SAMARITANS Cymru

Y Grŵp Trawsbleidiol ar Atal Hunanladdiad – noddir gan Jayne Bryant AS

Dydd Mercher 23 Tachwedd 2022
12pm – 1.25pm
Drwy gyfrwng Zoom

Yn bresennol: Alun Davies (Uned Cyswllt yr Heddlu – Llywodraeth Cymru), Ana Laing (Samariaid), Ana Reis-Rogers (LiSS – Living in Suicide's Shadow), Andrew Jenkins (Senedd Cymru), Briony Hunt (Samariaid), Bryn Morgan (Sefydliad Jacob Abraham), Ceri Fowler (Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro), Charlotte Knight (Senedd Cymru), Claire Cotter (Cydweithrediaeth Iechyd GIG Cymru), David Mais (Y Swyddfa Ystadegau Gwladol), Delyth Jewell AS (Senedd Cymru), Dr Alys Cole-King (4 Mental Health), Dr Bethan Bowden (Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan), Emma Gooding (Samariaid), Faith Reynolds (Heddlu Gwent), Gareth Davies (Tir Dewi), George Watkins (Mind Cymru), Ioan Bellin (Senedd Cymru), James Evans AS (Senedd Cymru), Jayne Bryant AS (Senedd Cymru), John Griffiths AS (Senedd Cymru), Laura Frayne (Samariaid), Laura Tranter (Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda), Lauren Revie (Y Swyddfa Ystadegau Gwladol), Libby Bradbury, Lynne Neagle AS (Llywodraeth Cymaru), Madelaine Phillips (Conffederasiwn GIG Cymru), Maggy Corkhill (Co-alc Alliance), Mathew Norman (Diabetes UK Cymru), Michaela Moore (Mental Health Matters Wales), Olga Sullivan (Samariaid), Phil Sparrow (Heddlu De Cymru), Philippa Watkins (Senedd Cymru), Rhys Hughes (Senedd Cymru), Rhys Livesy (Senedd Cymru), Sarah Murphy AS (Senedd Cymru), Shahinoor Alom (Senedd Cymru), Steve Siddall (Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol y Badau Achub – RNLI), Thomas Hollick (The Wallich), Vicki Keegans (Heddlu Gogledd Cymru), Yasmin Zahra (Senedd Cymru).

Ymddiheuriadau: Hollie Riste (Yr Adran Gwaith a Phensiynau), Janette Bourne (Cruse Bereavement Support Cymru), Caryl Stock (Byddin yr Eglwys), Heledd Fychan AS (Senedd Cymru), Nikki Jones (Sefydliad Manon Jones), David Heald (Papyrus), Claire Bryant (Swyddfa Comisiynydd Heddlu a Throseddu Dyfed-Powys), Shelly Godfrey-Coles (Senedd Cymru).

12pm: Croeso a chyflwyniadau
Agorodd Jayne Bryant y cyfarfod, gan ddiolch i bawb am fod yn bresennol. Eglurodd y gallai peth o'r deunydd a fyddai'n cael ei drafod yn y cyfarfod beri trallod i rai. Nododd y gallai'r rhai a oedd yn bresennol gamu i ffwrdd o'r cyfarfod a chael seibiant o'r trafodaethau pe byddai angen iddynt wneud hynny, a bod hawl iddynt ofyn am gymorth yn dilyn y cyfarfod hefyd.

12:05pm: Cyfarfod Cyffredinol Blynyddol – enwebu'r deiliaid swyddi a phleidleisio arnynt
Eglurodd Jayne y byddai'r Cyfarfod Cyffredinol Blynyddol yn cael ei gynnal, a throsglwyddodd yr awenau i Laura Frayne o'r Samariaid i egluro'r broses. Eglurodd Laura fod angen ethol Cadeirydd. Cafodd Jayne ei henwebu i barhau yn ei rôl fel Cadeirydd y grŵp gan Delyth Jewell AS a James Evans AS. Nid oedd unrhyw enwebiadau eraill ar gyfer y rôl. Cafodd Jayne ei hethol yn Gadeirydd. Eglurodd Jayne fod angen cynnal pleidlais mewn perthynas â rôl yr ysgrifenyddiaeth hefyd. Ni chafwyd unrhyw enwebiadau eraill ar gyfer y rôl honno. Cadarnhawyd y byddai'r Samariaid yn parhau i gyflawni rôl yr ysgrifenyddiaeth.

