

## What is Community Suicide Awareness?

It is a course designed by Connecting with People and run in North Wales by the Betsi Cadwaladr Health Board's Self Care Office.

- Develops understanding and compassion
- Tackles myths, stigma and barriers
- Introduces concept that suicide is not inevitable – people can be helped
- Helps delegates understand how distress develops and how people can be best supported
- Develops common language between the community, services and those in distress
- Gives the confidence and the skills practice of talking to someone in distress
- Develops a compassionate approach for demanding and time-pressured environments
- Provides the knowledge of how to use [www.StayingSafe.net](http://www.StayingSafe.net) to make a Safety Plan

The course is a 2.5 hour session and is available in community settings across North Wales where possible. An online version is accessible via any internet connected device

For more information, or to book a place on a course, please contact the Self Care Office on **03000 852280**, e-mail **[epccymru.bcuhb@wales.nhs.uk](mailto:epccymru.bcuhb@wales.nhs.uk)** or return the slip below to:

Self Care Office Co-ordinator,  
Eryldon, Campbell Road, Caernarfon,  
Gwynedd. LL55 1HU

### Community Suicide Awareness Course Return Slip

Name:

Address:

Post Code:



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Betsi Cadwaladr  
University Health Board

# Hyfforddiant Ymwybyddiaeth o Hunanladdiad Cymunedol



## Beth yw Ymwybyddiaeth o Hunanladdiad yn y Gymuned?

Cwrs wedi'i gynllunio gan Connecting with People ydyw a chaiff ei gynnal yng Ngogledd Cymru gan Swyddfa Hunanofal Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr.

- Mae'n datblygu dealltwriaeth a thrugaredd
- Mae'n mynd i'r afael â mythau, stigma a rhwystrau
- Mae'n cyflwyno'r cysyniad nad yw hunanladdiad yn anochel - mae modd helpu pobl
- Mae'n helpu'r sawl sy'n cymryd rhan i ddeall sut bydd gofid yn datblygu a'r ffordd orau o roi cymorth i bobl
- Mae'n datblygu iaith gyffredin rhwng y gymuned, gwasanaethau a'r rhai sy'n gofidio
- Mae'n rhoi hyder ac ymarfer sgiliau siarad â rhywun sy'n gofidio
- Mae'n datblygu ymagwedd drugarog tuag at amgylcheddau beichus a lle bo pwysau oherwydd amser
- Mae'n darparu gwybodaeth am sut i ddefnyddio [www.StayingSafe.net](http://www.StayingSafe.net) er mwyn creu Cynllun Diogelwch

Mae'r cwrs yn sesiwn 2 awr a hanner ac mae ar gael mewn lleoliadau cymunedol ar draws Gogledd Cymru lle bo hynny'n bosib. Mae fersiwn ar-lein ar gael dros unrhyw ddyfais sy'n cysylltu â'r we.

Am ragor o wybodaeth, neu i gadw lle ar gwrs, cysylltwch â'r Swyddfa Hunanofal ar **03000 852280**, e-bostiwrch **[eppcymru.bcuhb@wales.nhs.uk](mailto:eppcymru.bcuhb@wales.nhs.uk)** neu dychwelwch y slip isod at:

Cydlynedd Swyddfa Hunan Ofal,  
Eryldon, Lôn Campbell, Caernarfon,  
Gwynedd. LL55 1HU

### Bonyn Dychwelyd Cwrs Ymwybyddiaeth Hunanladdiad Cymunedol

Enw:

Cyfeiriad:

Cod Post:

Rhif ffôn:



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Betsi Cadwaladr  
University Health Board

# Community Suicide Awareness Training

