



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

Rhif: WG45873

Llywodraeth Cymru  
Dogfen Ymgynghori

Ymateb i bobl sydd wedi dioddef  
profedigaeth hunanladdiad, pobl  
sydd wedi dod i gysylltiad â  
hunanladdiad a'r rhai mae  
hunanladdiad wedi effeithio arnynt.

Canllawiau i ddarparwyr gwasanaethau cymorth profedigaeth arbenigol,  
a'r rhai a ddaw i gysylltiad â phobl mae marwolaeth sydyn neu  
anesboniadwy, a allai fod yn hunanladdiad, wedi effeithio arnynt.

Dyddiad cyhoeddi: 28 Hydref 2022

Camau i'w cymryd: Ymatebion erbyn 20 Ionawr 2023

Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg hefyd /  
This document is also available in English

**OGL** © Hawlfraint y Goron

## Trosolwg

Mae'r ymgynghoriad hwn yn ceisio barn ynglŷn â'r canllawiau drafft ar sut i ymateb i'r rhai a ddaw i gysylltiad â hunanladdiad posibl, y rhai mae hunanladdiad posibl wedi effeithio arnynt a'r rhai sydd wedi dioddef profedigaeth oherwydd hunanladdiad posibl.

## Sut i ymateb

Cyflwynwch eich ymatebion i'r ymgynghoriad erbyn 20 Ionawr 2023 yn unrhyw un o'r ffyrdd canlynol:

- Llenwch ein [ffurflen ar-lein](#)
- Lawrlwythwch a llenwch ein ffurflen ymateb a'i hanfon trwy e-bost i'r cyfeiriad hwn:

[MentalHealthandVulnerableGroups@llyw.cymru](mailto:MentalHealthandVulnerableGroups@llyw.cymru)

- Lawrlwythwch a llenwch ein ffurflen ymateb a'i phostio i'r cyfeiriad hwn:

Y Tîm Iechyd Meddwl a Grwpiau Agored i Niwed  
Llywodraeth Cymru  
Llawr 4 Parc Cathays  
Caerdydd  
CF10 3NQ

**Rhagor o  
wybodaeth a  
dogfennau  
cysylltiedig**

**Gellir gwneud cais am fersiynau o'r ddogfen hon  
mewn print bras, mewn Braille neu mewn  
ieithoedd eraill.**

Dyma'r wefan ar gyfer yr ymgynghoriad:

<https://llyw.cymru/canllawiau-drafft-ar-ymateb-i-bobl-y-mae-hunanladdiad-wedi-effeithio-arnynt>

**Manylion cyswllt**

Am ragor o wybodaeth:

Y Tîm Iechyd Meddwl a Grwpiau Agored i Niwed  
Llywodraeth Cymru  
Llawr 4 Parc Cathays  
Caerdydd  
CF10 3NQ

Cyfeiriad e-bost:

[MentalHealthandVulnerableGroups@llyw.cymru](mailto:MentalHealthandVulnerableGroups@llyw.cymru)

Rhif ffôn: 0300 060 4400

**Ar gael yn Saesneg  
hefyd ar:**

<https://gov.wales/draft-guidance-responding-people-affected-suicide>

## Y Rheoliad Cyffredinol ar Ddiogelu Data (GDPR)

Llywodraeth Cymru fydd y rheolydd data ar gyfer unrhyw ddata personol a ddarperir gennych wrth ichi ymateb i'r ymgynghoriad. Mae gan Weinidogion Cymru bwerau statudol y byddant yn dibynnu arnynt i brosesu'r data personol hyn a fydd yn eu galluogi i wneud penderfyniadau cytbwys ynghylch sut maent yn cyflawni eu swyddogaethau cyhoeddus. Bydd unrhyw ymateb a anfonwch atom yn cael ei weld yn llawn gan staff Llywodraeth Cymru sy'n gweithio ar y materion mae'r ymgynghoriad hwn yn ymwneud â nhw neu sy'n cynllunio ymgynghoriadau ar gyfer y dyfodol. Pan fo Llywodraeth Cymru yn cynnal dadansoddiad pellach o ymatebion i ymgynghoriadau, yna gall trydydd parti achrededig (e.e. sefydliad ymchwil neu gwmni ymgynghori) gael ei gomisiynu i wneud y gwaith hwn. Dim ond o dan gontract yr ymgwymerir â gwaith o'r fath. Mae telerau ac amodau safonol Llywodraeth Cymru ar gyfer contractau o'r fath yn nodi gofynion caeth ar gyfer prosesu a chadw data personol yn ddiogel.

Er mwyn dangos bod yr ymgynghoriad wedi'i gynnal yn briodol, mae Llywodraeth Cymru yn bwriadu cyhoeddi crynodeb o'r ymatebion i'r ddogfen hon. Mae'n bosibl hefyd y byddwn yn cyhoeddi'r ymatebion yn llawn. Fel arfer, bydd enw a chyfeiriad (neu ran o gyfeiriad) yr unigolyn neu'r sefydliad a anfonodd yr ymateb yn cael eu cyhoeddi gyda'r ymateb. Os nad ydych yn dymuno i'ch enw a'ch cyfeiriad gael eu cyhoeddi, rhowch wybod inni yn ysgrifenedig wrth anfon eich ymateb. Byddwn wedyn yn cuddio eich manylion cyn cyhoeddi eich ymateb.

Dylech hefyd fod yn ymwybodol o'n cyfrifoldebau o dan ddeddfwriaeth Rhyddid Gwybodaeth.

Os caiff eich manylion eu cyhoeddi fel rhan o'r ymateb i'r ymgynghoriad, caiff yr adroddiadau hyn eu cadw am gyfnod amhenodol. Ni fydd gweddill eich data a gedwir fel arall gan Lywodraeth Cymru yn cael eu cadw am fwy na thair blynedd.

### Eich hawliau

O dan y ddeddfwriaeth diogelu data, mae gennych yr hawl:

- i wybod am y data personol a gedwir amdanoch, a'u gweld
- i'w gwneud yn ofynnol inni gywiro gwallau yn y data hynny
- (o dan rai amgylchiadau) i wrthwynebu neu gyfyngu ar brosesu'r data
- (o dan rai amgylchiadau) i'ch data gael eu 'dileu'
- (o dan rai amgylchiadau) i gludadwyedd data
- i gyflwyno cwyn i Swyddfa'r Comisiynydd Gwybodaeth, sef ein rheoleiddiwr annibynnol ar gyfer diogelu data.

I gael rhagor o fanylion am yr wybodaeth mae Llywodraeth Cymru yn ei chadw ac am y defnydd a wneir ohoni, neu os ydych am arfer eich hawliau o dan y Rheoliad Cyffredinol ar Ddiogelu Data (GDPR), gweler y manylion cyswllt isod:

Swyddog Diogelu Data:  
Llywodraeth Cymru  
Parc Cathays  
CAERDYDD  
CF10 3NQ

Cyfeiriad e-bost:  
[Data.ProtectionOfficer@llyw.cymru](mailto:Data.ProtectionOfficer@llyw.cymru)

Dyma fanylion cyswllt Swyddfa'r  
Comisiynydd Gwybodaeth:

Wycliffe House  
Water Lane  
Wilmslow

Cheshire SK9 5AF  
Rhif ffôn: 01625 545 745 neu  
0303 123 1113  
Gwefan: <https://ico.org.uk/>

# Cynnwys

## Rhagair gan y Gweinidog

## Rhagair gan y rhai sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil hunanladdiad

## Canllaw cyflym: 'Adegau cyswllt' yn ystod y siwrnai trwy brofedigaeth

## Crynodeb

## Cyflwyniad

## Terminoleg ac iaith

## Cyngor a gynhwysir mewn canllawiau eraill

## Deall anghenion a phrofiadau pobl yng Nghymru

Darganfod bod rhywun sy'n agos atoch wedi marw yn sgil hunanladdiad

Cymorth ymarferol yn gynnar yn y broses

Cymorth i'r rhai yr effeithir yn uniongyrchol arnynt gan hunanladdiad ond nad ydynt yn un o'r perthnasau agosaf

Heriau'n ymwneud â'r cwest

Cymorth seicolegol, cwnsela neu therapïau a gwasanaethau 'siarad'

Ymateb i'r adnodd 'Cymorth wrth Law Cymru'

## Darparu ymateb tosturiol trwy'r holl system

Trosolwg

Egwyddorion allweddol

Deall tosturi

Deall dulliau sy'n ystyriol o drawma

Gweithredu mewn modd sy'n ystyriol o drawma

## **Darparu cynnig cymorth rhagweithiol trwy gyfrwng gwasanaeth cynghori a chyswllt arbenigol**

Elfennau sy'n perthyn i ymateb uniongyrchol

Datblygu cynnig cyson ledled Cymru

Disgwyliadau a nodir yn y Fframwaith Cenedlaethol ar gyfer Gofal mewn

Profedigaeth i Gymru

Manteision ychwanegol sy'n perthyn i'r dull 'Unwaith i Gymru'

## **Datblygu ymateb tosturiol cyson trwy gyfrwng yr asiantaethau 'adegau cyswllt' a'r gymuned ehangach**

Yr hyn y gall asiantaethau ei wneud yn ystod yr 'adegau cyswllt' gwahanol

Asiantaethau sy'n bresennol yn ystod y cyswllt cyntaf

Asiantaethau sy'n gysylltiedig â'r cwest

Asiantaethau sy'n cynnig cymorth ychwanegol

## **Ystyriaethau eraill er mwyn sicrhau ymateb tosturiol**

Sicrhau mynediad teg at gymorth

Datblygu'r gweithlu

Cyfathrebu, gwybodaeth hygyrch a phlatfformau digidol

## **Gwybod pan fyddwn yn ymateb yn y ffordd iawn**

Ar lefel y boblogaeth

Ar gyfer unigolion, teuluoedd a grwpiau

## **Atodiadau**

Geirfa

Swydd-ddisgrifiad Swyddog Cyswllt Profedigaeth

Lefelau cysylltiad gwahanol grwpiau

## Rhagair gan y Gweinidog

Bydd yn cael ei gyflwyno ar ôl cynnal ymgynghoriad ehangach.

## Rhagair gan y rhai â phrofiad bywyd

Bydd yn cael ei gyflwyno ar ôl cynnal ymgynghoriad ehangach.



# Ymateb i bobl sydd wedi dioddef profedigaeth hunanladdiad, pobl sydd wedi dod i gysylltiad â hunanladdiad a'r rhai mae hunanladdiad wedi effeithio arnynt

## Diben y canllawiau

Nod y canllawiau hyn yw pennu ymateb o ansawdd da sydd ag adnoddau cynaliadwy, ynghyd â sut mae angen darparu'r ymateb hwn er mwyn sicrhau mynediad teg. Lluniwyd y canllaw trwy gydymdrechion yr unigolion a'r asiantaethau sydd yn y sefyllfa orau i weithredu arno.

## Y Cynulleidfaoedd

- i) Asiantaethau a darparwyr gwasanaethau sy'n cefnogi pobl sy'n byw gyda phrofedigaeth ar ôl marwolaeth sydyn neu anesboniadwy a allai fod yn hunanladdiad.
- ii) Y rhai a ddaw i gysylltiad â phobl sydd ar ganol eu siwrnai trwy brofedigaeth, neu bobl sydd wedi dod i gysylltiad â hunanladdiad posibl neu'r rhai mae hunanladdiad posibl wedi effeithio arnynt.
- iii) Cynllunwyr a chomisiynwyr gwasanaethau sy'n cefnogi pobl sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil hunanladdiad posibl.

## Trosolwg

Caiff y canllawiau hyn eu llywio gan ddealltwriaeth o anghenion a phrofiadau pobl yng Nghymru sy'n byw gyda phrofedigaeth hunanladdiad, yn dilyn ymarfer gwrandio lle'r aethpwyd ati i archwilio adegau yn ystod eu siwrnai trwy brofedigaeth pan maent yn rhyngweithio ag amrywiaeth o wasanaethu statudol a gwirfoddol (a elwir o hyn ymlaen yn 'adegau cyswllt'). Mae'r canllawiau'n nodi sut y gallwn ddarparu ymateb mwy tosturiol, a chynnig cymorth ymarferol ac emosiynol, yn ystod gwahanol gamau o'r siwrnai honno.

Mae'r wybodaeth yn y canllawiau hyn yn ymwneud â dealltwriaeth o brofiadau oedolion. Bydd angen mynd i'r afael â gwaith pellach er mwyn pennu anghenion plant a phobl ifanc (o dan 25 oed) sy'n ysgwyddo baich sylweddol o ran

profedigaeth, yn cynnwys trawma posibl, oherwydd marwolaethau yn sgil hunanladdiad, a sut y gellir diwallu eu hanghenion mewn modd cyson ledled Cymru.

## Camau i'w cymryd

Dylai darparwyr gwasanaethau profedigaeth arbenigol, neu asiantaethau sy'n darparu gwasanaethau ar 'adegau cyswllt' arwyddocaol yn ystod y siwrnai trwy brofedigaeth ar ôl marwolaeth sydyn neu anesboniadwy a allai fod yn hunanladdiad, ddefnyddio'r canllawiau i bennu agweddau ar y gwasanaeth y gellir eu gwella neu eu datblygu er mwyn sicrhau'r ymateb mwyaf tosturiol a defnyddiol i'r bobl o dan sylw.

Yn achos pobl y mae hunanladdiad posibl wedi effeithio arnynt, dylai comisiynwyr a chynllunwyr gwasanaethau trwy'r holl ranbarthau ddefnyddio'r canllawiau i sicrhau bod gwahanol agweddau ar y cymorth ar waith, a'u bod yn gynaliadwy.

## Cysylltu â system arolygu hunanladdiad (posibl) amser real ar gyfer Cymru

Ochr yn ochr â datblygu'r canllawiau hyn ar brofedigaeth, mae asiantaethau partner ledled Cymru wedi datblygu [system arolygu hunanladdiad amser real, neu 'fwy amserol', ar gyfer hunanladdiadau posibl](#), fel y'u cofnodir gan swyddogion yr heddlu sy'n delio â marwolaethau sydyn.

Bydd y system arolygu amser real yn galluogi'r asiantaethau sy'n gysylltiedig ag ymateb ar unwaith/yn gyflym ar ôl marwolaethau sydyn neu anesboniadwy, neu hunanladdiadau posibl, i gysylltu'r rhai mae'r digwyddiad yn effeithio'n uniongyrchol arnynt â gwahanol fathau o gymorth, llinellau cymorth ac adnoddau, cyn gynted ag y bo modd. Bydd y cymorth sydd ar gael, y llinellau cymorth a'r adnoddau, ar gael yn Gymraeg a Saesneg.

## Cysylltu â'r Fframwaith Cenedlaethol ar gyfer darparu gofal mewn profedigaeth yng Nghymru

Ym mis Hydref 2021, cyhoeddwyd [fframwaith cenedlaethol ar gyfer darparu gofal mewn profedigaeth yng Nghymru](#). Y weledigaeth yr anelir ati yw cael Cymru dosturiol lle bydd gan bawb fynediad teg at ofal a chymorth profedigaeth o ansawdd da, fel y gellir diwallu eu hanghenion yn effeithiol. Mae'r fframwaith yn mynd ati i

bennu'r safon, ac mae'n gweithredu fel sbardun i ysgogi gwelliannau mewn ansawdd, darpariaeth ac argaeledd cymorth profedigaeth ledled Cymru.

## Dogfennau polisi allweddol

Siarad â fi 2 – strategaeth atal hunanladdiadau a hunan-niweidio 2015-2022.

<https://llyw.cymru/strategaeth-atal-hunanladdiadau-hunan-niweidio-2015-i-2020>

Busnes Pawb: adroddiad ar atal hunanladdiad yng Nghymru, Cynulliad Cenedlaethol Cymru, Y Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon, Rhagfyr 2018.

<https://senedd.wales/laid%20documents/cr-ld11947/cr-ld11947-w.pdf>

## Perchnogaeth a Llywodraethu

Mae atal hunanladdiadau a hunan-niweidio yn flaenoriaeth strategol i Lywodraeth Cymru a'r Dirprwy Weinidog Iechyd Meddwl a Llesiant sy'n gyfrifol am y portffolio. Caiff y dasg o ddatblygu strategaethau a pholisïau ei rheoli trwy gyfrwng y Tîm Polisi Iechyd Meddwl a Grwpiau Agored i Niwed o fewn yr Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol ddatganoledig yn Llywodraeth Cymru.

Caiff y gwaith o reoli rhaglenni ar gyfer gweithredu'r strategaeth ei gomisiynu gan Gydweithrediaeth Iechyd GIG Cymru a'i lywio gan grŵp atal hunanladdiadau trawslywodraethol a gadeirir gan swyddogion polisi Llywodraeth Cymru, a chynigir cyngor ar gyfer y gwaith hwn gan Grŵp Cyngori Cenedlaethol Iechyd Cyhoeddus Cymru ar atal hunanladdiadau a hunan-niweidio.

Caiff adroddiadau ar berfformiad yn erbyn amcanion strategol eu llunio ar gyfer Bwrdd Cyflawni a Throsolwg y Gweinidog, Law yn Llaw at Iechyd Meddwl, a gadeirir gan y Dirprwy Weinidog.

Yng nghyd-destun adroddiad y Senedd ar atal hunanladdiad, sef 'Busnes Pawb', mae cyfrifoldeb dros atal hunanladdiadau a hunan-niweidio yn dod uwchlaw ffiniau sectorau, ffiniau sefydliadol a ffiniau daearyddol. Mae'n ddyletswydd ar bob sefydliad i gymryd camau i gymhwyso ac uwchsgilio'u gweithwyr a'u gwirfoddolwyr er mwyn iddynt allu ymateb mewn ffordd gytbwys a thosturiol i faterion yn ymwneud â

hunanladdiadau a hunan-niweidio, ac estyn llaw i'r holl bobl yr effeithir arnynt heb feirniadaeth na stigma.

## Diolchiadau

- Pobl â phrofiad bywyd yng Nghymru

Cafodd y canllawiau hyn eu llywio gan sylwadau amhrisiadwy a gyflwynwyd gan bobl yng Nghymru sy'n byw â phrofedigaeth hunanladdiad. Diolch o galon i bawb a rannodd eu siwrnai bersonol er mwyn llywio'r modd y lluniwn ein hymateb.

