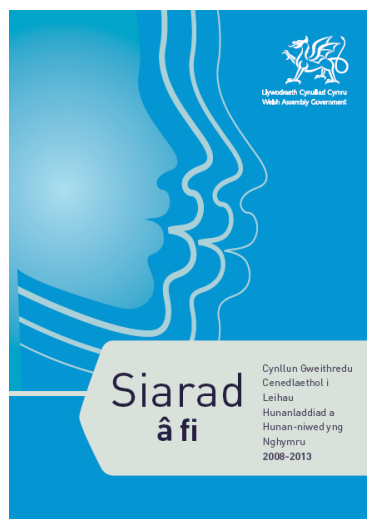


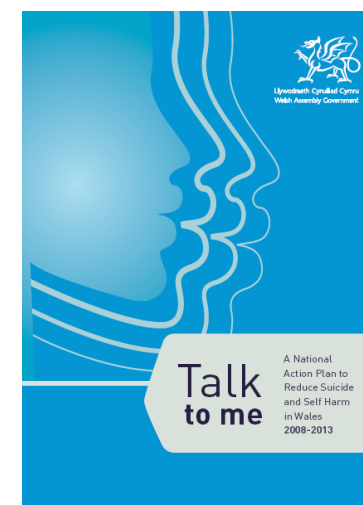


CYNLLUN GWEITHREDU CENEDLAETHOL I LEIHAU HUNANLADDIAD A HUNAN-NIWED YNG NGHYMRU 2008-13

NATIONAL ACTION PLAN TO REDUCE SUICIDE AND SELF HARM IN WALES 2008-13



Carol Tunncliffe CCC/ LHB
Dawn Armstrong-Esther NPHS



Gweithio gyda'n Gilydd i Achub Bywydau –

- Llywodraeth Cynulliad Cymru
- GIG Cymru
- Awdurdodau lleol
- asiantaethau cyfiawnder
- sefydliadau gwirfoddol
- cyflogwyr
- addysg
- grwpiau cymunedol

Working Together to Save Lives –

- Welsh Assembly Government
- NHS Wales
- local authorities
- justice agencies
- Voluntary organisations
- employers
- education
- community groups

Hunanladdiad a Hunan-niwed yng Nghymru Y ffeithiau

- Rhwng 1996 a 2006, bu farw tua 300 o bobl yng Nghymru bob blwyddyn oherwydd hunanladdiad
- Mae'r cyfraddau yn amrywio yn ôl oed, rhwng dynion a menywod a rhwng gwahanol ardaloedd
- Hunanladdiad yw un o'r achosion mwyaf cyffredin ymhlith pobl ifanc yng Nghymru
- Mae tua dwywaith gymaint o bobl o bob oedran yn marw bob blwyddyn oherwydd iddyn nhw ladd eu hun nag mewn damwain ffordd
- Mae tua 21 ym mhob 100,000 o ddynion yn marw oherwydd hunanladdiad yng Nghymru
- Mae tua 6 ym mhob 100,000 o fenywod yn marw oherwydd hunanladdiad yng Nghymru
- Mae cyfraddau hunanladdiad yn uwch yn Lloegr ond yn is yn yr Alban a Gogledd Iwerddon

Suicide and Self Harm in Wales the Facts

- Between 1996 and 2006, around 300 people in Wales died each year as a result of suicide
- Rates vary between ages, men and women and local areas
- Suicide is one of the highest causes of death among young people in Wales
- There are roughly twice as many deaths in people of all ages each year as a result of suicide than due to road traffic accidents
- Around 21 in 100,000 men die as a result of suicide in Wales
- Around 6 in 100,000 women die as a result of suicide in Wales
- Suicide rates in Wales are higher than in England but lower than in Scotland and Northern Ireland

Mae o leiaf 6,000 o bobl yn cael eu cymryd i'r ysbyty bob blwyddyn oherwydd eu bod wedi niweidio eu hunain

Er mai ond ychydig o'r rhai sy'n niweidio'u hunain fydd yn marw o hunanladdiad, mae tystiolaeth yn dangos bod gan lawer o bobl sydd wedi cyflawni hunanladdiad hanes o niweidio'u hunain.

