



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

[www.llyw.cymru](http://www.llyw.cymru)

# Siarad â fi 2

Atodiadau – Atal Hunanladdiad  
a Hunan-niwed Cymru 2015-2020

## ATODIADAU

<b>1</b>	<b>CEFNDIR SIARAD Â FI 2</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>GWYBODAETH A THABLAU SY’N YMWNEUD Â DATA YNGHYLCH HUNANLADDIAD</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>POLISIAU A GWEITHGARWCH ALLWEDDOL GAN LYWODRAETH CYMRU SY’N CYFRANNU AT ATAL HUNANLADDIAD A HUNAN- NIWED</b>	<b>5</b>
<b>4</b>	<b>CYFEIRIADAU</b>	<b>8</b>
<b>5</b>	<b>ASTUDIAETHAU ACHOS</b>	<b>11</b>
<b>6</b>	<b>AWDURON</b>	<b>14</b>

### CEFNDIR

Yn 2009 cyhoeddodd Llywodraeth Cymru *Siarad â Fi*, Cynllun Gweithredu Cenedlaethol pum mlynedd i leihau Hunanladdiad a Hunan-niwed yng Nghymru <sup>1</sup>. Roedd y Cynllun wedi'i anelu'n bennaf at y bobl a oedd fwyaf mewn perygl ac roedd yn cynnwys saith ymrwymiad allweddol:

- Hybu iechyd a lles meddyliol
- Darparu ymyriad cynnar.
- Ymateb i argyfwng personol.
- Rheoli effeithiau hunanladdiad a hunan-niwed
- Hybu dysgu ac ymchwil, a gwella gwybodaeth am hunanladdiad ac atal hunanladdiad.
- Gweithio gyda'r cyfryngau er mwyn sicrhau eu bod yn adrodd am iechyd meddwl a hunanladdiad mewn modd priodol.
- Cyfyngu'r gallu i gael gafael ar bethau y gellir eu defnyddio i gyflawni hunanladdiad.

Ar ddechrau 2012 gofynnodd y Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol i Iechyd Cyhoeddus Cymru gynnal adolygiad o gynnydd. Canfu'r adolygiad <sup>2</sup>, er bod cynnydd da wedi bod gyda rhai o'r ymrwymadau, fod teimlad bod cynnwys nifer fawr o gamau gweithredu ategol yn y Cynllun wedi lleihau'r ffocws ar gyflawni camau gweithredu a oedd yn ymwneud yn benodol ag atal hunanladdiad a hunan-niwed.

Roedd yr adroddiad adolygu'n argymhell y dylid cymryd camau gweithredu i wella'r ymwneud gan fyrddau iechyd, awdurdodau lleol ac ystod eang o sefydliadau eraill a enwir yn *Siarad â Fi*. Wedi hynny fe anfonodd Prif Weithredwr GIG Cymru lythyr at brif weithredwyr yr holl fyrddau iechyd yn egluro'u cyfrifoldebau yn y maes yma. Mae'r Grŵp Cynghori Cenedlaethol ar atal hunanladdiad a hunan-niwed, a sefydlwyd i oruchwylio'r broses o roi *Siarad â Fi* ar waith ac i gynghori Llywodraeth Cymru, wedi meithrin perthnasoedd gweithio cryf ar draws gwahanol sectorau ac mae'n enghraifft dda o drefniadau gweithio amlasiantaeth effeithiol.

Yn dilyn yr adolygiad, gofynnodd y Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol i Iechyd Cyhoeddus Cymru ailddrafftio'r Cynllun.