- Asiantaethau a gefnogodd yr ymarfer gwrando

Gofal mewn Galar Cruse, Cymru

PAPYRUS – Prevention of Young Suicide, Cymru

To Wish, Gwent

Sefydliad Jacob Abraham, De Cymru

Enfys Alice, Gogledd Cymru

LISS (Living in Suicides Shadow), Gorllewin Cymru

SOBS (Survivors of Bereavement by Suicide)

#LetsTalkMensMentalHealth, Y Cymoedd

Bwrdd Iechyd Addysgu Powys

MIND (Aberystwyth, Sir Benfro, Llanelli)

Sefydliad DPJ

- Grwpiau gorchwyl a gorffen cenedlaethol ar gyfer ffurfio'r canllawiau a'r modd y'u rhoddir ar waith

Uned Gyswilt yr Heddlu, Llywodraeth Cymru

Arweinydd Iechyd Meddwl, Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru

Nyrs Iechyd Meddwl Ymgynghorol, Gwasanaeth Ambiwylans Cymru

Seiciatrydd Plant Ymgynghorol, Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan, a

Chynghorydd Llywodraeth Cymru ar Iechyd Meddwl Plant

Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd, Cymru Iach ar Waith, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Rheolwr Rhaglen, Cymru Garedig

Cyfarwyddwr, Gofal mewn Galar CRUSE, Cymru  
Pennaeth Cymru, PAPYRUS, Prevention of Young Suicide  
Cyfarwyddwr, Samariaid Cymru  
Sylfaenydd a Rheolwr Prosiect, Sefydliad Jacob Abraham  
Rheolwr Prosiect SPEAK, MIND Cwm Taf Morgannwg  
Cyfarwyddwr Gofal Sylfaenol, Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan  
Crwner Cynorthwyol Ei Mawrhydi, Swyddfa Crwner Canol De Cymru  
Uwch-swyddog y Crwner, Swyddfa Crwner Canol De Cymru  
Rheolwr Gwasanaeth Gofal ar ôl Marwolaeth, Bwrdd Iechyd Bae Abertawe  
Cyfarwyddwr Gweithredol, a Threfnydd Angladdau yng Nghymru, Cymdeithas  
Genedlaethol y Trefnwyr Angladdau  
Arweinydd Prosiect Profedigaeth Hunanladdiad, Bwrdd Iechyd Addysgu Powys  
Arweinydd Llwybr Straen Trawmatig, Straen Trawmatig Cymru  
Caplan Prifysgol a Rheolwr Ffydd a Chymuned, Gwasanaethau Myfyrwyr, Prifysgol  
Abertawe  
Rheolwr Hwb Profedigaeth, Support After Suicide Partnership (SASP)

Y tîm cydgysylltu cenedlaethol a rhanbarthol ar gyfer atal hunanladdiadau a hunan-  
niweidio yng Nghymru, a ariennir gan Lywodraeth Cymru i gynorthwyo i roi'r  
strategaeth ar waith

## 'Adegau cyswllt' yn ystod y siwrnai trwy brofedigaeth

Asiantaethau statudol a ddaw i ran pobl sy'n agos at rywun sydd wedi marw'n sydyn yn sgil hunanladdiad posibl.



ymatebwyr  
cyntaf



y corffdy



swyddfa'r  
crwner



trefnwyr  
angladdau,  
gweinyddion

Asiantaethau eraill sy'n cyfrannu at siwrneiau profedigaeth pobl yng Nghymru sy'n byw gyda phrofedigaeth yn sgil hunanladdiad posibl.



y meddyg teulu neu'r  
tîm gofal sylfaenol



cyflogwyr,  
gweithleoedd

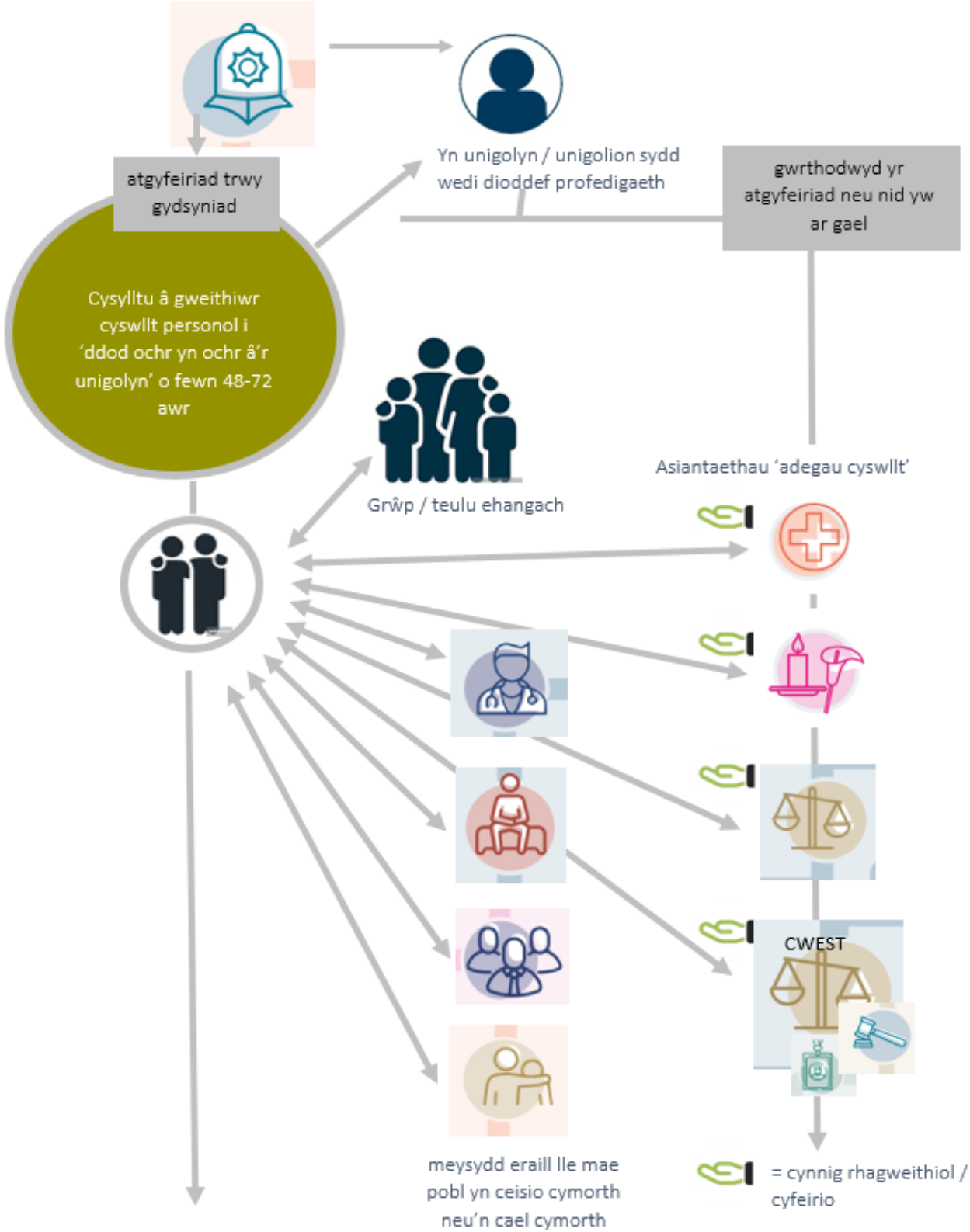


gwasanaethau  
therapiau seicolegol  
/ cwnsela



rhwydweithiau  
neu grwpiau  
cefnogaeth gan  
gymheiriaid

Canllaw cyflym ar gael gafael ar wasanaeth cynghori a chyswllt arbenigol yn dilyn marwolaeth sydyn, anesboniadwy a allai fod yn hunanladdiad



## Crynodeb

Nod y canllawiau hyn yw pennu'r ymateb gorau ledled y system – ymateb a fydd yn cynnig cymorth rhagweithiol, seiliedig ar dystiolaeth yn gynnar yn y broses, ynghyd â chymorth dilynol a fydd yn cynnwys:

### Gwasanaeth cyngori a chyswllt arbenigol

Asiantaethau neu wasanaethau yr anfonir atgyfeiriadau atynt gan y rhai sydd wedi cael cysylltiad cynnar â phobl mae hunanladdiad posibl wedi effeithio arnynt, lle cynigir cymorth rhagweithiol i'r rhai sydd wedi dod i gysylltiad â hunanladdiad posibl, i'r rhai mae hunanladdiad posibl wedi effeithio arnynt ac i'r rhai sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil hunanladdiad posibl. Bydd y gwasanaeth hwn, a gysylltir â gwasanaethau eraill ledled y system, hefyd yn ymateb i'r rhai sy'n cysylltu â'r asiantaeth yn annibynnol er mwyn cael help yn ystod unrhyw gam ar eu siwrnai trwy brofedigaeth.

Bydd y cynnig yn cynnwys sgwrs i drafod yr anghenion uniongyrchol a'r anghenion hirdymor, a hefyd i bennu'r ffynonellau cymorth ymarferol ac emosiynol mwyaf addas, gan weithio ochr yn ochr â'r bobl sydd wedi dioddef profedigaeth yn ogystal â'r rhai o'u cwmpas y mae'r brofedigaeth wedi effeithio arnynt.

Bydd gweithwyr cyflogedig profiadol a medrus (gweler yr atodiadau i gael disgrifiad enghreifftiol o'r rôl) yn gweithio o fewn y gwasanaeth. Bydd y gweithwyr hyn yn deall pob agwedd ar y prosesau sy'n gysylltiedig â marwolaeth annisgwyl ac anesboniadwy a allai fod yn hunanladdiad, a bydd y gwasanaeth ar gael i bobl mae hunanladdiad posibl wedi effeithio arnynt cyn gynted ag y bo hynny'n ymarferol wedi'r farwolaeth, o fewn y 72 awr cyntaf.

### Ymateb tosturiol gan asiantaethau sy'n rhan o'r siwrnai trwy brofedigaeth

Amrywiaeth o asiantaethau 'adegau cyswllt' sy'n ymddangos yn gyson ar siwrneiau profedigaeth yn dilyn marwolaeth sydyn neu anesboniadwy, yn cynnwys hunanladdiadau posibl. Bydd y staff yn deall yr heriau sy'n wynebu pobl yn ystod y siwrneiau hyn, a byddant yn ymateb iddynt mewn modd tosturiol, gan roi'r bobl mewn cysylltiad â'r gwasanaeth cyngori a chyswllt arbenigol a hefyd ag



asiantaethau lleol eraill sy'n cynnig cymorth, gan sicrhau bod cymorth cyson yn cael ei gynnig dro ar ôl tro.

## Darpariaeth ehangach

Amrywiaeth o asiantaethau ledled Cymru sydd eisoes yn cynnig cymorth mewn profedigaeth, yn cynnwys cymorth i'r rhai mae marwolaeth sydyn anesboniadwy (a allai fod yn hunanladdiad) wedi effeithio arnynt. Mae gwahanol wasanaethau, a ddarperir yn aml gan asiantaethau'r trydydd sector, ar gael mewn gwahanol ardaloedd ac ar draws ffiniau rhanbarthol. Mae modd cael gafael ar nifer o'r rhain eisoes yn dilyn argymhelliad neu atgyfeiriad, a bydd gwybodaeth am y gwasanaethau cymorth hyn yn hollbwysig o ran y ddarpariaeth gyfeirio a gynigir gan y gwasanaeth cynghori a chyswllt cenedlaethol.

Mae'r gwasanaethau ehangach hyn yn cynnwys llinellau cymorth, grwpiau cefnogaeth gan gymheiriaid, cymorth cwnsela, gwaith grŵp neu therapi i deuluoedd, ynghyd â chymorth hirdymor a chymorth dilynol.

Cynllunwyr, comisiynwyr a darparwyr gwasanaethau iechyd a gofal lleol a fydd yn gweithio ar y cyd i sicrhau y bydd amrediad digonol o'r ddarpariaeth ehangach hon ar gael i gynorthwyo'u dinasyddion lleol, yn enwedig y rhai sy'n ei chael hi'n anodd cael gafael ar gymorth oherwydd ynysigrwydd gwledig, heriau o ran symudedd neu drafnidiaeth, cyfrifoldebau gofalu ac allgáu digidol, ynghyd â rhwystrau eraill y gellid eu newid.

## Adnodd 'Cymorth wrth Law Cymru'

Ystyrir bod yr anodd cynhwysfawr hwn, sydd ar gael yn Gymraeg a Saesneg, yn werthfawr i bobl sydd wedi dioddef profedigaeth a hefyd i'r asiantaethau y daw'r bobl hyn i gysylltiad â nhw. Bydd yn cael ei ddiweddarau a bydd ar gael mewn gwahanol fformatau, yn cynnwys fformat digidol, i sicrhau y bydd modd cael gafael arno trwy gyfrwng gwahanol ddulliau a ffynonellau er mwyn cynyddu'r defnydd a wneir ohono a'i wneud yn fwy perthnasol i bawb o bob oed ac i bob cymuned.

## Datblygu'r gweithlu

Fel y nodir yn adroddiad y Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon ar atal hunanladdiad (2018), 'Busnes Pawb'<sup>1</sup>.

Mae galwadau i weithredu yn dod uwchlaw ffiniau daearyddol a sefydliadol, ac mae angen i bob sector gydnabod ei ran wrth feithrin Cymru dosturiol, gan gydnabod pryd mae eraill angen help, a bod yn garedig tuag at ein gilydd.

Yn achos pobl sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil marwolaeth sydyn neu anesboniadwy, pobl sydd wedi dod i gysylltiad â marwolaeth sydyn neu anesboniadwy, neu bobl mae marwolaeth o'r fath wedi effeithio arnynt (sef marwolaeth a allai fod yn hunanladdiad), rhaid i'w hanghenion gael eu deall yn ehangach, a rhaid i bobl deimlo'n hyderus, a theimlo y gallant ymateb i'r anghenion hyn, neu helpu'r rhai sy'n dioddef i ddod o hyd i'r help iawn. Rhaid i raglenni hyfforddi a datblygu ledled sectorau bennu cyfleoedd i ddysgu am brofedigaeth hunanladdiad, ynghyd ag anghenion y rhai sy'n dioddef a pha mor bwysig yw ôl-ymyrraeth.

---

<sup>1</sup> <https://senedd.wales/laid%20documents/cr-ld11947/cr-ld11947-w.pdf>

## Cyflwyniad

O blith y chwe amcan a nodir yn strategaeth 'Siarad â Mi 2' ar gyfer atal hunanladdiadau a hunan-niweidio yng Nghymru, mae'r trydydd amcan yn gofyn inni ddarparu gwybodaeth a chymorth i'r rhai sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil hunanladdiad a hunan-niweidio neu'r rhai mae hunanladdiad a hunan-niweidio wedi effeithio arnynt<sup>2</sup>.

Mae darparu cymorth i'r rhai sydd wedi dioddef profedigaeth hunanladdiad yn gyfystyr ag ôl-ymyrraeth ac atal. Am bob unigolyn sy'n marw, awgryma gwaith ymchwil y gallai rhwng 6 a 135 o bobl eraill ddod i gysylltiad â'r farwolaeth, dioddef yn sgil y farwolaeth, neu fynd trwy brofedigaeth yn sgil y farwolaeth, ac y gallent fod angen cymorth<sup>3</sup>. Hefyd, mae'r bobl hynny sydd wedi colli rhywun yn sgil hunanladdiad yn wynebu risg fwy o gyflawni hunanladdiad eu hunain<sup>4</sup>. Yn rhy aml, mae pobl a chanddynt brofiad bywyd o hyn yn dweud nad oeddynt yn teimlo bod help ar gael ar yr union adeg pan oeddynt fwyaf ei angen.

Ar sail y data diweddaraf a gyhoeddwyd<sup>5</sup>, gwyddom y gall nifer y marwolaethau a gofrestrir fel hunanladdiad yng Nghymru amrywio o 247 i 393 y flwyddyn (e.e. yn 2019, cofnododd y Swyddfa Ystadegau Gwladol 330 o farwolaethau a gofrestrwyd fel hunanladdiadau yng Nghymru<sup>6</sup>, o gymharu â 95 o farwolaethau a gofnodwyd yn sgil damweiniau traffig ar y ffyrdd<sup>7</sup>. Pe bai pob un o'r marwolaethau hynny'n effeithio ar 6 i 135 o bobl, mae yna bosibilrwydd y byddai rhwng 1,482 – 2,358 a 40,500 – 47,250 o bobl yn prosesu sioc, galar a cholled yn dilyn hunanladdiadau bob blwyddyn, yn ychwanegol at y rhai y byddai eu galar yn parhau.

Mae amrywiaeth o asiantaethau'n cynnig cymorth ar gyfer profedigaeth hunanladdiad yng Nghymru. Caiff bron i hanner yr asiantaethau hyn eu hariannu gan

---

<sup>2</sup> <https://llyw.cymru/strategaeth-atal-hunanladdiadau-hunan-niweidio-2015-i-2020>

<sup>3</sup> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29512876/>

<sup>4</sup> <https://bmjopen.bmj.com/content/6/1/e009948>

<sup>5</sup> [Suicides in England and Wales – Bwletin Ystadegol – Y Swyddfa Ystadegau Gwladol \(ons.gov.uk\)](https://ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/deaths/bulletins/suicidesintheunitedkingdom/2019registrations)

<sup>6</sup> <https://cy.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/deaths/bulletins/suicidesintheunitedkingdom/2019registrations>

<sup>7</sup> <https://llyw.cymru/damweiniau-ffyrdd-wediu-cofnodi-gan-yr-heddlu-2019-html>

elusennau cofrestredig<sup>8</sup>. Mae llawer o sefydliadau'n cynnig cymorth amserol, o ansawdd da i bobl sydd wedi dioddef colled yn sgil hunanladdiadau, ond nid oes digon ohonynt ar gael yn gyson ledled Cymru.

Mae adroddiad ymchwiliad Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon ar atal hunanladdiad, sef 'Busnes Pawb'<sup>9</sup> (2018), yn argymhell y dylid datblygu a gweithredu 'strategaeth ôl-ymyrraeth Cymru gyfan ar gyfer hunanladdiad', gan awgrymu 'y dylai'r gwaith hwn gael ei ddatblygu fel un o'r blaenoriaethau pennaf'. Yng Nghyfarfod Llawn Senedd Cymru a gynhaliwyd ar 22 Ionawr 2020<sup>10</sup> (eitem 6), bu aelodau'r yn trafod ymhellach y brys sydd ynghlwm wrth ddatblygu ymateb ôl-ymyrraeth gwell yng Nghymru.

Felly, beth yn union fyddai gwasanaeth da, yn enwedig mewn amgylchedd a newidiwyd gan COVID, a sut gallwn sefydlu gwasanaeth o'r fath mewn modd cyson ledled Cymru? Sut y gallwn wybod ein bod yn gwneud hyn yn llwyddiannus?

---

<sup>8</sup> <https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-12/arolwg-cwmpasu-o-wasanaethau-profedigaeth-yng--nghymru-adroddiad-diwedd-astudiaeth.pdf>

<sup>9</sup> <https://senedd.wales/laid%20documents/cr-ld11947/cr-ld11947-w.pdf>

<sup>10</sup> <https://record.assembly.wales/Plenary/6076#C258995>

## Terminoleg ac iaith

Drwy gydol y broses o ddatblygu'r canllawiau hyn, bu asiantaethau partner yn ymgynnull yn rheolaidd i drafod yr holl elfennau cymhleth sy'n perthyn i effeithiau marwolaethau annisgwyl, megis pan mae pobl wedi marw yn sgil hunanladdiad, a phan nad yw achos y farwolaeth bob amser yn hysbys neu'n glir, gan arwain at gwest.

Yn sgil yr hyn a ddywedodd pobl â phrofiad uniongyrchol – sef rhai sydd wedi dioddef profedigaeth a'r rhai sy'n gweithio yn yr asiantaethau allweddol sydd, yn anochel, yn gysylltiedig â digwyddiadau yn dilyn hunanladdiadau – ymddengys fod cydnabod yr amwyster a'r ansicrwydd sy'n perthyn i hunanladdiadau yn fwyfwy pwysig.

Cytunwyd na fyddai'r rhagdybiaethau canlynol yn ddefnyddiol wrth gynnig cymorth:

- Bod marwolaeth sydyn neu anesboniadwy yn hunanladdiad, neu y bydd yn cael ei chadarnhau fel hunanladdiad mewn cwest. Nid yw hi wastad yn ddefnyddiol galw marwolaeth yn hunanladdiad, hyd yn oed os caiff y farwolaeth ei chofnodi fel hunanladdiad posibl gan yr heddlu, oni bai bod ymchwiliad llawn wedi'i gynnal trwy gyfrwng swyddfa'r crwner a bod dyfarniad barnwrol i'w gael yn cadarnhau mai hunanladdiad oedd y farwolaeth (er, nid yw canlyniadau cwest wastad yn cadarnhau neu'n adlewyrchu barn neu ddealltwriaeth teuluoedd o'r achos).
- Bod pobl y mae marwolaeth sydyn, anesboniadwy yn effeithio arnynt yn cydnabod y posibilrwydd y gallai'r farwolaeth fod yn hunanladdiad neu'n teimlo y gallant dderbyn hunanladdiad fel achos posibl. Mae angen sensitifrwydd a gofal yn hyn o beth pan fydd asiantaethau cymorth yn cysylltu am y tro cyntaf ag unigolion i roi braslun o natur eu gwasanaethau a chynnig cynorthwyo'r unigolion i ddelio â'u colled sydyn, gan gydnabod y dylai'r unigolion o dan sylw allu dewis y math o gymorth a fyddai'n gweddu orau iddynt hwy, yn ôl eu hanghenion.
- Er y bydd llawer o bobl wedi colli rhywun hynod o annwyl, bydd pobl eraill wedi colli rhywun yr oedd ganddynt berthynas bell neu anodd ag ef. Yn aml, gall hyn arwain at wneud y golled a'r broses alaru ddilynol yn fwy cymhleth, yn enwedig ymhlith teuluoedd neu grwpiau lle bydd natur y berthynas gyda'r ymadawedig yn amrywio o unigolyn i unigolyn.

- Y bydd y bobl y mae marwolaethau'n effeithio arnynt yn croesawu cymorth mewn profedigaeth (er, mae rhai pobl sy'n byw gyda phrofedigaeth hunanladdiad yn dweud y byddent wedi bod yn falch pe bai rhywun wedi mynd ati'n rhagweithiol i gynnig cymorth o'r fath iddynt, gan nad oeddynt yn gallu bod yn rhagweithiol eu hunain, pan oeddynt ar eu mwyaf bregus).
- Bod yna unrhyw gysondeb yn hyd neu gyfnod y prosesau sy'n dilyn marwolaethau sydyn ac anesboniadwy, a allai fod yn hunanladdiad.

Mae'r amwyster a'r ansicrwydd o ran y prosesau swyddogol sy'n dilyn hunanladdiad posibl, ynghyd â natur amrywiol a chymhleth y trawma a'r galar a ddaw i ran pawb sydd wedi dod i gysylltiad â hunanladdiad, pawb mae hunanladdiad wedi effeithio arnynt neu bawb sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil hunanladdiad, yn gosod y dôn ar gyfer natur y cymorth mae pobl ei angen. Arweiniodd hyn at y penderfyniad i siarad am y rhai sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil marwolaeth sydyn ac anesboniadwy, y rhai mae marwolaeth sydyn ac anesboniadwy wedi effeithio arnynt neu'r rhai sydd wedi dod i gysylltiad â marwolaeth sydyn neu anesboniadwy (a allai fod yn hunanladdiad posibl), yn hytrach na'r llaw-fer 'profedigaeth hunanladdiad' (oni chyfeirir yn y ddogfen hon at ganllawiau neu ddogfennau'n ymwneud â marwolaethau y cadarnhawyd gan grwner mai hunanladdiad oeddynt).