At least 6,000 people are taken into hospital each year because they have harmed themselves

While few people who harm themselves will die from suicide, there is evidence to show that in many suicide cases the person will have a history of self harm

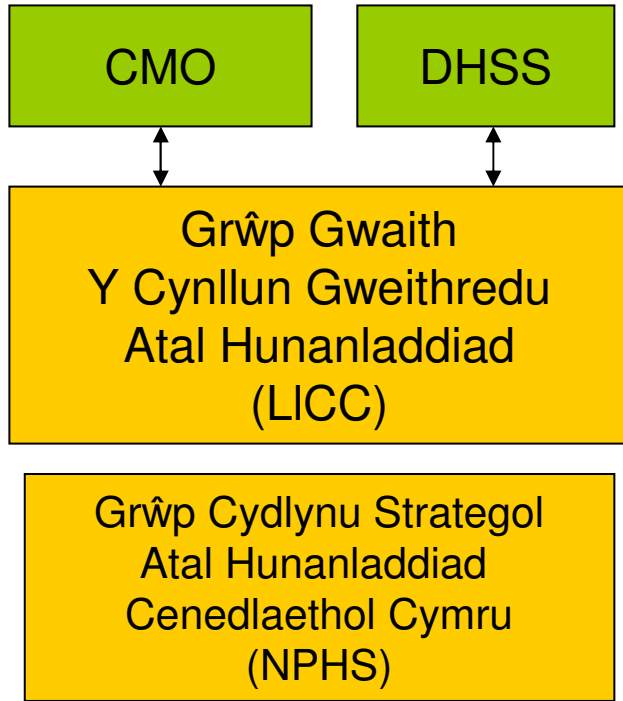
Dim ond 27% o bobl sy'n ceisio cymorth y gwasanaeth iechyd meddwl yn ystod y flwyddyn cyn eu marwolaeth

Mae angen dull sy'n seiliedig ar y gymuned gyfan

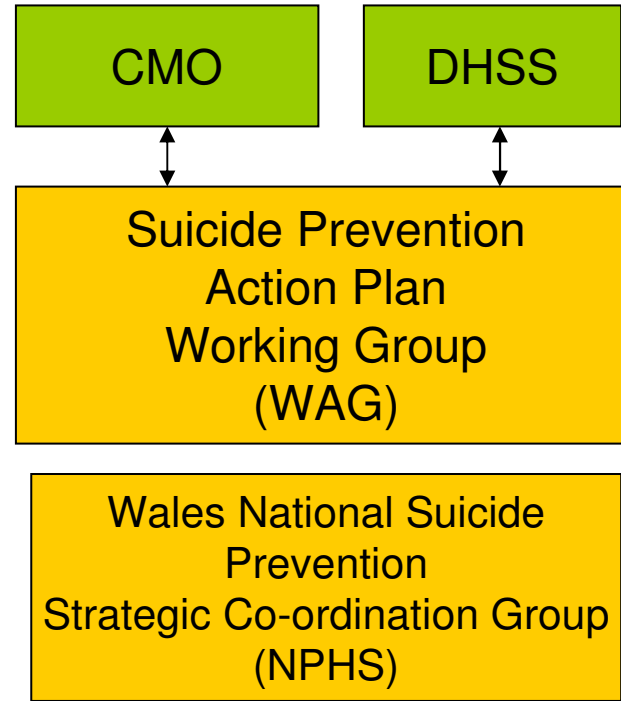
Only 27% of people are known to mental health services in the year prior to death

