CF 15

Ymchwiliad i dlodi yng Nghymru: Cymunedau yn Gyntaf – yr hyn a ddysgwyd

Inquiry into poverty in Wales: Communities First – lessons learnt

Ymateb gan: Samaritans Cymru

Response from: Samaritans Cymru

Ynghylch Samaritans Cymru:

Mae Samaritans yn elusen gofrestredig â'r nod o ddarparu cymorth emosiynol i unrhyw un sydd mewn trallod emosiynol. Yng Nghymru, mae Samaritans yn gweithio'n lleol ac yn genedlaethol i godi ymwybyddiaeth o'u gwasanaeth ac estyn allan i gymunedau lleol i gynorthwyo pobl sy'n cael trafferth i ymdopi. Maent yn ceisio defnyddio eu harbenigedd a'u profiad i wella polisïau ac arferion ac yn gyfranwyr gweithgar i'r gwaith o ddatblygu a rhoi ar waith Gynllun Gweithredu Atal Hunanladdiad a Hunan-niwed Cymru 'Siarad â Fi 2'.

Mae Samaritans yn bodoli i leihau nifer y bobl sy'n marw trwy hunanladdiad. Er bod hunanladdiad yn aml yn cael ei weld ar ei ben ei hun, mae'n bwysig adnabod ehangder a chymhlethdod y ffactorau risg sy'n dod cyn hunanladdiad ac ymgeisiau at hunanladdiad.

Y cysylltiad rhwng tlodi a hunanladdiad yng Nghymru

1. Mae anfantais economaidd-gymdeithasol neu fyw mewn ardal o amddifadedd economaidd-gymdeithasol yn cynyddu'r risg o ymddygiad hunanladdol. Er enghraifft, mae dynion o'r grŵp economaidd-gymdeithasol isaf sy'n byw yn yr ardaloedd mwyaf amddifad oddeutu deg gwaith yn fwy tebygol o farw trwy hunanladdiad na'r rheiny mewn ardaloedd cefnog. 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.

2. 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.

Beth a fu'n llwyddiant i'r rhaglen Cymunedau yn Gyntaf?

3. Gall unigedd ac arwahanrwydd gael effaith ddifrifol ar iechyd corfforol a meddyliol ac mae'n un o'r ffactorau risg ar gyfer ymddygiad hunanladdol a hunanladdiad; mae'n un o'r rhesymau mwyaf cyffredin pam mae pobl yn ffonio ein llinell gymorth yn y Deyrnas Unedig. 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 arwahanrwydd ac iechyd meddwl gwael. O ran sicrhau ffactor gwarchodol cysylltiad cymdeithasol, gall thema neu 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. Roedd yr holl weithgareddau hyn yn hygyrch trwy raglen Cymunedau yn Gyntaf.

Sut y bydd awdurdodau lleol yn penderfynu pa brosiectau a fydd yn parhau i dderbyn cyllid ar ôl mis Mehefin 2017

4. Mae'n hanfodol cydnabod buddion cynlluniau Cymunedau yn Gyntaf o ran iechyd; mae cysylltiedigrwydd cymdeithasol yn mynd i'r afael â phroblemau iechyd meddwl, unigedd ac arwahanrwydd, a gall weithio i leihau'r straen ar wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol. Felly dylai prosiectau sy'n cynnwys grwpiau cymunedol ac allestyn neu gyfranogiad cymunedol gael eu hasesu ar eu gallu i wella cydlyniant cymunedol a lleihau arwahanrwydd cymdeithasol.

5. Wrth i'r cyllid gael ei leihau i 70% hyd fis Mawrth 2018, mae'n hanfodol bod awdurdodau lleol yn asesu effaith cau prosiectau ar lesiant lleol. Fel y trafodwyd, mae cysylltiedigrwydd cymunedol yn gwella iechyd a lles meddyliol, ac felly dylid cymryd camau i leddfu unrhyw fygythiadau i lesiant lleol. Mae hyn yn gyson â'r egwyddor datblygu cynaliadwy sydd wedi'i sefydlu gan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol. Mae angen i awdurdodau lleol a chyrff cyhoeddus sicrhau, wrth wneud penderfyniadau ynghylch cyllid prosiect ar gyfer Cymunedau yn Gyntaf, eu bod yn cymryd i ystyriaeth yr effaith y gallent ei chael ar eu cymunedau yn y dyfodol.