## ATODIAD 2

Mae cyfres o dablau sy'n ymwneud â data ynghylch hunanladdiad a hunan-niwed wedi cael eu paratoi gan Iechyd Cyhoeddus Cymru. Bydd y rhain yn cael eu cyhoeddi ar wefan Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru pan fydd *Siarad â Fi 2* yn cael ei chyhoeddi ar gyfer ymgynghori ym mis Tachwedd 2014 yn: <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/page/65108>

**Polisiâu a gweithgarwch allweddol sy'n cyfrannu at atal hunanladdiad a hunan-niwed**

Ffactor risg	Polisi, cam gweithredu neu ymyriad perthnasol	Cyfnod bywyd
Amddifadedd	<p><a href="#">Strategaeth Tlodi Plant Cymru 2011</a></p> <p><a href="#">Rhaglen Twf a Swyddi Cynaliadwy</a></p> <p>Llywodraeth Cymru: <a href="#">Rhaglen Lywodraethu</a></p> <p><a href="#">Rhaglen Mynd i'r Afael â Thlodi</a></p> <p><a href="#">Rhaglen Cydraddoldeb</a></p>	<p>Blynyddoedd Cynnar</p> <p>Oedran Gweithio</p> <p>Pob Oed</p>
Camddefnyddio sylweddau	<p><a href="#">Rhaglen Graidd Cyswilt Ysgolion Cymru Gyfan</a></p> <p><a href="#">Gwasanaethau Cymorth Integredig i Deuluoedd. Rheoliadau a Chanllawiau Statudol</a> (Saesneg yn Unig)</p> <p><a href="#">Gweithio gyda'n Gilydd i Leihau Niwed: Strategaeth Camddefnyddio Sylweddau Cymru 2008-2018</a></p> <p><a href="#">Fframwaith Trin Camddefnyddio Sylweddau Cymru</a></p>	<p>Plant a Phobl Ifanc</p> <p>Pob Oed</p>
Lles meddyliol ac emosiynol	<p><a href="#">Gweledigaeth Strategol ar gyfer y Gwasanaethau Mamolaeth yng Nghymru 2011</a> (Saesneg yn unig)</p> <p><a href="#">Dechrau'n Deg</a></p> <p><a href="#">Meddwl yn Gadarnhaol: Iechyd a Lles emosiynol mewn ysgolion a lleoliadau blynyddoedd cynnar</a></p> <p><a href="#">Addysg Bersonol a Chymdeithasol (ABCh) ac Agweddau Cymdeithasol ac Emosiynol ar Ddysgu (ACEDd)</a></p> <p><a href="#">Parchu Eraill: canllawiau gwrth-fwlio 2011</a></p> <p><a href="#">WAGC 005/2008 Diogelu plant mewn addysg: rôl awdurdodau lleol a chyrrff llywodraethu o dan Ddeddf Addysg 2002</a></p> <p><a href="#">Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru</a></p>	<p>Blynyddoedd Cynnar</p> <p>Plant a Phobl Ifanc</p> <p>Oedran Gweithio</p> <p>Pobl Hŷn</p> <p>Pob Oed</p>

	<p><a href="#">Chwalu'r Rhwystrau: Ateb y Sialensau. Cymorth Gwell ar gyfer Plant a Phobl Ifanc gydag Anghenion Lles Emosiynol a Iechyd Meddwl</a></p> <p><a href="#">Mesur Hawliau Plant a Phobl Ifanc (Cymru) 2012</a></p> <p><a href="#">Y Safon Iechyd Corfforaethol</a></p> <p><a href="#">Y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru 2013-2023</a></p> <p><a href="#">Law yn Llaw at Iechyd Meddwl – Strategaeth ar gyfer Iechyd Meddwl a Lles yng Nghymru</a></p> <p><a href="#">Rhwydwaith Hybu Iechyd Meddwl Cymru Gyfan</a></p>	
Iechyd meddwl	<p><a href="#">Law yn Llaw at Iechyd Meddwl – Strategaeth ar gyfer Iechyd Meddwl a Lles yng Nghymru</a></p> <p><a href="#">Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010</a></p>	Pob Oed
<p>Digwyddiadau niweidiol mewn bywyd</p> <p>Cam-drin domestig</p> <p>Tai a digartrefedd</p>	<p><a href="#">Llwybr Gofal Cymru Gyfan ar gyfer Ymchwiliad Rheolaidd i Gam-drin Domestig (Saesneg yn unig)</a></p> <p><a href="#">Yr hawl i fod yn ddiogel: Strategaeth i fynd i'r afael â thrais yn erbyn menywod</a></p> <p><a href="#">Canllawiau ar gam-drin domestig: cefnogi pobl a gweithio aml-asiantaeth</a></p> <p><a href="#">Canllawiau Grant Rhaglen Cefnogi Pobl (SPPG) Cymru 2013 (Saesneg yn unig)</a></p> <p><a href="#">Cynllun Digartrefedd Deng Mlynedd i Gymru 2009-2019</a></p> <p><a href="#">Safonau ar gyfer gwella iechyd a lles pobl ddigartref a grwpiau penodol sy'n agored i niwed</a></p>	<p>Blynydd-oedd Cynnar</p> <p>Pob Oed</p>

