TAFLEN FFEITHIAU GWEITHIO GYDA THEULUOEDD SYDD WEDI CAEL PROFEDIGAETH AR ÔL HUNANLADDIAD

CANLLAWIAU I'R CYFRYNGAU
ar adrodd am hunanladdiad

SAMARITANS
SAMARIAID

Canllaw i newyddiadurwyr

Mae mynd at deulu rhywun sydd wedi lladd ei hun yn gallu bod yn anodd i newyddiadurwyr. Os bernir bod angen rhoi sylw i farwolaeth yn y newyddion, mae'n bosibl y bydd newyddiadurwyr eisiau siarad ag aelodau o'r teulu a chyfeillion. Fodd bynnag, mae'r elfennau sensitif sy'n rhan o weithio gyda phobl yng nghanol galar dwys a dryswch yn gallu gwneud hyn yn gymhleth. Bwriad y daflen ffeithiau fer hon yw rhoi cyngor i newyddiadurwyr ar y ffyrdd mwyaf priodol o ymwneud ag aelodau o deuluoedd sydd wedi cael profedigaeth.

Cofiwch y gallwch gyfeirio aelodau o deuluoedd sydd wedi cael profedigaeth atom ni i gael cymorth emosiynol...

08457 90 90 90* (Y Deyrnas Unedig)
1850 60 90 90* (Gweriniaeth Iwerddon)

jo@samaritans.org

Profedigaeth trwy hunanladdiad: Cefndir

- Mae colli rhywun annwyl yn creu galar dwys ond pan fo'n marw trwy hunanladdiad gall y teimladau a geir ar ôl y farwolaeth fod yn wahanol iawn i'r teimladau ar ôl mathau eraill o farwolaeth. Gall y sioc fod yn arbennig o ddwys. Er enghraifft, gall ymddangos bod hunanladdiad wedi digwydd yn gwbl annisgwyl ac, yn wahanol i ddamwain sydyn, yn aml mae'n rhaid i'r bobl sydd wedi'u gadael ar ôl ymdopi â'r ffaith mai gweithred fwriadol oedd hi. Mae pobl sydd wedi cael profedigaeth trwy hunanladdiad yn ceisio dod i ben â cholled, ond hefyd â chwestiynau poenus ynghylch pam ddigwyddodd yr hunanladdiad. Mae llawer o bobl yn teimlo euogrwydd ynghylch a ellid fod wedi atal y farwolaeth.
- Gan fwyaf mae pobl yn galaru'n breifat. Ond pan fo marwolaeth o ddiddordeb i'r cyfryngau gall ddod yn beth cyhoeddus yn sydyn a chreu canlyniadau annymunol i unigolion sydd wedi cael profedigaeth. Gall hyn wneud y broses o alaru'n waeth neu'n hirach. I bobl sydd wedi cael profedigaeth trwy hunanladdiad, mae effeithiau negyddol sylw gan y cyfryngau yn peri trallod ychwanegol.
- Mae agweddau cymdeithasol at hunanladdiad wedi newid mewn llawer o ffyrdd ond mae'n bwysig cofio bod teimladau o gywilydd, embaras ac arwahanrwydd yn gyffredin. Gall hyn olygu bod aelodau o'r teulu'n gwrthod ymwneud â'r cyfryngau.

Pethau pwysig i'w hystyried

- Dylai newyddiadurwyr ymgyfarwyddo â *Chanllawiau'r Samariaid i'r Cyfryngau ar Adrodd am Hunanladdiad* a rheoliadau'r diwydiant ar 'darfu ar bobl sydd mewn galar a sioc'. Gellir gweld crynodeb o'r canllawiau allweddol ar www.samaritans.org/mediaguidelines
- Nid yw hunanladdiad yn 'swyddogol' hyd nes bod crwner yn cyhoeddi'n ffurfiol mai hunanladdiad ydoedd. Cofiwch:

  i/ Efallai y bydd yn aneglur ar y dechrau ai hunanladdiad yw'r farwolaeth.

  ii/ Yn union ar ôl marwolaeth, efallai na fydd aelodau o'r teulu'n credu mai hunanladdiad ydoedd neu'n anghytuno ymysg ei gilydd ynghylch achos y farwolaeth.