12:10pm: Cofnodion y cyfarfod blaenorol a materion yn codi
Cytunwyd ar gofnodion y cyfarfod blaenorol a chawsant eu derbyn. Nid oedd unrhyw faterion yn codi.

12:20pm: Tueddiadau mewn hunanladdiad ac effeithiau dirwasgiad – Yr Athro Ann John, Athro Clinigol Iechyd y Cyhoedd a Seiciatreg, Prifysgol Abertawe, ac arweinydd cenedlaethol ar gyfer atal hunanladdiad a hunan-niweidio, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Eglurodd yr Athro Ann John y byddai ei chyflwyniad yn canolbwyntio ar ddirwasgiad, yr argyfwng costau byw a hunanladdiad. Eglurodd Ann fod y data yn dangos bod digwyddiadau mawr fel y pandemig yn cael effaith ar hunanladdiad, ac nid bob amser i'r cyfeiriad disgwyliedig. Eglurodd fod trychinebau yn gallu cael effaith mis mêl, gan arwain at gyfnod pan fo pobl yn cyd-dynnu. Fodd bynnag, mae tystiolaeth gref hefyd ei bod yn bosibl cysylltu dirwasgiad â chynnydd mewn cyfraddau hunanladdiad.

Eglurodd Ann fod llawer o'r achosion o hunanladdiad sydd wedi'u cofrestru wedi'u gohirio ers dros flwyddyn yn sgil y pandemig. Soniodd am yr effaith y mae newidiadau yn y baich prawf a'r trothwy tystiolaeth a ddefnyddir gan grwneriaid yn ei chael ar yr ystadegau ar gyfer cofrestru achosion o hunanladdiad. Ychwanegodd Ann fod pryder yn ystod cyfnod y pandemig ynghylch yr effeithiau amrywiol ar iechyd meddwl a hunanladdiad yn sgil y tarfu a welwyd ym maes gwasanaethau iechyd meddwl, gan gynnwys yr effaith ar blant a phobl ifanc ac oedolion bregus, fel y rhai sy'n dioddef cam-drin domestig. Yn ogystal, roedd ffigurau gwallus yn cael eu rhannu ar gyfryngau cymdeithasol, gan gynnwys honiadau y bu cynnydd o 200 y cant mewn achosion o hunanladdiad ers y pandemig.

Eglurodd Ann nad oedd y data a gafwyd gan 33 o wledydd a oedd yn canolbwyntio ar 15 mis cyntaf y pandemig yn dangos unrhyw dystiolaeth o gynnydd mewn achosion o hunanladdiad hyd at fis Mehefin 2021. Mewn llawer o leoedd, roedd y cyfraddau wedi gostwng, a hynny heb fod unrhyw batrymau pendant yn dod i'r amlwg o ran oedran, grwpiau, rhywedd ac ati. Dywedodd Ann mai'r rhesymau am hyn oedd y cynnydd a welwyd mewn cydlyniant cymdeithasol, mesurau diogelu economaidd gan y Llywodraeth a chymorth gan elusennau. Nododd Ann fod data gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol ar gyfer 2021 yn dangos bod y gyfradd hunanladdiad ar gyfer 2021 wedi dychwelyd i'r lefelau a welwyd cyn y pandemig, yn dilyn y gostyngiad a welwyd yn 2020. Cafodd y gostyngiad hwnnw ei ysgogi'n bennaf gan ostyngiad mewn achosion o hunanladdiad ymhlith dynion, yn ogystal ag oedi o ran cofrestru achosion o hunanladdiad. Eglurodd Ann fod y broses o gofrestru hunanladdiadau yng Nghymru yn destun oedi llawer hirach nag yn Lloegr, a bod yr oedi'n hirach na'r hyn a welwyd cyn COVID.

