Hawdd ei Ddeall

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Dealltwriaeth

Cynllun Cyflawni Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio Cymru

2025 i 2028

Dyma fersiwn hawdd ei ddeall o 'DEALLTWRIAETH: Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio Llywodraeth Cymru ar gyfer Cymru 2025 – 2028'.

Ebrill 2025

Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma

Dyma ddogfen hawdd ei deall. Efallai y byddwch chi angen help o hyd i'w darllen. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod eich helpu chi.

Mae'r geiriau mewn **ysgrifen glas trwm** yn gallu bod yn anodd eu deall. Mae beth mae'r holl eiriau glas yn ei feddwl ar dudalen 26.

Os oes angen cymorth gyda'ch iechyd meddwl arnoch, gallwch ffonio **Llinell Gymorth CALL: 0800 132 737** neu'r **Samariaid: 116 123**. I gael cymorth brys ffoniwch y **GIG ar 111** a **gwasgwch 2**. Os yw hunanladdiad yn effeithio arnoch, mae **Gwasanaeth Cynghori a Chyswllt Cenedlaethol Cymru** yn cynnig cymorth cyfrinachol am ddim i bobl yng Nghymru: **08000 487742**

Daw'r lluniau yn y ddogfen hon o Photosymbols:
www.photosymbols.com/

OGL © Crown copyright 2025, Welsh Government, WG51889
Mae'r ddogfen hon ar gael yn Gymraeg hefyd / This document is also available in Welsh
Rydym yn croesawu gohebiaeth a galwadau ffôn yn Gymraeg / We welcome correspondence and telephone calls in Welsh

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

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

E-bost:
mentalhealthandvulnerable groups@gov.cymru

Neu ymweld

Gwefan:
www.llyw.cymru/deall-strategaeth-atal-hunanladdiad-hunan-niweidio

Testun Hawdd ei Ddarllen wedi'i ddarparu gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** a dogfen wedi'i dylunio gan **Lywodraeth Cymru**.

Cynnwys

Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma 1

Cyflwyniad 3

Ble rydyn ni nawr 5

Cynllun cyflawni 11

Nod 1 Gwrando a Dysgu 11

Nod 2: Stopio 14

Nod 3: Grymuso 16

Nod 4: Cefnogi 18

Nod 5: Arfogi 21

Nod 6: Ymateb 24

Geiriau anodd 26

Cyflwyniad

Mae'r cynllun cyflawni yma yn dweud beth fyddwn ni'n ei wneud i gyflawni'r nodau yn:

"Dealltwriaeth - Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio Cymru 2025 i 2035".

3 blynedd

Mae hwn yn gynllun 3 blynedd. Mae'n dweud beth fyddwn ni'n ei wneud rhwng 2025 a 2028 i:

- Lleihau nifer y marwolaethau drwy **hunanladdiad**.

- Cefnogi pobl sy'n **hunan-niweidio** ac yn meddwl am **hunanladdiad**.

- Cefnogi pobl sydd wedi colli rhywun i **hunanladdiad**.

Hunanladdiad ydy pan fydd person yn dod â'i fywyd ei hun i ben.

Hunan-niweidio ydy pan fydd rhywun yn brifo eu hunain yn fwriadol.

Mae'r cynllun cyflawni yma yn rhestru'r camau gweithredu mae angen i ni eu gwneud i gyflawni'r 6 nod yn y strategaeth.

Darllenwch y brif strategaeth i ddarganfod mwy am bob nod.
www.llyw.cymru/deall-strategaeth-atal-hunanladdiad-hunan-niweidio

Mae gan bob gweithred sefydliad arweiniol, sy'n gyfrifol am wneud yn siŵr ei fod yn cael ei wneud. Ond, fe fydd pawb yn gweithio gyda'i gilydd i gyflawni'r camau gweithredu.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn fersiwn lawn y Cynllun Cyflawni
www.llyw.cymru/strategaeth-atal-hunanladdiad-hunan-niweidio-cynllun-cyflawni-2025-i-2028

Neu rydych chi'n gallu cysylltu â:
mentalhealthandvulnerablegroups@gov.wales

Ble rydyn ni nawr

Mae'r camau gweithredu yn y cynllun yma yn adeiladu ar:

- rhai o'r pethau sydd wedi'u rhoi ar waith yn barod

- a'r gwaith rydyn ni'n ei wneud mewn meysydd eraill.