Troseddu	<p><a href="#">Strategaeth Troseddwyd Ifanc Cymru Gyfan</a></p> <p><a href="#">PSI2011-064 Management of prisoners at risk of harm to self, to others and from others (Safer Custody)</a> (Saesneg yn unig)</p> <p><a href="#">Canllawiau Cyflawni Polisi: Gwasanaethau Iechyd Meddwl ar gyfer Carcharorion yng Nghymru (Mai 2014)</a></p> <p><a href="#">Llwybr Gofal i Garcharorion Hŷn yng Nghymru</a></p>	<p>Plant a Phobl Ifanc</p> <p>Oedran Gweithio</p> <p>Pobl Hŷn</p>
Cyn-filwyr	<p><a href="#">Gwasanaethau Cymorth i Gyn-filwyr Cymru</a> (Saesneg yn unig)</p>	<p>Pob Oed</p>

## CYFEIRIADAU

## Strategaeth Siarad â Fi

1. Llywodraeth Cynulliad Cymru. (2007). *Siarad â Fi: Y cynllun gweithredu cenedlaethol i leihau hunanladdiad a hunan-niwed yng Nghymru 2009-2014*. Caerdydd: LICC. Ar gael yn: <http://wales.gov.uk/topics/health/improvement/index/talk/?skip=1&lang=cy>
2. Llywodraeth Cymru. (2010). *Law yn llaw at iechyd meddwl. Strategaeth ar gyfer Iechyd Meddwl a Lles yng Nghymru*. Caerdydd: LICC. Ar gael yn: <http://wales.gov.uk/docs/dhss/publications/121031tmhfinalcy.pdf>
3. Llywodraeth Cymru. (2010). *Mesur iechyd meddwl (Cymru)*. Caerdydd: LICC. Ar gael yn: <http://wales.gov.uk/topics/health/nhswales/healthservice/mental-health-services/measure/?skip=1&lang=cy>
4. Suominen K et al. (2004). *Completed suicide after a suicide attempt: a 37-year follow-up study*. Am J Psychiatry 161:t. 563–4. Ar gael yn: <http://ajp.psychiatryonline.org/data/Journals/AJP/3758/562.pdf>
5. Zahl DL a Hawton K. (2004). *Repetition of deliberate self-harm and subsequent suicide risk: long-term follow-up study of 11 583 patients*. Br J Psychiatry 185:t. 70–5.
6. Sefydliad Iechyd y Byd. (2014). *Preventing suicide: a global imperative*. Geneva, WHO. Ar gael yn: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/131056/1/9789241564779\\_eng.pdf?ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/131056/1/9789241564779_eng.pdf?ua=1)
7. Bertolote JM a Fleischman A. (2009). *A global perspective on the magnitude of suicide mortality*. Yn D Wasserman, C Wasserman gol. *Oxford textbook of suicidology and suicide prevention. A global perspective*. Efrog Newydd: OUP.t.91-8.
8. Sefydliad Iechyd y Byd. (2013). *Cytunodd yr aelod-wladwriaethau ar darged i ostwng y gyfradd hunanladdiad 10% mewn gwledydd erbyn y flwyddyn 2020 yn 66ed Cynulliad Iechyd y Byd yn 2013*. Geneva: WHO. Ar gael yn: [http://www.who.int/kobe\\_centre/mediacentre/forum/wkcforum\\_suicide\\_prevention/en/](http://www.who.int/kobe_centre/mediacentre/forum/wkcforum_suicide_prevention/en/)
9. Weissman MM et al. (1999). *Prevalence of suicide ideation and suicide attempts in nine countries*. Psychol Med 29(1):t. 9-17.
10. Sefydliad Iechyd y Byd. (2012). *Public health action for the prevention of suicide*. Geneva: WHO. Ar gael yn: [http://www.who.int/mental\\_health/publications/prevention\\_suicide\\_2012/en/](http://www.who.int/mental_health/publications/prevention_suicide_2012/en/)
11. Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Glinigol. (2004). *Self-harm: the short-term physical and psychological management and secondary prevention of self-harm in primary and secondary care*. CG16. Llundain: NICE. Ar gael yn: <http://guidance.nice.org.uk/CG16/NICEGuidance/pdf/English>