Yn ôl Ann, er bod y cyfraddau'n edrych yn wahanol o ran niferoedd, nid ydynt yn wahanol yn ystadegol. Mae'r profion ystadegol a gaiff eu cynnal yn dibynnu ar faint y boblogaeth. Mae'r cyfraddau hunanladdiad uchaf i'w gweld ymhlith dynion a menywod canol oed, sydd wedi bod yn wir erioed. Mae'r cyfraddau wedi gostwng ymhlith menywod dros 45 oed, ac wedi gostwng ymhlith pobl hŷn dros amser. Fodd bynnag, ymhlith plant a phobl ifanc rhwng 10 a 24 oed, mae'r gyfradd yn is na'r gyfradd ar gyfer unigolion canol oed, er bod y gyfradd hon wedi codi dros y degawd diwethaf. Yn 2021, gwelwyd y gyfradd uchaf ymhlith merched ers 1992. Yn ôl Ann, er bod y cyfraddau ymhlith pobl ifanc yn isel, y rhan honno o'r gymdeithas sydd wedi gweld cynnydd cyson mewn cyfraddau, ac mae angen inni archwilio'r rhesymau am hyn. Hunanladdiad yw prif achos marwolaethau ymhlith pobl ifanc 10-19 oed, ac mae'r cynnydd a welwyd dros y degawd diwethaf hefyd wedi'i weld mewn gwledydd gorllewinol eraill fel Unol Daleithiau America ac Awstralia.

Dywedodd Ann fod y gwledydd hynny hefyd yn gweld cynnydd mesuradwy mewn gorbryder ac iselder, yn enwedig ymhlith pobl ifanc hŷn. Mae'r amgylchedd ar-lein yn cael effeithiau cadarnhaol a negyddol, a rhan o'r gwaith sydd angen ei wneud yw troi'r fantol o blaid effeithiau cadarnhaol. Mae astudiaethau sy'n edrych ar y rhesymau dros y cynnydd ymhlith pobl ifanc wedi canfod bod pwysau

arholiadau a gweithio mewn sectorau â'r amodau mwyaf ansicr yn ffactorau sydd wedi cael effaith. Dywedodd Ann hefyd fod hunan-niweidio yn eithaf cyffredin ymhlith pobl ifanc, gyda 3 phlentyn yn hunan-niweidio fesul dosbarth, ar gyfartaledd. Bu cynnydd mewn hunan-niweidio ers 2000 ymhlith pobl ifanc hŷn, ac mae'r rhan fwyaf o bobl ifanc yn rhoi'r gorau i hunan-niweidio. Fodd bynnag, mae hunan-niweidio fel arfer yn ffordd o fynegi pethau sy'n digwydd ym mywydau pobl ifanc, ac mae angen inni ymdrin â'r materion hynny er mwyn lliniaru'r risg honno. Mae gan hanner y bobl sy'n marw o ganlyniad i hunanladdiad hanes o hunan-niweidio.

Siaradodd Ann am y rhesymau pam mae pobl yn hunan-niweidio. Nododd fod traean o bobl, pan ofynnwyd iddynt am eu rhesymau hwy, wedi dweud eu bod yn hunan-niweidio er mwyn cael rhyddhad yn sgil teimladau annymunol, tensiwn a phryder. Dywedodd hefyd fod mwy o bobl ifanc yn rheoli eu hemosiynau drwy ymddygiadau hunan-niweidiol. Gallai hyn arwain at feithrin pobl ifanc sy'n fwy tebygol o ddangos yr ymddygiadau hynny yn ddiweddarach mewn bywyd. Yn sgil hynny, felly, gallai fod yn cyfrannu at gyfraddau hunanladdiad. Yn gyffredinol, mae cyfraddau hunanladdiad yn is ymhlith pobl o leiafrifoedd ethnig nag ymhlith pobl eraill. Mae'r gyfradd yn uwch ar gyfer y rhai sydd â chefndir cymysg. Eglurodd Ann fod gennym boblogaeth amrywiol sy'n tyfu'n barhaus, a bod yr ymdeimlad o berthyn yn bwysig o ran ein llesiant.