Er enghraifft:

- Mae gennym ni dîm ymroddedig yn y GIG i arwain ar **hunanladdiad** a **hunan-niweidio** ar draws Cymru.

- Mae gennym ni system ar gyfer casglu gwybodaeth am hunanladdiadau dan amheuaeth. Ei enw ydy **Gwyliadwriaeth Amser Real Huanladdiad Tydiedig (RTSSS)**. Mae hyn yn ein helpu i ddarparu gwybodaeth heb oedi, fel bod gwasanaethau'n gallu ymateb yn gynt o lawer. A chael y wybodaeth maen nhw ei angen i ddarparu gwell cefnogaeth.

- Rydyn ni wedi ariannu **Y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Ymchwil i Atal Hunanladdiad a Hunan-niwed**.

- Rydyn ni wedi dechrau dod â gwasanaethau a phobl â **phrofiad byw** at ei gilydd i gynllunio a threfnu gwaith.

Mae **profiad byw** yn meddwl pobl sydd wedi meddwl am **hunanladdiad** neu **hunan-niweidio.** Neu maen nhw'n adnabod pobl eraill sydd wedi **hunan-niweidio** neu wedi marw trwy **hunanladdiad.**

- Mae gennym ni **Fwrdd Sicrwydd y Gweinidogion ar Iechyd Meddwl, Hunanladdiad a Hunan-niweidio** i oruchwylio'r gwaith yma.

- Mae gennym ni **Fwrdd Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio**. Maen nhw'n dod â wasanaethau a phartneriaid sydd â rôl mewn stopio **hunanladdiad** a **hunan-niweidio** at ei gilydd i gyflawni newid.

- Mae gan wefan GIG 111 Cymru dudalennau sy'n cynnig cymorth ac arweiniad ar gyfer cymorth am **hunan-niweidio** ac ar gyfer **meddyliau hunanladdiad**.

> **Meddyliau hunanladdol** ydy pan fydd rhywun yn meddwl am **hunanladdiad** neu'n cynllunio **hunanladdiad.** Mae'r meddyliau yma yn gallu bod yn ddifrifol ac yn fanwl, neu'n pasio.

- Mae tîm **hunanladdiad a hunan-niweidio** y GIG yn cynnal hyfforddiant, cynadleddau, gweithdai a gweminarau ar **hunanladdiad** a **hunan-niweidio** yng Nghymru.

Cefnogi

- Mae gennym ni wasanaethau cymorth ffôn, sgwrsio ar-lein ac e-bost drwy **Samariaid Cymru**.

- Mae gennym ni ganllawiau ar gyfer **"Ymateb i faterion hunan-niweidio a meddyliau am hunanladdiad mewn pobl ifanc"**. Ac rydyn ni'n cefnogi ysgolion a lleoedd eraill i bobl ifanc ddilyn hyn.

- Rydyn ni wedi darparu hyfforddiant ymwybyddiaeth i rai sefydliadau cyhoeddus.

- Mae gennym ni y **Gwasanaeth Cynghori a Chyswllt Cenedlaethol**. Mae'n cefnogi pobl sy'n cael eu heffeithio gan hunanladdiad.

- Mae Gweithrediaeth y GIG wedi creu adnodd ar-lein o'r enw **Mae Help wrth Law**. Cefnogi pobl sy'n cael eu heffeithio gan **hunanladdiad** neu farwolaeth anesboniadwy.

Mae **adnoddau** yn gallu bod yn bethau fel staff, arian, hyfforddiant a gwybodaeth.

Rydyn ni hefyd yn:

- Gwella iechyd meddwl a llesiant yng Nghymru.

- Cefnogi pobl ifanc yng Nghymru i gael addysg, hyfforddiant neu gyflogaeth.

- Cefnogi pobl sy’n profi **tlodi**.

Mae **tlodi** yn meddwl peidio â chael digon o arian ar gyfer pethau sylfaenol fel bwyd, gwresogi a dillad.

- Delio gyda materion sy’n effeithio ar bobl fel **hiliaeth**, bwlio a thrais.

Hiliaeth ydy pan fydd rhywun yn trin person arall yn wahanol neu’n annheg oherwydd eu cefndir, diwylliant, neu gredoau crefyddol neu sut maen nhw’n byw.

- Gwneud yn siŵr bod pobl yn cael eu trin yn gyfartal fel pobl o wahanol hiliau, pobl **LHDTQ+** a phobl ag anableddau.

