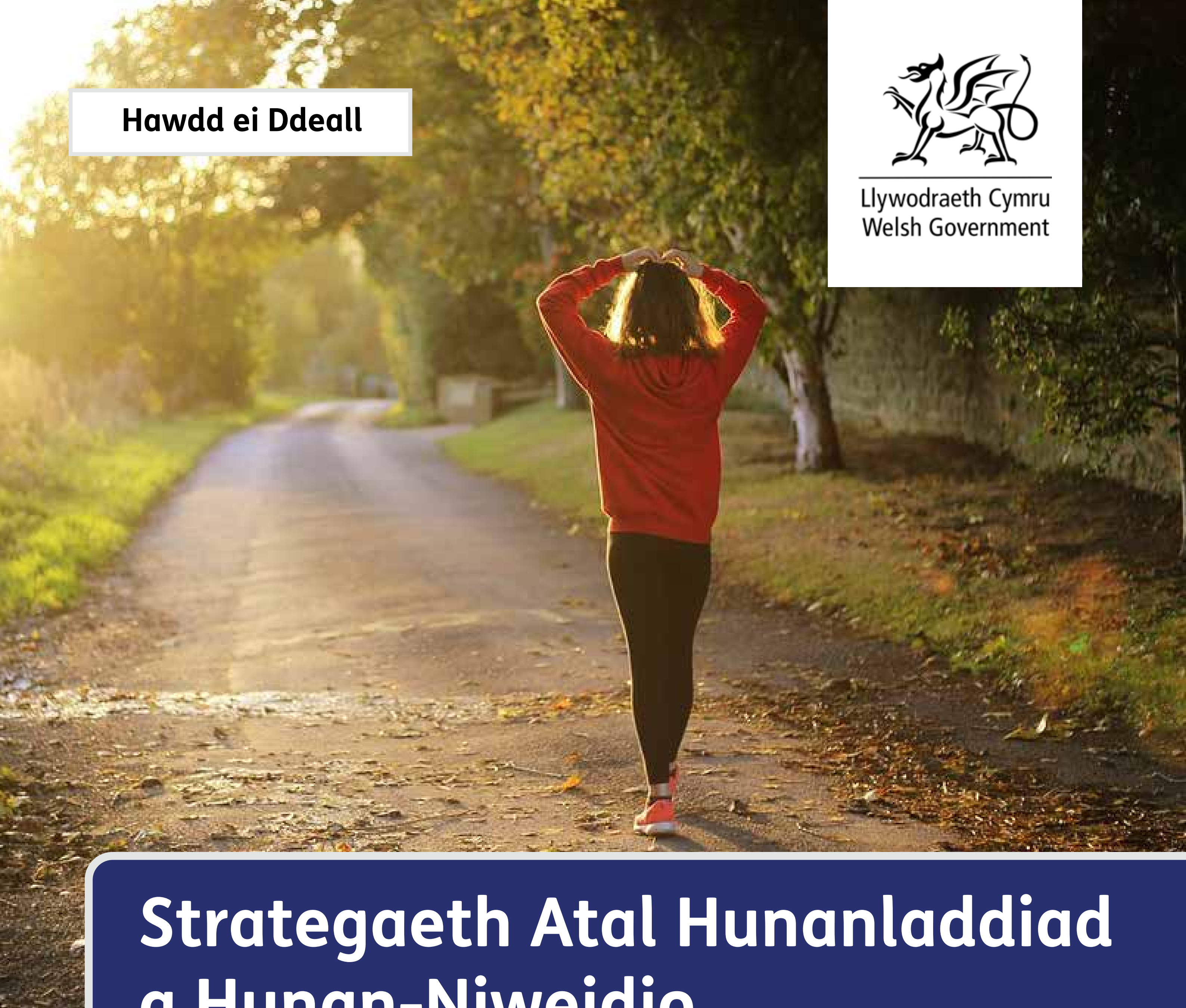
Hawdd ei Ddeall



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-Niweidio

Ein cynllun i helpu pobl yng Nghymru

Rydyn ni eisiau gwybod beth rydych chi'n feddwl

Mae'r ddogfen hon wedi'i hysgrifennu gan **Lywodraeth Cymru**. Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o'r '**Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-Niweidio**'.

Chwefror 2024

Sut i ddefnyddio'r llyfryn hwn

Dogfen hawdd ei deall yw hon. Efallai y byddwch chi dal angen cymorth i'w darllen. Gofynnwch i rhywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu chi.