Mae'r sefyllfa o ran hunanladdiadau, yr argyfwng costau byw, a'r posibilrwydd o ddirwasgiad yn golygu bod Llywodraeth wedi gwario llawer o arian ar rwydi diogelwch ym maes llesiant yn ystod y pandemig, ac mae'n bosibl y bydd yn ei chael hi'n anodd cymryd y camau hyn eto. Mae tystiolaeth gadarn bod y perygl o hunan-niweidio, hunanladdiad a salwch meddwl yn uwch ymhlith pobl sydd ag incwm isel. Mae'r bygythiad o golli swydd, syrthio i ddyled, dioddef problemau iechyd meddwl, hunan-feddyginiaethu a phrofi unigedd yn lwybrau gwahanol i ymddygiadau sy'n gysylltiedig â hunanladdiad. Nododd Ann nad yw data ysbytai ar hunan-niweidio yn cael eu casglu yng Nghymru, ac felly nid oes gennym wybodaeth eang yma, ond mae angen inni fynd i'r afael â'r sefyllfa hon. Mae problemau gwaith a phroblemau ariannol yn fwy cyffredin ymhlith y rhai sy'n hunan-niweidio, ac mae ymchwil wedi canfod y gallai newidiadau i'r drefn fudd-daliadau fod wedi cyfrannu at achosion o hunan-niweidio. Soniodd Ann am yr hyn y gellir ei wneud. Yn ogystal, soniodd am lymder, newidiadau yn y gyfradd farwolaethau a gwariant y Llywodraeth. Mae tystiolaeth dda y gall marchnadoedd llafur da helpu pobl, yn ogystal â chymorth o ran chwilio am waith, gan gynnwys cyfyngu ar y sancsiynau a roddir pan nad yw pobl yn chwilio am waith. Mae tystiolaeth o 2008 yn ymwneud â'r dirwasgiad yn dangos bod angen inni ganolbwyntio'n benodol ar ddynion canol oed.

Cafodd y pandemig effaith ar rai grwpiau risg uchel, ac un o'r grwpiau hyn oedd pobl ifanc. Mae pobl ifanc yn gweithio yn y sectorau sydd wedi cael eu taro galetaf. Mae'r cyfleoedd iddynt yn gyfyngedig ac maent yn wynebu materion sy'n ymwneud â thai. Mewn bwletin, tynnodd y Swyddfa Ystadegau Gwladol sylw hefyd at alwedigaethau y mae risg uchel yn perthyn iddynt, ac mae gweithwyr ym maes adeiladu a gofalu yn ymwneud â sectorau y mae angen inni edrych arnynt. Mater arall yw'r ffaith nad yw pawb sy'n profi caledi ariannol yn ddi-waith. Mae angen inni edrych ar ddarparu budd-daliadau lles digonol, darparu cymorth ar gyfer sefydliadau fel Cyngor ar Bopeth, a thargedu'r ardaloedd yr effeithir arnynt fwyaf gan y dirwasgiad. O ran staff y GIG a staff ym maes gwasanaethau cymdeithasol sy'n dod i gysylltiad â'r bobl hyn, dywedodd Ann fod angen gwybodaeth gyfeirio arnynt sy'n cael ei diweddaru'n rheolaidd. Dylai aelodau eraill o staff rheng flaen gael hyfforddiant yn y broses o adnabod ac ymateb i risgiau, a dylai gwasanaethau gael hyfforddiant o ran chwilio am risg. Eglurodd Ann fod modd defnyddio data gwyliadwriaeth hunanladdiad amser real i fonitro effaith newidiadau polisi. Fel arfer, mae data'r Swyddfa Ystadegau Gwladol flwyddyn ar ei hôl hi, felly bydd y system gwyliadwriaeth hunanladdiad amser real yn helpu'r sefyllfa hon.

Ychwanegodd Ann fod angen inni feddwl am dlodi digidol. Mae llawer o wasanaethau ar-lein, ond mae'n bosibl nad oes gan y rhai mewn tlodi fynediad at wasanaethau. Hefyd, mae adroddiadau yn y cyfryngau yn cael effaith ar bobl. Yn anaml iawn y mae pobl yn cymryd eu bywydau eu hunain yn sgil un rheswm. Felly, os caiff achosion eu hadrodd yn y modd hwnnw, mae'n creu sefyllfa lle mae'r dewis hwn ar gael yn wybyddol i bobl. Dywedodd Ann, os bydd diweithdra'n cynyddu, bydd angen

edrych ar y sectorau yr effeithir arnynt fwyaf, gan ganolbwyntio ar y rhai sydd eisoes yn ei chael hi'n anodd a'r rhai sy'n dioddef eisoes o broblemau iechyd meddwl. Mae strategaeth hunanladdiad Sefydliad Iechyd y Byd yn canolbwyntio ar gyfyngu mynediad at fodd, gwaith yn y cyfryngau, meithrin sgiliau bywyd ymhlith pobl ifanc ac atal.

