

TRI CHAM I ACHUB BYWYDAU

EIN PRIF NEGESEUON **I AWDURDODAU LLEOL**

Siarad â Fi 2 yw Cynllun Gweithredu Llywodraeth Cymru ar Atal Hunanladdiad a Hunan-niwed ar gyfer Cymru. Mae llawer o'r amcanion lefel uchaf yn y strategaeth hon yn dibynnu ar weithio partneriaethol lleol effeithiol trwy ddull traws-gydweithredol.

Er enghraifft, un o brif amcanion y cynllun yw gwella ymwybyddiaeth, gwybodaeth a dealltwriaeth am hunanladdiad a hunan-niwed ymhlith unigolion sy'n dod i gysylltiad yn aml â phobl sydd â risg o gyflawni hunanladdiad a hunan-niwed a gweithwyr proffesiynol yng Nghymru. Caiff yr amcan hwn ei hwyluso trwy hyfforddiant rheng flaen ar ymwybyddiaeth o hunanladdiad i wasanaethau cyhoeddus. Fodd bynnag, er mwyn cyflawni'r amcan hwn, mae'n hanfodol i wasanaethau, asiantaethau a sefydliadau lleol weithio mewn ffordd gydgyssylltiedig a chydweithredol i reoli a thargedu eu hadnoddau'n effeithiol.



Y ffordd fwyaf effeithiol o sicrhau'r dull lleol a chydweithredol hwn yw creu a gweithredu cynlluniau lleol i atal hunanladdiad a sicrhau y caiff Byrddau Iechyd Lleol ac awdurdodau lleol eu cynnwys mewn Fforymau Atal Hunanladdiad Amlasiantaethol Rhanbarthol.

Caiff cynlluniau lleol i atal hunanladdiad eu datblygu a'u gweithredu gan grwpiau amlasiantaethol ac maent yn hanfodol i weithredu'r strategaethau cenedlaethol ar atal hunanladdiad a gyhoeddir gan Lywodraeth Cymru.

Mae'r gwaith o hyrwyddo a gweithredu ein Tri Cham i Achub Bywydau'n dibynnu ar weithio partneriaethol effeithiol trwy greu cynlluniau lleol i atal hunanladdiad a mynychu Fforymau Amlasiantaethol Rhanbarthol. Mae pob rhanbarth (Canolbarth a Gorllewin Cymru; Caerdydd a'r Fro a Chwm Taf; De-ddwyrain Cymru; Gogledd Cymru) wedi sefydlu fforymau atal hunanladdiad amlasiantaethol sydd wedi cytuno ar strwythurau adrodd lleol ac sy'n adrodd i'r Grŵp Cyngori Cenedlaethol. Mae'n hanfodol i bob ardal awdurdod lleol yng Nghymru weithio'n unol â chynllun lleol a chenedlaethol oherwydd heb gynllun o'r fath, mae gwaith atal hunanladdiad yn llawer llai effeithiol nag y gallai fod. I drafod hyn ymhellach, gallwch gysylltu â ni ar wales@samaritans.org

1) MAE MYND I'R AFAEL AG ANFANTAIS ECONOMAIDD- GYMDEITHASOL YN ACHUB BYWYDAU

Yn 2016, comisiynodd Samaritans wyth gwyddonydd cymdeithasol blaenllaw i adolygu ac ehangu'r corff gwybodaeth presennol ar y cyswllt rhwng hunanladdiad ac amddifadedd economaidd-gymdeithasol. Yn 2017, lansiasom ganfyddiadau'r gwaith ymchwil hwn yn yr adroddiad ['Dying from Inequality'](#) -

- Mae ardaloedd o amddifadedd economaidd-gymdeithasol uwch yn tueddu i fod â chyfraddau hunanladdiad uwch.
- Mae dynion yn fwy agored i effeithiau niweidiol dirwasgiad economaidd, gan gynnwys risg hunanladdiad, na menywod.
- Mae pobl sy'n ddi-waith ddwywaith i deirgwaith yn fwy tebygol o farw trwy hunanladdiad na'r rheiny sydd â gwaith.
- Mae codiadau mewn cyfraddau hunanladdiad yn gysylltiedig â dirwasgiadau economaidd.
- Po uchaf yw'r lefel amddifadedd mae unigolyn yn ei phrofi, uchaf yw'r risg ymddygiad hunanladdol.
- Mae gan y galwedigaethau lleiaf medrus (e.e. gweithwyr adeiladu) gyfraddau hunanladdiad uwch.
- Mae lefel isel o gyrhaeddiad addysgol a pheidio â bod yn berchennog ar gartref yn cynyddu risg hunanladdiad i unigolyn.

Yng Nghymru, mae gan bob awdurdod lleol ddaearyddiaeth, economi a phoblogaeth unigryw. Mae'n dilyn y bydd proffil amddifadedd a risg cysylltiedig hunanladdiad hefyd yn amrywio rhwng poblogaethau lleol. Ar adeg pan mae bron chwarter poblogaeth Cymru'n byw mewn tlodi, rydym wedi ymrwymo i ymagweddau polisi ym maes atal hunanladdiad sy'n lleddfu effeithiau dinistriol anfantais economaidd-gymdeithasol yng Nghymru. Mae arnom angen mwy o gydnabyddiaeth bod cysylltiad rhwng hunanladdiad ac anfantais economaidd-gymdeithasol, ond mae angen hefyd inni chwalu'r myth bod llawer o farwolaethau trwy hunanladdiad felly'n gorfod bod yn anochel.