  iii/ Hyd yn oed ar ôl dyfarniad swyddogol o farwolaeth trwy hunanladdiad efallai y bydd aelodau o'r teulu'n gwrthod y penderfyniad hwnnw.
- Mae'n bosibl y bydd cyfnodau cyntaf galar yn dangos eu hunain mewn nifer o ffyrdd. Un o'r rhain yw y gallai sioc achosi i unigolyn beidio â dangos unrhyw arwyddion gweladwy o alar, gan roi'r argraff ei fod yn emosiynol ddifater neu nad yw'r farwolaeth wedi effeithio arno. Byddai'n anghywir dehongli diffyg ymateb emosiynol fel arwydd nad yw wedi effeithio'n ddifrifol ar yr unigolyn.
- Efallai y bydd rhai pobl yn amlwg o dan deimlad, felly paratowch at hynny. Gall hyn olygu atal y cyfweliad dros dro neu'n barhaol. Fodd bynnag, mae'n bosibl y bydd y sawl sy'n cael ei holi yn y cyfweliad eisiau parhau er gwaethaf ei drallod; dylid dilyn ei arweiniad ef.
- Gall pobl sydd wedi cael profedigaeth trwy hunanladdiad fod yn fregus iawn ac yn eithriadol o gythryblus, ac mae'n bosibl y byddant yn dweud pethau yn eu galar y byddant yn edifarhau eu dweud yn ddiweddarach.
- Efallai y bydd rhai pobl sy'n siglo o dan effaith marwolaeth un o'u hanwyliaid yn teimlo awydd i siarad â rhywun. Mae'n bosibl y byddant yn datgelu pethau'n ddiarwybod i newyddiadurwr y byddai'n well eu dweud yn gyfrinachol wrth aelod o'r teulu neu therapydd proffesiynol.
- Mae pobl yn profi galar mewn ffyrdd gwahanol, ac mae hyn hefyd yn wir am bobl sydd wedi cael profedigaeth trwy hunanladdiad. Er y bydd rhai aelodau o'r teulu efallai'n fodlon siarad â'r cyfryngau, mae'n bosibl na fydd eraill yn fodlon. Mae'n bosibl y byddant hyd yn oed yn cwyno wrth reoleiddwyr y cyfryngau.
- Os yw un unigolyn yn cytuno i siarad â'r cyfryngau, nid yw hynny'n golygu ei fod yn siarad ar ran y teulu cyfan. Gall achosi gofid neu anghydfod ymysg aelodau o'r teulu.
- Gall profedigaeth trwy hunanladdiad fod yn hirfaith. Gall effaith arwahanrwydd ac euogrwydd ar ôl hunanladdiad bara am flynyddoedd, felly anwybyddwch unrhyw ragdybiaethau ynghylch 'cyfnodau galaru' neu 'batrymau galaru'. Dylid ystyried hyn yn arbennig wrth wneud adroddiad am gwest. Mae'n bosibl na chynhelir cwest am fisoedd, neu gyfnod hirach hyd yn oed, ar ôl marwolaeth ond i'r bobl sydd wedi cael profedigaeth trwy hunanladdiad gall yr emosiynau fod yn eithriadol o fyw o hyd.
- Gall y ffordd yr adroddir am hunanladdiadau greu perygl y bydd ymddygiad dynwaredol ymysg pobl fregus yn y boblogaeth yn gyffredinol. Mae perygl hunanladdiad ymysg pobl sydd wedi cael profedigaeth oherwydd bod rhywun annwyl iddynt wedi lladd ei hun yn fwy nag ymysg y boblogaeth yn gyfan.

Mynd at aelodau o deulu sydd wedi cael profedigaeth

Yn gyntaf oll, gofynnwch i bwy bynnag sydd wedi comisiynu'r stori a oes gwir angen mynd at aelodau o'r teulu.

Os bernir bod angen mynd at aelodau o'r teulu, yna:

- Dywedwch yn syth pwy ydych chi a pha sefydliad rydych chi'n ei gynrychioli. Efallai y bydd pobl sy'n galaru'n meddwl mai aelod o'r cyhoedd sy'n pryderu amdanynt ydych chi ac yn dweud pethau na fyddent eisiau iddynt gael eu hailadrodd, felly gwnewch hi'n glir mai rhywun o'r wasg ydych chi.
- Cofiwch mai dyma'r tro cyntaf, o bosibl, i'r teulu ddod i gysylltiad â'r cyfryngau. Gall y profiad godi ofn arnynt.
- Os oes modd, cysylltwch trwy gynrychiolydd dynodedig. Gall hwn fod yn aelod o'r teulu, yn gyfaill agos neu'n gymydog.

  - Os gwnewch hynny, gofynnwch fwy nag unwaith a yw'r berthynas agosaf wedi cymeradwyo'r cynrychiolydd fel llefarydd 'swyddogol'.

  - Os nad oes neb o'r fath yn cynnig ei hun, gallech geisio cysylltu â sefydliad perthnasol, fel yr heddlu, neu elusen profedigaeth leol.
- Mae'n bosibl na fydd gan sefydliadau profedigaeth yr adnoddau i ymdrin ag ymholiadau oddi wrth newyddiadurwyr ond os oes, gofynnwch a all cynrychiolydd fynd at y teulu yn y lle cyntaf. I gael rhestr o sefydliadau cymorth, ewch i: www.samaritans.org/mediaguidelines
- Holwch a yw'r unigolyn rydych chi'n siarad ag ef yn cael cymorth priodol, yn enwedig os yw'n ymddangos yn fregus neu wedi'i drawmateiddio. Os ydych chi'n pryderu, rhowch wybod i aelodau o'r teulu bod grwpiau cymorth ar gael.
- Gofynnwch am ganiatâd gan y berthynas agosaf cyn defnyddio ffotograffau o'r ymadawedig. Byddwch yn arbennig o ofalus os yw'r sawl sydd wedi marw'n berson ifanc.
- Gosodwch ddisgwyliadau i'r bobl rydych chi'n siarad â hwy. Lle bynnag y bo modd, gwnewch yn siŵr bod yr aelod dynodedig o'r teulu neu'r cynrychiolydd dynodedig yn deall natur y stori.