12:40pm: Cost goroesi – lles meddyliol a llwgu. Tom Weekes – Uwch Reolwr Ymchwil, Ymddiriedolaeth Trussell

Rhoddodd Tom gyflwyniad i'r grŵp, gan sôn am effeithiau'r argyfwng costau byw y mae'r Ymddiriedolaeth yn eu gweld. Eglurodd fod cost eitemau bwyd yn y categori pris rhesymol wedi cynyddu 17 y cant, sy'n effeithio ar bobl incwm isel sy'n hawlio credyd cynhwysol. Dywedodd Tom fod arolwg a gynhaliwyd yn ddiweddar gan Ymddiriedolaeth Trussell yn cynnwys dros 100 o bobl yng Nghymru sy'n hawlio credyd cynhwysol. Canfu'r arolwg fod 38 y cant yn dweud eu bod yn hepgor prydau bwyd er mwyn cadw i fyny â chostau hanfodol eraill, a dywedodd un o bob chwech nad oeddent yn gallu coginio bwyd poeth gan nad oeddent yn gallu fforddio defnyddio eu popty. Mae'r sefyllfa hon hefyd wedi dod i'r amlwg mewn banciau bwyd, lle mae pobl yn gofyn am barseli bwyd oer sy'n cynnwys eitemau nad oes angen iddynt eu cynhesu.

Eglurodd Tom fod yr Ymddiriedolaeth wedi gweld effeithiau eang ar bobl, a bod y bobl hynny'n mynd heb driniaethau deintyddol a hanfodion eraill, ac yn dewis rhwng gwresogi a bwyta. Yr hyn a welir mewn banciau bwyd yw'r gost o oroesi, ac mae hyn yn cael effaith fawr ar iechyd meddwl a llesiant pobl. Dywedodd Tom mai'r cyfnod prysuraf erioed i fanciau bwyd yng Nghymru oedd y cyfnod rhwng mis Ebrill a mis Medi eleni, lle gwelwyd cynnydd o 38 y cant, sy'n cynrychioli cynnydd o 96 y cant o'i gymharu â'r un cyfnod bum mlynedd yn ôl. Mae llawer o bobl yn defnyddio banciau bwyd am y tro cyntaf. Roedd Ymddiriedolaeth Trussell o'r farn y byddai lefel y galw a welwyd yn ystod y pandemig yn sefyllfa untro. Fodd bynnag, mae mwy o ddigwyddiadau wedi effeithio ar bobl, ac yn sgil y penderfyniad i gael gwared ar y codiad ychwanegol o £20 ar gyfer y credyd cynhwysol, mae banciau bwyd wedi cael eu cyfnod prysuraf erioed. Dywedodd Tom mai'r prif bennawd ar gyfer y sefydliad yw'r ffaith nad ydyw erioed wedi gweld lefelau mor uchel o angen yng Nghymru wrth fynd i mewn i fisoedd yr hydref / gaeaf.

Dywedodd fod yr elusen wedi gweld gostyngiad yn nifer y rhoddion a wnaed ym mis Gorffennaf, a'i bod wedi dosbarthu 10,500 o barseli. Mae hyn yn gysylltiedig â'r taliadau costau byw a wnaed ar y pryd, a gafodd effaith tymor byr ar angen. Y gobaith yw y bydd modd lleihau'r angen am fanciau bwyd drwy roi cymorth ychwanegol i bobl. Soniodd Tom am lesiant a'r ffaith bod pobl yn llwgu. Dywedodd fod y cyfnod hwn yn un digynsail, a bod cysylltiad cryf rhwng ymdrechion pobl i gael mynediad at fanciau bwyd, pobl yn llwgu, a'r effaith ar lesiant. Mae'n amlwg bod problemau iechyd meddwl yn sbardun ar gyfer methu â thalu am hanfodion a hefyd yn ganlyniad o sefyllfaoedd o'r fath. Eglurodd Tom fod problem iechyd meddwl yn aml yn fan cychwyn i lawer o bobl sy'n profi argyfwng. Yn ogystal, mae'n bosibl y bydd y rhai sydd â phroblemau iechyd meddwl ar hyn o bryd yn ei chael hi'n fwy anodd i gael cymorth. Dywedodd Tom fod rhai pobl, o bosibl, wedi bod yn hawlio budd-daliadau ers tro, a bod y meddylfryd o geisio goroesi o ddydd i ddydd wedi ymwreiddio'n ddwfn yn eu plith. Dywedodd fod hyn yn gallu effeithio ar eu hiechyd meddwl, a bod mynd heb hanfodion yn gallu bod yn heriol dros ben. Mae'r Ymddiriedolaeth yn gweld straen, pryder ac iselder ymhlith defnyddwyr gwasanaethau.

