TAFLEN FFEITHIAU HUNANLADDIADAU AR Y RHEILFFYRDD

CANLLAWIAU I'R CYFRYNGAU
ar adrodd am hunanladdiad

SAMARITANS
SAMARIAID

Cefndir

Mae hunanladdiadau ar y rheilffyrdd yn digwydd yng ngŵydd y cyhoedd ac o'r herwydd gallant beri llawer o drallod i dystion gan gynnwys teithwyr, gyrwyr trenau ac aelodau eraill o staff y rheilffyrdd. Oherwydd eu bod yn digwydd yng ngŵydd y cyhoedd ac oherwydd y gallant darfu ar wasanaethau trenau, mae diddordeb gan y cyfryngau'n gyffredin, yn arbennig ymysg cyrff newyddion lleol.

O dro i dro mae achosion o hunanladdiad neu ymgais at hunanladdiad ar y rheilffyrdd yn denu sylw helaeth gan y cyfryngau, yn enwedig os oes nifer wedi bod mewn un man. Yn aml caiff y fath storïau eu darlledu ar ddechrau bwletin newyddion neu eu cyhoeddi mewn man amlwg ar y dudalen flaen, a gallant gael effaith sylweddol sy'n peri trallod i unigolion sydd wedi cael profedigaeth a phobl sy'n cael meddyliau hunanladdol.

Camau i fynd i'r afael â hunanladdiadau ar y rheilffyrdd

Mae'r Samariaid wedi bod yn cydweithio'n agos â Network Rail i leihau nifer yr hunanladdiadau ar y rheilffyrdd (fel arfer mwy na 200 y flwyddyn ar draws Prydain Fawr). Mae'r gwaith yn cynnwys mentrau atal fel 'hyfforddiant ymyrraeth' i staff y rheilffyrdd sy'n dod i gysylltiad â phobl sydd efallai'n cael teimladau hunanladdol. Mae'r rhaglen hon hefyd yn cynnwys ymgyrchoedd i hysbysebu ymwybyddiaeth ac i atal hunanladdiad, sydd â'r nod o annog pobl fregus i ofyn am gymorth.

Cofiwch

Yr effaith 'ddynwaredol':

- Fel bob amser wrth adrodd am hunanladdiad, cofiwch y gallai pobl fregus ddod i gysylltiad â sylw i hunanladdiad yn y cyfryngau, ac y gall hyn gynyddu'r perygl y caiff ymddygiad dynwaredol ei hybu. Mae yna lawer o dystiolaeth y bydd pobl fregus, os caiff gormod o fanylion eu cyhoeddi ynghylch dull hunanladdiad, efallai'n ceisio lladd eu hunain gan ddefnyddio'r un dulliau neu rai tebyg. Mae hyn yr un mor wir am hunanladdiadau ar y rheilffyrdd ag ydyw am rai eraill.

Y lleoliad:

- Mae gorsafoedd rheilffordd, pontydd rheilffordd a chroesfannau rheilffordd yn fannau gweladwy iawn ac mae perygl y dônt yn lleoliad hysbys, yn enwedig os sonnir amdanynt dro ar ôl tro yn y cyfryngau. Mae'n hanfodol nad yw'r cyfryngau'n cyfrannu at y posibilrwydd y daw lleoliad penodol, ar y rheilffyrdd neu'n agos iddynt, yn fan y gallai pobl fregus feddwl amdano fel lle hawdd ei gyrraedd i ladd eu hunain.

Arferion gorau ar gyfer adrodd am achosion o hunanladdiad neu ymgais at hunanladdiad ar y rheilffyrdd:

- Peidiwch â rhoi storïau am hunanladdiadau ar y rheilffyrdd ar y dudalen flaen neu eu darlledu fel y stori gyntaf mewn bwletin. Mae ymchwil yn dangos y gall adroddiadau amlwg a manwl ddylanwadu ar bobl fregus.
- Peidiwch â nodi union leoliad hunanladdiad, er enghraifft trwy enwi neu ddangos pont reilffordd, darn o'r trac neu groesfan reilffordd. Mae hefyd yn beryglus disgrifio lleoliad fel man tawel ac anghysbell gyda threnau cyflym yn teithio drwyddo. Mae'n bosibl y bydd gwneud hynny'n denu pobl fregus i'r un lle neu leoedd tebyg.
- Cofiwch am effaith ffeithiau cronnol. Gall dweud beth oedd union amser, cyflymder a chyrchfan y trên dan sylw achosi i bobl fregus eraill ganolbwyntio ar y manylion hyn wrth gynllunio ymgais at hunanladdiad.
- Byddwch yn arbennig o ofalus i beidio â chynnwys manylion clir a roddir gan eraill sy'n ymwneud â'r achos, er enghraifft gyrwyr trên neu swyddogion heddlu, yn enwedig wrth adrodd am gwestau.
- Peidiwch â darlledu o leoliad hunanladdiad. Mae hyn yn atgyfnerthu'r syniad bod man yn safle hysbys a gallai hybu ymddygiad dynwaredol.
- Cynghorir yn erbyn defnyddio termau fel "bu farw ar unwaith" neu "cafodd ei ladd yn syth" mewn storïau. Gall ymadroddion o'r fath roi'r argraff i bobl fregus bod marwolaethau ar y rheilffyrdd yn ddi-boen neu'n gyflym.
- Byddwch yn ofalus i beidio ag adrodd am hunanladdiadau ar y rheilffyrdd mewn ffordd sy'n gorliwio. Weithiau mae natur gyhoeddus y marwolaethau hyn yn golygu y ceir adroddiadau mwy 'dramatig' amdanynt nag am hunanladdiadau eraill, er enghraifft trwy osod lluniau mewn man amlwg neu ddangos ffilm o'r union leoliad.
- Meddyliwch yn ofalus cyn mynd at dystion, boed yn aelod o'r cyhoedd, gyrrwr trên neu staff y rheilffyrdd, gan y byddant efallai wedi'u trawmateiddio a gall cael eu holi beri trallod ychwanegol. Os oes modd, peidiwch â siarad â thystion.
- Yn aml mae pobl yn defnyddio cyfryngau cymdeithasu i wneud sylwadau am hunanladdiad ar y rheilffyrdd, er enghraifft i gwyno am oedi i wasanaethau. Peidiwch ag ailadrodd y fath sylwadau, gan y gallant beri trallod i'r teulu a chyfeillion sydd wedi cael profedigaeth, a bychanu marwolaeth.

I gael y ffigurau diweddaraf am hunanladdiadau ar y rheilffyrdd ewch i **www.rssb.co.uk**

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