Astudiaeth Achos: Prosiect Dynion (Ymddiriedolaeth Ddatblygu) 3G

6. Mae'r astudiaeth achos ganlynol, a ddarparwyd inni gan Gadwch Gymru'n Daclus, yn dangos ein safbwynt ar bŵer grwpiau cymunedol yng Nghymru.

   Grŵp allestyn yw Prosiect Dynion 3G, sy'n gweithio yn ardaloedd Gurnos a Galon Uchaf ym Merthyr Tudful. Mae'r grŵp yn agored i bawb, ac yn rhoi cyfle i ddynion ddysgu, gwirfoddoli a chymdeithasu. Sefydlwyd y grŵp gan Ymddiriedolaeth Ddatblygu 3G, sefydliad a arweinir gan y gymuned sy'n lletya Cymunedau yn Gyntaf yn lleol ac sy'n cynnwys gwirfoddolwyr o Gymunedau yn Gyntaf a Chadwch Gymru'n Daclus. Cafodd y grŵp ei greu oherwydd diffyg cymorth a darpariaeth i ddynion, sy'n grŵp â risg uchel o ran unigedd, arwahanrwydd a hunanladdiad. Ar yr adeg honno, yn 2015, menywod oedd 90% o'r unigolion yn y gymuned hon a oedd yn ymgysylltu â rhaglen Cymunedau yn Gyntaf yn y clwstwr hwnnw.

   Rhoddwyd y tystebau a dyfyniadau canlynol i Gadwch Gymru'n Daclus gan aelodau o Brosiect Dynion 3G a'u perthnasau –

''Dwi'n dueddol o gael pylau o iselder ac yn bendant dwi'n cael bod mynd ar hyd y lle yn gwneud imi deimlo'n well. Dwi wedi trafod hyn gyda fy

meddyg, ac wedi dweud wrtho fod y gwahanol fathau o waith ymarferol gyda Chadwch Gymru'n Daclus yn gwneud imi deimlo'n well. Mae'r meddyg wedi nodi hyn i gyd yn fy nghofnodion, ac wedi argymell imi barhau i wirfoddoli. Mae wedi fy nghynghori i gadw mewn cysylltiad â Jake yn elusen Cadwch Gymru'n Daclus er mwyn imi wneud rhywbeth yn rheolaidd. Bellach dwi'n gwneud o leiaf un diwrnod yr wythnos, ond dwi'n gwneud ymdrech ychwanegol os ydw i'n teimlo'n isel. Mae'n gweithio imi."

"Mae'r prosiect wedi helpu llawer iawn o bobl yn ein cymuned ni. Pan ddes i'n unig ofalwr i fy mhlentyn, dechreuais i ddioddef o iselder. Mae'r prosiect wedi fy helpu i gael cymwysterau, wedi cynnig gwaith gwirfoddol imi ac wedi rhoi cyfle imi ddefnyddio'r sgiliau a ddysgais i, ac erbyn hyn dwi'n helpu'n wirfoddol yn rheolaidd ar brosiectau sy'n gwneud gwahaniaeth gwirioneddol."

"Mae dementia gan fy ngŵr Karl. Oni bai am y prosiect, wn i ddim beth fyddai fe'n ei wneud. Mae Karl wedi bod yn aelod gweithgar o'r gymuned leol erioed, gan redeg rasys marathon ar draws y byd a chodi miloedd o bunnoedd i elusennau. Roedd Karl hefyd yn yrrwr tacsi am 30 mlynedd> Daeth hyn i gyd i ben yn sydyn pan gafodd ddiagnosis o ddementia. Gan ei fod yn dal yn ei 50au, doedd e ddim eisiau ymuno â'r grwpiau prif-ffrwd oedd ar gael iddo, oherwydd bod pawb arall llawer yn hŷ n nag ef. Mae'r grŵp hwn yn rhoi modd i fyw iddo - mae'n gofyn imi bob dydd beth mae'r grŵp dynion yn ei wneud heddiw. Mae budd ehangach i'r gymuned hefyd; oherwydd bod Karl yn rhan o'r grŵp, mae llai o straen ar y gwasanaethau iechyd a gofal."