Gallai geiriau mewn **ysgrifen glas trwm** fod yn anodd i'w deall. Gallwch wirio beth mae'r eiriau mewn glas yn eu golygu ar **dudalen 34**.

Os oes angen cymorth arnoch gyda'ch iechyd meddwl, gallwch ffonio'r **Llinell Gymorth CALL: 0800 132 737.**

Neu am gymorth brys, ffoniwch y **GIG ar 111 a phwyswch 2**.

Lle mae'r ddogfen yn dweud **ni**, mae hyn yn meddwl **Llywodraeth Cymru**. Am ragor o wybodaeth, cysylltwch:

Gwefan: www.llyw.cymru/heb-ganfod-y-dudalen

E-bost:
mentalhealthandvulnerablegroups@gov.wales

Mae **Hawdd ei Ddeall Cymru** wedi gwneud y ddogfen yma yn fersiwn Hawdd ei Ddeall gan ddefnyddio **Photosymbols**. I ddweud wrthyn ni beth rydych chi'n ei feddwl am y fersiwn hawdd ei ddeall yma, cliciwch yma.

Rhif trwydded Photosymbols 403527247

Cynnwys

Beth yw pwrpas y cynllun hwn 4

Yr hyn rydym ni am ei wneud a sut y byddwn ni'n ei wneud 6

Sut rydym ni wedi gwneud y cynllun hwn 9

Yr hyn y gwnaethon ni ei ddarganfod 10

Sut y byddwn ni'n gwneud y cynllun hwn 21

Ein nodau ar gyfer y cynllun hwn 23

Sicrhau ein bod ni'n gwneud pethau'n well 33

Geiriau anodd 34

Beth yw pwrpas y cynllun hwn

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Ni yw Llywodraeth Cymru.

Mae'r cynllun hwn yn dweud sut rydym eisiau:

- Lleihau nifer y **marwolaethau drwy hunanladdiad**.
- Cefnogi pobl sy'n **hunan-niweidio**.
- Helpu pobl sydd wedi colli rhywun i **hunanladdiad**.

Hunanladdiad yw beth rydym yn ei ddweud pan fydd person yn dod â'i fywyd ei hun i ben.

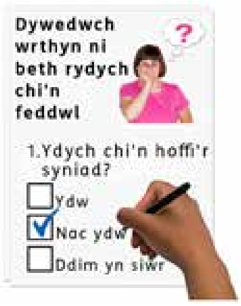
Hunan-niweidio yw pan fydd rhywun yn brifo ei hun ar bwrpas.

Mae’n gwneud llawer o bobl yn drist pan:

- mae rhywun yn diweddu ei fywyd ei hun
- neu’n brifo eu hunain yn bwrpasol.

Eu teulu, eu ffrindiau a’r bobl sy’n eu hadnabod.

Rydym eisiau gwybod beth yw eich barn am ein cynllun.

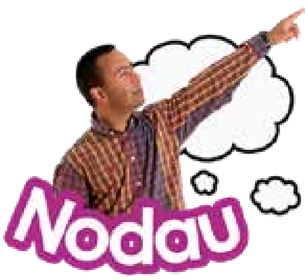


Darllenwch y brif ddogfen hon yn gyntaf. Yna atebwch y cwestiynau yn y ffurflen ymateb.

Anfonwch y ffurflen ymateb yn ôl atom erbyn **11 Mehefin 2024**.

Yr hyn rydym am ei wneud a sut y byddwn ni'n ei wneud

Ein nod



Rydym am atal pobl rhag:

- lladd eu hunain
- a brifo eu hunain.

Rydym hefyd am sicrhau bod pobl yng Nghymru sy'n cael eu heffeithio gan **hunanladdiad** a **hunan-niweidio** yn:

- Teimlo'n ddiogel ac nad ydynt yn cael eu barnu.
- Cael cymorth pan fyddan nhw ei angen.
- Gallu helpu eraill.

Rydym eisiau helpu pawb i helpu eraill. Nid y rhai sy'n cael eu heffeithio'n unig.

Er enghraifft, rydym am i athrawon ysgol allu helpu plant yn yr ysgol. Cyflogwyr i allu helpu aelodau staff.

Gall pawb ein helpu i gyflawni'r nod hwn. Mae'r cynllun hwn yn dweud sut y byddwn ni'n gwneud hyn.

Drwy'r cynllun, rydym eisiau:

- Deall pam mae pobl yn brifo eu hunain. A'r ffyrdd gorau o helpu pobl.