Ym mis Awst, cynhaliodd Ymddiriedolaeth Trussell arolwg ymhlith 300 o oedolion, gan ofyn iddynt a oeddent wedi gorfod hepgor prydau bwyd er mwyn cadw i fyny â chostau hanfodol. Dywedodd 28 y cant o'r bobl a oedd wedi hepgor prydau bwyd nad oeddent yn teimlo'n optimistaidd am y dyfodol. Mae cysylltiad cryf rhwng y rhai sy'n llwgu, a'r ffordd y maent yn teimlo am eu hunain. Mae llawer ohonynt yn pryderu'n barhaus, yn teimlo'n unig, ac yn teimlo fel petaent yn fethiant neu'n rhiant gwael. Soniodd Tom am y broses o helpu pobl i gael gwaith, ac ymyriadau a wneir yn y farchnad lafur. Dywedodd Tom, os nad yw pobl wedi bwyta ers dyddiau, mae'n amhosibl iddynt berfformio mewn cyfweliad ac yn y gwaith. Nododd fod angen cefnogi pobl yn well. Siaradodd Tom am y ffaith

bod pobl yn ei chael hi'n anodd iawn gwneud cais am fudd-daliadau a defnyddio’r system, a bod angen i'r system eu trin yn well. Gall y modd y mae pobl yn cael eu trin effeithio ar sut maent yn teimlo. Yn ogystal, nododd Tom fod 47 y cant o bobl a oedd wedi cael eu cyfeirio at fanciau bwyd, mewn gwirionedd, yn talu dyledion i’r Adran Waith a Phensiynau.

Un o ofynion allweddol Ymddiriedolaeth Trussell o ran polisi yw na ddylai fod gofyn i unrhyw un droi at elusen am hanfodion fel bwyd. Mae’r Ymddiriedolaeth yn galw ar bob Llywodraeth i weithredu ar unwaith. Ni ddylai'r angen cynyddol am fanciau bwyd ddod yn ‘normal newydd’. Esboniodd Tom fod pobl sy'n cael eu cyfeirio at fanciau bwyd ac sy'n byw mewn tlodi yn profi amddifadrwydd. Nid yw pobl yn mynd heb fwyd yn unig; nid ydynt yn gallu fforddio unrhyw hanfodion. Mae Ymddiriedolaeth Trussell yn galw am ddatrysiadau sy’n seiliedig ar arian parod, gan fod anghenion pobl yn ymestyn y tu hwnt i fwyd. Mae cynllun grant arian parod a roddwyd ar waith gan Gyngor Leeds wedi cadarnhau bod datrysiadau sy’n seiliedig ar arian parod yn helpu. Mae pobl sy'n cael arian parod yn dweud ei fod yn cael effaith gadarnhaol ar eu hiechyd meddwl, a'i fod yn rhoi dewis iddynt o ran sut i ddyrannu eu gwariant ar hanfodion. Roedd yr arian yr oedd pobl yn ei gael yn cael ei wario ar fwyd, biliau a hanfodion eraill. Roedd yn amlwg bod y trefniant hwn yn cael effaith ar lesiant, a bod consensws pendant ymhlith defnyddwyr gwasanaethau o blaid defnyddio arian parod. Mae'n caniatáu iddynt wneud penderfyniadau eu hunain ac yn rhoi urddas a dewis iddynt. Soniodd rhai fod y grant wedi’u helpu gyda swyddi ac wedi lliniaru eu teimladau o unigrwydd ac arwahanrwydd, yn sgil y ffaith bod modd iddynt ddefnyddio’r arian at ddibenion teithio i ymweld â ffrindiau a theulu.

