



Ein cyf/Our ref MA-P-VG-2831-18

Bethan Sayed AC
Aelod Cynulliad Gorllewin De Cymru
Cynulliad Cenedlaethol Cymru
Bae Caerdydd
Caerdydd
CF99 1NA

20 Awst 2018

Annwyl Bethan,

Rwy'n ysgrifennu atoch ynglŷn â'r mater a godwyd gennych gyda Arweinydd y Tŷ ar 17 Gorffennaf, sef ymholiad ar ran 65 Degrees North am iechyd meddwl cyn-filwyr.

Rwy'n ymwybodol o'ch cysylltiadau â 65 Degrees North o'r ffaith eich bod wedi noddi digwyddiad yn y Senedd i gefnogi'r *amputee* cyntaf i groesi cap iâ Ynys Las yn 2015. Rwy'n gwerthfawrogi'r gwaith clodwiw y mae 65 Degrees North yn ei wneud drwy gynnig cymorth cymheiriaid i gyn-filwyr sydd wedi cael eu hanafu, drwy roi cyfle iddynt gyflawni her bersonol.

Rwy'n nodi sylwadau 65 Degrees North ynghylch cyfraddau hunanladdiad ymhlith cyn-filwyr. Rhaid bod yn ofalus ynghylch erthyglau yn y wasg sy'n awgrymu bod canran y cyn-filwyr sy'n lladd eu hunain yn uwch na chanran y rheini a fu farw wrth ymladd, neu'r ganran ymhlith y cyhoedd yn gyffredinol. Yn ôl yr ymchwiliad a wnaed gan Brifysgol Glasgow (a gyhoeddwyd yn *Occupational Medicine* ym mis Mai 2017), ymddengys nad yw'r rheini sydd wedi gwasanaethu yn y lluoedd arfog yn ystod y 50 mlynedd diwethaf wedi bod mewn mwy o berygl o ladd eu hunain na'r rheini na fuont yn aelodau o'r lluoedd arfog. Mae'r ymchwiliad a wnaed gan y Weinyddiaeth Amddiffyn yn y gorffennol hefyd wedi awgrymu bod llai na'r disgwyl o'r cyn-filwyr a wasanaethodd yn ymgyrch y Falklands wedi lladd eu hunain o gymharu â'r boblogaeth yn gyffredinol.

Mae hyn yn cael ei adleisio gan y Lleng Brydeinig Frenhinol, sy'n gwrth-ddweud y canfyddiad poblogaidd bod cyn-filwyr yn 'mad, bad and sad', hy eu bod yn dioddef o broblemau iechyd meddwl, yn y carchar, yn cysgu allan, neu'n dymuno lladd eu hunain. Mae'n honni y gallai'r myth hwn fod yn niweidio rhagolygon cyn-filwyr sy'n awyddus i ddod o hyd i swydd, yn ogystal â symud adnoddau i ffwrdd oddi wrth broblemau go iawn. Mae llawer o gyn-filwyr yn edrych yn ôl gyda balchder ar eu hamser yn y Lluoedd Arfog, ac mae'r rhan fwyaf ohonynt yn addasu i fywyd y tu allan i'r Lluoedd Arfog heb unrhyw broblem.

Wedi dweud hynny, mae unrhyw hunanladdiad yn drasiedi. Mae ein dyled ni'n fawr i'n cyn-filwyr, ac mae dyletswydd arnom i ofalu amdanynt, yn enwedig pan fyddant yn datblygu

problemau iechyd o ganlyniad i'w gwasanaeth milwrol. Dyna pam mae *Symud Cymru Ymlaen*, ein cynllun strategol pum mlynedd sy'n nodi'r hyn yr ydym am ei gyflawni rhwng 2016 a 2021, yn cynnwys ymrwymiad penodol i ddiwallu anghenion gofal iechyd ein cyn-filwyr. Yn ogystal â hynny, mae diwallu anghenion iechyd meddwl ein holl ddinasyddion yn un o flaenoriaethau ein strategaeth genedlaethol - *Ffyniant i Bawb*.

Yng Nghymru, gallwn ymfalchïo yn ein gwaith gyda GIG Cymru i Gyn-filwyr. Mae hwn yn wasanaeth unigryw; yr unig wasanaeth cenedlaethol o'i fath yn y DU. Mae pob bwrdd iechyd wedi penodi clinigwyr iechyd meddwl profiadol sydd â diddordeb mewn problemau iechyd sy'n effeithio ar aelodau'r lluoedd arfog, neu sydd â phrofiad yn y maes, i weithio fel therapyddion ar gyfer cyn-filwyr. Maent yn cynnig ystod o therapïau seicolegol, sydd wedi eu cymeradwyo gan NICE, ar gyfer amrywiaeth o broblemau iechyd meddwl, gyda'r nod o wella iechyd meddwl a llesiant cyn-filwyr yng Nghymru. Mae'r gwasanaeth wedi sefydlu llwybr gofal integredig, sy'n dwyn ynghyd y sectorau statudol ac anstatudol, gan weithredu fel un man atgyfeirio canolog.