- Gwneud pethau sy'n helpu'r rhai sydd fwyaf mewn perygl.

- Gwneud yn siŵr bod cymorth ar gael i bawb yn y ffordd maen nhw ei angen.

- Gwneud yn siŵr bod pawb yn gallu gofyn am help heb deimlo'n ddrwg am y peth.

- Gwneud yn siŵr bod y **cyfryngau** yn rhoi'r wybodaeth gywir i bobl. A gallu helpu pobl i ddod o hyd i rywle y gallant ofyn am help.

> Mae'r **cyfryngau** yn golygu gwahanol offer sy'n cael eu defnyddio i roi gwybodaeth i bobl. Er enghraifft, papur newydd, radio, rhyngrwyd.

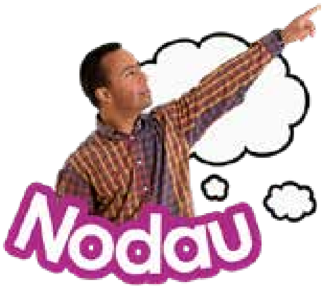
- Dysgu gan bobl sydd wedi cael **profiad byw** o **hunanladdiad** a **hunan-niweidio**.

> Mae **profiadau byw** yn golygu pobl sydd wedi bod drwy hunanladdiad neu hunan-niweidio. Neu maen nhw'n adnabod pobl eraill sydd wedi.

- Byddwn yn annog pobl i gefnogi eraill sydd angen help.

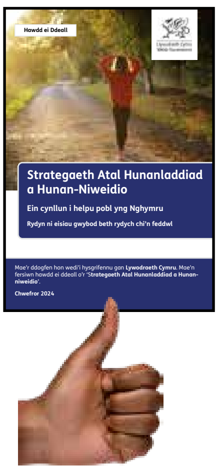
Sut rydym wedi gwneud y cynllun hwn

Fe wnaethom siarad â phobl o bob oed ar draws Cymru. I ddarganfod beth roedden nhw eisiau yn y cynllun.



Rydym wedi seilio nodau'r cynllun ar yr hyn a mae pobl wedi'i ddweud wrthym.

Fe wnaethom hefyd edrych ar ba gyfreithiau a chynlluniau sydd gennym eisoes.



Mae'n rhaid i ni sicrhau y bydd y cynllun hwn yn helpu pobl i atal **hunanladdiad** a **hunan-niweidio**.

Yr hyn y gwnaethon ni ei ddarganfod

Hunanladdiad

Bob blwyddyn am y 10 mlynedd diwethaf, lladdodd tua 330 o bobl eu hunain yng Nghymru.

Mae rhai pobl yn fwy tebygol o ladd eu hunain nag eraill. Rydyn ni'n eu galw'n **grwpiau blaenoriaeth**.

Blaenoriaethau yw'r pethau pwysicaf.

Y grwpiau blaenoriaeth ar gyfer hunanladdiad yw:

1. Dynion yn eu 40au

- Mae dynion yn eu 40au yn lladd eu hunain yn fwy nag unrhyw un arall.

- Mae dynion anabl rhwng 40 a 50 mlwydd oed wedi bod yn wynebu'r risg uchaf o **ladd eu hunain**.

2. Pobl sy'n hunan-niweidio neu sydd wedi hunan-niweidio

- Bob blwyddyn mae dros 5,000 o bobl yn mynd i'r ysbyty yng Nghymru oherwydd **hunan-niweidio**.

- Mae pobl sy'n **hunan-niweidio** mewn mwy o berygl o **ladd eu hunain**. Yn enwedig pobl ifanc.

3. Pobl sy'n cael cymorth gan wasanaethau iechyd meddwl

Yn ôl astudiaeth a gyhoeddwyd yn 2020:

- Roedd llawer o bobl a fu farw drwy **hunanladdiad** wedi cysylltu â'r gwasanaethau iechyd yn yr wythnos cyn iddyn nhw farw.

- Ond roedd yna hefyd bobl fu farw drwy **hunanladdiadnad** oedd wedi cysylltu â gwasanaethau.

4. Pobl sy'n torri'r gyfraith

- Mae risg uchel o **hunanladdiadau** ymhlith pobl sy'n torri'r gyfraith.

5. Pobl sy'n camddefnyddio sylweddau

- Mae **camddefnyddio sylweddau** yn cynyddu'r risg o **hunanladdiad**.

Mae **camddefnyddio sylweddau** yn golygu cymryd cyffuriau neu yfed gormod o alcohol.