12. Y Sefydliad Cenedlaethol dros Iechyd a Rhagoriaeth Glinigol. (2011). *Self-harm: longer term management*. CG133. Llundain: NICE. Ar gael yn: <http://www.nice.org.uk/nicemedia/live/13619/57179/57179.pdf>
13. Iechyd Cyhoeddus Cymru. (2013). *Cymorth wrth law Cymru*. Caerdydd: Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. Ar gael yn: <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/888/HelpIsAtHand%28W%29.pdf>
14. Hawton K a Williams K. (2005). *Media influences on suicidal behaviour: evidence and prevention*. Yn K Hawton gol. *Prevention and treatment of suicidal behaviour. From science to prevention*. Rhydychen: OUP.
15. Sefydliad Annibynnol Safonau'r Wasg. (2014). *Editors' codebook*. Llundain: IPSO. Ar gael ynt: [http://www.editorscode.org.uk/the\\_code\\_book.php](http://www.editorscode.org.uk/the_code_book.php)
16. Ymchwiliad Cyfrinachol Cenedlaethol. (2001). Twelve points to a safer service. Yn: *Safety first. five-year report of the national confidential inquiry into suicide and homicide by people with mental illness*. Llundain: DH. t.162. Ar gael yn: [http://www.bbmh.manchester.ac.uk/cmhr/research/centreforsuicideprevention/nci/reports/safety\\_first\\_full\\_report.pdf](http://www.bbmh.manchester.ac.uk/cmhr/research/centreforsuicideprevention/nci/reports/safety_first_full_report.pdf)
17. Llywodraeth Cymru. (2012). *Mwy na geiriau: Fframwaith strategol ar gwasanaethau Cymraeg mewn iechyd, gwasanaethau cymdeithasol a gofal cymdeithasol*. Caerdydd: LIC. Ar gael yn: <http://wales.gov.uk/docs/dhss/publications/121121narrativecy.pdf>
18. NHS Health Scotland. (2013). Choose life. *National guide on suicide prevention in rural areas*. Caeredin: NHS Health Scotland. Ar gael yn: <http://www.chooselife.net/Publications/publication.aspx?id=74>

## **Cynllun Gweithredu Siarad â Fi 2**

1. Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Glinigol. (2004). *Self-harm: the short-term physical and psychological management and secondary prevention of self-harm in primary and secondary care*. CG16. Llundain: NICE. Ar gael yn: <http://guidance.nice.org.uk/CG16/NICEGuidance/pdf/English>
2. Y Sefydliad Cenedlaethol dros Iechyd a Rhagoriaeth Glinigol. (2011). *Self-harm: longer term management*. CG133. Llundain: NICE. Ar gael yn: <http://www.nice.org.uk/nicemedia/live/13619/57179/57179.pdf>
3. Iechyd Cyhoeddus Cymru. (2013). *Cymorth wrth law Cymru*. Caerdydd: Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. Ar gael yn: <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/888/HelpIsAtHand%28W%29.pdf>
4. Ymchwiliad Cyfrinachol Cenedlaethol. (2001). Twelve points to a safer service. Yn: *Safety first. five-year report of the national confidential inquiry into suicide and homicide by people with mental illness*. Llundain: DH. t.162. Ar gael yn:

[http://www.bbmh.manchester.ac.uk/cmhr/research/centreforsuicideprevention/nci/reports/safety\\_first\\_full\\_report.pdf](http://www.bbmh.manchester.ac.uk/cmhr/research/centreforsuicideprevention/nci/reports/safety_first_full_report.pdf)

