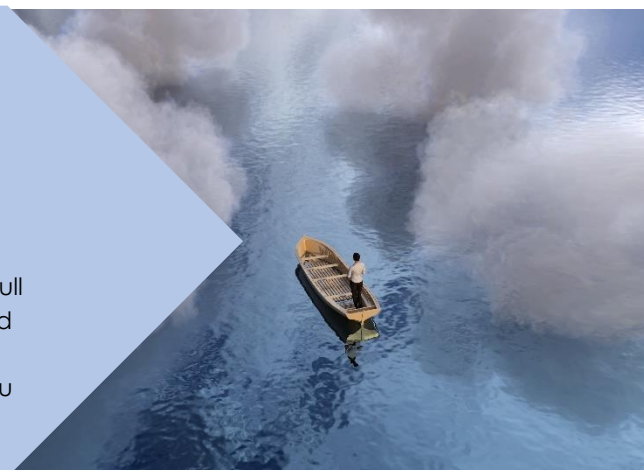


Dull Lleihau Niwed y Brifysgol

Mae'r Strategaeth Lleihau Niwed yn amlygu'r angen am ddull gweithredu ledled y brifysgol, gan weithio gyda phartneriaid megis y GIG a gwasanaethau iechyd lleol. Gan gydnabod heriau defnyddio cyffuriau ac alcohol, rydym wedi datblygu cynllun sy'n cefnogi ein hymrwymiad parhaus i les myfyrwyr.



Prifysgol Aberystwyth

Addysg



Cymorth



Diogelwch



Dyddiad cyflwyno: Awst 2024

Rhybudd cynnwys

Mae'r ddogfen hon yn cynnwys cyfeiriadau at ddefnyddio cyffuriau ac alcohol, a allai beri gofid i rai darllenwyr. Os yw darllen y ddogfen hon yn codi pryderon neu'n achosi emosiynau anodd, rydym yn eich annog i gael trafodaeth gyda ffrind neu gydweithiwr.

Os hoffech siarad â rhywun, cysylltwch â:

Lles Myfyrwyr ar <mailto:studentwellbeing@aber.ac.uk> neu **01970 621 761**

Eich rheolwr llinell, neu Adnoddau Dynol ar 01970 628 555 – gallwch hefyd gysylltu â [Care First](#), Rhaglen Cymorth i Weithwyr y Brifysgol.

Os ydych yn cael eich effeithio gan y defnydd o gyffuriau neu alcohol, naill ai'n bersonol neu drwy gysylltiad, gallwch gyfeirio eich hun yn gyfrinachol at [Wasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Dyfed](#) (GCAD) i gael cymorth:

Pam fod angen Strategaeth Lleihau Niwed ym Mhrifysgol Aberystwyth?

Mae Strategaeth Lleihau Niwed Prifysgol Aberystwyth yn hanfodol nid yn unig er mwyn dilyn yr arferion gorau cenedlaethol ond hefyd oherwydd ein bod yn poeni am les cymuned ein prifysgol. Trwy fabwysiadu dulliau effeithiol gan [SOSUK](#) ac [Universities UK](#), ein nod yw darparu cymorth ymarferol a chreu amgylchedd mwy diogel. Mae'r strategaeth hon yn ein helpu i fynd i'r afael â defnyddio cyffuriau ac alcohol yn gyfrifol, gan ganolbwyntio ar addysg, cymorth a diogelwch i atal niwed a sicrhau bod ein campws yn lle cefnogol i bob myfyriwr.

Ein hymrwymiad:

Wrth roi'r Strategaeth Lleihau Niwed hon ar waith, rydym yn ymrwymo i weithio'n agos gydag [Undeb y Myfyrwyr](#) a GCAD a Choices i ddarparu cymorth ac arweiniad effeithiol i staff a myfyrwyr. Gan ddefnyddio arferion sy'n seiliedig ar dystiolaeth, ein nod yw lleihau niwed cyffuriau ac alcohol a darparu cymorth wedi'i dargedu lle mae ei angen fwyaf, gan ganolbwyntio ar anghenion yr unigolyn a'r gymuned. Ein nod yw mynd i'r afael ag effeithiau eang defnyddio sylweddau - yr effeithiau corfforol, meddyliol, a chymdeithasol - a gwneud hyn yn rhan greiddiol o'n dull. Gyda'n gilydd, rydym yn ymdrechu i greu amgylchedd mwy diogel, iachach a mwy cefnogol ym Mhrifysgol Aberystwyth. Gellir atal niwed sy'n gysylltiedig â chyffuriau ac alcohol. Mae defnyddio sylweddau yn effeithio'n sylweddol ar iechyd a diogelwch, yn enwedig ymhlith pobl ifanc, gan effeithio ar filiynau ledled y byd bob blwyddyn. Ym Mhrifysgol Aberystwyth, rydym yn cydnabod yr heriau hyn ac rydym wedi ymrwymo i ddefnyddio strategaethau lleihau niwed sy'n seiliedig ar dystiolaeth. Ein nod yw creu amgylchedd cefnogol sy'n blaenoriaethu diogelwch a lles, gan fynd i'r afael â'r risgiau sy'n gysylltiedig â defnyddio sylweddau trwy adnoddau a chymorth cynhwysfawr i feithrin cymuned iachach.