6. Pobl awtistig

- Mae pobl sydd ag **awtistiaeth** yn cael eu galw'n **awtistig**. Mae pobl awtistig mewn mwy o berygl o **ladd eu hunain**.

Awtistiaeth yw'r enw byr sy'n cael ei roi ar amrywiaeth o gyflyrau o'r enw **Anhwylder y Sbectrwm Awtistig**.

Efallai y bydd pobl **awtistig** yn profi anawsterau gyda phethau fel cyfathrebu, bod gyda phobl eraill, neu sut maen nhw'n meddwl am weithgareddau a diddordebau.

7. Dioddefwyr cam-drin domestig

- O 2020 i 2022: Roedd tua 1 o bob 4 o bobl wnaeth ladd eu hunain wedi profi **cam-drin domestig**.

> Gall **cam-drin domestig** ddigwydd i unrhyw un. Mae'n cynnwys unrhyw ymddygiad sy'n achosi niwed i rywun sy'n cael ei gyflawni gan bartner, cyn-bartner, ffrind neu aelod o'r teulu.

8. Pobl sy'n byw mewn tlodi neu sydd â phryderon ariannol

> **Tlodi** yw pan nad oes gan rywun y pethau pwysig sydd eu hangen i fyw'n dda. Mae hyn yn golygu nad oes ganddynt bethau fel bwyd, dillad, gofal iechyd ac addysg.

- Mae pobl sy'n byw mewn ardaloedd tlotach yng Nghymru mewn mwy o berygl o **hunanladdiad**.

- Mae pobl sy'n poeni am arian mewn mwy o berygl o **hunanladdiad**.

Mae grwpiau risg uchel eraill hefyd ar gyfer hunanladdiad a hunan-niweidio.

Mae'r grwpiau risg uchel hyn yn cynnwys:

- Pobl anabl

- Pobl **niwroamrywiol**

Mae **niwrowahanol** yn golygu pobl ag ymennydd sy'n gweithio mewn ffordd wahanol i eraill. Fel Awtistiaeth ac **Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd (ADHD)**.

Mae **Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd** yn niwrowahaniaeth. Mae'n golygu bod pobl ag ADHD yn meddwl yn wahanol i'r rhan fwyaf o bobl.

- Pobl **LHDTC+**

Mae **LHDTC+** yn golygu grwpiau Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol, Traws, Cwiar a grwpiau eraill. Mae'n ymwneud â rhywioldeb a phwy mae pobl yn cael eu denu atynt.

- Teuluoedd **Sipsiwn, Roma a Theithwyr**

Mae pobl **Sipsiwn, Roma, a Theithwyr** yn grwpiau o bobl sydd weithiau'n teithio o le i le.

- **Ceiswyr lloches** a **ffoaduriaid**

Mae **ceisiwr lloches** yn berson sy'n gofyn am gael ei ddosbarthu fel ffoadur yn y wlad newydd maent wedi mynd. Mae'r wlad newydd yn ymchwilio i'w sefyllfa i wneud penderfyniad.

Mae **ffoadur** yn berson sydd wedi gorfod gadael eu gwlad am eu bod mewn perygl yno. Er enghraifft, efallai bod yna ryfel. Neu efallai eu bod yn cael eu bygwth.

Rydym hefyd yn credu bod grwpiau eraill a fydd mewn perygl. Mae'r grwpiau hyn yn cynnwys:

- Plant a phobl ifanc.

- Merched beichiog a merched sydd newydd gael babi.

- Pobl sy'n cyflawni **cam-drin domestig**.

- Pobl sy'n cael eu **bwlio**.

> **Bwlio** yw pan fydd person neu grŵp o bobl yn trin rhywun arall mewn ffordd wael.

- Pobl sy'n poeni am yr ysgol neu'r coleg.

- Pobl â phroblemau sy'n cael eu hachosi gan henaint.

- Pobl sy'n gweithio neu wedi gweithio i'r lluoedd arfog.

- Pobl a gafodd amser caled neu a oedd mewn sefyllfaoedd anodd pan oeddent yn ifanc.

- Pobl sy'n byw (neu wedi byw) mewn gofal.
- Pobl â phroblemau iechyd corfforol.

- Pobl sy'n gamblo.
- Pobl sy'n unig ac yn ei chael hi'n anodd cwrdd â phobl eraill.