5. Papyrus. (2006). *Action for safety on the internet*. (Adolygwyd 2008). Burnley: Papyrus.

### **Atodiad 1**

1. Llywodraeth Cynulliad Cymru. (2009). *Siarad â Fi: Y cynllun gweithredu cenedlaethol i leihau hunanladdiad a hunan-niwed yng Nghymru 2009-2014*. Caerdydd: LICC. Ar gael yn:

<http://wales.gov.uk/topics/health/improvement/index/talk/?skip=1&lang=cy>

2. Price S a John A. (2012). *Midpoint review of the implementation of talk to me: the national action plan to reduce suicide and self harm in Wales*. Caerdydd: Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. Ar gael yn:

<http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/page/65108>

## ASTUDIAETHAU ACHOS

### Hyfforddiant Ymwybyddiaeth o Hunanladdiad

*...un o'r pethau y mae ASIST yn ei wneud yn fy nhyb i yw ei fod yn rhoi iaith fwy cyffredin i chi ar draws gwahanol bobl, sydd â rolau gwahanol a phrofiadau gwahanol, a chyfrifoldebau gwahanol. ....mae pawb wedi gwneud yr un cwrs, a chan ei fod yn siarad mor agored ac uniongyrchol, ac yn annog pobl i siarad yn uniongyrchol iawn am hunanladdiad, rwy'n meddwl ei fod yn ein galluogi ar draws disgyblaethau gwahanol gyda phrofiadau gwahanol o weithio gyda phobl sy'n hunanladdol, i fod ag iaith sy'n golygu ei bod yn teimlo'n iawn siarad am y pwnc..... (Cyfranogwr mewn grŵp ffocws, sefydliad 1, 2013)*

*Mae wedi ei wneud yn fwy ymwybodol o fywydau myfyrwyr a'r problemau a oedd gan fyfyrwyr. Cyn hynny roeddem yn arfer galw'r heddlu neu alw am ambiwlans, ond yn awr ni fyddwn yn galw am ambiwlans, ni fyddwn yn galw'r heddlu, os yw'r person hwnnw'n dod ato'i hun yn awr rydym yn hysbysu nyrs, y gwasanaeth cymorth i fyfyrwyr, y gwasanaeth llety (Cyfranogwr mewn grŵp ffocws, sefydliad 1, 2013)*

*O ganlyniad i'r ffaith bod pawb wedi cael hyfforddiant ceir gwell dealltwriaeth nad dim ond staff allweddol – gweithwyr cymorth – sy'n gallu gwneud gwahaniaeth. ....rhoddir mwy o hygredded i arsylwadau staff nad ydynt yn weithwyr proffesiynol ... (Holiadur astudiaeth achos, sefydliad 2, 2013)*

### Y Cyfryngau Cymdeithasol

Mae prosiect ymchwil ym Mhrifysgol Caerdydd yn dadansoddi prosesau cyfathrebu sy'n ymwneud â hunanladdiad yn y cyfryngau cymdeithasol gan ddefnyddio Arsyllfa Cyfryngau Cymdeithasol Ar-lein Caerdydd (COSMOS) i asesu sut y defnyddir gwefannau'r cyfryngau cymdeithasol megis Twitter, Facebook a Tumblr wedi i berson ifanc farw o ganlyniad i hunanladdiad. Eu nod yw datblygu erfyn a all adnabod brigau mewn cyfathrebu hunanladdol. Yn y dyfodol gellid defnyddio hwn i annog pobl i geisio cymorth trwy'r cyfryngau cymdeithasol. Mae prosiect ymchwil ym Mhrifysgol Abertawe'n asesu defnydd o wefannau a'r cyfryngau cymdeithasol sy'n gysylltiedig â hunan-niwed er mwyn datblygu canllawiau ar gynnwys ac ansawdd.