Ein Gweledigaeth: Mae ein gweledigaeth yn syml: rydym yn cydnabod bod defnyddio cyffuriau ac alcohol yn realiti yn y gymdeithas, felly ein nod yw creu amgylchedd diogel a chefnogol yn ein prifysgol. Ein nod yw lleihau niwed trwy ddarparu adnoddau a chymorth ymarferol, a meithrin diwylliant o ddealltwriaeth a chyfrifoldeb ynghylch defnyddio sylweddau.

Amcan Strategol:

Mae ein gweledigaeth yn syml: drwy greu amgylchedd diogel a chefnogol gydag adnoddau ymarferol, ein nod yw lleihau'r risgiau sy'n gysylltiedig â defnyddio cyffuriau ac alcohol o fewn cymuned ein prifysgol. Ein nod yw meithrin diwylliant lle mae pawb yn mynd ati i leihau niwed ac yn cefnogi ei gilydd.

1. **Arwain:** Hyrwyddo dull gweithredu ledled y brifysgol sy'n blaenoriaethu lleihau niwed, gan sicrhau bod yr holl bolisiau ac arferion yn cefnogi ymddygiad diogel a chyfrifol o ran defnyddio cyffuriau ac alcohol.
2. **Addysgu a Dysgu:** Cynnig hyfforddiant parhaus a pherthnasol i fyfyrwyr a staff i sicrhau bod pawb yn wybodus ac yn barod i ymdrin â materion sy'n ymwneud â defnyddio sylweddau yn effeithiol. Ymrwymo i ddiweddarau ein polisiau yn rheolaidd yn seiliedig ar wybodaeth newydd ac adborth.
3. **Cyfathrebu:** Cynnal cyfathrebu clir ac agored am ein hymdrechion i leihau niwed. Sicrhau ei bod hi'n hawdd cael gafael ar wasanaethau gwybodaeth a chymorth ledled y campws er mwyn sicrhau bod pawb yn wybodus.
4. **Gofal a Chymorth:** Darparu cefnogaeth barhaus a thosturiol trwy adnoddau, allgymorth a hyfforddiant. Sicrhau bod gan fyfyrwyr a staff fynediad at yr help sydd ei angen arnynt i reoli'r defnydd o sylweddau.

5. **Cymuned a Phartneriaeth:** Mabwysiadu dull gweithredu ar draws y gymuned drwy gydweithio â phartneriaid allanol a sefydliadau lleol. Cryfhau perthnasoedd i ddarparu cymorth cynhwysfawr a gwella ein hymdrechion i leihau niwed.

Camau gweithredu:

Arwain: Gweithredu polisi cyffuriau ac alcohol cadarn sydd â dull lleihau niwed, a sicrhau bod diweddariadau ac adolygiadau rheolaidd yn cael eu hadrodd i bwyllgorau allweddol y brifysgol.

Addysgu a Dysgu: Darparu hyfforddiant hanfodol i bawb yn ein cymuned. Cynnwys addysg ar ddefnyddio sylweddau mewn sesiynau cynefino myfyrwyr, cynnig hyfforddiant Naloxone ar gyfer myfyrwyr nyrsio, a sicrhau bod staff y brifysgol yn derbyn hyfforddiant GCAD a Choices i gefnogi myfyrwyr yn effeithiol. Byddwn yn gwella ein dull gweithredu yn barhaus drwy adborth a thrwy fabwysiadu arferion gorau gan SOSUK a phrifysgolion eraill.

Cyfathrebu: Lansio ymgyrchoedd ymwybyddiaeth a defnyddio llwyfannau digidol i roi'r wybodaeth ddiweddaraf i gymuned y brifysgol am adnoddau lleihau niwed. Hyrwyddo deialog agored am bryderon drwy'r nodwedd 'Codi Pryderon' yn Adrodd a Chymorth. Cynnal cysylltiadau cryf â phartneriaid, gwasanaethau statudol, a GCAD a Choices i gael y wybodaeth ddiweddaraf am arferion gorau a rhannu gwybodaeth am risgiau.

Gofal a Chymorth: Darparu gwasanaethau cymorth cynhwysfawr trwy integreiddio GCAD a Choices ar y campws i staff a myfyrwyr. Sicrhau mynediad at adnoddau pwrpasol a rhwydweithiau cymorth allanol i fynd i'r afael ag anghenion unigol yn effeithiol.

Cymuned a Phartneriaeth: Cydweithio gyda sefydliadau lleol a chenedlaethol, gan gynnwys Bwrdd Iechyd Hywel Dda, Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Dyfed (GCAD), Barod, a phrifysgolion eraill. Dilyn achrediad Lleihau Niwed SOS UK a darparu hyfforddiant ar y cyd i sicrhau dull cydgysylltiedig ac effeithiol o leihau niwed.