Mae angen i amryfal asiantaethau archwilio profiadau ac anghenion pob un o'r unigolion, eu cysylltiadau uniongyrchol a'r gymuned ehangach, fesul un, gam wrth gam, a dychwelyd atynt yn rheolaidd dros gyfnod amhenodol. Ni fydd atebion uniongyrchol ar gael o angenrheidrwydd i weithwyr proffesiynol, ni waeth pa mor brofiadol neu gymwys ydynt, ac efallai y bydd gallu derbyn hyn a chynnig ymateb tosturiol a dynol, gydag ymrwymiad i deithio 'ochr yn ochr' â phobl ar eu siwrnai anrhagweladwy, yn cynnig llawer o'r cysur angenrheidiol.

## Cyngor a gynhwysir mewn canllawiau eraill

Ceir canllawiau ac astudiaethau o fewn y DU sy'n cynnig cyfeiriad defnyddiol mewn perthynas ag agweddau ar ymateb effeithiol gwasanaethau i brofedigaeth yn dilyn hunanladdiad posibl – yn aml, gelwir hyn yn ôl-ymyrraeth. Mae'r dogfennau hyn wedi dylanwadu ar y broses o ddatblygu canllawiau i Gymru, a'r argymhellion a nodir yn y canllawiau hynny.

### Canllawiau'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE)

Mae safon ansawdd NICE ar gyfer atal hunanladdiad [QS189], a gyhoeddwyd ym mis Medi 2019, yn dweud y dylid cynnig gwybodaeth a chymorth wedi'u teiwra i bobl sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil hunanladdiad posibl neu i bobl mae hunanladdiad posibl wedi effeithio arnynt.

Dyma'r elfennau hanfodol a bennir gan NICE ar gyfer cynnig ymateb o ansawdd:

- cynnig gwybodaeth i bobl
- gofyn i bobl a oes angen help ychwanegol arnynt
- eu cyfeirio at gymorth os bydd angen

Dylai hyn ddigwydd cyn gynted ag y bo modd a hefyd pan gyfyd cyfleoedd eraill er mwyn sicrhau y cynigir cymorth pan fo'r bobl o dan sylw ei angen<sup>11</sup>.

Ymhellach, mae NICE yn cynnig canllaw i bartneriaethau atal hunanladdiad – canllaw NG105 – ar gynorthwyo pobl sydd wedi dioddef profedigaeth hunanladdiad. Mae'r canllaw hwn yn ymwneud ag atal hunanladdiad mewn lleoliadau cymunedol a gwarchodol (Medi 2018)<sup>12</sup>.

Awgryma hyn y dylai partneriaethau ystyried y canlynol hefyd:

---

<sup>11</sup> <https://www.nice.org.uk/guidance/qs189/chapter/quality-statement-5-supporting-people-bereaved-or-affected-by-a-suspected-suicide#quality-measures-5>

<sup>12</sup> <https://www.nice.org.uk/guidance/ng105/chapter/Recommendations#supporting-people-bereaved-or-affected-by-a-suspected-suicide>

- Cynnig cymorth gan gymheiriaid hyfforddedig sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil hunanladdiad neu hunanladdiad posibl, neu y mae hunanladdiad o'r fath wedi effeithio arnynt.
- Pa un a oes angen addasu'r patrymau gweithio neu'r drefn a roddir ar waith mewn lleoliadau cadw/gwarchodol preswyl.

## lechyd Cyhoeddus Lloegr (PHE) a'r Gynghrair Genedlaethol ar Atal Hunanladdiad (NSPA)

Gan weithio gydag lechyd Cyhoeddus Lloegr, cyhoeddodd y Gynghrair Genedlaethol ar Atal Hunanladdiad (NSPA) ganllawiau yn 2016 lle nodir y 10 cam canlynol ar gyfer datblygu gwasanaethau cymorth profedigaeth yn lleol<sup>13</sup>:

- Deall eich cyd-destun lleol, eich cymuned leol a'r anghenion ymddangosiadol
- Symbylu'r gymuned randdeiliaid (yn cynnwys atebolrwydd)
- Creu gweledigaeth o'r hyn y dylai cymorth da ei gynnwys
- Diffinio'r gwasanaeth
- Datblygu'r gwasanaeth a chynllunio sut i'w ddarparu
- Datblygu proses werthuso
- Ystyried treialu'r gwasanaeth
- Adolygu'r gwasanaeth
- Ymestyn y gwasanaeth
- Pwyso a mesur

## Fframweithiau cymwyseddau Addysg lechyd Lloegr (HEE), y Ganolfan Gydwethredu Genedlaethol ar gyfer lechyd Meddwl (NCCMH) a Phrifysgol Canol Lloegr (UCL)

Er mwyn cefnogi pobl sydd wedi dioddef profedigaeth hunanladdiad, mae angen meddu ar ddealltwriaeth a set sgiliau arbennig, a bydd nifer o asiantaethau darparu wedi hyfforddi eu staff yn hyn o beth. Ym mis Hydref 2018, lluniodd Addysg lechyd Lloegr (HEE), y Ganolfan Gydwethredu Genedlaethol ar gyfer lechyd Meddwl (NCCMH) a Phrifysgol Canol Lloegr (UCL) gyfres o fframweithiau cymwyseddau ar

<sup>13</sup> [https://suicidebereavementuk.com/wp-content/uploads/2020/09/NSPA\\_Developing-Delivering-Local-Bereavement-Support-Services.pdf](https://suicidebereavementuk.com/wp-content/uploads/2020/09/NSPA_Developing-Delivering-Local-Bereavement-Support-Services.pdf)



gyfer atal hunanladdiad a hunan-niweidio<sup>14</sup>. Mae'r canllawiau hyn yn cyflwyno'r cymwyseddau penodol angenrheidiol ar gyfer cefnogi pobl sydd wedi dioddef profedigaeth hunanladdiad<sup>15</sup>, yn cynnwys:

- deall y nodau sy'n perthyn i ôl-ymyrraeth
- gwybodaeth am brofedigaeth
- gwybodaeth am natur profedigaeth ar ôl marwolaeth yn sgil hunanladdiad
- cymorth seicolegol
- grwpiau cefnogaeth gan gymheiriaid
- cymwyseddau sefydliadol sy'n berthnasol i ôl-ymyrraeth

Ymhellach, mae'r fframwaith yn nodi cymwyseddau'n ymwneud â chynorthwyo pobl mewn sefydliadau ar ôl hunanladdiad (megis ysgolion, colegau, sefydliadau gofal iechyd neu weithleoedd), yn cynnwys:

- gwybodaeth am ôl-ymyrraeth
- sefydlu ôl-ymyrraeth
- cyfathrebu gwybodaeth ynglŷn â marwolaeth
- ymyriadau
- barnu pryd i ddod â'r ôl-ymyrraeth i ben

## Support After Suicide Partnership (SASP) a Phrifysgol Manceinion

Yn 2020, cyhoeddodd SASP a Phrifysgol Manceinion adroddiad yn dwyn y teitl 'From Grief to Hope: the collective voice of those bereaved or affected by suicide in the UK', a oedd yn cynnwys 350 o gyfranogwyr o Gymru. Aeth yr adroddiad ati'n arbennig i ystyried yr effaith ar unigolion, a'u profiadau o ran cael gafael ar gymorth. Cynhaliwyd arolwg dienw ar fwy na 7,150 o bobl yr oedd hunanladdiad wedi effeithio arnynt, naill ai'n bersonol neu'n broffesiynol, ac mae'r canfyddiadau'n cynnwys y canlynol:

---

<sup>14</sup> <https://www.ucl.ac.uk/pals/research/clinical-educational-and-health-psychology/research-groups/core/competence-frameworks/self>

<sup>15</sup> <https://www.ucl.ac.uk/clinical-psychology/competency-maps/self-harm/adult-framework/Postvention/Postvention.pdf>

- Dywedodd 82% fod yr hunanladdiad wedi cael effaith fawr neu gymedrol ar eu bywydau.
- Dywedodd 38% o blith 5,056 o ymatebwyr eu bod wedi ystyried cyflawni hunanladdiad eu hunain, ac roedd 8% eisoes wedi ceisio cyflawni hunanladdiad.
- Y berthynas y soniwyd yn fwyaf cyffredin amdani oedd colli cyfaill; roedd y rhai a oedd wedi colli cyfaill yn fwy tebygol o fod wedi dod ar draws sawl hunanladdiad.
- O blith 7,158 o ymatebion, dywedodd 60% nad oeddynt wedi ceisio cael gafael ar gymorth yn dilyn yr hunanladdiad; ac o blith 4,621 o ymatebion, roedd 62% o'r farn fod cymorth lleol ar gyfer profedigaeth hunanladdiad yn annigonol.
- Ar ôl cyswllt cychwynnol gydag asiantaethau, dywedodd y cyfranogwyr y dylid cael cymorth gan weithiwr cymorth sy'n arbenigo mewn profedigaeth hunanladdiad.

Mae'r adroddiad yn cyflwyno cyfres o argymhellion ar gyfer sicrhau ymateb cenedlaethol i brofedigaeth:

- rhoi safonau cenedlaethol ar waith
- adnodd ar-lein cenedlaethol
- ymgyrch i godi ymwybyddiaeth o effaith profedigaeth hunanladdiad
- hyfforddiant mewn profedigaeth hunanladdiad ar gyfer staff rheng flaen
- cymorth i bobl sy'n ymddwyn mewn modd mentrus
- cymorth yn y gweithle ar gyfer profedigaeth hunanladdiad
- rhagor o waith ymchwil yn ymwneud ag effeithiau hunanladdiad

## Deall anghenion a phrofiadau pobl yng Nghymru

Yng Ngwanwyn 2021, comisiynwyd 'ymarfer gwranddo' er mwyn ymgysylltu â phobl ifanc sy'n byw gyda phrofedigaeth hunanladdiad yng Nghymru<sup>16</sup>.

---

<sup>16</sup> <https://collaborative.nhs.wales/networks/wales-mental-health-network/suicide-and-self-harm-prevention/suicide-and-self-harm-documents/bereavement-by-suicide-insights-jan-march-2021/>

Gyda help gan asiantaethau cymorth allweddol, cymerodd unigolion ran yn yr ymarfer er mwyn ein helpu i ddeall eu siwrnai trwy brofedigaeth. Soniodd yr unigolion am yr hyn a ddigwyddodd iddynt ar ôl y farwolaeth, â phwy y gwnaethant gyfarfod, sut y dangosodd yr asiantaethau hynny dosturi tuag atynt a'u helpu ar eu siwrnai, a ble a phryd cawsant brofiad gwael a gyfrannodd at wneud eu siwrnai yn fwy cymhleth, yn anodd ac yn boenus. Gan fod nifer y cyfranogwyr yn gymharol fach, nid yw eu profiadau'n cynrychioli profiadau pawb mae hunanladdiad wedi effeithio arnynt yng Nghymru; ond mae eu straeon yn cynnig cipolwg gwerthfawr ar sut y llwyddasant i lywio trwy broses gymhleth a oedd yn cynnwys amryfal asiantaethau nad oeddynt, yn aml, wedi cael unrhyw brofiad ohonynt o'r blaen. Ymhellach, mae eu hadborth yn cadarnhau ein dealltwriaeth fod profedigaeth ar ôl marwolaeth sydyn neu anesboniadwy (a allai fod yn hunanladdiad) yn siwrnai hynod bersonol ac unigol, ac nad yw cyffredinol yn fuddiol. Fodd bynnag, daeth rhai themâu allweddol i'r amlwg yn sgil y sgysiau, yn cynnwys:

- Y natur hynod arbenigol sy'n perthyn i brofedigaeth hunanladdiad, o gymharu â mathau eraill o brofedigaeth.
- Yr angen i gael cyswllt â rhywun sy'n deall profedigaeth yn sgil hunanladdiad posibl, rhywun a all eu helpu i lywio trwy'r system, ac adnabod eu hanghenion yn ystod y dyddiau, yr wythnosau ac o bosibl y misoedd yn dilyn y farwolaeth.
- Yr angen cyson i gael ymateb tosturiol ac ystyriol gan yr unigolion a'r asiantaethau y byddant yn dod i gysylltiad â nhw neu y gallant droi atynt am help a chymorth.
- Yr effaith arwyddocaol a gaiff y cwest – y cyfnod sy'n arwain at y cwest, y cwest ei hun a'r cyfnod ar ôl y cwest, yn enwedig os bydd y wasg neu'r cyfryngau wedi adrodd am y cwest.
- Yr angen am fwy o eglurder a gwell dealltwriaeth o wahanol fathau o gymorth emosiynol a chymorth iechyd meddwl, therapïau neu wasanaethau cwnsela, yr hyn y gall pob un ei gynnig mewn perthynas â gwahanol anghenion, a sut i gael gafael ar wasanaeth pan fo'i angen.
- Profiadau cadarnhaol yn ymwneud â chefnogaeth gan gymheiriaid. Gwelir ei bod hi'n haws ac yn gyflymach cael gafael ar gymorth o'r math hwn, a bod pobl sy'n rhannu profiad o brofedigaeth hunanladdiad yn cymryd rhan ynddo; ond efallai fod angen ychwaneg o grwpiau, neu grwpiau sy'n apelio at ddynion.

## Darganfod bod rhywun sy'n agos atoch wedi marw yn sgil hunanladdiad

Yr Heddlu sydd fwyaf tebygol o roi gwybod ichi bod rhywun sy'n agos atoch wedi marw'n sydyn mewn amgylchiadau annisgwyl neu anarferol. Mae gan bob heddlu brotocol 'marwolaeth sydyn', yn cynnwys marwolaethau a allai fod wedi digwydd yn sgil hunanladdiad.

Os bydd angen cynnal ymchwiliad troseddol i farwolaeth sydyn, bydd heddluoedd y DU yn darparu swyddog cyswllt â theuluoedd neu swyddog cymorth i ddiodefwr. Gan nad yw marwolaeth anesboniadwy yr amheuir ei bod yn hunanladdiad yn gyfystyr â throedd, nid yr Heddlu a fydd yn darparu'r cymorth hwn; er, mewn rhai amgylchiadau, efallai y bydd swyddogion yr heddlu yn cysylltu â'r bobl o dan sylw yn ystod y dyddiau ar ôl iddynt glywed am y farwolaeth. Dywedodd rhai pobl y buom yn siarad â nhw bod diffyg cymorth yn syth ar ôl y farwolaeth wedi gwneud iddynt deimlo'n ynysig, fel pe bai pawb wedi anghofio amdanynt. Er na chyflawnir unrhyw drosedd, o dro i dro bydd achos y farwolaeth yn aneglur a rhaid casglu tystiolaeth i ategu unrhyw ymchwiliad dilynol, a hefyd er mwyn i'r heddlu allu paratoi ar gyfer y cwest a fydd yn siŵr o ddilyn. O dro i dro, mae'n bosibl y bydd yr agwedd hon ar waith yr heddlu yn cael mwy o sylw nag anghenion y rhai mae'r farwolaeth wedi effeithio arnynt. Gall hyn arwain at roi pwysau ar swyddogion rheng flaen yr heddlu, oherwydd efallai na fyddant wedi cael hyfforddiant trylwyr ar gyfer rheoli gofynion anghyson ar adegau hollbwysig o'r fath, a gall hyn hefyd effeithio ar eu llesiant hwy eu hunain.

Roedd rhai o'r cyfranogwyr y buom yn siarad â nhw wedi cael profiadau cadarnhaol iawn gyda'r Heddlu, gan ddweud fod swyddogion yr heddlu wedi ymdrechu i gysylltu â nhw ar ôl y farwolaeth, hyd yn oed pan fo patrymau sifftiau yn cymhlethu'r dasg honno. Ond nid rôl yr heddlu yw cynnig gwasanaeth o sylwedd yn hyn o beth.

## Cymorth ymarferol yn gynnar yn y broses

Yn achos nifer o bobl a gymerodd ran yn yr ymarfer gwranddo ac a soniodd am ddiffyg cymorth yn ystod y dyddiau a'r wythnosau yn dilyn y farwolaeth, dywedasant y byddai help ymarferol wedi bod o fudd i'w cynorthwyo i ddelio â'r asiantaethau hynny y bu'n rhaid iddynt ymhél â nhw, ynghyd â'r amryfal asiantaethau cymorth a oedd ar gael. Pan fu oedi cyn cynnal y cwest, dywedodd teuluoedd y byddent wedi

gwerthfawrogi help parhaus yn ystod y cyfnod hwnnw. Mae effaith y pandemig COVID-19 yn golygu bod oedi hwy wedi digwydd cyn cynnal sawl cwest<sup>17</sup>.

## Cymorth i'r rhai sydd ag ymdeimlad dwfn o golled ond nad ydynt yn un o'r perthnasau agosaf

Nid oedd pawb a ddiodefodd brofedigaeth hunanladdiad ac a gymerodd ran yn yr ymarfer gwranddo wedi colli aelod agos o'u teulu. Roedd rhai ohonynt wedi colli perthnasau eu gŵr/gwraig neu eu partner, cyfeillion, neu bobl yr oeddynt mewn perthynas â nhw. Oherwydd eu perthynas â'r ymadawedig, ni fu modd iddynt gael cyswllt uniongyrchol â rhai o'r asiantaethau allweddol na chymryd rhan mewn unrhyw gynlluniau'n ymwneud â'r ymadawedig. Arweiniodd hyn at leihau'r cyfle i elwa ar unrhyw gymorth posibl a oedd ar gael. Roedd gan y cyfranogwyr hyn gwllwm emosiynol cryf iawn gyda'r ymadawedig, ond nid oeddynt yn un o'r perthnasau agosaf ac nid oedd y crwner o'r farn eu bod yn un o'r 'unigolion o ddiddordeb' a ddylai gymryd rhan yn y prosesau perthnasol, megis y cwest. O'r herwydd, roeddynt yn teimlo fel pe baent wedi cael eu cau allan, neu na allent siarad ar ran yr ymadawedig na'i les pennaf.

## Heriau'n ymwneud â'r cwest

Mynegwyd llawer o bryder ynglŷn â'r cyfnod cyn y cwest, y cwest ei hun a'r cyfnod ar ôl y cwest. Nid oedd llawer o'r cyfranogwyr ar ddeall y byddai'r datganiadau a wnaethant i'r heddlu yn ystod y cyfnodau cynnar iawn yn cael eu darllen, o bosibl, yn y cwest. Ychwaith, nid esboniwyd natur hynod gyhoeddus y cwest, na hawliau'r wasg i fod yn bresennol ac i adrodd am y farwolaeth ac amgylchiadau'r ymadawedig, yn syth ar ôl i'r trafodion ddod i ben.

## Cymorth seicolegol a gwasanaethau cwnsela

O ran darparu gwasanaethau cwnsela/cymorth seicolegol neu atgyfeirio pobl atynt, ni ddaeth profiad cadarnhaol wastad i ran y rhai a geisiodd gael gafael ar y gwasanaethau hyn. Penderfynodd rhai beidio â cheisio'r math hwn o gymorth gan nad oeddynt erioed o'r blaen wedi ystyried eu bod ei angen neu y gallent elwa arno;

---

<sup>17</sup><https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/deaths/articles/impactofregistrationdelaysonmortalitystatisticsinenglandandwales/2020>

yn achos pobl eraill a atgyfeiriwyd gan eu meddyg teulu, bu'n rhaid iddynt aros am amser maith cyn ei gael. Aeth rhai pobl ati i geisio cymorth yn breifat, ond nid oeddynt wastad yn siŵr sut fath o gymorth roeddynt ei angen, ac o'r herwydd bu'r profiad dilynol yn siomedig. Unwaith eto, gan fod profedigaeth hunanladdiad yn benodol iawn ei natur, ymddengys fod ansawdd y berthynas therapiwtig yn eithriadol o bwysig, ac roedd rhai o'r farn fod eu cwnselwyr braidd yn oer a'u bod yn dangos diffyg tosturi a dealltwriaeth. I rai pobl, fodd bynnag, bu'r canlyniadau'n eithriadol o gadarnhaol, a dywedodd rhai eu bod wedi meithrin sgiliau gydol oes a'u helpodd gydag ysgogiadau ac ail byliau o alar yn ddiweddarach yn ystod eu siwrnai trwy brofedigaeth.