Needs a broad community based approach

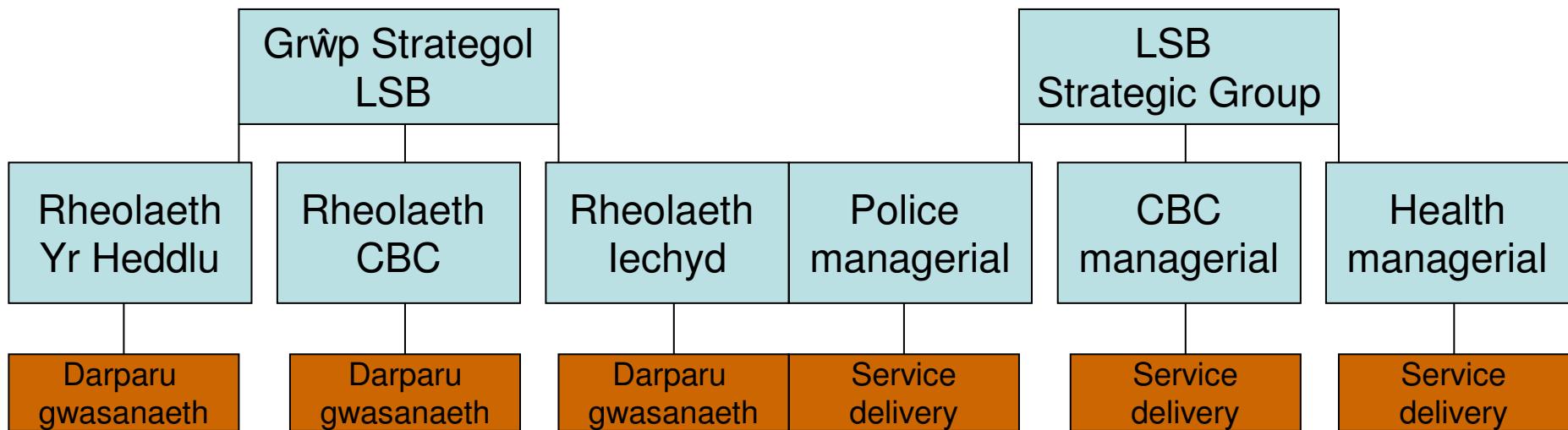
Strwythurau Cenedlaethol



National Structures

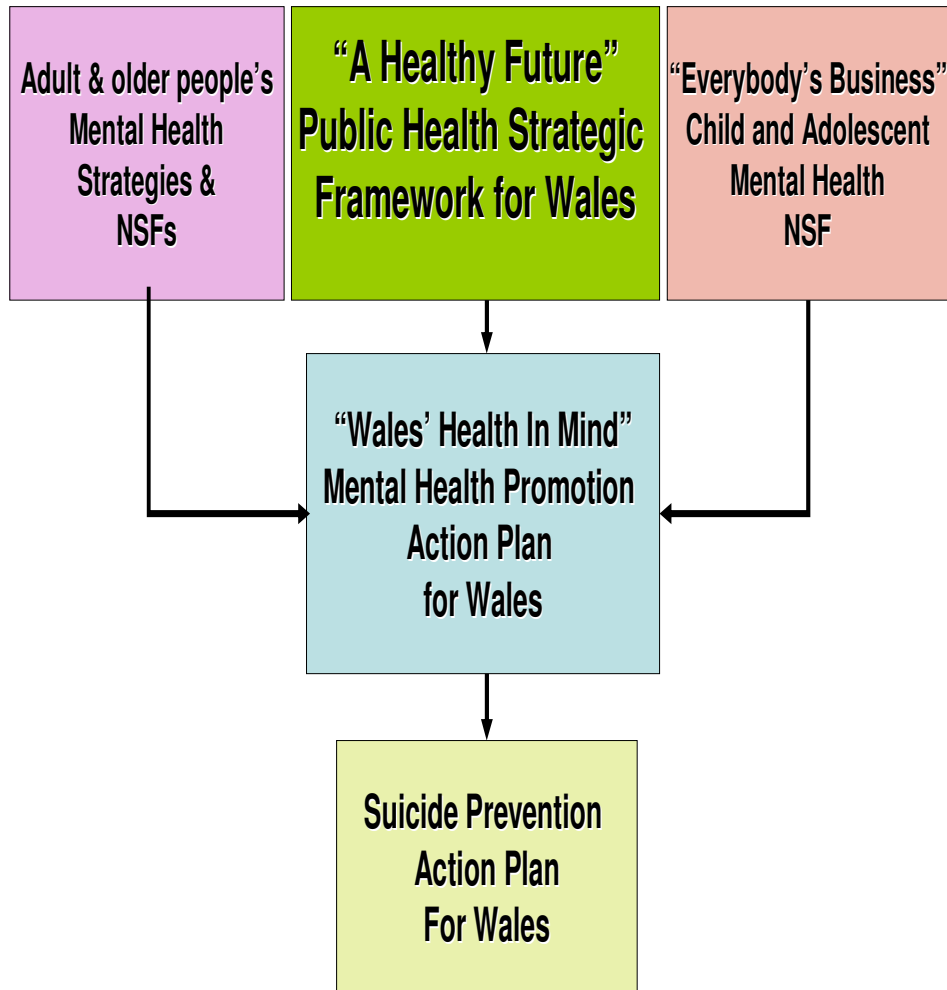


Strwythurau Lleol



Local structures

The Strategic Fit



Mae'r Cynllun
Gweithredu Atal
Hunanladdiad wedi'i
seilio ar fodel iechyd
cyhoeddus. Hynny
yw, dull sy'n seiliedig
ar boblogaeth ac sy'n
ffocysu ar atal
sylfaenol,
adnabyddiaeth
gynnar, ymateb i
argyfwng ac ôl-
ymyrraeth

The Suicide Prevention
Action Plan is based on
a public health model.