- Pobl sy'n drist oherwydd bod rhywun yn marw. Yn enwedig os bu farw drwy **hunanladdiad**.
- Dioddefwyr **trais ac ymosodiad rhywiol.**

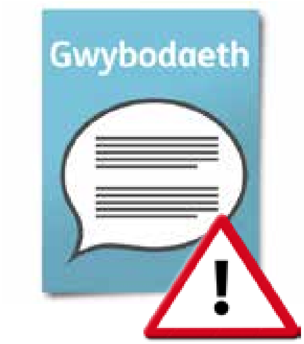
Gall **ymosodiad rhywiol** neu **drais rhywiol** ddigwydd i unrhyw un. Mae'n weithred rhyw sy'n cael ei wneud i rywun pan nad ydyn nhw'n cytuno iddi. Mae yn erbyn y gyfraith.

Mae **trais rhywiol** yn fath o ymosodiad rhywiol.

Hunan-niwed

- O 2021 i 2022: Roedd llai o bobl mewn ysbytai am **hunan-niweidio**.

- Gallai hyn fod oherwydd na allai pobl gael help mewn ysbytai yn ystod COVID-19.



- Nid yw llawer o bobl sy'n hunan-niweidio yn mynd at wasanaethau. Mae'n anodd casglu'r wybodaeth gywir am **hunan-niweidio**.

Y grwpiau allweddol ar gyfer hunan-niweidio yw:

Plant a phobl ifanc. Merched a menywod ifanc yw'r rhain yn bennaf

- Mae **hunan-niweidio** mewn merched rhwng 10 a 24 mlwydd oed wedi cynyddu'n fawr.

- Y prif resymau dros **hunan-niweidio** yw bwlio, colli ysgol ac **iechyd meddwl gwael**.

Mae gan bawb **iechyd meddwl**. Iechyd meddwl yw sut mae rhywun yn teimlo yn ei feddwl. Mae'n ymwneud â theimladau, meddyliau a llesiant.

- Mae **hunan-niweidio** mewn plant a phobl ifanc o ardaloedd tlawd yn uchel.

- Ond yn ystod y 10 mlynedd diwethaf, mae **hunan-niweidio** mewn ardaloedd eraill hefyd wedi cynyddu.

Grwpiau risg uchel

Mae rhai pobl mewn mwy o berygl o **hunan-niweidio** nag eraill. Mae hyn yn cynnwys pobl sydd wedi cael eu heffeithio gan bethau fel:

- **Cam-drin ac esgeulustod**

Cam-drin yw pan fydd rhywun yn eich brifo neu'n eich trin yn wael.

Esgeulustod yw pan nad yw rhywun yn gofalu amdanoch chi'n iawn.

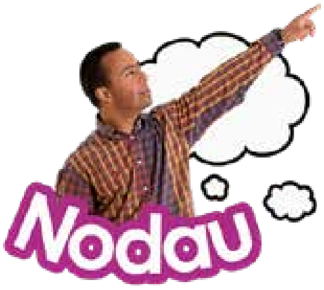
- **Camddefnyddio sylweddau**
- Trais
- **Trais rhywiol**

- Ddim yn mynd i'r ysgol
- **Anhwylderau bwyta** Mae rhain yn broblemau gyda bwyta

Mae **anhwylderau bwyta** yn broblemau bwyta.

- **Problemau iechyd meddwl**
- Torri'r gyfraith
- Cael eich trin yn wael

Sut y byddwn ni'n gwneud y cynllun hwn



Byddwn ni'n dweud beth fyddwn ni'n ei wneud i gyrraedd ein nodau.

Byddwn ni i gyd yn gweithio gyda'n gilydd i gyrraedd y nodau.

Mae gennym ni fyrddau a grwpiau a fydd yn gweithio gyda'i gilydd:

- i helpu i gyrraedd y nodau
- a gweld sut rydym yn ei wneud.

Byddant yn edrych ar y **Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-Niweidio** hon.

Byddant yn helpu i feddwl am ffyrdd y gallwn ni gyflawni ein nodau.

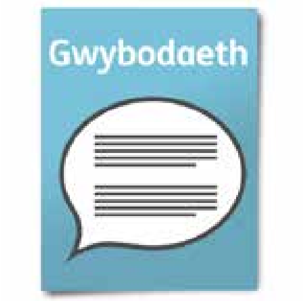
Byddant yn delio â phroblemau. A gweld sut mae'r cynllun yn gweithio.