ARGYMHELLION AR GYFER GWEITHREDU LLEOL

- Mae angen mwy o ymwybyddiaeth ymysg ymarferwyr a gwneuthurwyr polisi ym meysydd lles, tai a chyflogaeth o effaith caledi economaidd, ansicrwydd ariannol ac o ran tai, colled a thrawma ar afiechyd meddwl, ymddygiad hunanladdol a hunan-niwed.
- Dylai pob ardal leol fod â chynllun atal hunanladdiad ar waith. Dylai 'lleoedd blaenoriaethol' yn y gymuned (fel ysbytai, dalfeydd, canolfannau gwaith, banciau bwyd), yn enwedig mewn ardaloedd lle ceir yr amddifadedd mwyaf, fod yn rhan allweddol o'r cynlluniau hyn, gan ddarparu gwasanaethau priodol neu feithrin cysylltiadau ag asiantaethau perthnasol, o bosibl.

Dylai'r staff a gwirfoddolwyr mewn gwasanaethau a ddefnyddir gan unigolion sy'n profi anfantais economaidd-gymdeithasol, gan gynnwys canolfannau gwaith a banciau bwyd, gael hyfforddiant arbenigol ar adnabod, deall ac ymateb mewn ffordd dosturiol i unigolion sydd mewn trallod ac allai fod yn hunanladdol.

- Dylai fod ymyrraeth gynnar i helpu'r rheiny sydd mewn dyled neu drafferth ariannol. Dylai cyngor a chymorth ariannol fod yn hygyrch ac ar gael yn rhwydd. Dylai staff sy'n gweithio yn y sectorau bancio, ariannol a chymorth cyflogaeth gael eu hyfforddi i wella adnabyddiaeth o risg hunanladdiad fel y gallant helpu unigolion i fanteisio ar wasanaethau cymorth seicolegol a lles cymdeithasol priodol.
- Dylid cynnig cymorth seicolegol a materol i bobl sy'n galaru oherwydd hunanladdiad neu y mae hunanladdiad neu ymddygiad hunanladdol pobl eraill wedi effeithio arnynt. Mae hyn yn arbennig o berthnasol i bobl sy'n byw gydag anfantais economaidd-gymdeithasol.

1) MAE CYSYLLTIEDIGRWDYDD CYMUNEDOL A CHYMDEITHASOL YN ACHUB BYWYDAU

Gall diffyg cysylltiad cymunedol a chymdeithasol wneud unigolyn yn fwy agored i broblemau iechyd meddwl a meddyliau ac ymddygiad hunanladdol ac felly mae cysylltiad cymdeithasol yn ffactor gwarchodol o ran risg hunanladdiad i unigolyn. Mae grwpiau cymunedol ac allestyn, a gwirfoddoli, yn ymyriadau a all helpu i fynd i'r afael â phroblemau iechyd cyhoeddus gan gynnwys unigedd ac arwahaniad ac iechyd meddwl.

Er mwyn sicrhau cysylltiad cymdeithasol gyda'i ffactorau gwarchodol cysylltiedig, gall natur grwpiau cymunedol ac allestyn a gwirfoddoli fod yn eang ac amrywiol. Mae llythrennedd digidol, chwaraeon, rhifedd sylfaenol, celf a chrefft, cerddoriaeth a boreau coffi i gyd yn enghreifftiau o weithgareddau grŵp sy'n cyflawni canlyniad cysylltiad cymdeithasol.

Nod sefydliadau fel Men's Sheds Cymru, sy'n dweud bod allgau cymdeithasol yn broblem gudd ond arhosol mewn llawer o gymunedau, yw mynd i'r afael â'r broblem trwy greu grwpiau cymunedol i ddynion gael dilyn eu diddordebau, datblygu rhai newydd, perthyn i grŵp unigryw, teimlo'n ddefnyddiol ac yn fodlon a chael ymdeimlad o berthyn¹. Mae mudiad Men's Sheds, a sefydlwyd yn Awstralia yn 2005, erbyn hyn wedi ymsefydlu ac yn tyfu yn y Deyrnas Unedig. Fodd bynnag, mae sefydliadau fel Men's Sheds yn cael eu cefnogi a'u hariannu gan y Trydydd Sector ac mae angen diogelu eu cynaliadwyedd er mwyn gwarchod y rheiny sy'n fwyaf bregus –

“Mae'n rhoi rheswm imi godi yn y bore ac am ddau ddiwrnod yr wythnos dwi'n teimlo bod gen i waith ystyrlon. Dwi'n teimlo'n dda wrth helpu a gweithio gyda dynion sydd yn aml yn teimlo'n unig yn y gymuned. Byddai angen rheswm da iawn arna i i beidio â dod.” Bill, 67