## Ymateb i'r adnodd 'Cymorth wrth Law Cymru'

Yn wreiddiol, datblygwyd 'Help is at Hand' gan yr Athro Keith Hawton a Sue Simkin o'r Ganolfan Ymchwil Hunanladdiad<sup>18</sup> ym Mhrifysgol Rhydychen, ar y cyd â grŵp cynghori. Fe'i cyhoeddwyd yn 2006 gyda chymorth ariannol gan yr Adran Iechyd. Yn Lloegr, diweddarwyd yr adnodd yn 2015<sup>19</sup> trwy gynnwys pobl â phrofiad bywyd o hunanladdiad, ac fe'i diweddarwyd drachefn ym mis Mawrth 2021. Mae ar gael trwy gyfrwng y Gynghair Genedlaethol ar Atal Hunanladdiad<sup>20</sup> a hefyd ar wefannau eraill.

Ym mis Chwefror 2013, lluniwyd fersiwn Gymraeg o'r enw 'Cymorth wrth Law Cymru' trwy gyfrwng Grŵp Cynghori'r Cynulliad Cenedlaethol ar atal hunanladdiad a hunan-niweidio<sup>21</sup>. Yn 2016, diwygiwyd yr adnodd gydag arian gan Lywodraeth Cymru, trwy Brifysgol Abertawe, o dan arweiniad yr Athro Ann John, ac ar hyn o bryd mae'r fersiwn honno ar gael ar-lein ar ffurf pdf, yn y Gymraeg a'r Saesneg, ar wefan Dewis Cymru a hefyd ar wefannau eraill<sup>22</sup>.

---

<sup>18</sup> <https://www.cambridge.org/core/journals/psychiatric-bulletin/article/help-is-at-hand-for-people-bereaved-by-suicide-and-other-traumatic-death/31F927B88A15B09D06717198A1AE9569>

<sup>19</sup> <https://www.gov.uk/government/news/you-are-not-alone-help-is-at-hand-for-anyone-bereaved-by-suicide>

<sup>20</sup> [Help is at Hand - Providing Individual Support - NSPA](#)

<sup>21</sup> <https://www.cruse.org.uk/news/help-is-at-hand>

<sup>22</sup> [Cymorth wrth Law Cymru \(dewis.wales\)](#)

Yn achos y rhan fwyaf o'r bobl a gymerodd ran yn ein hymarfer gwranddo, ni chynigiwyd yr adnodd 'Cymorth wrth Law Cymru' iddynt ar unrhyw adeg yn ystod eu profedigaeth. Pan gawsant eu cyflwyno â chopi ohono, dywedodd nifer ohonynt eu bod o'r farn y byddai'r wybodaeth wedi bod yn ddefnyddiol iddynt; er, roedd rhai o'r farn na fyddent wedi gallu ei hamgyffred yn ystod yr wythnosau cyntaf.

Pan ofynnwyd iddynt sut y gellid datblygu'r adnodd, cyflwynodd y bobl y buom yn siarad â nhw awgrymiadau adeiladol:

- Cynnig yr wybodaeth mewn gwahanol fformatau, ee: ar bapur, yn ddigidol, cyflwyniadau rhyngweithiol gyda fideo, oherwydd nid oedd darllen y cwbl ar ddu a gwyn yn rhywbeth y byddent wedi gallu ymdopi ag ef yn ystod y dyddiau a'r wythnosau cynnar.
- Hollti'r ddogfen yn adrannau, gan sicrhau bod gwahanol rannau ar gael ar adegau gwahanol a thrwy gyfrwng yr asiantaethau a oedd yn berthnasol i bob adran.
- Diweddarau cynllun a diwyg y ddogfen er mwyn ei gwneud yn fwy atyniadol i bobl ifanc ac i ddynion.

Mae hyn yn awgrymu bod angen buddsoddi er mwyn adeiladu ar yr adnodd hwn, fel y gellir ei wneud yn fwy cyfredol, ei hollti'n rhannau mwy hygyrch a'i wneud yn fwy atyniadol i gynulleidfa ehangach.

## Darparu ymateb tosturiol trwy'r holl system

### Trosolwg

Mae'r sylwadau a gyflwynwyd gan y rhai mae hunanladdiad wedi effeithio'n uniongyrchol arnynt yn awgrymu bod pob siwrnai trwy brofedigaeth yn unigryw i bob unigolyn a'r rhai sy'n agos atynt. Bydd y bobl hyn yn dod i gysylltiad â nifer o sefydliadau ac asiantaethau, ond gall eu profiadau amrywio'n fawr gan ddibynnu ar eu lleoliad ac ar yr unigolion y byddant yn dod ar eu traws. Mae ein gwaith yn cadarnhau y gall rhai o'r profiadau hyn fod yn fuddiol ac yn gefnogol, ond y gall eraill fod yn siomedig ac yn boenus neu y gallant, ar eu gwaethaf, lesteirio cynnydd pobl a pheri trawma o'r newydd iddynt.

Er y gellid ystyried bod tosturi yn nodwedd ychwanegol newidiol neu ddymunol a all fod yn perthyn i'r rhai sy'n darparu gwasanaethau rheng flaen, gan fod pobl sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil hunanladdiad posibl yn agored i niwed, mae ymateb tosturiol yn sylfaenol ac yn hanfodol, hyd yn oed yn y cyfarfodydd byrraf a symlaf.

Mae pobl sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil hunanladdiad posibl yn sôn am gyfres benodol iawn o anghenion na all ymatebion na gwasanaethau profedigaeth mwy cyffredinol eu diwallu bob amser. Gall ymatebion emosiynol fod yn anghyson a gallant esblygu dros amser. Mae natur gymhleth a maith galar yn gofyn am ymateb system gyfan lle ceir nifer o elfennau hyblyg, er mwyn i bobl gael opsiynau i ddod o hyd i'r help a'r cymorth iawn ar wahanol adegau yn ystod eu profedigaeth. Mae canllawiau'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE) yn nodi'n glir y dylid mynd ati'n rhagweithiol i gynnig cymorth, gan wneud hynny'n rheolaidd<sup>23</sup>. Ar sail datblygiadau ledled y DU a thu hwnt, ynghyd â sylwadau pobl yng Nghymru, byddai'r elfennau hyn yn cynnwys:

- Pwynt cyswllt yn syth ar ôl y farwolaeth, ynghyd â chymorth personol rhywun a all 'ddod ochr yn ochr' â'r bobl o dan sylw a dilyn eu hanghenion wrth iddynt lywio trwy'r dyddiau a'r wythnosau sydd o'u blaen.

---

<sup>23</sup> <https://www.nice.org.uk/guidance/qs189/chapter/Quality-statement-5-Supporting-people-bereaved-or-affected-by-a-suspected-suicide>



- Ymateb tosturiol, heb feirniadaeth na stigma, wrth ddod i gysylltiad â'r asiantaethau a nodir at dudalennau 16/17.
- Sicrhau bod yr holl asiantaethau y daw'r galarwyr i gysylltiad â nhw, fel y nodir ar dudalen 17, yn cynnig gwybodaeth a chymorth yn rhagweithiol, yn cynnwys sicrhau bod personél yr asiantaethau yn deall rôl yr asiantaethau eraill mae'r galarwyr yn debygol o ddod i gysylltiad â nhw.
- Sicrhau bod cymorth therapiwtig meddyliol ac emosiynol ar gael mewn da bryd a bod modd cael gafael ar ffynonellau cymorth o'r fath – sef cymorth sy'n gweddu i anghenion a phrofiadau'r unigolyn, y grŵp neu'r teulu.
- Mynediad priodol at feddyginiaeth os mai ymyrraeth fferyllol yw'r ateb iawn, yng nghyd-destun pecyn cymorth ehangach.
- Cyfleoedd i gysylltu ag eraill sy'n byw gyda phrofiadau tebyg, yn ymwneud yn benodol â cholli rhywun yn sgil hunanladdiad, megis cefnogaeth gan gymheiriaid neu rwydwaith cymunedol.

## Egwyddorion allweddol

Trwy ymgysylltu ag unigolion a chanddynt brofiad bywyd o hunanladdiad, ynghyd â'r asiantaethau hynny y byddant yn dod ar eu traws, mae'r egwyddorion canlynol wedi dod i'r amlwg ac wedi siapio ein hymateb.

Dylai'r rhai sy'n cynnig cymorth wneud y canlynol:

- Cydnabod bod pob siwrnai'n wahanol, a hefyd fod y profiadau a gaiff pobl gyda gwahanol asiantaethau yn wahanol.
- Bod yn garedig ac yn dosturiol, a hefyd bod yn onest ynglŷn ag ansicrwydd pob siwrnai a sut y gallai anghenion pobl newid ar hyd y ffordd.
- Sicrhau eu bod yn darparu gwybodaeth ffeithiol gywir sy'n adlewyrchu'r prosesau lleol a'r systemau cymorth sydd ar gael yn ardal y galarwyr.
- Cydnabod y cyfyngiadau sy'n perthyn i'w gallu a'u capasiti i gynnig cymorth; sicrhau bod ganddynt yr wybodaeth iawn i gysylltu ag asiantaethau a sefydliadau eraill a all ddarparu'r cymorth ychwanegol y gall fod ei angen.
- Cadw mewn cof yr amryfal ffactorau risg a all arwain at farwolaeth yn sgil hunanladdiad, y cymhlethdodau sy'n perthyn i gefndiroedd pobl, y cyd-destun

sy'n berthnasol i'w bywyd a'u gwaith, a'r posibilrwydd eu bod wedi dioddef trawma blaenorol (gweler ymarfer sy'n ystyriol o drawma ar dudalen 38).

- Cydnabod y nodweddion a warchodir gan Ddeddf Cydraddoldeb 2010<sup>24</sup>, sef nodweddion a allai gyflwyno anghenion a dewisiadau arbennig (ee: efallai eu bod yn dioddef stigma a gwahaniaethu yn ychwanegol at y stigma sydd, yn aml, yn gysylltiedig â hunanladdiad; efallai fod ganddynt anghenion penodol yn ymwneud â'u ffydd neu eu credoau, neu ffydd neu gredoau'r sawl sydd wedi marw, a allai fod yn wahanol; neu efallai eu bod yn teimlo bod y ffydd a'r credoau hyn yn cael eu herio gan natur y farwolaeth).
- Cydnabod bod angen i gymorth fod ar gael bob amser yn y Gymraeg a'r Saesneg, ac y dylai'r holl wybodaeth atgyfeirio, asesiadau a gynhelir, taflenni, a deunyddiau cymorth fod ar gael yn y Gymraeg a'r Saesneg hefyd fel rhan o'r cynnig craidd i bobl sydd wedi cael profedigaeth yng Nghymru.
- Dod 'ochr yn ochr' â'r galarwyr, gan benderfynu ar gynlluniau a chymau sy'n gweddu i bob unigolyn (efallai y bydd gan unigolion mewn grwpiau neu deuluoedd anghenion gwahanol i'w gilydd), er mwyn sicrhau y caiff pobl eu cynnwys yn llwyr yn y broses pan fyddant ar eu mwyaf agored i niwed.

## Deall tosturi

Er mai'r uchelgais ledled Cymru yw meithrin cymunedau tosturiol, ar hyn o bryd ni cheir unrhyw ddiffiniad clir, cyffredin o beth yn union yw tosturi, sut deimlad yw tosturi na sut i roi tosturi ar waith fel ffordd o ymddwyn tuag at eraill.

Mae Cymru Garedig<sup>25</sup> yn fudiad cenedlaethol, a'i weledigaeth yw y dylai pawb yng Nghymru allu mwynhau'r manteision o fod yn perthyn; cael help pan fyddant ei angen fwyaf wrth ddelio â galar, colled a phrofedigaeth; a rhoi help pan fo modd iddynt wneud hynny.

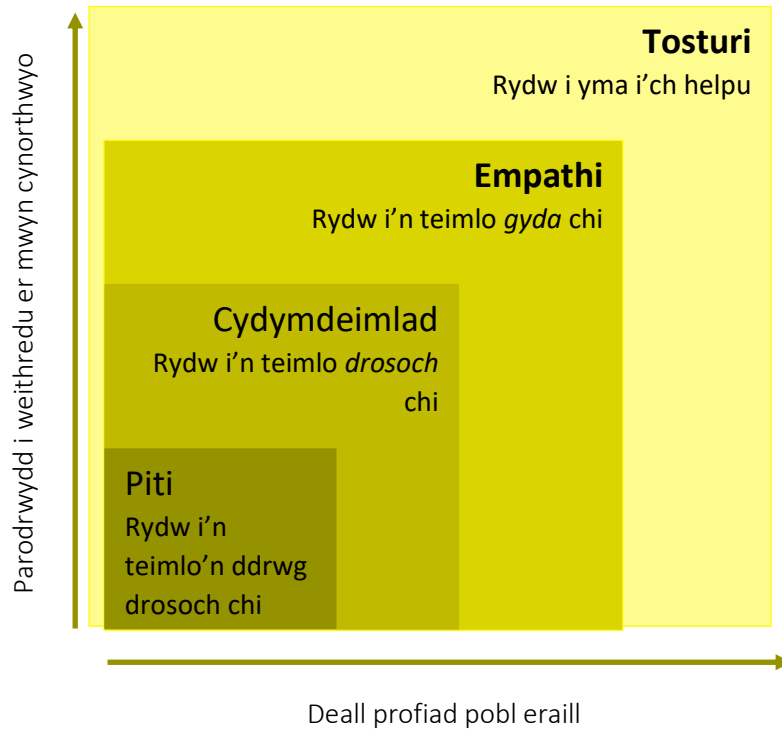
---

<sup>24</sup> [Protected characteristics | Y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dymol \(equalityhumanrights.com\)](https://equalityhumanrights.com)

<sup>25</sup> [Gweledigaeth a Gwerthoedd – Cymru Garedig](#)

Mae Grŵp Llywio Cymru Garedig<sup>26</sup> yn argymhell model tosturi a nodir yn Adolygiad Busnes Harvard<sup>27</sup> lle cynhwysir graff sy'n esbonio sut mae tosturi yn mynd y tu hwnt i empathi a chydymdeimlad (gweler Ffig 1).

Ffig.1



Wrth ddatblygu'r canllawiau hyn, gwahoddwyd aelodau o'r grŵp gorchwyl a gorffen i gynnig tri gair sy'n disgrifio sut deimlad yw derbyn tosturi gan rywun arall (gweler Ffig. 2). Caiff y canlyniadau eu cyfleu yn y cwmwl geiriau isod – po fwyaf yw'r llythrennau, po amlaf y defnyddiwyd y gair.

<sup>26</sup> <https://compassionate.cymru/cy/amdanom-ni/ein-haelodau-an-grwp-llywio/>

<sup>27</sup> <https://hbr.org/2021/12/connect-with-empathy-but-lead-with-compassion>



Ffig.2

Mae 'Arweinyddiaeth Dosturiol' yn rhywbeth sy'n ennill ei blwyf ar hyn o bryd ledled sector cyhoeddus y DU<sup>28 29</sup>, a nodir pedwar ymddygiad sy'n arwydd o arweinyddiaeth dosturiol. Er mai elfennau sy'n berthnasol i'r gweithle yw'r rhain, maent yn taro tant yn fwy eang:

- **Rhoi sylw** – 'gwrando'n astud' – rhoi sylw i eraill a chanolbwyntio ar eraill.
- **Deall** – 'neilltuo amser i archwilio a deall yn iawn â pha sefyllfaoedd mae pobl yn cael anawsterau' – gwerthfawrogi ac archwilio gwahanol safbwyntiau.
- **Dangos empathi** – 'teimlo emosiynau pobl eraill heb gael eich llethu'.
- **Helpu** – 'cymryd camau ystyriol a deallus' – cael gwared â rhwystrau a darparu adnoddau.

## Deall dulliau sy'n ystyriol o drawma

Gall effaith marwolaeth sydyn neu anesboniadwy, a allai fod yn hunanladdiad, arwain at ymateb trawma. Efallai na fydd ymateb o'r fath yn gyfyngedig i'r rhai a oedd yn agos at yr ymadawedig, a gall ddigwydd hefyd i'r rhai a ddaeth o hyd i'r ymadawedig<sup>30</sup> (efallai na fyddant yn adnabod yr ymadawedig, neu efallai fod yr ymadawedig yn blentyn neu'n berson ifanc). Efallai mai nhw oedd y rhai olaf i ryngweithio â'r ymadawedig, neu efallai fod dull yr hunanladdiad a'r gofal a'r ymateb uniongyrchol a oedd yn angenrheidiol wedi effeithio arnynt. Gall hyn effeithio ar aelodau teuluol, y cyhoedd, ymatebwyr cyntaf (ee y gwasanaethau brys a thimau achub gwirfoddol), darparwyr gwasanaethau cyhoeddus a gweithwyr iechyd proffesiynol. Yn wir, gallai'r profiad arwain at ymateb trawma yn unrhyw un sy'n teimlo cysylltiad â'r ymadawedig neu'r hyn a ddigwyddodd.

Uchelgais Llywodraeth Cymru yw y dylai holl wasanaethau Cymru gefnogi'r defnydd o arferion sy'n ystyriol o drawma, gan fabwysiadu ymagwedd gymdeithasol at ddeall, atal a chefnogi'r effeithiau trawma ac adfyd<sup>31</sup>. Mae'r fframwaith 'Cymru sy'n Ystyriol o

---

<sup>28</sup> [What is compassionate leadership? | The King's Fund \(kingsfund.org.uk\)](https://www.kingsfund.org.uk/what-is-compassionate-leadership/)

<sup>29</sup> [Leadership Principles for Health and Social Care in Wales - Gwella HEIW Leadership Portal for Wales](https://www.gwella.org.uk/leadership-principles-for-health-and-social-care-in-wales/)

<sup>30</sup> [Home - First Hand \(first-hand.org.uk\)](https://www.first-hand.org.uk/)

<sup>31</sup> [Cymru sy'n Ystyriol o Drawma \(traumaframeworkcymru.com\)](https://www.traumaframeworkcymru.com/)

Drawma' (2022), a gyhoeddwyd yn ddiweddar, yn defnyddio'r diffiniad canlynol o ddull sy'n ystyriol o drawma:

- Mae dull sy'n ystyriol o drawma yn cydnabod bod gan bawb rôl wrth fynd ati'n sensitif i hwyluso cyfleoedd a chyfleoedd bywyd i bobl y mae trawma ac adfyd yn effeithio arnynt.
- Mae'n ddull lle mae person, sefydliad, teulu, cymuned, gwasanaeth neu system yn ystyried effaith eang adfyd a thrawma ac yn deall ffyrdd posibl o atal, gwella a goresgyn hyn fel unigolyn neu gyda chymorth eraill, gan gynnwys cymunedau a gwasanaethau.
- Dyma lle mae pobl yn adnabod amlygiadau niferus effaith trawma ar unigolion, teuluoedd, cymunedau, staff, ac eraill mewn sefydliadau a systemau ledled y gymdeithas.
- Yn y dull hwn, caiff gwybodaeth am drawma a'i effeithiau ei hintegreiddio i bolisïau, gweithdrefnau ac arferion.
- Mae'n ceisio gwrthsefyll trawmateiddio pobl eto ac atal a lliniaru canlyniadau andwyol, gan flaenoriaethu diogelwch corfforol ac emosiynol ac mae'n ymrwymo i 'beidio â gwneud unrhyw niwed' yn ymarferol ac i gefnogi'n rhagweithiol a helpu pobl yr effeithir arnynt i wneud eu penderfyniadau gwybodus eu hunain.

## Gweithredu mewn modd sy'n ystyriol o drawma

Gall trawma ymwneud â digwyddiadau unigol, fel ymosodiadau, digwyddiadau neu ddamweiniau difrifol, neu drwy gysylltiad parhaus a mynych dros amser â sefyllfaoedd a allai fod yn anodd dianc rhagddynt<sup>32</sup>.

Gall pobl sy'n dioddef trawma fod yn llai tebygol nag eraill o geisio neu gael yr help neu'r cymorth angenrheidiol, a hynny am amrywiaeth o resymau. Gall gweithle neu gymuned sy'n adnabod trawma mewn unigolyn wneud sawl peth:

- Cydnabod y gallai pobl fod wedi mynd trwy adfyd a digwyddiadau trawmatig niferus. Er bod dod i gysylltiad â marwolaeth sydyn (a allai fod yn hunanladdiad)

---

<sup>32</sup> [nationaltraumatrainningframework.pdf \(transformingpsychologicaltrauma.scot\)](#)

yn ddigwyddiad trawmatig ynddo'i hun, gall fod yn ychwanegol at brofiadau trawmatig blaenorol, ac fe allai'r profiadau trawmatig blaenorol hynny effeithio ar y sefyllfa.

