Vaughan Gething AC / AM
Ysgrifennydd y Cabinet dros Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol
Cabinet Secretary for Health and Social Services

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

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 ymchwil 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 ymchwil 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

Bae Caerdydd • Cardiff Bay
Caerdydd • Cardiff
CF99 1NA

Canolfan Cyswllt Cyntaf / First Point of Contact Centre
0300 0604400
Correspondence.Vaughan.Gething@gov.wales

Rydym yn croesawu derbyn gohebiaeth yn Gymraeg. Byddwn yn ateb gohebiaeth a dderbynnir yn Gymraeg yn Gymraeg ac ni fydd gohebu yn Gymraeg yn arwain at oedi.

We welcome receiving correspondence in Welsh. Any correspondence received in Welsh will be answered in Welsh and corresponding in Welsh will not lead to a delay in responding.

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 chyngor 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