Wrth i fwyfwy o lyfrgelloedd a chanolfannau cymunedol gau yng Nghymru ac wrth i Gymunedau yn Gyntaf ddod i ben, rydym yn pryderu y bydd y cymunedau hynny sy'n fwyaf bregus yn gweld cynnydd mewn unigedd, arwahaniad ac iechyd meddwl gwael oherwydd diffyg y cysylltiad cymdeithasol mae'r canolfannau a chynlluniau hyn yn ei ddarparu. Mae'n hanfodol bod y mathau hyn o grwpiau cymunedol ac allestyn cymdeithasol yn cael eu cydnabod am eu buddion i iechyd; mae cysylltiedigrwydd cymdeithasol yn mynd i'r afael â phroblemau iechyd meddwl ac unigedd ac arwahaniad, a gall weithio i leihau'r straen

ARGYMHELLION AR GYFER GWEITHREDU LLEOL

- Dylid canolbwyntio mwy ar grwpiau cymunedol fel math o ataliaeth ac ymyrraeth gynnar ar gyfer unigedd ac arwahaniad yng Nghymru a dylid llunio datrysiadau polisi i gynyddu cyfranogiad cymunedol mewn ardaloedd awdurdodau lleol.
- Mae [mapio unigedd](#), sy'n caniatáu i wasanaethau lleol ac awdurdodau lleol gydweithio i ddefnyddio'r data sy'n bodoli eisoes i ragweld lle mae'r preswylwyr mwyaf unig ac ynysedig yn byw, yn caniatáu i adnoddau cyfyngedig gael eu targedu at y bobl a'r lleoedd mae arnyn nhw eu hangen fwyaf. Mae cartrefi â dim ond un meddiannydd, deiliad cartref 65 oed neu hŷn, bod mewn ardal incwm isel a pheidio â pherchen ar gar ymysg y dangosyddion. Dylid ystyried mapio unigedd yn fesur ataliol a all helpu i liniaru'r risg hwn ymysg yr unigolion mwyaf bregus.

2) MAE LLEIHAU MYNEDIAD I DDULLIAU YN ACHUB BYWYDAU

Yn 2015, dangosodd adolygiad rhyngwladol o astudiaethau oedd yn bodoli eisoes o ymyriadau i leihau hunanladdiadau mewn mannau gwael am hunanladdiadau, fod atal mynediad i ddulliau hunanladdiad, er enghraifft trwy osod rhwystrau a rhwydi diogelwch, yn gallu lleihau nifer y marwolaethau mewn mannau o'r fath mwy na 90%.² Canfu'r adolygiad hefyd fod ymyriadau ychwanegol i hybu ceisio cymorth (gosod arwyddion neu ffonau argyfwng) yn haneru nifer y marwolaethau o'u defnyddio ar y cyd â rhwystrau a rhwydi diogelwch ac yn eu lleihau 61% o'u defnyddio ar eu pen eu hunain.

Fel arfer nid yw cyfnod argyfwng hunanladdol, pan mae rhywun ag obsesiwn â lladd ei hun, yn para'n hir. Yn aml mae creu rhwystr, boed ffens neu ffordd arall o weithredu, fel manylion sefydliad fel Samaritans sy'n cynnig cymorth bob awr o'r dydd a'r nos, yn gallu tarfu ar bobl ddigon iddynt

ARGYMHELLION AR GYFER GWEITHREDU LLEOL

- 1) Gosod rhwystrau ffisegol, rhwydi, arwyddion Samaritans neu wylidwriaeth well gan ddefnyddio teledu cylch cyfyng mewn mannau â risg uchel hysbys neu bosibl. Gallai'r rhain gynnwys: pontydd, traphontydd, adeiladau uchel, meysydd parcio aml-lawr, clogwyni a chroesfannau gwastad

**Gellir archebu arwyddion Samaritans trwy Swyddfa Cymru ar wales@samaritans.org*

- 2) Dylid darparu hyfforddiant ymwybyddiaeth o hunanladdiad a/neu ymyrraeth i staff rheng flaen.

Mae Samaritans a sefydliadau eraill yn cynnig amrywiaeth o raglenni hyfforddiant yn y gweithle y gellir eu teilwra i anghenion sefydliadau gwahanol (www.samaritans.org/your-community/workplace-training)

Mae hyfforddiant i'w staff wedi bod yn rhan fawr o raglen y diwydiant rheilffyrdd i atal hunanladdiad. Mae cyrsiau pwrpasol a noddir gan Network Rail ac a ddarperir gan Samaritans yn rhoi i staff rheilffyrdd yng Nghymru y sgiliau i adnabod pobl sy'n ystyried hunanladdiad a'r hyder i fynd atynt a chynnig cymorth yn y fan a'r lle.

ailfeddwl am yr hyn maen nhw'n ei wneud a cheisio cymorth.

² **Interventions to reduce suicides at suicide hotspots: a systematic review and meta-analysis**
Pirkis, Jane et al. The Lancet Psychiatry, Volume 2, Issue 11, 994 - 1001