- Darparu profiad gwahanol o ran cydberthnasau, lle cynigir diogelwch i bobl yn hytrach na bygythiad, dewis yn hytrach na rheolaeth, cydweithio yn hytrach na gorfodaeth, ac ymddiriedaeth yn hytrach na brad.
- Lleihau'r rhwystrau o ran cael gofal, cymorth ac ymyrraeth, yn enwedig ar gyfer y rhai y caiff eu hatgofion o drawma eu sbarduno gan agweddau ar y gwasanaeth neu wrth ryngweithio â'r staff.
- Cydnabod bod trawma yn effeithio ar ddatblygiad niwrolegol, biolegol, seicolegol a chymdeithasol pobl<sup>33</sup>.

---

<sup>33</sup> [Supporting documents - Trauma-informed practice: toolkit - gov.scot \(www.gov.scot\)](http://www.gov.scot/resources/documents/2015/06/Supporting_documents_-_Trauma-informed_practice_toolkit.pdf)

# Darparu cynnig cymorth rhagweithiol uniongyrchol trwy gyfrwng gwasanaeth cyngori a chyswllt arbenigol

## Elfennau sy'n perthyn i ymateb uniongyrchol

Dengys gwasanaethau sy'n anelu'n benodol at ymateb i bobl ledled y DU, y mae hunanladdiad posibl wedi effeithio arnynt, fod anghenion pobl sydd wedi dioddef profedigaeth hunanladdiad, yn ystod y dyddiau a'r wythnosau cyntaf ar ôl y farwolaeth, yn canolbwyntio'n aml ar bethau ymarferol. Os yw pobl yn dioddef trawma oherwydd marwolaeth, e.e. daethant o hyd i'r ymadawedig, yna efallai eu bod hefyd angen cymorth neu gwnsela trawma yn ystod y camau cynnar. Yn aml, fodd bynnag, gall cwnsela neu therapïau seicolegol fod yn bwysig rai wythnosau neu fisoedd wedi'r farwolaeth. Yn bwysig, rhaid cael proses lle gellir cydnabod a thrafod anghenion pawb sydd wedi dioddef profedigaeth hunanladdiad, pawb mae hunanladdiad wedi effeithio arnynt neu bawb sydd wedi dod i gysylltiad â hunanladdiad, fel y gellir cynnig y cymorth iawn ar yr adeg iawn.

Dyma elfennau hanfodol sy'n perthyn i'r ymateb uniongyrchol:

- dylai fod yn amserol (o fewn 72 awr yn y lle cyntaf)
- dylai fod yn hygyrch (ar gael yn syth, ac yna ar wahanol adegau yn ystod y broses)
- dylai fod yn broffesiynol (gyda gweithwyr cymwys a phrofiadol, a gefnogir yn briodol)
- dylai fod yn dosturiol
- dylai fod yn ddiogel
- dylai fod yn gyfrinachol

Gwelir bod sawl rôl yn cynnig gwasanaethau i bobl sydd angen cymorth ymarferol ac emosiynol pan fyddant yn mynd trwy brofiad anodd ar draws gwahanol sectorau yn ymwneud â digwyddiadau trawmatig e.e. Swyddogion Cyswllt â Theuluoedd; Swyddogion Cymorth i Ddioddefwyr; Cyngorwyr Annibynnol ar Drais Rhywiol a Domestig; Gweithwyr Cymorth Canser Macmillan. Mae'r cynnig sy'n gyffredin i'r rolau hyn yn adlewyrchu'r egwyddorion sy'n sail i gymorth cyntaf seicolegol a nodir



gan Sefydliad Iechyd y Byd<sup>34</sup>, o ran cynnig ymateb dyngarol, cefnogol i gyd-ddyn sy'n dioddef ac a allai fod angen cymorth.

Mae'r rhain yn cynnwys:

- Cymorth, gwybodaeth ac eiriolaeth antherapiwtig, ond empathig.
- Adolygu anghenion, risgiau a phryderon er mwyn sicrhau diogelwch a llesiant.
- Datblygu cynlluniau trwy weithio ochr yn ochr â'r unigolion er mwyn diwallu'r anghenion a bennwyd.
- Mynediad wedi'i hwyluso at wasanaethau ac asiantaethau, a chysylltiad â gwybodaeth a all helpu gyda materion ymarferol a chymorth emosiynol.
- Gwrando ar bobl heb roi pwysau arnynt i siarad.

Yn yr atodiadau, nodir rôl debyg lle canolbwyntir yn arbennig ar gefnogi pobl sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil hunanladdiad posibl (gweler tudalen 67).

## Datblygu cynnig cyson ledled Cymru

Ar sail eu trafodaethau, cytunodd aelodau o'r grŵp gorchwyl a gorffen y dylid pennu asiantaeth a gydnabyddir yn genedlaethol, er mwyn sicrhau y gellir cynnig ymateb uniongyrchol a rhagweithiol ledled Cymru.

Gallai'r asiantaeth hon gynnig cysylltiad syml rhwng y rhai mae hunanladdiad posibl wedi effeithio arnynt, yr heddlu, ac asiantaethau 'adegau cyswllt' eraill a ddaw i gysylltiad â galarwyr ar unrhyw adeg yn ystod eu siwrnai unigol trwy brofedigaeth. Ymhellach, byddai hyn yn sicrhau y gellid gweithredu canllawiau NICE mewn modd cyson (sef cynnig rhagweithiol cynnar, a pharhau i'w gynnig dro ar ôl tro yn ddiweddarach), o gofio'r gwahaniaethau o ran pa mor barod yw galarwyr i dderbyn pob cynnig.

Trwy gyfrwng gweithwyr cymwys a phrofiadol (swyddogion cyswllt profedigaeth), byddai'r asiantaeth yn cynnig gwasanaeth brysbennu ac yn hwyluso mynediad at y gwahanol fathau o gymorth mae galarwyr eu hangen, a hynny yn y fformat neu'r ardal ddaearyddol sydd fwyaf addas iddynt hwy.

---

<sup>34</sup> <https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205>

## Disgwyliadau a nodir yn y Llwybr Cenedlaethol ar gyfer Gofal mewn Profedigaeth i Gymru

Mae manylion y llwybr cenedlaethol ar gyfer gofal mewn profedigaeth i Gymru yn nodi'r angen am lwybrau cymorth integredig aml-ddisgyblaethol ac amlasiantaethol ar gyfer y rhai sydd wedi dioddef profedigaeth<sup>35</sup>. Mae'r llwybr yn argymhell y dylid mynd ati bob amser i deilwra'r cymorth er mwyn diwallu anghenion yr unigolyn yn dilyn asesiad priodol, yn hytrach na rhagdybio beth yw anghenion yr unigolyn dim ond ar sail y 'math' o brofedigaeth a ddioddefwyd ganddo. Awgrymir hefyd y gellir cynnal asesiadau cynyddol dros amser, yn hytrach na gorlwytho unigolion ag asesiad dwys yn ystod y cyswllt cyntaf.

Bydd gwasanaeth cenedlaethol hollgyffredinol ar gyfer marwolaethau sydyn ac anesboniadwy, gyda chysylltiadau sefydledig ar draws cymorth posibl o bob math – boed hwnnw'n gymorth arbenigol neu'n gymorth mwy cyffredinol – yn ein galluogi i gyrraedd y safonau a bennir yn y fframwaith a'r llwybr cenedlaethol ar gyfer gofal mewn profedigaeth i Gymru, gan gynnig dewis i alarwyr a sicrhau bod y cynnig hwnnw'n deg. Ymhellach, gall yr asiantaeth hwyluso cydweithredu a chysylltiadau rhwng yr asiantaethau 'adegau cyswllt' sy'n rhan o siwrnai'r bobl sy'n byw gyda phrofedigaeth hunanladdiad yng Nghymru ar y naill law, a'r asiantaethau statudol neu asiantaethau'r trydydd sector sy'n cynnig gwahanol agweddau ar gymorth ar y llaw arall, gan lywio datblygiad a hyfforddiant ar y cyd i weithwyr o wahanol sectorau a sefydliadau.

### Manteision ychwanegol sy'n perthyn i'r dull 'Unwaith i Gymru'

Byddai gwasanaeth cynghori a chyswllt arbenigol yn sicrhau trosolwg cenedlaethol o ddarpariaethau mwy lleol, ynghyd â throsolwg o gryfderau a bylchau, gan lywio gwelliannau parhaus o ran darparu mynediad teg at y cymorth iawn ar yr adeg iawn. Gallai hwyluso dull 'seiliedig ar asedau', gan adeiladu ar gryfderau gwasanaethau presennol sy'n ymateb i wahanol anghenion, tra'n gweithio'n ôl canlyniadau y cytunwyd arnynt.

---

<sup>35</sup> [Llwybr cenedlaethol ar gyfer gofal mewn profedigaeth | LLYW.CYMRU](#)

Trwy roi gwasanaeth cenedlaethol hollgyffredinol ar waith, bydd modd symleiddio materion yn ymwneud â diogelu data a chytundebau datgelu data, gan helpu i sicrhau y bydd modd diogelu gwybodaeth bersonol y bobl o dan sylw, yn yr oriau a'r dyddiau yn dilyn marwolaeth anesboniadwy a allai fod yn hunanladdiad. Efallai hefyd y bydd yn gliriach i'r bobl o dan sylw pwy sy'n debygol o gysylltu â nhw yn fuan, a hynny ar adeg pan allent gael eu llethu wrth ymhél ag amryfal asiantaethau.

O safbwynt comisiynu, tasg symlach fydd rheoli perfformiad yn erbyn disgwyliadau clir o ran effeithlonrwydd, amseroldeb, cysondeb, gwaith gwerthuso, ac ymgysylltu â'r rhai a chanddynt brofiad bywyd o ran gwella gwasanaethau'n barhaus.

## Datblygu ymateb tosturiol cyson trwy gyfrwng yr asiantaethau 'adegau cyswllt' a'r gymuned ehangach

### Yr hyn y gall asiantaethau ei wneud yn ystod yr 'adegau cyswllt' gwahanol

Er mwyn darparu gwasanaethau tosturiol sy'n ystyriol o drawma, rhaid symud oddi wrth fodolau meddygol a gaiff eu harwain gan brosesau<sup>36</sup> at fodolau a gaiff eu harwain gan bobl. Trwy wneud hyn, gellir rhoi dewisiadau i ddefnyddwyr gwasanaethau, yn ogystal â chynnig cymorth ac ymyrraeth briodol, gan ddeall natur a mynychder y trawma a'r golled. Mae cydweithredu a threfniadau gweithio amlasiantaethol yn hanfodol er mwyn darparu gofal a chymorth cyfannol (ar gyfer yr unigolyn cyfan).

O ran y siwrnai trwy brofedigaeth yn dilyn hunanladdiad posibl, mae gan asiantaethau 'adegau cyswllt' – megis yr heddlu, corffdai a chrwneriaid – brosesau clir mae'n rhaid iddynt eu dilyn o fewn cwmpas eu dyletswyddau statudol. Mae'r partneriaid hyn yn gweithio'n agos iawn gyda'i gilydd, a rhan o'r ymateb tosturiol yw bod galarwyr yn cael eu helpu i ddeall rôl pob un o'r gwasanaethau neu'r asiantaethau hyn; sut y byddant yn ymdrin â'r manylion sy'n berthnasol i'r ymadawedig; a'r cyfleoedd a'r cyfyngiadau o ran lefel eu hymgysylltiad â'r unigolion

---

<sup>36</sup> [Living with grief - The Lancet](#)

a'r teuluoedd sydd wedi dioddef profedigaeth mewn rhinwedd gefnogol o unrhyw fath.

Mewn ymarfer tosturiol sy'n ystyriol o drawma, ni waeth be fo'r cyfyngiadau o ran cwmpas unrhyw wasanaeth, mae'r holl ryngweithio o ddydd i ddydd (ar lafar ac yn ysgrifenedig) gydag unigolion eraill (defnyddwyr gwasanaethau a chydweithwyr) yn garedig ac yn ystyriol. Caiff brawddegau eu llunio mewn modd cadarnhaol. Rhoddir blaenoriaeth i lesiant yr unigolyn. Mae hyn yn cynnwys bod yn ymwybodol o ddiwylliant ac iaith, rhywedd, anabledau a gwahaniaethau unigol. Hefyd, rhaid i amgylcheddau ffisegol fod yn ystyriol o drawma. Rhaid iddynt fod yn addas, yn gyfforddus ac yn ddiogel. Dylai gwasanaethau anelu at ddarparu mannau a all gynnig ymdeimlad o berthyn a normalrwydd i ddefnyddwyr gwasanaethau.

Trwy gyfrwng yr ymarfer gwrando, dywedodd y rhai a oedd wedi dioddef profedigaeth hunanladdiad fod trefnwyr angladdau'n arbennig o gymwynasgar gyda materion ymarferol yn ymwneud â'r farwolaeth. Maent yn treulio amser gyda'r galarwyr ac maent yn meddu ar y sgiliau i ddangos caredigrwydd a thosturi. Mae trefnwyr angladdau'n gweithio'n agos gydag ymatebwyr cyntaf, corffdai a chwrneriaid. Un rhan o'n hymdrechion i feithrin ymateb tosturiol yn y gymuned fyddai sicrhau bod pob un o'r asiantaethau hyn yn rhannu'r cyfrifoldeb er mwyn helpu'r galarwyr i ddeall rolau'r asiantaethau a'r gwasanaethau gwahanol, a sut, pryd, a pham y byddant yn rhan o siwrnai'r galarwyr trwy brofedigaeth.

## Asiantaethau sy'n bresennol yn ystod y cyswllt cyntaf

### Yr Heddlu

#### Canllawiau presennol

[Suicide and bereavement response \(college.police.uk\)](https://college.police.uk)

#### Addasu'r modd y darperir gwasanaethau

Mae gan yr heddlu rôl weithredol o ran helpu asiantaethau sydd â chyfrifoldebau statudol i helpu pobl agored i niwed. Ar lefel strategol, ceir arweinydd Prif Gwnstabl

Cenedlaethol yr Heddlu (NPCC) ar gyfer hunanladdiad a gofal mewn profedigaeth, sy'n gweithio ochr yn ochr â'r arweinydd ar gyfer lechyd Meddwl.

Ar lefel weithredol, yn ystod eu dyletswyddau beunyddiol bydd staff a swyddogion yr heddlu yn dod ar draws pobl sydd mewn perygl o gyflawni hunanladdiad. Mae gan yr heddlu rôl bwysig o ran cymryd camau diogelu uniongyrchol.

Bydd rhannu data trwy sianeli priodol yn cynorthwyo ymhellach i sicrhau bod yr unigolion hyn yn cael y gofal angenrheidiol.

Yr heddlu, ochr yn ochr â Gwasanaeth Ambiwllans Cymru, yw'r gwasanaethau brys sydd fwyaf tebygol o gyrraedd lleoliad hunanladdiad posibl yn gyntaf. Mae'r ddogfen uchod (Authorised Professional Practice College of Policing) yn nodi'r ymateb plismona y bydd swyddogion yn ei gynnig.

## Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaethau Ambiwllans Cymru

### Canllawiau presennol

#### [JRCALC Plus - Class Professional Publishing](#)

Gellir dod o hyd i'r canllawiau cyfredol ar ap JRCALC Plus a hefyd ym mholisiâu presennol Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaethau Ambiwllans Cymru.

### Addasu'r modd y darperir gwasanaethau

O drinwyr galwadau sy'n gweithio mewn canolfannau cyswllt 999, i nyrsys sy'n gweithio yn y gwasanaeth 111, a pharafeddygon a thechnegwyr sy'n gweithio mewn ambiwlansys, mae'r rhan fwyaf ohonynt wedi siarad â rhywun sydd wedi dod i gysylltiad â hunanladdiad. Bydd llawer ohonynt wedi cyfrannu at ymdrechion i ddadebru pobl a chefnogi teuluoedd sydd newydd ddiodef profedigaeth. Yn ei rhaglen hyfforddi, mae Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaethau Ambiwllans Cymru yn canolbwyntio'n fawr ar hunanladdiadau, gan gyflwyno cymorth cyntaf hunanladdiad ledled y sefydliad. Mae modiwlau e-ddysgu sy'n ymwneud ag atal hunanladdiad ar gael i'r holl staff ar Barth Dysgu'r Ymddiriedolaeth, ac awn ati bob amser i bwysleisio diwylliant cyfathrebu tosturiol wrth inni ryngweithio.

Bydd y canllawiau hyn yn ein helpu i weithio gyda'n partneriaid ledled Cymru i wella'r ymateb a gynigir i bobl sydd wedi dioddef profedigaeth hunanladdiad. Mae cymorth ar gael i'r staff trwy gyfrwng ymarferwyr TRiM neu'r Tîm Llesiant.

## Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol y Badau Achub (RNLI)

Canllawiau presennol

[Drowning Prevention Strategy - National Water Safety Forum](#)

[Royal National Lifeboat Institution \(RNLI\) - NSPA](#)

Mae'r RNLI wedi gweld cynnydd yn ei ymateb i ddigwyddiadau hunan-niweidio; ac er nad yw'r digwyddiadau hyn wedi arwain at golli bywydau, gallant gael effaith drawmatig a pharhaol ar yr ymatebwyr cyntaf. Mewn enghreifftiau eraill, mae achosion o hunan-niweidio mynych yn aml yn arwydd o hunanladdiadau a all ddigwydd yn y dyfodol, a gall hyn gael effaith drawmatig ar wirfoddolwyr yr RNLI.

Addasu'r modd y darperir gwasanaethau

O ran y cyhoedd a marwolaethau, efallai y bydd y galarwyr yn dymuno cysylltu ag ymatebwyr cyntaf yr RNLI er mwyn ceisio deall yn well yr amgylchiadau a oedd yn gysylltiedig â marwolaeth yr ymadawedig, a gellid cynnig y cymorth hwn gan aelod o'r tîm sydd wedi'i hyfforddi mewn Rheoli Risg Trawma (TRIM).

Corffdai a gwasanaethau gofal diwedd oes/gwasanaethau ar ôl marwolaeth mewn ysbytai

Canllawiau presennol

<https://llyw.cymru/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-darparu-gofal-mewn-profedigaeth>

Addasu'r modd y darperir gwasanaethau

Yn y rhan fwyaf o Fyrddau Iechyd, ceir tîm sy'n cynnig cymorth mewn profedigaeth i deuluoedd ar ôl i glaf farw yn yr ysbyty. Weithiau, bydd gan y tîm hwn rôl ddeublyg, gan weithio yn y corffdy neu mewn gwasanaeth hollol wahanol. Nid oes gan rai Byrddau Iechyd wasanaeth pwrpasol ar gyfer profedigaeth, ac fe'i hategir gan y Fframwaith Cenedlaethol ar gyfer Darparu Gofal mewn Profedigaeth.

Ym mhob Bwrdd Iechyd, fel arfer ceir safle corffdy dynodedig a ddefnyddir fel Corffdy'r Ddinas neu'r Sir. I'r fan honno y cludir marwolaethau sydyn neu annisgwyl a atgyfeirir at y Crwner, yn cynnwys hunanladdiadau neu hunanladdiadau posibl. Bydd y tîm profedigaeth neu dîm y corffdy wrth galon a chraidd y broses.

Bydd aelodau'r tîm yn ymwybodol o'r ymadawedig a'r amgylchiadau yn gynnar iawn yn y broses, a byddant mewn sefyllfa dda i gynnig cymorth uniongyrchol.

Fel arfer, bydd y tîm hwn yn gweithio'n agos â Swyddfa'r Crwner a'r Heddlu, ac fel arfer bydd yn cysylltu'n helaeth â'r teulu, yn enwedig os bydd angen adnabod y corff yn y corffdy.

Yn aml, bydd teuluoedd yn dymuno gweld eu hanwyliaid, yn enwedig yn achos hunanladdiadau. Unwaith eto, bydd tîm y corffdy neu'r tîm cymorth mewn profedigaeth yn hwyluso'r broses hon. Bydd gofal a pharch ar y lefel hon yn cynnwys darganfod beth oedd ffydd/credoau'r ymadawedig, ynghyd â ffydd/credoau'r teulu. Mewn ambell achos, bydd rhai ymyriadau'n drawmatig (er enghraifft, mae ambell ffydd yn mynnu y dylid claddu neu amlosgi'r corff o fewn 24 awr, a bydd unrhyw oedi yn ychwanegu at y trawma; mae ambell ffydd yn pennu na ddylid cynnal archwiliadau mewnwthiol ar gorff yr ymadawedig, a bydd diystyru'r gred ddofn hon yn ychwanegu at y trawma).

Nid yw rhai corffdai a thimau profedigaeth yn cynnig cymorth pwrpasol i deuluoedd neu berthnasau pobl y caiff eu marwolaeth ei hatgyfeirio at y Swyddfa Gartref neu'r Crwner<sup>37</sup> - dim ond yn achos marwolaethau sy'n digwydd yn yr ysbyty y gwnânt hyn. Ond mae timau eraill yn cynnig cymorth o'r fath. Fodd bynnag, mae'r timau hyn mewn sefyllfa ragorol i wneud hynny os ydynt wedi cael yr hyfforddiant iawn. Ym Mae Abertawe, er enghraifft, cynigir cymorth emosiynol ac ymarferol anffurfiol, a chaiff pobl eu cyfeirio at ychwaneg o gymorth ar sail eu hanghenion unigol. Mae'r gwasanaeth hwn wedi cael croeso da gan deuluoedd, gan y crwner a chan dîm y corffdy.