Mae Ymddiriedolaeth Trussell yn galw am ddatrysiadau sy'n seiliedig ar arian parod yng Nghymru, ac yn galw ar Lywodraeth y DU i gynyddu budd-daliadau. Mae angen mwy o gymorth yn gyflym, ond mae’r Ymddiriedolaeth hefyd am sicrhau ymrwymiad hirdymor i ddarparu cymorth. Dywedodd Tom fod angen system sydd ag un pwynt mynediad a meini prawf clir ar gyfer pobl sy’n cael cymorth yng Nghymru, ynghyd â chronfa argyfwng newydd i Gymru. Byddai Ymddiriedolaeth Trussell yn croesawu camau gan Lywodraeth Cymru i ddatblygu cynllun cenedlaethol gyda phobl sydd â phrofiadau byw.

1pm: Cwestiynau a’r camau nesaf

Yn y blwch sgwrsio, dywedodd Sarah Murphy AS y byddai’n ddefnyddiol trafod y gydberthynas bosibl rhwng y cynnydd mewn hunanladdiadau ymhlith menywod ifanc sy’n cael camddiagnosis o Anhwylder Personoliaeth Ffiniol, a hynny mewn achosion pan fo’r unigolion dan sylw, mewn gwirionedd, yn dioddef o Anhwylder Straen Wedi Trawma Cymhleth. Dywedodd Ann John mai gweithwyr proffesiynol yn unig ddylai wneud diagnosis o anhwylderau personoliaeth, sydd yn faes cymhleth.

Gofynnodd Maggie Corkhill o Co-alc Alliance i Tom a oedd yn teimlo bod unrhyw werth yn gysylltiedig â threfniadau bancio amser, ac a fyddai Llywodraeth Cymru yn eu gweld fel mesur interim i gymell pobl ar fudd-daliadau. A allai hwn fod yn opsiwn interim o ran cynnig cymorth? Yn ogystal, dywedodd y gallai gwirfoddoli roi pwrpas a sgiliau i bobl, a’u cynnwys yn y gymuned. Eglurodd Tom fod Ymddiriedolaeth Trussell yn rhedeg dros 1,300 o fanciau bwyd ledled y DU, a bod gan yr elusen gyda sylfaen fawr o wirfoddolwyr. Mae llawer o bobl y mae’r elusen yn eu cefnogi yn mynd ymlaen i wirfoddoli ac yn canfod gwerth a phwrpas gwirioneddol. Dywedodd fod gan nifer o’r rhai sy’n cael eu cyfeirio at fanciau bwyd gyfrifoldebau gofalu neu anableddau. Felly, mae ganddynt reswm da pam nad ydynt yn gallu gweithio, a gallai hyn eu hatal rhag gwirfoddoli hefyd. Pe bai trefniadau bancio amser yn gysylltiedig â budd-daliadau, ni fyddai’r Ymddiriedolaeth am weld pobl yn gorfod profi eu bod yn gwirfoddoli er mwyn hawlio budd-daliadau. Byddai hyn yn haen arall o weinyddiaeth i ddefnyddwyr gwasanaethau. Dywedodd Michaela Moore o Mental Health Matters Wales fod y sefydliad wedi dechrau treialu credydau amser tempo yng Nghymru, a bod pobl yn cael credydau amser am bob 4 awr o wirfoddoli y maent yn eu gwneud. Mae’r trefniant hwn wedi bod yn

llwyddiannus, ac wedi cael effaith gadarnhaol ar bobl. Soniodd Lynne Neagle AS yn y blwch sgwrsio y byddai'n codi'r pwyntiau ynghylch bancio amser gyda Llywodraeth Cymru.

Cam i'w gymryd: Lynne Neagle AS i godi'r pwyntiau ynghylch bancio amser gyda Llywodraeth Cymru.

Gofynnodd Ann John i Tom faint o fanciau bwyd oedd yn bodoli yn ystod dirwasgiad 2008-10. Gofynnodd hefyd a fyddai modd i Ymddiriedolaeth Trussell fapio'r cynnydd yn y gwasanaeth rhwng y cyfnod hwnnw a'r cyfnod presennol. Nododd Tom fod rhwydwaith Ymddiriedolaeth Trussell wedi tyfu ers hynny, a bod ganddi ddata ynghylch y blynyddoedd o gyni a'r angen i agor mwy o fanciau bwyd. Gofynnodd Jayne faint o gymorth sy'n cael ei roi i wirfoddolwyr banciau bwyd, ac a oes cyfleoedd i gyfeirio pobl at wahanol sefydliadau. Eglurodd Tom fod banciau bwyd yn cyfeirio pobl yn y modd hwn, a bod dull system gyfan ar waith. Mae pobl sy'n defnyddio banciau bwyd yn aml yn cael eu hatgyfeirio gan feddygon teulu, cynghorau ac ati. Hoffai Ymddiriedolaeth Trussell weld trefniadau cyfeirio yn cael eu hymgorffori fel rhan annatod o'r broses atgyfeirio gychwynnol, gyda phobl yn cael eu brysbennu ac yn cael atgyfeiriadau iechyd meddwl hefyd. Hoffai'r Ymddiriedolaeth weld dull gweithredu sy'n seiliedig ar system lle nad yw'r banciau bwyd yn ysgwyddo'r holl gyfrifoldeb am gydlynu trefniadau cyfeirio ac atgyfeirio.