That is, it has a
population based
approach based on
primary prevention,
early identification, crisis
intervention and
postvention

Nod Strategol

Gweithredu er mwyn gwella iechyd a lles meddwl poblogaeth Cymru, cryfhau unigolion a chymunedau gan leihau'r cyfradd hunanladdiad a hunan-niwed yng Nghymru

Strategic Aim

To deliver co-ordinated action for improving the mental health and wellbeing of the population of Wales, promoting resilience within individuals and communities and thereby reducing the rate of suicide and self harm in Wales

Dull

- Arweiniad Cenedlaethol
- Gweithredu Lleol
- Ffocws ar hyrwyddo iechyd
- Ymagwedd aml-sector
- Lleihau'r ffactorau risg/cynyddu ffactorau atal
- Cryfhau unigolion a chymunedau

The approach

- National Leadership
- Local Action
- Health Promotion focus
- Multi sectoral
- Reducing risk factors/increasing protective factors
- Building individual and community resilience

Egwyddorion Gweithredu Effeithiol

Codi ymwybyddiaeth gyhoeddus

Ymdrin ag eithrio cymdeithasol

Rheoli ymateb gwasanaethau

Newid ymwybyddiaeth ac
agweddau gweithwyr
proffesiynol

Hyrwyddo ymchwil a
datblygiadau

The Principles of Effective Action

Raising public awareness

Tackling social exclusion

Managing service
response

Changing professionals'
awareness and attitudes

Promoting research and
development

Amcanion

- 1: Hyrwyddo iechyd a lles meddwl
- 2: Sicrhau y gweithredir yn gynnar
- 3: Ymateb i argyfwng personol
- 4: Rheoli effeithiau hunanladdiad a hunan-niwed
- 5: Gwneud mwy o ymchwil a gwella gwybodaeth am hunanladdiad ac am sut i atal hunanladdiad
- 6: Gweithio gyda'r cyfryngau i sicrhau eu bod yn adrodd am iechyd meddwl a hunanladdiad yn sensitif
- 7: Cyfyngu'r gallu i gael gafael ar bethau y gellir eu defnyddio i gyflawni hunanladdiad

Objectives

- 1: Promote mental health and wellbeing
- 2: Deliver early intervention
- 3: Response to personal crisis
- 4: Manage the consequences of suicide and self harm
- 5: Promote learning and research and improve information on suicide and suicide prevention
- 6: Work with the media to ensure appropriate reporting on mental health and suicide
- 7: Restrict access to the means of suicide

- Rhoi atal hunanladdiad wrth galon cynlluniau lleol a threfnau cynllunio
- Hyfforddiant proffesiynol a CPD (rhaglen gorfforaethol a chenedlaethol)
- Materion dyled a lles (gweithredu a adnabuwyd LSB)
- Materion yn y gweithle (corfforaethol)
- Cymorth ar gyfer teuluoedd
- Cymorth ar gyfer grwpiau proffesiynol sy'n gysylltiedig â hunanladdiad a hunan-niwed ac sy'n cael eu heffeithio gan y materion hyn (corfforaethol)
- Cymorth ar gyfer cymunedau sy'n gysylltiedig â hunanladdiad a hunan-niwed ac sy'n cael eu heffeithio gan y materion hyn
- Datblygu canllawiau gweithredu ar gyfer cymunedau (NPHS)
- Gweithio gyda'r cyfryngau (LICC)
- Cyfyngu'r gallu i gael gafael ar bethau y gellir eu defnyddio i gyflawni hunanladdiad (cyrff cyhoeddus)
- Ymwybyddiaeth gyhoeddus (rhaglen genedlaethol)

- Suicide prevention into local plans and planning mechanisms
- Professional training & CPD (corporate & national programme)
- Debt and welfare issues (LSB identified action)
- Work place issues (corporate)
- Support for families,
- Support for professional groups who come into contact with and are affected by suicide & self harm (corporate)
- Support for communities who come into contact with and are affected by suicide & self harm
- Developing implementing guidelines around clusters and communities (NPHS)
- Working with the media (WAG)
- Restricting the means of access (public bodies)
- Public awareness (national programme)

**Mae'r cynllun yn bwrw golwg ar
yr hyn sy'n gwneud i bobl
ystyried lladd neu niweidio
eu hunain**

megis

problemau perthynas

•

colli swydd

•

anawsterau yn y gwaith neu'r ysgol

•

bwlio neu'n teimlo fel rhywun sydd
wedi'u heithrio'n gymdeithasol

•

problemau gydag alcohol neu
gyffuriau

•

salwch ffisegol neu feddyliol difrifol

**The plan looks at things that
make people consider suicide
or harming themselves**

These include

relationship problems

•

losing their job

•

difficulties at work or school

•

being bullied or feeling like an outsider

•

problems with alcohol and or drugs

•

having a serious physical or mental
illness