SAMARITANS
SAMARIAID

Achub bywydau trwy atal hunanladdiad

Maniffesto

samaritans.org

Hunanladdiad yw prif achos marwolaeth ymysg gwrywod dan 50 oed a benywod dan 35 oed yn y DU. Mae pob bywyd a gollir i hunanladdiad yn drasiedi.

Y gwirionedd plaen yw bod cyfraddau hunanladdiad Lloegr yr un peth ag yr oeddent yn 2001. Rhaid i hyn newid.

Mae'r Samariaid yn galw ar yr holl bleidiau gwleidyddol i ymrwymo i gyrraedd y gyfradd hunanladdiad isaf erioed yn y DU erbyn diwedd y senedd nesaf. Drwy fabwysiadu'r argymhellion polisi canlynol, gall y llywodraeth nesaf cyflwyno newid uchelgeisiol er mwyn sicrhau y bydd llai o bobl yn marw trwy hunanladdiad.

Strategaeth genedlaethol â'r adnoddau cywir sy'n gyrru gweithredu traws-lywodraethol

Mae Strategaeth Genedlaethol Atal Hunanladdiad Lloegr 2023 yn nodi camau gweithredu i holl adrannau'r llywodraeth eu cymryd er mwyn gostwng cyfraddau hunanladdiad. Rhaid gweithredu'r strategaeth yn llawn yn ystod y pum mlynedd nesaf, gydag atebolrwydd i Senedd y DU am y cynnydd a wnaed o ran lleihau'r cyfraddau, cefnogi grwpiau mewn perygl a sicrhau y caiff pobl eu cefnogi ar y cyfle cyntaf posibl.

Ni ellir cyflawni'r strategaeth heb adnoddau dynodedig. Mae gofynion anferth ar y system gyfan, gydag amserau aros digynsail am gymorth clinigol a thanfuddsoddi mewn darpariaeth gymunedol. Mae arnom angen adnoddau digonol ar gyfer ymyriadau iechyd y cyhoedd, gwasanaethau a gweithlu iechyd meddwl, a'r elusennau sy'n chwarae rhan hollbwysig yn cefnogi llesiant y genedl - gan gynnwys drwy linellau cymorth argyfwng. Mae'n hanfodol hefyd parhau i neilltuo cyllid ar gyfer ardaloedd lleol sydd ar reng flaen gwaith atal hunanladdiad. Amcangyfrifwn y byddai hyn ond yn costio £1.40 y pen i bobl Lloegr dros bum mlynedd y strategaeth atal hunanladdiad.

Hyfforddiant atal hunanladdiad gorfodol ar gyfer yr holl weision cyhoeddus rheng-flaen

Nid yw dau draean o'r bobl sy'n marw drwy hunanladdiad yn cysylltu â'r gwasanaethau iechyd meddwl yn ystod y flwyddyn cyn iddynt farw. Ond byddant bron yn sicr wedi cysylltu â gwasanaeth statudol fel y ganolfan byd gwaith, y system addysg, y gwasanaethau cymdeithasol, meddyg teulu, neu'r system gyfiawnder troseddol.

Gall gwasanaethau cyhoeddus rheng-flaen chwarae rôl hollbwysig yn y gwaith o adnabod, cefnogi ac atgyfeirio'n rhagweithiol pobl sy'n wynebu risg hunanladdiad.

Byddai hyfforddiant atal hunanladdiad gorfodol i'r holl weision cyhoeddus sy'n rhyngweithio â'r cyhoedd yn rhoi iddynt yr hyder i adnabod a chefnogi'r bobl a allai fod yn cael trafferth.

Rhwydwaith o hybiau iechyd meddwl cymunedol ar gyfer grwpiau sy'n wynebu risg

Mae'r trothwy ar gyfer derbyn cymorth yn rhy uchel. Ni chaiff pobl sy'n estyn allan am gymorth eu cymryd o ddifrif bob amser, neu cânt eu gwthio o amgylch y system. Yn aml byddant yn clywed eu bod yn 'ormod o risg' ar gyfer un gwasanaeth a 'heb fod yn ddigon o risg' ar gyfer un arall.