Mae'r Llywodraeth Cymru wedi ariannu gwasanaeth GIG Cymru i Gyn-filwyr ers iddo gael ei sefydlu yn 2010. Mae'r £100,000 ychwanegol sydd wedi ei neilltuo'n rheolaidd o fis Ebrill 2018, wedi dod â'r cyllid presennol i bron i £700,000 y flwyddyn. Mae hynny wedi galluogi gwasanaeth GIG Cymru i Gyn-filwyr i gynyddu ei gapasiti, gan sicrhau bod mwy o gyn-filwyr yn gallu cael barn a thriniaeth gan arbenigwyr. Mae hefyd yn cynyddu'r cysylltiad y mae cyn-filwyr a'r rheini sydd wedi eu hatgyfeirio yn ei gael â'r gwasanaeth, ac mae hynny yn ei dro yn golygu ymateb mwy prydlon a llai o amser aros rhwng atgyfeirio ac asesu. Mae cyllid wedi helpu i gryfhau'r trefniadau cydweithio gyda Chymheiriaid Cefnogi *Change Step* mewn chwe bwrdd iechyd. Mae'r bartneriaeth arloesol newydd hon rhwng gwasanaeth GIG Cymru i Gyn-filwyr a *Change Step* yn golygu bod y therapi seicolegol a ddarperir gan GIG Cymru i Gyn-filwyr yn cael ei ategu gan gymorth mentora unigol gan gymheiriaid. Bydd hyn yn helpu i gynnal y budd a ddaw o'r therapi yn y tymor hir.

Er bod y rhan fwyaf o atgyfeiriadau'n deillio o ofal sylfaenol, mae gwasanaeth GIG Cymru i Gyn-filwyr yn gweithredu polisi mynediad agored, gan dderbyn atgyfeiriadau gan y cyn-filwyr eu hunain yn ogystal ag atgyfeiriadau a wneir ar eu rhan gan aelodau o'u teulu, a gwasanaethau statudol ac anstatudol. Mae'r ffaith eu bod yn cael atgyfeirio eu hunain yn cael ei weld fel un o'r ffactorau sy'n cyfrannu at lwyddiant GIG Cymru i Gyn-filwyr. Mae Adolygiad Iechyd Cyhoeddus Cymru o wasanaeth GIG Cymru i Gyn-filwyr wedi canfod bod grwpiau ffocws a chyn-filwyr wedi cefnogi'n unfrydol y syniad o weithredu proses atgyfeirio mynediad agored, gan eu bod yn credu bod hon yn broses hanfodol. Roeddent hefyd yn pwysleisio pa mor bwysig oedd hi bod teuluoedd a chymheiriaid yn gallu atgyfeirio cyn-filwyr ar y sail y bydd teuluoedd a chyn-filwyr eraill yn aml yn fwy ymwybodol o broblemau cyn-filwr na'r cyn-filwr ei hunan.

Mae GIG Cymru i Gyn-filwyr hefyd yn arwain ymchwil i *Motion-assisted Memory Desensitisation and Reconsolidation (3MDR)*, i weld a yw'r therapi hwn yn gallu lleihau symptomau Anhwylder Straen Wedi Trawma (PTSD) mewn cyn-filwyr nad ydynt yn ymateb i driniaethau eraill, ac a yw'n therapi sy'n dderbyniol iddynt. Drwy ddefnyddio therapïau siarad a thechnegau rhith-wirionedd, mae'r cynlluniau treialu hyn yn ceisio helpu cyn-filwyr i ymdopi â thrawma personol sydd wedi ei achosi gan eu profiadau wrth wasanaethu yn y lluoedd arfog.

Mae gwaith 65 Degrees North yn cyd-fynd â mentrau eraill o ran cynnig cymorth nad yw'n glinigol i bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl. Rydym bellach yn ariannu sefydliadau yn y trydydd sector i dreialu cynlluniau presgripsiynu cymdeithasol ar gyfer gwella iechyd meddwl. Nod y prosiectau hyn yw treialu dulliau gweithredu newydd sy'n ymwneud â phresgripsiynu cymdeithasol, gan gysylltu pobl â ffynonellau cymorth cymunedol, er mwyn eu helpu i wella a rheoli eu hiechyd meddwl a'u llesiant.

Yn fwy cyffredinol, rydym yn parhau'n benderfynol o leihau'r cyfraddau hunanladdiad drwy wneud rhagor i hyrwyddo, cydgysylltu, a chefnogi'r cynlluniau a'r rhaglenni a all helpu i atal a lleihau ymddygiadau sy'n gysylltiedig â hunanladdiad. Nod strategol cyffredinol *Siarad â fi* 2, ein cynllun gweithredu cenedlaethol, yw atal hunanladdiad a hunan-niwed ym mhlith poblogaeth gyffredinol Cymru. Gan weithio ar lefelau cenedlaethol, rhanbarthol a lleol yn ystod y cyfnod hyd at 2019, bydd yn hyrwyddo, yn cydgysylltu, ac yn cefnogi cynlluniau a rhaglenni ar gyfer atal hunanladdiad a hunan-niwed, a lleihau'r ymddygiadau sy'n gysylltiedig â nhw.

Gall unrhyw un sy'n ystyried hunanladdiad neu hunan-niwed ffonio am ddim linell gymorth C.A.L.L., sef y Llinell Wrando a Chymorth Cymunedol a ariennir gan Lywodraeth Cymru, ar 0800 132 737 (neu decstio 'help' i 81066); neu ffonio'r Samariaid ar 116 123. Mae cyn-filwyr hefyd yn gallu cael cymorth a chynghor penodol mewn perthynas ag amryw o faterion sy'n effeithio arnynt, gan gynnwys llesiant meddyliol, drwy'r Veterans Gateway, a aeth yn fyw ym mis Ebrill 2017. Consortiwm o sefydliadau ac elusennau sy'n ymwneud â'r lluoedd arfog yw Veterans' Gateway sy'n cynnig pwynt cyswllt cyntaf ar gyfer cael pa bynnag gymorth y mae ei angen arnynt. Mae'r sefydliadau a'r elusennau hyn yn gweithio gyda'r unigolyn, er mwyn sicrhau ei fod yn cael y cymorth mwyaf priodol cyn gynted â phosibl.

Yn gywir,



Vaughan Gething AC / AM

Ysgrifennydd y Cabinet dros Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol
Cabinet Secretary for Health and Social Services