Er enghraifft:

- Ai stori newyddion neu erthygl nodwedd fydd hi. Os yw'r stori i fod i gael ei chyhoeddi mewn print neu ar lein, pa mor amlwg mae'n debygol o fod.

- Os mai eitem newyddion neu raglen ddogfen yn y cyfryngau darlledu fydd hi, ble a phryd y bydd yn ymddangos.

- Pa mor hir fydd hi.

- A fyddwch chi'n darlledu sain neu fideo o'r unigolyn rydych chi'n cynnal cyfweliad ag ef.

- A fydd proffiliau ar-lein, neu ddeunydd arall am yr ymadawedig sydd ar gael i'r cyhoedd, yn cael eu defnyddio.

- A ydych chi'n bwriadu defnyddio ffotograffau o'r ymadawedig neu unrhyw aelodau o'r teulu.

- Gwnewch yn siŵr eu bod yn deall y gall sylw yn y cyfryngau arwain at ganlyniadau.

Er enghraifft:

- Ei bod yn bosibl na fyddwch yn defnyddio popeth mae rhywun yn ei ddweud mewn cyfweliad yn eich adroddiad terfynol.

- Ei bod yn bosibl y bydd sefydliadau cyfryngol eraill yn cysylltu.

- Ei bod yn bosibl y bydd safleoedd cyfryngau cymdeithasu neu gyrff newyddion yn codi, golygu a dosbarthu'r stori wreiddiol ac unrhyw luniau neu fideo fydd gyda hi.

- Gwiriwch a yw rhywbeth a ddywedir yn sylw na ddylid ei gofnodi.
- Os oes modd, gwiriwch ddeunydd unwaith eto gyda'r bobl rydych chi wedi siarad â hwy cyn ei ddarlledu neu ei gyhoeddi. Gall profedigaeth sydyn effeithio ar gof cyfnod byr pobl ac efallai y cânt drafferth wrth gofio ffeithiau sylfaenol fel dyddiadau. Diffyg cywirdeb mewn adroddiadau yw un o'r pethau cyffredin mae teuluoedd yn cwyno amdanynt, felly gall fod yn werth gwneud gwiriadau ychwanegol.
- Gall pethau a ddywedir mewn galar fod yn ormodol neu wedi'u gorliwio. Ceisiwch gymryd hyn i ystyriaeth wrth bwyso a mesur pa ddyfyniadau neu rannau o gyfweliadau i'w defnyddio.
- Byddwch yn amyneddgar. Gall rhywun sydd mewn sioc gymryd mwy o amser i brosesu cwestiynau neu i ddeall eu hystyr yn llawn. Hefyd, byddwch yn barod i newid dyddiadau ac amserau cyfweliadau, yn ôl sut mae'r unigolyn sydd wedi cael profedigaeth yn teimlo ar y diwrnod.
- Os yw teulu'n gwrthod siarad â'r cyfryngau, parchwch eu dymuniadau. Mae'n bosibl y bydd yr hyn a gâi ei ystyried yn ddyfalbarhad gan newyddiadurwr o dan amgylchiadau arferol yn cael ei ddehongli fel aflonyddu gan bobl yn eu galar. Gallai hefyd beri trallod mawr.

Yr hyn i'w osgoi wrth ymwneud ag aelodau o deulu sydd wedi cael profedigaeth

- Peidiwch â 'gor-uniaethu' a dangos empathi eithafol gyda phobl sydd wedi cael profedigaeth, waeth faint rydych chi'n cydymdeimlo. Mae'n bwysig peidio ag ychwanegu at drallod rhywun yn anfwriadol neu roi'r argraff eich bod chi'n deall beth maent yn mynd drwyddo. Er enghraifft, mae'n bosibl y bydd pobl yn fregus iawn ac y byddant yn datblygu ymlyniad emosiynol afiach gyda newyddiadurwr sy'n dangos gormod o gydymdeimlad – yn enwedig os ydynt mewn cysylltiad am amser maith.
- Os nad oes neb o deulu eisiau cymryd rhan mewn cyfweliad cofiwch y gall sylwadau neu farn 'ail law', er enghraifft gan gymdogion, beri trallod i deuluoedd. Mae hyn yn arbennig o wir os yw cymdogion yn dyfalu beth oedd amgylchiadau marwolaeth a bod y dyfaliadau hyn yn cael eu cynnwys mewn adroddiad wedyn.

I gael awgrymiadau cyffredinol am yr arferion gorau gweler *Canllawiau'r Samariaid i'r Cyfryngau ar Adrodd am Hunanladdiad* ar: www.samaritans.org/mediaguidelines

Cysylltu â swyddfa'r wasg y Samariaid:
+44 (0)20 8394 8300
Tu allan i oriau: **+44 (0)7943 809 162**
press@samaritans.org
#reportingsuicide