---

<sup>37</sup> [What to do after someone dies: When a death is reported to a coroner - GOV.UK \(www.gov.uk\)](https://www.gov.uk/guidance/what-to-do-after-someone-dies-when-a-death-is-reported-to-a-coroner)

## Trefnwyr angladdau

### Canllawiau presennol

Ar y cyfan, caiff trefnwyr angladdau eu llywodraethu gan ddau gorff proffesiynol, ond efallai na fydd ambell gwmni annibynnol, llai yn perthyn i'r naill sefydliad na'r llall ac efallai y byddant yn gweithredu'n annibynnol.

[Trefnwyr Angladdau Annibynnol y DU \(saif.org.uk\)](http://saif.org.uk)

[Cartref – Cymdeithas Genedlaethol y Trefnwyr Angladdau \(nafd.org.uk\)](http://nafd.org.uk)

### Addasu'r modd y darperir gwasanaethau

Yn aml, bydd Trefnwyr Angladdau mewn sefyllfa dda i gynnig cymorth uniongyrchol i'r teulu ar ôl i rywun farw. Os bydd y farwolaeth yn sydyn neu'n annisgwyl, trefnwyr angladdau fel arfer fydd rhai o'r bobl gyntaf i fynd at yr ymadawedig. Bydd yr heddlu yn eu galw a byddant yn mynd at yr ymadawedig er mwyn cynorthwyo i symud y corff a'i gludo i'r corffdy, a hefyd er mwyn cynnig gwybodaeth a chymorth i'r teulu ynglŷn â'r camau nesaf. Fel arfer, bydd y teulu wedi pennu pa drefnydd angladdau y dymunant ei ddefnyddio; ond pan na fydd y teulu wedi enwi trefnydd angladdau, bydd yr heddlu yn cysylltu ag un ar eu rhan.

Y trefnydd angladdau fydd yn bennaf gyfrifol am drefnu popeth yn ymwneud ag angladd yr ymadawedig. Yna, bydd yn cynorthwyo gyda'r angladd neu'r seremoni (boed y rheini'n grefyddol neu'n anghrefyddol), gan ddibynnu ar ddymuniadau neu ddewisiadau'r teulu neu'r ymadawedig, mewn perthynas ag arferion diwylliannol, ffydd neu gredoau, neu'r dymuniad i gael seremoni naturiol neu ddyneiddiol.

Yn ystod y dyddiau cyntaf, gall y trefnydd angladdau gynorthwyo gyda'r gwaith papur, cynnig cyngor ynglŷn â materion ariannol a chyfreithiol, a chyfeirio teuluoedd at gymorth profedigaeth. Fodd bynnag, gall yr arfer o gyfeirio teuluoedd at gymorth pellach fod braidd yn anghyson, a bydd hynny'n ddibynnol ar yr unigolyn neu'r cwmni. Nid yw hyn yn rhan ofynnol o'r rôl; dim ond os oes ganddynt brofiad blaenorol, neu os byddant yn ymchwilio i ffynonellau cymorth ar ran y teulu, y bydd rhai trefnwyr angladdau yn gwybod ble i gyfeirio pobl, o bosibl. Yn aml, bydd teuluoedd yn troi at yr un trefnydd angladdau dro ar ôl tro ar gyfer delio â



phrofedigaethau eraill, ac yn aml byddant yn cadw mewn cysylltiad â'r trefnydd angladdau am amser maith ar ôl yr angladd.

## Asiantaethau sy'n gysylltiedig â'r cwest

### Gwasanaethau'r Crwner

#### Canllawiau presennol

[Guide to coroner services - GOV.UK \(www.gov.uk\)](https://www.gov.uk/guide-to-coroner-services)

#### Addasu'r modd y darperir gwasanaethau

Yn sgil y gwaith a wnânt yn swyddfa'r crwner, bydd y staff yn dod i gysylltiad â'r effaith lawn a gaiff marwolaethau ar y gymuned, yn cynnwys marwolaethau yn sgil hunanladdiad. Mae crwneriaid wedi sylwi y gall effeithiau hunanladdiad arwain at ragor o hunanladdiadau ymhlith cyfeillion a pherthnasau a ddioddefodd drawma yn sgil yr hunanladdiad. Mae'r cyngor y gall gwasanaethau'r crwner ei gynnig yn cynnwys:

- Defnyddio'r adnoddau sydd ar gael i helpu pobl i ddeall o dan ba amgylchiadau y caiff marwolaeth ei hatgyfeirio at swyddfa'r crwner (ee 'Cymorth wrth Law'); ac os caiff y farwolaeth ei hatgyfeirio at y crwner, rhoi gwybod i'r galarwyr y bydd swyddfa'r crwner yn cysylltu â nhw.
- Darparu manylion cyswllt asiantaethau lleol sy'n debygol o fod yn gysylltiedig â'r farwolaeth ac a all gefnogi'r galarwyr, a sicrhau y darperir yr wybodaeth hon yn gyson gan heddluoedd, gwasanaethau ambiwlans, trefnwyr angladdau, meddygon teulu a gwasanaethau profedigaeth mewn ysbytai.
- Cynorthwyo i ddarparu unigolyn annibynnol y gall y galarwyr siarad ag ef, a sicrhau bod y cymorth hwnnw ar gael cyn gynted â phosibl, cyhyd ag y bo ei angen. Dylai'r cymorth ymarferol a gynigir gan yr unigolyn hwn gynnwys canllawiau ymarferol yn ymwneud â'r cwest a'r holl elfennau sy'n gysylltiedig â'r cwest.
- Sicrhau bod ôl-ymyrraeth yn cael ei chydabod fel elfen berthnasol drwy gydol y llwybr bywyd, oherwydd daw swyddfeydd crwneriaid ar draws hunanladdiadau ymhlith pobl hŷn ar ôl iddynt golli eu partner gydol oes, ar ôl iddynt golli eu hiechyd, eu statws neu eu hunan-werth, neu pan fyddant yn teimlo unigrwydd.

Byddai crwneriaid yn annog meddygon teulu a nyrsys cymunedol i fod yn wyliadwrus o lesiant emosiynol cleifion oedrannus sy'n byw ar eu pen eu hunain.

- Cydnabod yr 'effaith crychdonnau' ehangach a welir trwy'r gymuned a thros amser yn sgil hunanladdiadau, gan sicrhau bod gwasanaethau cymorth yn amlwg ac ar gael, heb unrhyw stigma ynghlwm wrthynt, er mwyn i bobl allu ceisio a chanfod cymorth pan fyddant ei angen.
- O ran atal hunanladdiadau, mae crwneriaid wedi sylwi ar gysylltiad rhwng hunanladdiadau a defnyddio cyffuriau ac alcohol. Mae hyn yn tynnu sylw at yr angen am bolisïau ehangach ar gyfer ymdrin â hunanladdiadau, ynghyd â chymorth ac ymyriadau atal ehangach ar gyfer pobl sy'n defnyddio cyffuriau ac alcohol.
- Adnabod y rhai sy'n mynychu'r cwest ac a allai gynrychioli'r wasg neu'r cyfryngau, gan eu hatgoffa bod angen iddynt ymddwyn yn gyfrifol wrth adrodd am farwolaethau annisgwyl neu anesboniadwy.

## Y Wasg a'r Cyfryngau

### Canllawiau presennol

Canllawiau ar gyfer y diwydiant: [Reporting on suicide for journalists \(ipso.co.uk\)](https://www.ipso.co.uk/reports-and-research/2018/05/08/reporting-on-suicide-for-journalists/)

Canllawiau NICE (Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal): [Quality statement 3: Media reporting | Suicide prevention | Quality standards | NICE](https://www.nice.org.uk/guidance/NG194)

Canllawiau'r Samariaid ar gyfer y cyfryngau: [Samaritans' Media Guidelines](https://www.samaritans.org/media-guidelines)

Canllawiau PAPYRUS ar gyfer y cyfryngau: [Guidance on Reporting Suicide - Papyrus UK | Suicide Prevention Charity \(papyrus-uk.org\)](https://www.papyrus-uk.org/guidance-on-reporting-suicide)

Adnodd Sefydliad Iechyd y Byd (WHO): [Microsoft Word - media\\_update\\_3\\_final\\_A5.doc \(who.int\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/media-reporting-suicide)

### Addasu'r modd y darperir gwasanaethau

Mae cwest yn wrandawriad cyhoeddus, ac mae gan y wasg a'r cyfryngau hawl i fynychu cwest er mwyn adrodd am farwolaethau anesboniadwy neu annisgwyl, er lles y cyhoedd. Mae angen taro cydbwysedd gofalus wrth weithredu er lles y cyhoedd, gan sicrhau ar yr un pryd y dangosir parch a thosturi tuag at y teulu neu'r

rhai a oedd yn agos at yr ymadawedig, ynghyd â pharchu'r ymadawedig ei hun. Mae ffynonellau arweiniad niferus i'w cael ar gyfer pobl sy'n gweithio yn y cyfryngau, ac efallai y bydd modd i dîm y crwner ddod o hyd i gyfle i ddwyn y canllawiau hyn i sylw pobl sy'n mynychu'r cwest ar ran y wasg a'r cyfryngau, pan gynhelir y cwest.

## Asiantaethau sy'n cynnig cymorth ychwanegol

### Meddygon Teulu a Thimau Gofal Sylfaenol

#### Canllawiau presennol

[Suicide Postvention: Support Pack for General Practice in Derbyshire](#)

<http://derbyandderbyshireccg.nhs.uk>

[Experiences of suicide bereavement: a qualitative study exploring the role of the GP - PubMed \(nih.gov\)](#)

[Experiences of support from primary care and perceived needs of parents bereaved by suicide: a qualitative study - PubMed \(nih.gov\)](#)

#### Addasu'r modd y darperir gwasanaethau

Mae gwasanaethau Gofal Sylfaenol yn hollbwysig o ran cefnogi iechyd a llesiant ein cymunedau. Yn aml, bydd pobl yr effeithir arnynt gan hunanladdiad yn dod i gysylltiad â gwasanaethau gofal sylfaenol ar wahanol adegau ar ôl iddynt ddioddef profedigaeth hunanladdiad. Ond gan fod yna fwy na 400 o bractisau meddygon teulu yng Nghymru, mae'n debygol y bydd cryn amrywio i'w weld o ran gallu practisau i gynnig cymorth, a natur y cymorth hwnnw. Dylai clystyrau Gofal Sylfaenol, yn ogystal â'r practisau meddygon teulu sy'n rhan o'r clystyrau hynny, sicrhau bod eu timau'n meddu ar y capasiti, y gallu a'r gefnogaeth i gynnig ymateb ystyrlon a thosturiol pan fyddant yn dod i gysylltiad â phobl mae hunanladdiad wedi effeithio arnynt.

Er nad yw gofal sylfaenol at ei gilydd yn darparu gwasanaethau profedigaeth arbenigol neu benodedig, dylai timau a staff gofal sylfaenol allu disgrifio'r amrywiaeth o gymorth sydd ar gael i unigolion o fewn eu timau. Mae hyn yn arbennig o bwysig o gofio bod natur gwasanaethau gofal sylfaenol yn fwyfwy amlbroffesiynol. Gan y bydd staff gofal sylfaenol, yn enwedig staff derbynfeydd/llywio gofal, yn byw o fewn y cymunedau y gweithiant ynddynt, dylai unrhyw hyfforddiant ar gyfer cynorthwyo staff

i gynnig ymateb tosturiol ar ôl profedigaeth ymdrin hefyd ag effaith emosiynol a gofal bugeiliol y staff eu hunain.

## Cyflogwyr a gweithleoedd

### Canllawiau presennol

Gellir cael gfael ar ganllawiau o sawl ffynhonnell, yn cynnwys y Sefydliad Siartredig Personél a Datblygu (CIPD); y Gwasanaeth Cynghori, Cymodi a Chyflafareddu (ACAS); ac ar wefan GOV.UK mewn perthynas â hawliau yn dilyn profedigaeth.

<https://www.gov.uk/time-off-for-dependants>

<https://www.gov.uk/parental-bereavement-pay-leave>

[Responding to suicide risk in the workplace: a guide for people professionals \(cipd.co.uk\)](#)

[Reducing the risk of suicide: a toolkit for employers – SASP \(supportaftersuicide.org.uk\)](#)

[Responding-to-Suicide-A-Guide-for-Employers.pdf \(hospicefoundation.ie\)](#)

<https://www.nhsemployers.org/articles/suicide-prevention-and-postvention-bitc-wellbeing-toolkit-PHESuicidePreventionToolkit-Feb2020.pdf>

<https://www.acas.org.uk/time-off-for-bereavement/supporting-an-employee-after-a-death>

[Eich Gweithle | Amser i Newid Cymru](#)

[Crisis Management In The Event Of A Suicide: A Postvention Toolkit For Employers - Business in the Community \(bitc.org.uk\)](#)

### Addasu'r modd y darperir gwasanaethau

Ar hyn o bryd, ni cheir unrhyw gyfraith yn y DU sy'n gorfodi cyflogwyr i ganiatáu hawl absenoldeb yn sgil marwolaeth yn y teulu. Fodd bynnag, mae gan weithwyr hawl i gymryd amser o'r gwaith i ddelio ag argyfwng yn ymwneud â dibynnydd. Hefyd, ers mis Ebrill 2020 mae gan weithwyr hawl i gael absenoldeb a thâl profedigaeth statudol i rieni.

Mae gan lawer o gyflogwyr gynllun clir neu bolisi profedigaeth yn ymwneud â'r modd y byddant yn cefnogi gweithwyr ar ôl i rywun farw, a bydd y cynlluniau neu'r polisïau

hyn yn sôn am absenoldeb profedigaeth, tâl yn ystod absenoldeb ac ystyriaethau eraill fel rheoli'r modd y dychwelir i'r gwaith a pha gynigion sydd ar gael i gefnogi iechyd a llesiant parhaus y gweithwyr.

Gall profedigaeth yn dilyn hunanladdiad posibl esgor ar heriau ac anghenion cymorth arbennig, oherwydd mae'n bosibl y bydd cwest yn cael ei gynnal, ac fe allai hynny fod o ddiddordeb i'r cyfryngau lleol/ehangach ac fe allai'r wybodaeth gael ei rhyddhau'n gyhoeddus. Mewn amgylchiadau o'r fath, efallai y bydd angen amrywiaeth o ymatebion, ynghyd â chydabod y gall gymryd amser cyn i ôl-ffeithiau llawn y farwolaeth ddod i'r amlwg.

Soniodd rhai o'r bobl sy'n byw gyda phrofedigaeth hunanladdiad, ac a gymerodd ran yn yr ymarfer gwranddo, am y modd y gwnaethant ddioddef stigma a diffyg dealltwriaeth ynglŷn â'u profiadau o du eu cydweithwyr. Yn ôl eraill, dangosodd eu cyflogwyr dosturi, gan fynd y tu hwnt i'r gofynion cyfreithiol er mwyn cefnogi eu gweithwyr. Mae Amser i Newid Cymru yn ymgyrch sy'n anelu at roi terfyn ar stigma ac mae'n cynnwys addewid sefydliadol i gynorthwyo cyflogwyr i fynd i'r afael â stigma yn y gweithle<sup>38</sup>.

Mae Samariaid Cymru wedi datblygu pecyn cymorth dwyieithog sy'n dwyn y teitl 'Gweithio gyda Thosturi'<sup>39</sup> er mwyn helpu pobl yng Nghymru i ddatblygu dulliau tosturiol a gwella'r rhyngweithio rhwng staff, cwsmeriaid, cleientiaid neu ddefnyddwyr gwasanaethau.

Cymorth seicolegol, cwnsela neu therapïau 'siarad' ar gyfer cymorth meddyliol ac emosiynol a meithrin sgiliau

Canllawiau presennol

[Matrics Cymru \(DRAFFT 15\).pdf \(wales.nhs.uk\)](https://www.wales.nhs.uk/publications/2015/01/matrics-cymru-drafft-15)

Addasu'r modd y darperir gwasanaethau

<sup>38</sup> <https://www.timetochangewales.org.uk/cy/cyflogwyr/>

<sup>39</sup> <https://www.samaritans.org/cymru/how-we-can-help/workplace/working-with-compassion-a-toolkit-for-wales/>

Mae canllawiau Matrics Cymru ar gyfer darparu therapïau seicolegol sy'n seiliedig ar dystiolaeth yng Nghymru yn diffinio therapïau seicolegol fel triniaethau ac ymyriadau sy'n deillio o ddamcaniaethau seicolegol penodol ac a ddefnyddir i greu model neu brotocol triniaeth<sup>40</sup>. Mae'r canllawiau'n cydnabod bod ansawdd y berthynas rhwng y therapydd a defnyddiwr y gwasanaeth yn hanfodol wrth ddarparu ymyriadau seicolegol effeithiol.

## Grwpiau Cefnogaeth gan Gymheiriaid

### Canllawiau presennol

[Volunteer opportunities, rights and expenses: Volunteers' rights - GOV.UK](#)

[www.gov.uk](http://www.gov.uk)

[Guidelines for Delivering Bereavement Support Groups – Support After Suicide](#)

### Addasu'r modd y darperir gwasanaethau

Mae cefnogaeth gan gymheiriaid yn taro tant cryf gyda phobl sydd wedi dioddef profedigaeth hunanladdiad, gan gynnig cysur a chwmnïaeth ddiderfyn. Caiff llawer o'r asiantaethau sydd eisoes yn darparu cymorth ar gyfer profedigaeth hunanladdiad yng Nghymru eu harwain a'u staffio gan bobl sydd ar eu siwrneiau eu hunain trwy brofedigaeth, pobl sy'n sicrhau eu bod ar gael i eraill er mwyn cynnig dealltwriaeth hollbwysig. Mae rhai o'r asiantaethau hyn hefyd yn cyfeirio pobl at fathau eraill o gymorth, neu'n cynnig mynediad at amrywiaeth o therapïau.

---

<sup>40</sup> [Matrics Cymru \(DRAFFT 15\).pdf \(wales.nhs.uk\)](#)

## Ystyriaethau eraill er mwyn sicrhau ymateb tosturiol

### Sicrhau mynediad teg at gymorth

- Anghydraddoldebau lechyd

Mae strategaeth Cymru ar gyfer atal hunanladdiadau a hunan-niweidio (2015-2020), sef 'Siarad â mi 2', yn cyflwyno graddiant clir rhwng cyfraddau hunanladdiad ac amddifadedd sy'n seiliedig ar breswylfa, a gwelir y cyfraddau hunanladdiad uchaf ymhlith y cymunedau mwyaf amddifad. Yn 2017, comisiynodd y Samariaid adroddiad yn dwyn y teitl 'Dying from inequality'<sup>41</sup>, ac yna cafwyd 'Anfantais economaidd gymdeithasol ac ymddygiad hunanladdol'<sup>42</sup> gan Samariaid Cymru. Mae'r ddau adroddiad yn cydnabod bod pobl sy'n byw yn y cymunedau mwyaf amddifad, neu mewn cymunedau heb wasanaethau digonol, yn wynebu'r risg fwyaf o farw yn sgil hunanladdiad, gydag elfennau fel incwm, dyledion amhosibl eu rheoli, diweithdra, amodau tai gwael, a ffactorau economaidd-gymdeithasol eraill yn cyfrannu at y risg.

Mae'n bwysig sicrhau bod pobl y mae hunanladdiad wedi effeithio arnynt yn cael mynediad teg at gymorth profedigaeth trwy bob cymuned – yn enwedig pan fo nifer yr hunanladdiadau yn is na'r nifer a geir mewn ardaloedd poblog, ond pan fo'r cyfraddau fesul 100,000 yn uwch, ee mewn rhanbarthau mwy gwledig. Darganfu adroddiad Samariaid Cymru na all pobl sy'n dioddef tlodi gael mynediad at rai mathau o gymorth profedigaeth oherwydd diffyg adnoddau, ac argymhellir y dylai meddygon teulu, crwneriaid a threfnwyr angladdau grybwyll cyfleoedd posibl i gyfeirio unigolion sydd wedi dioddef profedigaeth at ffynonellau cymorth, neu eu rhoi mewn cysylltiad â ffynonellau cymorth o'r fath. Trwy ddarparu gwasanaeth cynghori a chyswllt cenedlaethol, bydd modd goresgyn bylchau mewn gwasanaethau a darparu cymorth ar gyfer cymunedau sydd heb wasanaethau digonol.