Mae angen ymagwedd wahanol. Byddai rhwydwaith o hybiau iechyd meddwl wedi'u lleoli mewn cymunedau yn cysylltu grwpiau sy'n wynebu risg, fel pobl ifanc a dynion canol oed, â'r cymorth sydd arnynt eu hangen yn gynt. Dylai'r hybiau gynnig mynediad agored a therapïau siarad ar y safle, atgyfeiriadau i raglenni yn y gymuned, gwasanaethau iechyd meddwl a chyngor am ddyled a chyngor ariannol.

Caiff pawb â chynllun gofal iechyd meddwl gymorth a chyngor ariannol

Mae pobl ymysg 10% tlotaf cymdeithas mwy na dwywaith yn debygol o farw trwy hunanladdiad na'r 10% mwyaf cyfoethog. Ar hyn o bryd, mae gwirfoddolwyr y Samariaid yn ateb dros 400 o alwadau am gymorth bob dydd, ar gyfartaledd, gan bobl sy'n poeni am eu harian neu am eu gwaith. Ym mis Mehefin 2023, roedd bron un ym mhob deg galwr newydd a gysylltodd â'r Samariaid eisiau trafod eu pryderon ariannol neu ddiweithdra.

Mae angen i gymorth ariannol a chymorth iechyd meddwl fod yn llawer mwy cydgysylltiedig. Dylai pawb â chynllun gofal iechyd meddwl dderbyn cymorth a chyngor ariannol. Dylid ymestyn y cynllun Lle i Anadlu, sy'n rhoi cymorth trwy gynnig saib o ddyled broblemus i bobl sy'n derbyn triniaeth argyfwng iechyd meddwl yng Nghymru a Lloegr, i gynnwys mwy o bobl sy'n cysylltu â gwasanaethau iechyd meddwl, nid dim ond y rhai mewn argyfwng.

Amddiffyn pawb rhag cynnwys niweidiol am hunanladdiad ar lein

Gall y rhyngrwyd fod yn le gwerthfawr i unigolion sy'n cael meddyliau am hunan-niwed a meddyliau hunanladdol. Mae'n cynnig cyfle i ddefnyddwyr siarad yn agored ac i gael cymorth. Fodd bynnag, gall y rhyngrwyd hefyd cynnig mynediad i gynnwys, fel gwybodaeth fanwl am ddulliau, a allai annog, cynnal neu waethygu ymddygiad hunanladdol neu hunan-niweidiol.

Rhaid i'r Ddeddf Diogelwch Ar-lein sicrhau rhyngrwyd mwy diogel o ran hunanladdiad. Mae angen i Senedd y DU, y llywodraeth a'r corff rheoleiddio ymgysylltu gyda phobl â phrofiad byw o hunanladdiad a hunan-niwed yn ystod y broses craffu ôl-ddeddfwriaethol er mwyn sicrhau bod y cyfreithiau newydd yn gwneud y rhyngrwyd yn le diogel i bobl o bob oed ac ar draws pob platfform.

SAMARITANS
SAMARIAID

I gael mwy o wybodaeth, cysylltwch â
campaigning@samaritans.org

SAMARITANS
SAMARIAID

Mae Samaritans yn elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (219432) ac yn yr Alban (SC040604) ac wedi'i gorffori yng Nghymru a Lloegr fel cwmni cyfyngedig trwy warant (757372). Mae Samaritans Ireland yn elusen gofrestredig yng Ngweriniaeth Iwerddon (20033668) ac wedi'i gorffori yn Iwerddon fel cwmni cyfyngedig trwy warant (450409). Mae Samaritans Enterprises yn gwmni cyfyngedig preifat (01451175).

samaritans.org