Er enghraifft:

1. **Cyd-Fwrdd Sicrwydd Gweinidogol**
2. **Bwrdd Cenedlaethol Atal Hunanladdiad a Hunan-Niwed**
3. **Grwpiau Partneriaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-Niwed Rhanbarthol**
4. **Grŵp Cynghori Cenedlaethol**

Ein nodau ar gyfer y cynllun hwn

Nod 1: Casglu ffeithiau a gwybodaeth am hunanladdiad a hunan-niweidio yng Nghymru. Defnyddio hyn i wneud polisi a chamau gweithredu



Mae gennym ni eisoes lawer o wybodaeth am **hunanladdiad** a **hunan-niweidio**. Ond mae angen mwy i sicrhau ein bod yn gwneud y pethau cywir.

Mae gwybodaeth dda hefyd yn ein helpu i weld sut rydym gwneud.

Byddwn yn sicrhau y gallwn ni gael gwybodaeth gan wasanaethau fel:

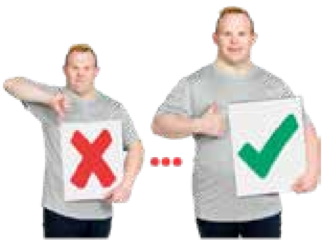
- Y Swyddfa Ystadegau Gwladol
- Y Gwasanaeth Iechyd Gwladol
- Elusennau sy'n helpu pobl â **hunanladdiad** a **hunan-niweidio**
- Cynghorau
- a grwpiau eraill

Sut y byddwn ni'n gwneud hyn

Byddwn ni'n casglu ffeithiau i ddeall:

- Pam mae pobl yn brifo neu'n lladd eu hunain

- Pwy allai fod angen cymorth a chefnogaeth i fod yn ddiogel ac yn iach.



- Beth allwn ni ei wneud i helpu a gwella ein gwasanaethau.

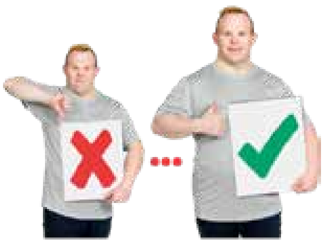
- Beth sy'n bwysig i bobl.

Nod 2: Gweithio gyda phawb yn y llywodraeth i ddelio â'r rhesymau dros hunanladdiad. Gwneud rhywbeth amdanyn nhw

Mae gennym ni gynlluniau gwahanol yn y llywodraeth. Gall yr holl gynlluniau hyn hefyd helpu i atal **hunanladdiad** a **hunan-niweidio** yng Nghymru.

Rydym eisiau gweithio gyda'n gilydd. Mae hyn yn cynnwys gweithio gyda'r gwasanaethau cymdeithasol, cynghorau, elusennau a'r cyhoedd.

Sut y byddwn ni'n gwneud hyn



Byddwn yn defnyddio'r **Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol** i wella **iechyd meddwl** a **llesiant**.

Mae **llesiant** yn golygu bod yn gyfforddus, yn iach neu'n hapus.

Byddwn yn gwella'r ffordd rydym yn ymateb i broblemau mewn ardaloedd lleol. Ac mewn **lleoliadau sy'n peri pryder**.

Mae **lleoliadau sy'n peri pryder** yn lleoedd sy'n adnabyddus am lawer o hunanladdiadau.

Byddwn yn gwneud cyfreithiau a pholisïau i wella diogelwch ar-lein. Bydd hyn yn helpu i gyfyngu ar weld pobl yn gweld pethau drwg ar y rhyngrwyd.

Nod 3: Rhoi cymorth i grwpiau agored i niwed mewn cymdeithas

Mae pobl **agored i niwed** yn golygu pobl a allai fod angen cymorth a chefnogaeth i gadw'n ddiogel ac yn iach.

Rydym am ddarparu cefnogaeth i bobl sydd **fwyaf agored i hunanladdiad a hunan-niweidio**. Ac sydd mewn perygl mwyaf.

Sut y byddwn ni'n gwneud hyn

Byddwn yn gwella cefnogaeth mewn mannau lle mae'r bobl fwyaf **agored i niwed**.

Rydym yn credu mai'r lleoedd lle gallwn wella'r gefnogaeth yw:

- Gofal Sylfaenol – er enghraifft meddygfeydd
- Carchardai a Sefydliadau Troseddau Ieuenctid
- Gwasanaethau cymunedol – er enghraifft canolfannau gwaith
- Lleoliadau gofal cymdeithasol – er enghraifft cartrefi gofal i blant
- Gwasanaethau iechyd meddwl
- Ysgolion, colegau, prifysgolion a chanolfannau ieuenctid

Byddwn hefyd yn sicrhau bod ein polisïau, ein gweithredoedd a'n gwasanaethau yn dilyn:

- **Safonau Cymru Gyfan ar gyfer Cyfathrebu a Gwybodaeth Hygyrch.**
- **Safonau'r Gymraeg a Cymraeg 2050.**

A bod polisïau, gweithredoedd a gwasanaethau yn parchu ac yn gwerthfawrogi:

- hawliau plant
- a hawliau dynol.