Soniodd Emma Gooding o'r Samariaid am gyfarfodydd a gynhaliwyd yn ddiweddar, lle cafodd y syniad o siopau un stop ei drafod. Dywedodd fod prosiectau peilot llwyddiannus eisoes wedi'u cynnal yn y maes hwn. Gofynnodd pwy ddylai fod â pherchnogaeth dros y syniad hwn, er mwyn sicrhau nad yw'r cyfrifoldeb yn syrthio ar y trydydd sector yn unig. Dywedodd Tom fod gan rai banciau bwyd yr adnoddau i wneud hynny, a'u bod eisoes yn ei wneud. Fodd bynnag, mae banciau bwyd eraill, sydd â nifer fach o wirfoddolwyr yn unig, wedi'u llethu'n llwyr gan yr angen. Cyfeiriodd at y gwaith a wnaed yn flaenorol gan Gyngor Leeds, a'r ffaith mai'r peth pwysicaf yw sicrhau mai sefydliad statudol sy'n gyfrifol. Roedd Cyngor Leeds am ddarparu cymorth cofleidiol. Sefydliadau statudol sydd â'r cyfle gorau i wneud hynny, ond mae'n dibynnu ar yr hyn y mae'r awdurdod lleol am ei wneud. Yn y blwch sgwrsio, dywedodd Thomas Hollick o'r Wallich fod angen i sefydliadau partner fabwysiadu dull gweithredu sy'n seiliedig ar wybodaeth am drawma, a bod cymorth cofleidiol cyfannol yn cael ei gynnig gan wasanaethau atal digartrefedd.

Diolchodd Jayne i Ann a Tom am wneud eu cyflwyniadau, a dywedodd fod y cyfnod hwn yn un hollbwysig, pan fyddwn yn gweld llawer o ddatblygiadau pellach ac yn cadw golwg arnynt. Gofynnodd Jayne a oedd adroddiad Ymddiriedolaeth Trussell wedi cael ei rannu â Jane Hutt AS, y Gweinidog Cyfiawnder Cymdeithasol, a John Griffiths AS, Cadeirydd y Grŵp Trawsbleidiol ar Dlodi. Dywedodd Tom y byddai'n gwirio hyn gyda phennaeth Ymddiriedolaeth Trussell yng Nghymru.
Cam i'w gymryd: Tom Weekes i wirio gyda'i gydweithwyr a yw adroddiad yr Ymddiriedaolaeth wedi'i rannu â Jane Hutt AS a John Griffiths AS.

1.20pm: Pwnc ar gyfer y cyfarfod nesaf a chloi'r cyfarfod
Gofynnodd Jayne i'r grŵp am gynigion o ran y pynciau i'w trafod yn y cyfarfod nesaf. Gofynnodd Maggy Corkhill a fyddai modd iddi roi cyflwyniad ar waith y Co-Alc Alliance mewn cyfarfod yn y dyfodol. Cytunodd Jayne y byddai hynny'n bosibl. Awgrymodd Ann John y Bil Niwed Ar-lein, a dywedodd Emma Gooding y gallai ofyn i rywun o swyddfa ganolog y Samariaid wneud cyflwyniad ar waith y sefydliad yn y maes hwn. Awgrymodd Ann John hefyd y dylid canolbwyntio ar faterion sy'n ymwneud â gamblo.

Diolchodd Jayne i bawb am ddod i'r cyfarfod. Cadarnhaodd y bydd y cyfarfod nesaf yn cael ei gynnal 2023, a bydd y dyddiad a'r manylion eraill yn cael eu rhannu yn fuan.