- Croestoriadedd

---

<sup>41</sup> [Samaritans Dying from inequality report - summary.pdf](#)

<sup>42</sup> [Anfantais economaidd gymdeithasol ac ymddygiad hunanladdol | Samariaid](#)

Yn aml, caiff y nodweddion gwarchoddedig a nodir yn Neddf Cydraddoldeb 2010<sup>43</sup> (sef oedran, anabledd (a all gynnwys cyflyrau niwroamrywiol), rhywedd, statws priodasol neu bartneriaeth sifil, beichiogrwydd a mamolaeth, hil, crefydd neu gred, rhyw, cyfeiriadedd rhywiol) eu hystyried ar wahân, ac ni chydabyddir sut mae modd i amryfal hunaniaethau cymdeithasol groestorri ar lefel unigol, gan ddwysáu effeithiau ymleiddio ac anfantais<sup>44,45</sup>. Yn achos unigolion a theuluoedd mae marwolaeth yn sgil hunanladdiad wedi effeithio arnynt, efallai y byddant yn meddu ar amryfal nodweddion a fydd yn peri rhwystr iddynt wrth gael gafael ar wasanaethau, ac a allai hefyd eu gwneud yn fwy agored i niwed yn sgil hunanladdiad o fewn eu cymunedau.

Wrth ymateb yn dosturiol i bawb yr effeithiwyd arnynt gan hunanladdiad, dylid sicrhau bod pob agwedd ar anghenion pobl, a'u dewisiadau, yn cael eu cydnabod – boed y rheini'n ariannol, yn ddiwylliannol, yn gymdeithasol, yn ymwneud ag agweddau ar eu hunaniaeth neu eu rhywioldeb, eu gallu corfforol neu feddyliol, neu eu hiechyd a'u llesiant cyffredinol. Gall ffydd a chred fod yn bwysig ar yr adegau hyn, a dylid cydnabod y gall ffydd neu gredoau'r ymadawedig fod yn wahanol i ffydd a chredoau'r galarwyr, ac y gallai ffydd neu gredoau'r galarwyr gael eu herio neu eu newid gan y profiad.

Er mai cysyniad cymharol newydd yw croestoriadedd ac nad oes ganddo sylfaen dystiolaeth fawr eto, mae'n ennill ei blwyf fel ffordd o annog dulliau sensitif o drin anghydraddoldebau is-grwpiau a'r prosesau sy'n eu creu<sup>46</sup>.

---

<sup>43</sup> [Protected characteristics | Equality and Human Rights Commission \(equalityhumanrights.com\)](https://www.equalityhumanrights.com/en/protected-characteristics)

<sup>44</sup> Gwelir cyflyrau niwroamrywiol mewn pobl lle mae eu hymennydd yn gweithio ac yn datblygu mewn ffyrdd gwahanol. Mae'r cyflyrau hyn yn cynnwys anhwylderau sbectrwm awtistiaeth (ASD), ac anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd (ADHD), Dyslecsia, Dyscalcwlia a Dyspracsia ([Neurodiversity - Oxford Health NHS Foundation Trust](https://www.oxfordhealthnhs.com/health-topics/0-17-conditions-and-diseases/neurodiversity/))

<sup>45</sup> [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(21\)02801-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(21)02801-4/fulltext)

<sup>46</sup> <https://health-policy-systems.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12961-021-00742-w>



Trwy ddatblygu system arolygu amser real, bydd modd inni yn y dyfodol fynd ati'n fwy manwl i fonitro'r ffactorau a'r nodweddion hynny sy'n gysylltiedig â chroestoriadedd.

- Y Gymraeg

Mae Mesur y Gymraeg (Cymru) yn rhoi statws swyddogol i'r Gymraeg yng Nghymru. Mae cyfathrebu ag unigolion yn eu hiaith eu hunain yn ran allweddol o ddarparu gofal da. Mae'n bwysig y gall unrhyw un sy'n cael profedigaeth drwy farwolaeth sydyn neu hunanladdiad gael gwasanaethau cymorth yn eu dewis iaith, gan gynnwys gan asiantaethau ar adegau cyswllt. Dylai hyn gynnwys gwybodaeth yn y pwynt cyswllt cyntaf, unrhyw sgysiau ynglŷn ag atgyfeirio a gwybodaeth a gasglwyd, taflenni, deunyddiau a sesiynau cymorth, boed hynny wyneb yn wyneb neu'n rhithiol.

Mwy na geiriau yw fframwaith strategol Llywodraeth Cymru i gryfhau darpariaeth y Gymraeg mewn iechyd a gofal cymdeithasol. Yn ganolog i'r fframwaith mae egwyddor y Cynnig Rhagweithiol. Mae'n rhoi cyfrifoldeb ar ddarparwyr iechyd a gofal cymdeithasol i gynnig gwasanaethau yn Gymraeg, yn hytrach na rhoi'r cyfrifoldeb ar yr unigolyn neu'r defnyddiwr gwasanaeth i ofyn amdanynt.

## Datblygu'r gweithlu

Fel y nodir yn adroddiad Ymchwiliad y Senedd (2018), mae atal hunanladdiad yn 'Fusnes Pawb'<sup>47</sup>.

Mae galwadau i weithredu yn dod uwchlaw ffiniau daearyddol a sefydliadol, ac mae angen i bob sector gydnabod ei ran wrth feithrin Cymru dosturiol, gan gydnabod pryd mae eraill angen help, a bod yn garedig tuag at ein gilydd. Nodir cymwyseddau penodol yn ymwneud ag ôl-ymyrraeth yng nghanllawiau HEE/UCL/NCCMH, y cyfeirir atynt ar dudalen 24<sup>48</sup>.

---

<sup>47</sup> <https://senedd.wales/laid%20documents/cr-ld11947/cr-ld11947-w.pdf>

<sup>48</sup> <https://www.ucl.ac.uk/clinical-psychology/competency-maps/self-harm/Working%20with%20the%20public%20framework/Postvention/Postvention.pdf>

Yn achos pobl sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil marwolaeth sydyn neu anesboniadwy, pobl sydd wedi dod i gysylltiad â marwolaeth sydyn neu anesboniadwy, neu bobl mae marwolaeth o'r fath wedi effeithio arnynt (sef marwolaeth a allai fod yn hunanladdiad), rhaid i'w hanghenion gael eu deall yn ehangach, a rhaid i bobl deimlo'n hyderus, a theimlo y gallant ymateb i'r anghenion hyn, neu helpu'r rhai sy'n dioddef i ddod o hyd i'r help iawn.

Bydd gweithwyr proffesiynol, gweithwyr rheng flaen, gwirfoddolwyr a'r cyhoedd yn rhyngweithio ag unigolion, teuluoedd a chymunedau yr effeithiwyd arnynt gan hunanladdiad neu sydd wedi dod i gysylltiad â hunanladdiad. Dylai rhaglenni hyfforddi a datblygu ar draws sectorau greu cyfleoedd i siarad am brofedigaeth, colled a galar, ynghyd â chreu cyfleoedd dysgu ar gyfer deall beth yw natur profedigaeth hunanladdiad, yn cynnwys pa mor bwysig yw tosturi a charedigrwydd.

Mae yna gyfle i ddatblygu pecyn hyfforddi a datblygu er mwyn meithrin dealltwriaeth a sgiliau ar gyfer rheoli rhyngweithiadau gwahanol gyda phobl sydd wedi dod i gysylltiad â hunanladdiad, pobl y mae hunanladdiad wedi effeithio arnynt a phobl sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil hunanladdiad – pecyn sy'n adlewyrchu'r ymateb yng Nghymru, ac yng nghyd-destun yr amrywiaeth eang o gymorth sydd ar gael yng Nghymru. Fel y nodwyd eisoes yn y canllawiau hyn, mae fframweithiau cymwyseddau ar gael er mwyn llywio'r gwaith o ddatblygu cwricwlwm<sup>49</sup>.

## Cyfathrebu, gwybodaeth hygyrch a phlatfformau digidol

Er efallai fod yr asiantaethau y sonnir amdanynt yn y canllawiau hyn yn gwneud popeth o fewn eu gallu i estyn llaw i'r unigolion hynny y byddant yn dod i gysylltiad â nhw, gall effaith marwolaeth sydyn fod yn bellgyrhaeddol, ac efallai na fydd llawer o'r bobl o dan sylw yn dod i gysylltiad o gwbl â'r asiantaethau allweddol.

O ran asiantaethau sy'n cynnig cymorth profedigaeth, mae'n bwysig sicrhau bod gwybodaeth ddwyieithog amdanynt ar gael mewn manau eraill, lle gall pobl sy'n mynd trwy alar weld yr wybodaeth honno ee gweithleoedd, gwasanaethau iechyd

---

<sup>49</sup> [Self-harm and Suicide Prevention Competence Framework | UCL Psychology and Language Sciences - UCL – University College London](#)

rheng flaen, gwasanaethau awdurdodau lleol, llyfrgelloedd, gwasanaethau profedigaeth cyffredinol, ffrydiau cyfryngau cymdeithasol, manau addoli.

## Gwybod pan fyddwn yn ymateb yn y ffordd iawn

### Pa ganlyniadau rydym eisiau eu gweld ar gyfer pobl Cymru?

- Ar lefel y boblogaeth

I ddinasyddion Cymru, y weledigaeth yw y bydd pawb yr effeithir arnynt gan farwolaeth sydyn neu anesboniadwy (a allai fod yn hunanladdiad) yn cael cynnig cymorth gan asiantaeth sy'n arbenigo mewn profedigaeth hunanladdiad, a hynny cyn gynted â phosibl ar ôl y farwolaeth. Ar hyn o bryd, nid yw'r cynnig hwn ar gael yn gyffredinol, ac felly byddem yn disgwyl gweld cynnydd sylweddol yn nifer y bobl a fydd yn cael mynediad at y ddarpariaeth hon pan fydd ar gael.

Yn y pen draw, ein nod ar gyfer pobl yr effeithiwyd arnynt yn uniongyrchol gan hunanladdiad yw sicrhau y gallant gael mynediad at ffynonellau cymorth cadarn, cyhyd ag y byddant angen y cymorth hwnnw, er mwyn eu helpu trwy'r heriau ymarferol ac emosiynol, ac er mwyn eu hamddiffyn rhag y posibilrwydd y bydd y boen a deimlant yn sgil y golled yn eu gwneud yn fwy agored i hunan-niweidio a chyflawni hunanladdiad.

Mae'r dulliau mesur ansawdd a nodir yn natganiad ansawdd NICE yn darparu metrigau y gellir eu defnyddio i fonitro cynnydd. Bydd datblygu system arolygu fwy amserol ar gyfer hunanladdiadau posibl yng Nghymru yn cefnogi ymateb mwy amserol i'r rhai mae marwolaethau wedi arwain at brofedigaeth iddynt neu wedi effeithio arnynt.

Dulliau Mesur Ansawdd		
Strwythur	Proses	Canlyniad
Tystiolaeth o drefniadau lleol ar gyfer casglu gwybodaeth gyflym er mwyn canfod pobl	Cyfran y bobl y rhoddir gwybodaeth iddynt ( <u>metrig</u> : nifer y rhai yr effeithiwyd arnynt o	Cyfran y bobl sy'n fodlon â'r wybodaeth neu'r cymorth (nifer y bobl yr effeithiwyd arnynt o

(rhannu data a threfniadau adrodd)	gymharu â nifer y rhai y rhoddwyd gwybodaeth iddynt)	gymharu â nifer y bobl sy'n fodlon)
Tystiolaeth o brosesau lleol ar gyfer rhoi gwybodaeth i bobl a gofyn a ydynt angen help (protocol lleol)	Cyfran y bobl y gofynnir iddynt a ydynt angen help ( <u>metrig</u> : nifer y bobl yr effeithiwyd arnynt o gymharu â nifer y bobl y gofynnwyd iddynt)	Nifer yr hunanladdiadau ymhlith pobl sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil hunanladdiad neu bobl yr effeithiodd hunanladdiad arnynt (casglu data lleol / gwybodaeth gyflym)
Tystiolaeth o wasanaeth lleol a all gynnig cymorth i bobl (cyfeiriadur lleol a manylebau gwasanaethau)	Cyfran y bobl a gafodd fynediad at gymorth wedi'i deilwra (metrig: nifer y bobl yr effeithiwyd arnynt o gymharu â nifer y bobl a gafodd fynediad at gymorth)	Cyfran y bobl yr effeithiwyd arnynt lle bu'r cymorth a gawsant yn ddigon buddiol nes peri i'r cymorth hwnnw gael ei ymestyn i grwpiau ehangach

- Ar gyfer unigolion, teuluoedd a grwpiau

Ar lefel fwy personol, y nod yw y bydd pobl yr effeithiwyd arnynt gan hunanladdiad posibl yn teimlo eu bod yn cael sylw, ac yn teimlo bod eu hanghenion cymorth ymarferol, cymdeithasol, emosiynol, ysbrydol ac ieithyddol yn cael eu cydnabod, eu hasesu a'u diwallu yn sgil y camau unol a thosturiol a gymerir gan eraill, o'r adeg y digwyddodd y farwolaeth hyd at y cwest, a thu hwnt.

Mae'r adroddiad 'Evaluating local bereavement support services'<sup>50</sup> yn awgrymu rhai mathau o wybodaeth sydd o'r diddordeb pennaf i wasanaethau profedigaeth hunanladdiad:

**Maes y data**

**Enghreifftiau**

<sup>50</sup> [NSPA Evaluating-Local-Bereavement-Support-Services.pdf \(suicidebereavementuk.com\)](#)

Data gweithredol ar lefel y gwasanaeth: cyffredinol	Nifer y galwadau a gaiff llinellau cymorth, nifer y bobl sy'n mynychu sesiynau grŵp, nifer y bobl sy'n edrych ar wefan rhyw wasanaeth
Data gweithredol ar lefel y gwasanaeth: unigolion	Ar gyfer pob cleient: y mathau o gymorth a gawsant gan y gwasanaeth, hyd y cyswllt gyda'r gwasanaeth, ffynhonnell yr atgyfeiriad, y cymorth a gafwyd gan wasanaethau eraill
Data demograffig	Oedran, rhywedd, dewis iaith, ethnigrwydd, man preswyllo, y berthynas â'r sawl sydd wedi marw, faint o amser sydd wedi mynd heibio ers y farwolaeth
Profiad y cleient	Adborth yn ymwneud â pha mor ddefnyddiol fu'r gwasanaeth: Beth oedd yn dda ynglŷn â'r gwasanaeth, pa bethau y gellid eu gwella? A fyddent yn argymhell y gwasanaeth i eraill?
Mesur y canlyniad	Defnyddio dull neu ddulliau asesu safonol i fesur a yw'r bobl sy'n defnyddio'r gwasanaeth wedi gweld unrhyw newidiadau

Mae dulliau ar gael ar gyfer mesur canlyniadau i unigolion sy'n cael cymorth, yn cynnwys Graddfa Lles Meddyliol Warwick-Caeredin<sup>51</sup> (WEMWBS), fersiwn fyrrach o WEMWBS<sup>52</sup>, neu ddulliau eraill. Y ffactor pwysig yw cysondeb o ran y modd y defnyddir y dull a ddewisir. Mae'r Support After Suicide Partnership (SASP) wedi datblygu safonau ar gyfer gwasanaethau profedigaeth hunanladdiad<sup>53</sup>, yn cynnwys safonau ar gyfer monitro, mesur a gwerthuso, er mwyn sicrhau y gellir parhau i ddarparu gwasanaethau sy'n diwallu anghenion y rhai sy'n defnyddio'r gwasanaeth ac er mwyn llywio datblygiadau yn y dyfodol.

<sup>51</sup> [About WEMWBS \(warwick.ac.uk\)](http://warwick.ac.uk/about/wemwbs)

<sup>52</sup> [WEMWBS: 14-item vs 7-item scale \(warwick.ac.uk\)](http://warwick.ac.uk/wemwbs/14-item-vs-7-item-scale)

<sup>53</sup> [Measurement and Evaluation Standards – SASP \(supportaftersuicide.org.uk\)](http://supportaftersuicide.org.uk/measurement-and-evaluation-standards-sasp)

## GEIRFA

Anghydraddoldebau iechyd	Gwasanaethau iechyd systematig, annheg, y gellir eu hosgoi, rhwng gwahanol grwpiau o bobl – dyna yw anghydraddoldebau iechyd. Efallai y bydd anghydraddoldebau wedi'u seilio ar ffactorau economaidd-gymdeithasol (ee incwm); daearyddiaeth; nodweddion penodol (ee ethnigrwydd); ac allgáu cymdeithasol. Caiff yr effeithiau sydd ynghlwm wrth anghydraddoldebau eu hamlhau ar gyfer y bobl hynny sy'n dioddef mwy nag un anfantais <sup>54</sup> .
Anhwylder Straen Wedi Trawma (PTSD)	Gall Anhwylder Straen Wedi Trawma ddeillio o ddiodes neu weld digwyddiadau trawmatig – naill ai un digwyddiad, digwyddiad a ailadroddir neu amryfal ddigwyddiadau gwahanol. Bydd pobl a chanddynt PTSD yn ceisio osgoi pethau, byddant yn dioddef gorgynnwrf, byddant yn ail-fyw pethau, byddant yn teimlo ymdeimlad o ddatgysylltiad, a gwelir newidiadau negyddol yn eu tymer a'u meddyliau <sup>55</sup> .
Cred neu gred athronyddol	Yn ôl y Ddeddf Cydraddoldeb, rhaid gwir arddel cred athronyddol, a rhaid iddi fod yn fwy na safbwynt. Rhaid iddi fod yn argyhoeddiadol, yn ddifrifol ac yn gymwys i agwedd bwysig ar ymddygiad neu fywyd pobl. Ymhellach, mae'r Ddeddf Cydraddoldeb yn sôn am anghred neu ddiffyg crefydd neu gred <sup>56</sup> . Yng nghyd-destun y Ddeddf, mae crefydd neu gred yn gallu golygu unrhyw grefydd fel Cristnogaeth, Iddewiaeth, Islam, Bwdhaeth, Rastaffariaeth neu Baganiaeth, cyn belled ag y ceir strwythur clir a system gred.
Croestoriadedd	Mae'r cysyniad sydd ynghlwm wrth groestoriadedd yn disgrifio'r ffyrdd mae systemau anghydraddoldeb sy'n

<sup>54</sup> [Health inequalities in a nutshell | The King's Fund \(kingsfund.org.uk\)](https://www.kingsfund.org.uk/health-inequalities-in-a-nutshell)

<sup>55</sup> [Recommendations | Post-traumatic stress disorder | Guidance | NICE](https://www.nice.org.uk/guidance/CG174)

<sup>56</sup> <https://www.equalityhumanrights.com/en/advice-and-guidance/religion-or-belief-discrimination>

	seiliedig ar rywedd, hil, ethnigrwydd, cyfeiriadedd rhywiol, hunaniaeth rhywedd, anabled, dosbarth a mathau eraill o wahaniaethu, yn 'croestorri' er mwyn creu dymeg ac effeithiau unigryw. Er enghraifft, pan wahaniaethir yn erbyn menyw Fwslimaidd sy'n gwisgo Hijab, byddai'n amhosibl gwahanu ei hunaniaeth fel menyw oddi wrth ei hunaniaeth fel Mwslim, ac o'r herwydd byddai'n amhosibl neilltuo'r dimensiwn/dimensiynau sydd wrth wraidd y gwahaniaethu <sup>57</sup> .
Cymorth wedi'i deilwra	Cymorth sy'n canolbwyntio ar anghenion yr unigolyn. Yn ogystal â chymorth proffesiynol, gall gynnwys i) cymorth gan gymheiriaid hyfforddedig mae profedigaeth yn sgil hunanladdiad / hunanladdiad posibl wedi effeithio arnynt neu sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil hunanladdiad / hunanladdiad posibl, ii) addasu patrymau gweithio neu addasu'r drefn mewn lleoliadau cadw/gwarchodol preswyl, iii) cymorth arall a nodir mewn canllawiau ar brofedigaeth, sy'n canolbwyntio'n benodol ar brofedigaeth hunanladdiad <sup>45</sup> .
Cymunedau tosturiol	Cymunedau sy'n meithrin tosturi fel un o brif werthoedd bywyd, ar sail y modd rydym yn trin ein gilydd a'r byd o'n cwmpas. Caiff cymunedau tosturiol eu hadeiladu ar ethos a seilir ar ddull iechyd y cyhoedd o ymdrin â gofal lliniarol a gofal diwedd oes, a datblygu cymunedol <sup>58</sup> .
Galar	Daw o'r gair Lladin 'gravare' sy'n golygu 'beichio' neu 'llethu', o 'gravis', sy'n golygu 'trwm'. Mae'r ystyr dros amser wedi dod i olygu caledi, dioddefaint, poen feddyliol, anghyfiawnder (tramgwydd), cystudd, tristwch.
Galar wedi'i ddifreinio	Pan fydd galar unigolyn yn aros ynghudd gan ei fod yn teimlo nad yw pobl eraill yn derbyn nac yn cydnabod y galar <sup>59</sup> .