Nod 4: Gwneud pobl yn ymwybodol o hunanladdiad a hunan-niweidio a sut i helpu pobl

Rydym am helpu pobl a grwpiau i ddeall sut y gallant atal **hunanladdiad** a **hunan-niweidio**.

Rydym hefyd eisiau gwella sgiliau i nodi pobl sydd mewn perygl. A darparu'r gefnogaeth gywir.

Sut y byddwn ni'n gwneud hyn

Darparu hyfforddiant a chefnogaeth. Rhoi'r un hyfforddiant i'r holl wasanaethau sy'n ymateb i bobl sydd mewn perygl.

Gwneud yn siŵr bod gwasanaethau'n gweithio gyda'i gilydd i roi'r holl gefnogaeth sydd ei hangen ar bobl.

Nod 5: Bod yn garedig a gofalgar gyda phobl sy’n:

- **hunan-niweidio**
- **profi meddyliau am hunanladdiad**
- **wedi colli rhywun i hunanladdiad**

Rydym eisiau gwella gwasanaethau. Fel eu bod nhw’n garedig pan fydd pobl yn estyn allan am help.

Rydym am i weithwyr proffesiynol, cyflogwyr, teulu a ffrindiau wybod sut i roi a chael cefnogaeth.

Rydym am roi cyngor i sefydliadau fel y gallant wneud y canlynol:

- cefnogi pobl sydd mewn perygl o **hunan-niweidio**
- Cefnogi pobl sydd wedi colli rhywun i **hunanladdiad**.

Mae hyn yn golygu bod pobl yn cael y gefnogaeth gywir mewn pryd. Ac mae pethau’n cael eu gwneud i atal **hunanladdiad** a **hunan-niweidio**.

Sut y byddwn ni'n gwneud hyn

Gwneud yn siŵr bod pawb yn gweithio gyda'i gilydd.

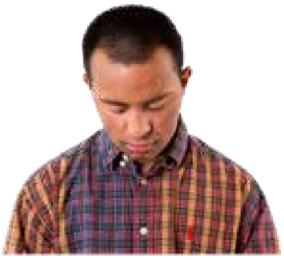
Gwneud yn siŵr bod pobl sy'n ymateb yn garedig ac yn ofalgar.

Gwneud yn siŵr bod pobl yn cael eu hyfforddi i roi'r cymorth cywir.

Dod o hyd i ffyrdd o ymateb yn gyflym i bobl sydd angen help.

Nod 6: Gwneud yn siŵr bod pobl sy'n ysgrifennu am hunan-niweidio a hunanladdiad yn y cyfryngau ac ar-lein, yn helpu

Weithiau gall adrodd yn y **cyfryngau** greu credoau anghywir am **hunanladdiad**.



Weithiau gall adrodd yn y **cyfryngau** wneud pethau'n waeth.

Gellir defnyddio'r **cyfryngau** hefyd i roi gobaith i bobl. Neu annog pobl i gael help.

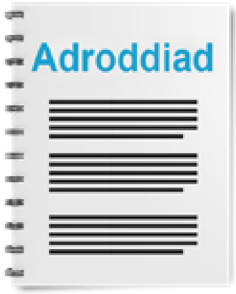
Mae'r Samariaid yn darparu Canllawiau Cyfryngau ar gyfer adrodd ar hunanladdiad a hunan-niweidio.

Sut y byddwn yn gwneud hyn

Cytuno ar gynlluniau gyda'r **cyfryngau** i sicrhau eu bod yn helpu ac yn dweud y pethau cywir.

Sicrhau ein bod ni’n gwneud pethau’n well

Byddwn yn gwirio’r hyn rydym yn ei wneud.



Byddwn yn ysgrifennu adroddiad i ddangos yr hyn yr ydym wedi’i gyflawni.

Byddwn yn adolygu’r cynllun i gynnwys pethau newydd os oes angen.

Geiriau anodd

Agored i Niwed

Mae pobl agored i niwed yn golygu pobl a allai fod angen cymorth a chefnogaeth i gadw'n ddiogel ac yn iach.

Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd (ADHD)

Mae Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd yn niwrowahanol. Mae'n golygu bod pobl niwroamrywiol yn meddwl yn wahanol i'r rhan fwyaf o bobl.

Awtistiaeth

Awtistiaeth yw'r enw byr sy'n cael ei roi ar amrywiaeth o gyflyrau o'r enw Anhwylder y Sbectrwm Awtistig. Efallai y bydd pobl awtistig yn profi anawsterau gyda phethau fel cyfathrebu, bod gyda phobl eraill, neu sut maen nhw'n meddwl am weithgareddau a diddordebau.

Blaenoriaethau

Blaenoriaethau yw'r pethau pwysicaf.

Bwlio

Bwlio yw pan fydd person neu grŵp o bobl yn trin rhywun arall mewn ffordd wael.

Cam-drin domestig

Gall cam-drin domestig ddigwydd i unrhyw un. Mae'n cynnwys unrhyw ymddygiad sy'n achosi niwed i rywun sy'n cael ei gyflawni gan bartner, cyn-bartner, ffrind neu aelod o'r teulu.

Cam-drin

Cam-drin yw pan fydd rhywun yn eich brifo neu'n eich trin yn wael.

Camddefnyddio sylweddau

Mae camddefnyddio sylweddau yn golygu cymryd cyffuriau neu yfed gormod o alcohol.

Ceisiwr lloches

Person sy'n gofyn am gael ei ystyried yn ffoadur yn y wlad newydd maen wedi mynd. Mae'r wlad newydd yn ymchwilio i'w sefyllfa i wneud penderfyniad.

Esgeulustod

Esgeulustod yw pan nad yw rhywun yn gofalu amdanoch chi'n iawn.

Ffoadur

Person sydd wedi gorfod gadael eu gwlad am eu bod mewn perygl yno. Er enghraifft, efallai bod yn ryfel. Neu efallai eu bod nhw'n cael eu bygwth.

Hunan-niwed

Hunan-niweidio yw pan fydd rhywun yn brifo ei hun ar bwrpas.

Hunanladdiad

Hunanladdiad yw beth rydym yn ei ddweud pan fydd person yn dod â'i fywyd ei hun i ben.

Hygyrch

Mae hygyrch yn golygu bod rhywbeth yn hawdd i bobl ei ddeall a'i ddefnyddio. Er enghraifft, gwneud gwybodaeth yn Hawdd ei Ddeall.

Iechyd meddwl

Mae gan bawb iechyd meddwl. Iechyd meddwl yw sut mae rhywun yn teimlo yn ei feddwl. Mae'n ymwneud â theimladau, meddyliau a llesiant.

LHDTC+

Mae LHDTC+ yn golygu grwpiau Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol, Traws, Cwiar a grwpiau eraill. Mae'n ymwneud â rhywioldeb a phwy mae pobl yn cael eu denu atynt.

Lleoliadau sy'n peri pryder

Mae lleoliadau sy'n peri pryder yn lleoedd sy'n adnabyddus am lawer o hunanladdiadau.

Llesiant

Mae llesiant yn golygu bod yn gyfforddus, yn iach neu'n hapus.

Niwrowahanol

Mae niwrowahanol yn golygu pobl ag ymennydd sy'n gweithio mewn ffordd wahanol i eraill. Fel Awtistiaeth ac ADHD.

Profiadau byw

Mae profiadau byw yn golygu pobl sydd wedi bod drwy hunanladdiad neu hunan-niweidio. Neu maen nhw'n adnabod pobl eraill sydd wedi.

Sipsiwn, Roma, a Theithwyr

Mae pobl Sipsiwn, Roma, a Theithwyr yn grwpiau o bobl sydd weithiau'n teithio o le i le.

Tlodi

Tlodi yw pan nad oes gan rywun y pethau sydd eu hangen i fyw'n dda. Mae hyn yn golygu nad oes ganddynt bethau fel bwyd, dillad, gofal iechyd ac addysg.

Trais

Mae trais rhywiol yn fath o ymosodiad rhywiol.

Y Cyfryngau

Mae'r cyfryngau yn golygu gwahanol offer sy'n cael eu defnyddio i roi gwybodaeth i bobl. Er enghraifft, papur newydd, radio, rhyngrwyd.

Ymosodiad rhywiol neu drais rhywiol

Gall ymosodiad rhywiol neu drais rhywiol ddigwydd i unrhyw un. Mae'n weithred rhyw sy'n cael ei wneud i rywun pan nad ydyn nhw'n cytuno iddi. Mae yn erbyn y gyfraith.