### **Cymorth wrth Law**

Meddai Cadeirydd Papyrus Stephen Habgood:

*"Fel rhiant roeddwn i'n siomedig na chefais unrhyw lenyddiaeth gefnogol wedi i'm mab wneud amdano'i hun. A minnau wedi cael fy ngwneud yn ymwybodol o Cymorth wrth Law ers hynny, rwy'n gwybod y byddwn wedi ei gael o gymorth mawr. Fel cyn-glerigwr yng Nghymru a Chadeirydd PAPHYRUS Prevention of Young Suicide rwy'n gwybod bod llawer o'n haelodau wedi cael yr adnodd yn eithriadol o fuddiol."*

## **Astudiaeth Achos o Adroddiadau yn y Cyfryngau**

Mae'r Samariaid wedi bod yn cydweithio'n agos gyda'r cyfryngau, am ddau ddegawd, gan ddarparu cyngor arbenigol ynghylch sut i bortreadu hunanladdiad a hunan-niwed yn ddiogel. Fe lansiodd y Samariaid eu canllawiau diweddedig i'r cyfryngau ym mis Ionawr 2014. Mae'r canllawiau hyn wedi cael eu cymeradwyo ar gyfer Cymru gan y Grŵp Cyngori Cenedlaethol ac Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Mae'r Samariaid wedi cyhoeddi ystod o daflenni ffeithiau ategol newydd hefyd sy'n ymdrin â thestunau penodol. Mae'r rhain yn cynnwys: darlledu, drama, llofruddiaeth-hunanladdiad, y cyfryngau digidol, marwolaethau ar reilffyrdd a sut i weithio gyda theuluoedd sy'n mynd trwy brofedigaeth yn y cyfnod ar ôl hunanladdiad. Gall newyddiadurwyr gyfeirio'n gyflym at y dogfennau cryno hyn wrth adrodd ar y materion hyn, a allai helpu i wella safon y adroddiadau.

Mae'r Samariaid yn monitro'r modd y mae'r cyfryngau'n adrodd ar hunanladdiad yn ddyddiol ac yn cymryd camau dilynol ar ffurf cyhoeddiadau i ofyn am newidiadau i fersiynau ar-lein, lle mae risg y gallai'r cynnwys ddylanwadu ar ymddygiad pobl sydd mewn perygl.

Mae'r Samariaid yn gweithio gyda phob rhan o'r cyfryngau, o adroddiadau newyddion prif-ffrwd i raglenni dogfen, dramâu, operâu sebon a hysbysebion. Mae hyn yn cynnwys gweithio'n rhagweithiol gyda chynhyrchwyr rhaglenni, cyngori ar sgriptiau a golygfeydd a'u hannog i gynnwys ffynonellau cymorth ar ddiwedd rhaglenni, i gyfeirio gwylwyr at gymorth os yw'r materion y rhoddwyd sylw iddynt wedi effeithio arnynt.

## **Cyfyngu ar Fynediad at Bethau y Gellir eu Defnyddio i Gyflawni Hunanladdiad** **1**

Mae'r Samariaid, Network Rail a Heddlu Trafnidiaeth Prydain wedi sefydlu cyd-raglen hyfforddi, cyfathrebu ac allgymorth dros bum mlynedd a oedd yn canolbwyntio i ddechrau ar y gorsafoedd hynny yr effeithir fwyaf arnynt gan hunanladdiad, gan gynnwys gorsafoedd yng Nghymru.

### **Dyfyniad gan Dr Paul I Clark, Pennaeth Diogelwch Llwybrau Teithio, Iechyd a'r Amgylchedd, Network Rail**

*“Mae'r Tîm Atal Hunanladdiad ar gyfer Llwybrau yng Nghymru yn Network Rail ar y cyd â rhanddeiliaid eraill yn y diwydiant, gan gynnwys Trenau Arriva Cymru, First Great Western a Heddlu Trafnidiaeth Prydain wedi bod yn cydweithio'n agos gyda'r Samariaid i leihau'r potensial ar gyfer hunanladdiadau ar ein rheilffordd.”*