<sup>57</sup> [what is intersectionality \(intersectionaljustice.org\)](https://www.intersectionaljustice.org/)

<sup>58</sup> [Compassionate Communities UK \(scompassionate-communitiesuk.co.uk\)](https://www.compassionate-communitiesuk.co.uk/)

<sup>59</sup> [National framework for the delivery of bereavement care \[HTML\] | GOV.WALES](#)

Hunanladdiad	Mae'r Swyddfa Ystadegau Gwladol (ONS) yn cynnwys marwolaethau sydd wedi digwydd yn sgil hunan-niweidio bwriadol ymhlith unigolion 10 oed a hŷn, ynghyd â marwolaethau ymhlith unigolion 15 oed a hŷn a achosir gan anafiadau neu wenwyno pan na ellir pennu'r bwriad <sup>60</sup> .
NICE	Mae'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE) yn ceisio gwella canlyniadau i bobl sy'n defnyddio'r GIG a gwasanaethau iechyd y cyhoedd/gwasanaethau gofal cymdeithasol eraill trwy lunio canllawiau a safonau ansawdd sy'n seiliedig ar dystiolaeth, ynghyd â metrigau perfformiad <sup>61</sup> .
Ôl-ymyrraeth	Gweithgareddau a ddatblygir gyda, neu ar ran, pobl sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil hunanladdiad, er mwyn eu helpu i ymadfer ac er mwyn atal canlyniadau niweidiol, yn cynnwys hunanladdiad a synio am hunanladdiad <sup>62</sup> .
Profedigaeth	Yn yr ystyr ehangaf, profedigaeth yw'r cyflwr neu'r ffaith o gael eich amddifadu o rywbeth neu rywun. Mae tarddiad y gair yn ymwneud ag amddifadu rhywun neu gymryd rhywun trwy drais, cipio neu ladrata, ac mae'n ymwneud â'r tristwch a deimlir yn sgil colli gobaith, anwyliaid.  Mae'r bobl a all ddioddef profedigaeth yn sgil hunanladdiad posibl, neu'r bobl yr effeithir arnynt gan hunanladdiad posibl, yn cynnwys plant, pobl ifanc ac oedolion sy'n berthnasau, cyfeillion, cyd-ddisgyblion, cydweithwyr a chyd-garcharorion, yn ogystal ag ymatebwyr cyntaf a gweithwyr proffesiynol eraill sy'n cynnig cymorth <sup>63</sup> .
Profedigaeth drawmatig	Y ffordd mae'r unigolyn yn profi neu'n deall y farwolaeth, a'r ystyr y bydd yn ei dynnu o hynny – dyna sy'n pennu a yw

<sup>60</sup> [Suicides in England and Wales - Office for National Statistics \(ons.gov.uk\)](https://ons.gov.uk)

<sup>61</sup> [Fframwaith cenedlaethol ar gyfer darparu gofal mewn profedigaeth \[HTML\] | LLYW.CYMRU](#)

<sup>62</sup> [support after a suicide.pdf \(publishing.service.gov.uk\)](#)

<sup>63</sup> [Quality statement 5: Supporting people bereaved or affected by a suspected suicide | Suicide prevention | Quality standards | NICE](#)



	<p>profedigaeth yn drawmatig ai peidio. Gall profedigaeth drawmatig effeithio ar bobl o unrhyw oedran, a gall marwolaeth o unrhyw fath esgor ar brofedigaeth drawmatig. Mae'n achosi gofid ac anawsterau y tu hwnt i alar mwy nodweddiadol, a gall y gofid a'r anawsterau hyn effeithio ar fywyd beunyddiol yr unigolion o dan sylw. Gall marwolaethau sydyn, fel hunanladdiadau, ei gwneud yn fwy tebygol y bydd pobl yn dioddef profedigaeth drawmatig<sup>64</sup>.</p>
Profedigaeth hunanladdiad	<p>Mae profedigaeth hunanladdiad yn ffactor risg ar gyfer galar cymhleth neu hirfaith. Gall colli rhywun yn sgil hunanladdiad gael effaith seicolegol ddifrifol a pharhaol ar unigolion a chymunedau sydd mewn galar. Mae eu hanghenion yn gymhleth ac yn amrywiol, a bydd angen mynd ati ar y cyd i ddarparu cymorth ar eu cyfer<sup>65</sup>.</p>
Tosturi	<p>Dangos caredigrwydd, gofal a pharodrwydd i helpu eraill. Mae tosturi yn emosiwn cadarnhaol, a'i hanfod yw bod yn feddylgar ac yn garedig.</p>
Trawma mechnïol	<p>Proses newid sy'n deillio o ymgysylltu mewn modd empathig â phobl sydd wedi goroesi trawma. Mae modd i unrhyw un sy'n ymgysylltu'n empathig â goroeswyr digwyddiadau trawmatig ddioddef trawma mechnïol, yn cynnwys gweithwyr iechyd proffesiynol a gweithwyr rheng flaen eraill <sup>66</sup>.</p>
Therapiau fferyllol	<p>Mae gweithwyr proffesiynol yn y maes fferyllol a'r maes therapiwtig yn hyrwyddo ac yn sicrhau defnydd diogel, darbodus ac effeithlon o feddyginiaethau neu gyffuriau<sup>67</sup>.</p>
Therapiau seicolegol	<p>Fe'u gelwir weithiau yn 'therapiau siarad' ar gyfer problemau meddyliol ac emosiynol fel straen, gorbryder ac iselder. Mae yna sawl math gwahanol o therapi siarad. Gallant fod ar ffurf</p>

<sup>64</sup> [What is Traumatic Bereavement? - UKTC \(uktraumacouncil.org\)](https://www.uktraumacouncil.org/)

<sup>65</sup> [Suicide Postvention Service Models and Guidelines 2014–2019: A Systematic Review \(nih.gov\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/)

<sup>66</sup> [Vicarious trauma: signs and strategies for coping \(bma.org.uk\)](https://www.bma.org.uk/)

<sup>67</sup> [Clinical pharmacology and therapeutics | Health Careers](https://www.healthcareers.gov.uk/)

	un-i-un, mewn grŵp, ar-lein, dros y ffôn, gyda theuluoedd neu gyda phartneriaid <sup>68</sup> .
Ymarfer sy'n ystyriol o drawma	Model sydd wedi'i wreiddio mewn dealltwriaeth gyflawn o'r modd mae dod i gysylltiad â thrawma yn effeithio ar ddatblygiad niwrolegol, biolegol, seicolegol a chymdeithasol pobl. Defnyddir y ddealltwriaeth hon i lywi'r model <sup>69</sup> .
Ysbrydolrwydd	Mae'n anodd dod o hyd i gonsensws ynglŷn â'r diffiniad o ysbrydolrwydd, ac mae'r modd y deallir ac y dehonglir ysbrydolrwydd wedi esblygu dros amser. Mae'r disgrifiadau'n cynnwys: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ymdeimlad o chwilio am y berthynas orau gyda ni ein hunain, gydag eraill a chyda'r hyn a allai orwedd 'y tu hwnt'.</li> <li>• Ffordd o ddod o hyd i ystyr a phwrpas mewn bywyd.</li> <li>• Ymdeimlad o obaith.</li> <li>• Cymorth ar adegau pan fyddwn yn mynd trwy ddioddefaint a cholled<sup>70</sup>.</li> </ul>

<sup>68</sup> [Types of talking therapy - NHS \(www.nhs.uk\)](http://www.nhs.uk)

<sup>69</sup> [Trauma-Informed Practice: A Toolkit for Scotland \(www.gov.scot\)](http://www.gov.scot)

<sup>70</sup> <https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/treatments-and-wellbeing/spirituality-and-mental-health>

## Swyddog Cyswllt Profedigaeth

(DS: Byddai'r gweithwyr hyn yn cael eu cyflogi fel rhan o wasanaeth integredig ac ni fyddent yn cael eu cyflogi fel gweithwyr unigol ar eu pen eu hunain).

### Disgrifiad Generig o'r Rôl

Cyflog: c. £25,000 +

#### Diben y Rôl

- Defnyddio dull rhagweithiol o ymdrin ag unigolion mae marwolaeth sydyn (a allai fod yn hunanladdiad) wedi effeithio arnynt, ac a atgyfeirir at y gwasanaeth gan yr Heddlu neu trwy hunanatgyfeiriad.
- Ymgysylltu â'r bobl o dan sylw er mwyn gweld pa gam maent wedi'i gyrraedd ar eu siwrnai trwy brofedigaeth, ac er mwyn rhoi cyfle iddynt fynegi eu hanghenion cymorth a'u bregusrwydd.
- Cydweithio â'r bobl o dan sylw er mwyn dod o hyd i ddarparwyr a all ddiwallu eu hanghenion ee. darparwyr a all gynnig cymorth ymarferol neu emosiynol, yn cynnwys Cyngor ar Bopeth, gwefannau'r llywodraeth, gweithwyr iechyd proffesiynol ee meddygon teulu, asiantaethau'r trydydd sector, ffynonellau cymorth uniongyrchol trwy gyfrwng cyfeillion a theuluoedd, grwpiau ffydd neu gred.
- Cynorthwyo'r bobl o dan sylw i lywio trwy'r gwahanol asiantaethau maent yn debygol o ddod ar eu traws, megis yr heddlu, staff corffdai, trefnwyr angladdau a gweinyddion eraill, swyddogion y crwner, y wasg/cyfyryngau, a'u cynorthwyo i ddeall rolau a chyfrifoldebau pob un o'r asiantaethau hyn.
- Cynorthwyo'r bobl o dan sylw i lywio trwy'r amwyster a'r ansicrwydd sydd yn aml yn cyd-fynd â siwrnai'n ymwneud â phrofedigaeth yn sgil hunanladdiad posibl, gan eu helpu i ddeall y prosesau a natur gyfnewidiol yr amserlenni.
- Cynnig ymateb mewn da bryd, fel rhan o dîm neu wasanaeth, a bod ar gael gyda'r nos neu ar benwythnosau, yn dibynnu ar frys yr atgyfeiriadau i ymateb i anghenion y bobl o dan sylw.

## Y sgiliau allweddol angenrheidiol

- Y gallu i gyfathrebu ag unigolion, teuluoedd a grwpiau gyda thosturi, gan ddangos cydymdeimlad ac empathi.
- Sgiliau cwnsela amlwg sy'n deillio o brofiad yn gweithio un-i-un gyda chleientiaid mewn lleoliad therapiwtig ac amlddisgyblaethol.
- Y gallu i feithrin perthnasau a phartneriaethau cynhyrchiol gydag asiantaethau allweddol ac ymatebwyr cyntaf fel y gellir ymateb yn dosturiol i'r bobl mae hunanladdiad wedi effeithio arnynt, gan gyfeirio'r galarwyr at y ddarpariaeth/gwasanaeth sydd fwyaf priodol i'w hanghenion.

## Gwybodaeth, cymwysterau a chofrestriadau

- Dealltwriaeth fanwl o alar a thrawma sy'n gysylltiedig â phrofedigaeth.
- Dealltwriaeth fanwl o anghenion arbennig pobl sydd wedi dioddef profedigaeth yn dilyn marwolaeth sydyn neu anesboniadwy a allai fod yn hunanladdiad. Os ydych yn arbenigo mewn cynorthwyo grwpiau arbennig e.e. plant a phobl ifanc, pobl ag anawsterau dysgu, ffoaduriaid neu geiswyr lloches, dylech feddu ar brofiad ac arbenigedd gofynnol yn ymwneud â'u hanghenion a sut maent yn ymateb i gymorth.
- Gradd (neu gyrhaeddiad cyfwerth hyd at lefel 6<sup>71</sup>) mewn maes perthnasol ee cwnsela, seicotherapi neu seicoleg, ynghyd ag aelodaeth neu achrediad proffesiynol megis Cymdeithas Cwnsela a Seicotherapi Prydain (BACP).
- Protocolau lleol yn ymwneud ag atgyfeirio a chadw cofnodion sy'n gysylltiedig â rheoli achosion.
- Dealltwriaeth glir o'r goblygiadau sy'n perthyn i'r gwaith mewn perthynas â diogelu data, a sut i gyfathrebu â galarwyr ynglŷn ag ystyr cydsyniad, a sut y bydd eu gwybodaeth yn cael ei storio, ei defnyddio a'i diogelu.
- Dealltwriaeth o bwysigrwydd yr iaith Gymraeg a diwylliant mewn Cymru ddwyieithog, gan werthfawrogi polisïau a strategaethau Llywodraeth Cymru ar gyfer yr iaith.

---

<sup>71</sup> [What qualification levels mean: England, Wales and Northern Ireland - GOV.UK \(www.gov.uk\)](https://www.gov.uk)

## Goruchwylio Clinigol a datblygiad parhaus

- Sicrhau eich bod yn mynychu cyfarfodydd goruchwylio clinigol/rheoli yn rheolaidd (bob mis neu'n amlach), ymhél â hunanofal er mwyn sicrhau eich gwytnwch eich hun ac er mwyn diwallu eich anghenion eich hun o ran iechyd meddyliol ac emosiynol.
- Cyfrannu at raglenni hyfforddi a datblygu lleol y gellid eu datblygu i wella dealltwriaeth pobl o brofedigaeth hunanladdiad.
- Cymryd rhan mewn cyfleoedd dysgu pellach fel y gellir sicrhau hyder ac ymarfer effeithiol sy'n seiliedig ar dystiolaeth, ac fel y gellir crybwyll yr angen am ymarfer o'r fath os nad yw'n hygyrch.
- Cyfrannu at weithgareddau'n ymwneud â gwerthuso gwasanaethau a chynnig sylwadau er mwyn llywio gwelliannau parhaus yn y gwasanaeth.

## Cydymffurfio â gofynion cyfreithiol a moesegol

- Sicrhau eich bod wedi dilyn yr hyfforddiant statudol a gorfodol diweddaraf mewn llywodraethu gwybodaeth, cydraddoldeb ac amrywiaeth, y Gymraeg, iechyd a diogelwch, cadw cofnodion a rheoli risgiau, er mwyn sicrhau bod pob ymarfer yn cydymffurfio ag arferion gorau a diwydrwydd dyladwy.

Cyf: [Job-Description-Suicide-Bereavement-Service-Co-ordinator-Nov-2019-1.pdf](#)  
([every-life-matters.org.uk](http://every-life-matters.org.uk))

Cyf: [Bereavement Support Liaison Coordinator - Thames Valley Police \(tal.net\)](#)

Cyf: <https://hub.supportaftersuicide.org.uk/standards/>

Mathau posibl o unigolion mewn categorïau – rhai sydd wedi dod i gysylltiad â hunanladdiad, rhai y mae hunanladdiad wedi effeithio arnynt, rhai sydd wedi dioddef profedigaeth yn y tymor byr yn sgil hunanladdiad a'r rhai sydd wedi dioddef profedigaeth yn yr hirdymor yn sgil hunanladdiad

Rhai sydd wedi dod i gysylltiad â hunanladdiad	Rhai mae hunanladdiad wedi effeithio arnynt	Rhai sydd wedi dioddef profedigaeth yn y tymor byr yn sgil hunanladdiad	Rhai sydd wedi dioddef profedigaeth yn yr hirdymor yn sgil hunanladdiad
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ymatebwyr cyntaf</li> <li>• Pwy bynnag a ddaeth o hyd i'r ymadawedig</li> <li>• Y teulu</li> <li>• Therapyddion</li> <li>• Cyfeillion agos</li> <li>• Gweithwyr gofal iechyd</li> <li>• Aelodau o'r gymuned</li> <li>• Cymuned yr ysgol</li> <li>• Cydnabyddion yn y gweithle</li> <li>• Edmygwyr pobl enwog</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ymatebwyr cyntaf</li> <li>• Pwy bynnag a ddaeth o hyd i'r ymadawedig</li> <li>• Y teulu</li> <li>• Therapyddion</li> <li>• Cyfeillion agos</li> <li>• Cyd-ddisgyblion</li> <li>• Cydweithwyr</li> <li>• Aelodau o'r tîm</li> <li>• Cymdogion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Y teulu</li> <li>• Therapyddion</li> <li>• Cyfeillion</li> <li>• Cydweithwyr agos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Y teulu</li> <li>• Therapyddion</li> <li>• Cyfeillion agos</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"><li>• Grwpiau cymunedol (ee clybiau chwaraeon)</li><li>• Cymunedau gwledig neu glòs</li></ul>			
---	--	--	--

Ffynhonnell: [The Continuum of Survivorship: Definitional Issues in the Aftermath of Suicide \(wsimg.com\)](http://wsimg.com)

## Ffurflen Ymateb i'r Ymgynghoriad

Eich enw:

Sefydliad (os yn berthnasol):

Cyfeiriad e-bost / rhif ffôn:

Eich cyfeiriad:

### Cwestiynau ymgynghori

1. A yw'n glir ar gyfer pwy mae'r canllawiau hyn a pham y cawsant eu datblygu?

YDY/NAC YDY

Os mai 'Nac ydy' yw'r ateb, dywedwch wrthym sut y gellir dangos hyn yn gliriach.

2. A ydych o'r farn fod y ddogfen ganllawiau'n cyfleu anghenion pobl sydd wedi dod i gysylltiad â hunanladdiad posibl, pobl y mae hunanladdiad posibl wedi effeithio arnynt neu bobl sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil hunanladdiad posibl?

YDW/NAC YDW

Os mai 'Nac ydw' yw'r ateb, sut y gellir cyflawni hyn?



3. A ydych o'r farn y bydd y cynigion a nodir yn y canllawiau yn gwella'r ffordd y gallwn gynorthwyo pobl sydd wedi dod i gysylltiad â hunanladdiad posibl, pobl y mae hunanladdiad posibl wedi effeithio arnynt neu bobl sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil hunanladdiad posibl?

YDW/NAC YDW

Os mai 'Nac ydw' yw'r ateb, beth yn eich tyb chi sydd angen ei ystyried er mwyn cyflwyno'r gwelliannau iawn?

4. A yw'r cyfrifoldebau ar draws holl feysydd y system wedi cael eu nodi'r glir yn y canllawiau?

YDYN/NAC YDYN

Os mai 'Nac ydyn' yw'r ateb, beth sydd angen ei egluro'n well?

5. A oes yna unrhyw fframweithiau, modelau neu bolisiâu eraill y dylid eu croesgyfeirio â'r canllawiau hyn, ond sydd ar goll ar hyn o bryd?

OES/NAC OES

Os mai 'Oes' yw'r ateb, rhestwch nhw isod; ac os oes modd, nodwch ddolen a fydd yn arwain at yr asiantaethau neu'r unigolion y gallwn ymgysylltu â nhw.

6. A yw'n glir sut y gellir monitro'r modd y rhoddir y canllawiau ar waith, ac yn erbyn pa ganlyniadau, er mwyn dangos gwelliant?

YDY/NAC YDY

Os mai 'Nac ydy' yw'r ateb, pa wybodaeth ychwanegol sydd ei hangen i ddarparu'r sicrwydd hwn?

7. Hoffem glywed eich barn ynglŷn â'r effeithiau y byddai'r *canllawiau ar gyfer ymateb i bobl sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil hunanladdiad, pobl sydd wedi dod i gysylltiad â hunanladdiad neu bobl mae hunanladdiad wedi effeithio arnynt* yn eu cael ar y Gymraeg, yn benodol ar gyfleoedd i bobl ddefnyddio'r Gymraeg ac ar drin y Gymraeg yr un mor ffafriol â'r Saesneg.

Beth fydd yr effeithiau yn eich tyb chi? Sut y gellir cynyddu'r effeithiau cadarnhaol neu leihau'r effeithiau negyddol?

8. Esboniwch hefyd sut y credwch y gellir cryfhau'r canllawiau arfaethedig ar gyfer ymateb i bobl sydd wedi dioddef profedigaeth hunanladdiad, pobl sydd wedi dod i gysylltiad â hunanladdiad neu bobl mae hunanladdiad wedi effeithio arnynt, er mwyn cynyddu'r effeithiau cadarnhaol ar gyfleoedd i bobl ddefnyddio'r Gymraeg ac ar drin y Gymraeg yr un mor ffafriol â'r Saesneg, heb unrhyw effeithiau negyddol ar gyfleoedd i bobl ddefnyddio'r Gymraeg nac ar drin y Gymraeg yr un mor ffafriol â'r Saesneg.

9. Rydym wedi gofyn nifer o gwestiynau penodol. Os oes gennych unrhyw faterion cysylltiedig nad ydym wedi ymdrin â nhw, defnyddiwch y lle hwn i'w nodi:

A wnewch chi eu nodi yn y fan hon:

**Mae'n debygol y bydd ymatebion i ymgynghoriadau ar gael yn gyhoeddus, ar y rhyngwrwyd neu mewn adroddiad. Pe bai'n well gennych aros yn ddiennw, rhowch dic yma:**