*“Mae gan ein cymuned o randdeiliaid gynllun atal ymrwymedig sy'n nodi nifer o ymyriadau penodol. Gyda chymorth technegol y Samariaid, rydym wedi buddsoddi'n sylweddol mewn mesurau atal ffisegol ac wedi hyfforddi dros 270 o weithwyr rheng-flaen (Trenau Arriva Cymru, Network Rail a Heddlu Trafnidiaeth Prydain) yng Nghymru, gan wella hyder i ymyrryd yn ddiogel mewn digwyddiadau hunanladdiad posibl. Mae'r adborth cynnar gan ein pobl wedi bod yn gadarnhaol iawn; gan sgorio 4.8 allan o 5 am ganlyniadau dysgu, ond yn bwysicach na dim mae'r hyfforddiant*

*hwn wedi cael ei roi ar waith go iawn i gefnogi ein pobl mewn llawer o'r 46 o ddiwyddiadau ymyrryd i atal hunanladdiad a gofnodwyd yng Nghymru y llynedd."*

*"Mae gan ein cymuned o randdeiliaid uchelgais ymrwymedig i wneud llawer mwy ac maent yn credu y bydd ein gweithgareddau ar y cyd mewn partneriaeth gyda'r Samariaid yn parhau i gael effaith gadarnhaol i leihau'r risg o hunanladdiadau posibl ar ein rheilffyrdd ymhellach byth."*

## **Cyfyngu ar Fynediad at Bethau y Gellir eu Defnyddio i Gyflawni Hunanladdiad<sup>2</sup>**

Mae Papyrus wedi datblygu taflen *Action for Safety on the Internet* sy'n cynnig cyngor a ffynonellau cymorth ar gyfer unrhyw un sy'n dymuno rhoi arweiniad i blentyn neu berson ifanc ar ymddygiad cyfrifol ar y Rhyngwlad <sup>5</sup>.

**AWDURON**

Datblygwyd *Siarad â Fi 2* yn dilyn cais gan Lywodraeth Cymru bod y Grŵp Cynghori Cenedlaethol ar hunanladdiad a hunan-niwed yng Nghymru'n diweddarau *Siarad â Fi*, y Cynllun Gweithredu Cenedlaethol cyfredol i leihau hunanladdiad a hunan-niwed yng Nghymru.

**Awdur arweiniol:** Yr Athro Cyswllt Clinigol Ann John, Prifysgol Abertawe; Ymgynghorydd ym Meddygaeth Iechyd y Cyhoedd, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Arweinydd Cenedlaethol dros Atal Hunanladdiad a Hunan-niwed; Cadeirydd y Grŵp Cynghori Cenedlaethol ar Atal Hunanladdiad a Hunan-niwed

Cyfrannodd pob aelod o'r Grŵp at gynhyrchu *Siarad â Fi 2*:

Alan Briscoe, MIND Cymru

Mark Boulter, meddyg teulu, Y Cynghrair Iechyd Meddwl mewn Gofal Sylfaenol yng Nghymru

Ruth Coombs, MIND Cymru

Ged Flynn, Papyrus

Lowri Reed, Polisi Lles Disgyblion, Llywodraeth Cymru

Janette Bourne, Cruse

Dr Leslie Rudd, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Yr Athro Mick Dennis, Prifysgol Abertawe a Choleg Brenhinol y Seiciatryddion

Yr Arolygydd David Bennett, Llywodraeth Cymru/Heddlu De Cymru

Yr Arolygydd Sandra England, Heddlu Trafnidiaeth Prydain, Cymru

Sian Price, Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru

Sarah Stone, Cyfarwyddwr Gweithredol, Samariaid Cymru

Phill Chick, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Ian Stevenson, Cadeirydd, Grŵp Arbenigedd Ysbrydolrwydd ac Iechyd Meddwl Cymru

Tim Opie, Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru

Rhian Hills, Polisi Camddefnyddio Sylweddau, Llywodraeth Cymru

Gareth John a Sarah Austin, Yr Is-adran Iechyd Meddwl a Grwpiau Agored i Niwed, Llywodraeth Cymru

Fe wnaed gwaith dadansoddi data gan Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru, gyda diolch yn arbennig i Hugo Cosh, Ioan Francis, Andrea Gartner, Rhys Gibbon, Dee Hickey, Leon May, Beth Patterson a Ciaran Humphreys.