Mae **LHDTQ+** yn sefyll am Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol, Trawsryweddol, Queer ac eraill. Dyma gymuned o bobl sy'n rhannu profiadau oherwydd pwy ydyn nhw a phwy maen nhw'n eu caru.

Cynllun cyflawni

Dyma grynodeb o'r camau fydd yn cael eu cymryd dros y 3 blynedd nesaf.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn fersiwn lawn y Cynllun Cyflawni [**https://www.llyw.cymru/heb-ganfod-y-dudalen**] neu rydych chi'n gallu cysylltu â:

mentalhealthandvulnerable groups@gov.wales

Nod 1 Gwrando a Dysgu

Nod: Deall **hunanladdiad** a **hunan-niweidio** yn well trwy**:**

- cynnal ymchwil
- casglu data a

- gwrando ar bobl sydd â **phrofiad byw.**

Gweithredoedd

- Siarad â phobl sydd â **phrofiad byw**. Ysgrifennu fframwaith sy'n dweud **sut** rydyn ni'n cynnwys barn pobl sydd â **phrofiad byw**. Erbyn **Ebrill 2026**.

- Dod o hyd i lefydd i gael gwybodaeth am **hunan-niweidio** yng Nghymru. Erbyn **Ebrill 2026**.

- Sefydlu a chytuno ar ffyrdd o gasglu a rhannu gwybodaeth. Erbyn **Ebrill 2027**.

- Defnyddio'r **system RTSSS** i gasglu ac adrodd mwy o wybodaeth. Defnyddio'r system yma i wella'r wybodaeth sydd gennym ni. Dyma ein system ar gyfer casglu gwybodaeth am **hunanladdiadau** sydd yn cael eu hamau. Erbyn **Ebrill 2028**.

- Sefydlu rhwydwaith tystiolaeth yng Nghymru, sy'n gysylltiedig â'r Ganolfan Genedlaethol. Fe fydd hyn yn gweithredu fel 1 lle rydyn ni'n gallu rhannu'r holl wybodaeth bwysig. A chytuno ar ffyrdd o wneud synnwyr o'r wybodaeth sydd gennym ni. Erbyn **Ebrill 2028**.

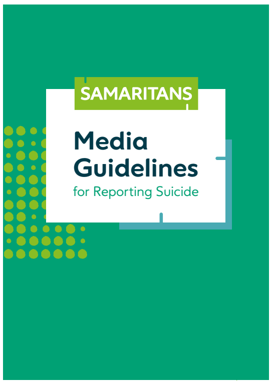
- Gwneud y Ganolfan Genedlaethol yn fwrdd cynghori swyddogol i Lywodraeth Cymru. Erbyn **Ebrill 2026**.

- Sefydlu cymuned ymarfer **profiad byw**. Mae hwn yn grŵp o weithwyr proffesiynol a phobl sydd â **phrofiad byw**. Fe fyddan nhw'n gweithio gyda'i gilydd i drafod materion a rhannu arfer gorau. Erbyn **Ebrill 2028.**

Nod 2: Stopio

Nod: Gweithio gyda phobl ar draws y Llywodraeth a sefydliadau eraill i:

- Codi ymwybyddiaeth a delio ag achosion a risgiau **hunanladdiad** a **hunan-niweidio**.



- Gwneud yn siŵr bod gwybodaeth yn y cyfryngau yn ddefnyddiol ac yn gefnogol.
- Creu ffyrdd o ymateb yn well i risgiau ac achosion.

Gweithredoedd

- Edrych ar yr effaith bosibl mae polisïau a rhaglenni'r llywodraeth yn gallu ei gael ar **hunanladdiad** a **hunan-niweidio**. Er enghraifft, ein gwaith ar wella iechyd meddwl a llesiant yng Nghymru, a chefnogi pobl sy'n profi **tlodi**. **Mae hon yn weithred barhaus.**

- Sefydlu ffyrdd ar gyfer cynnwys **hunanladdiad** a **hunan-niweidio** mewn **asesiadau effaith**. Mae'r asesiadau yma yn edrych ar pa fath o effaith fydd polisïau, cynlluniau a gwaith yn ei gael ar bobl. Erbyn **Ebrill 2026**.

- Darparu hyfforddiant ymwybyddiaeth o **hunanladdiad** a **hunan-niweidio** i staff Llywodraeth Cymru. Erbyn **Ebrill 2026**.

- Adolygu canllawiau ar gyfer sut mae **hunanladdiad** a **hunan-niweidio** yn cael ei drafod yn y cyfryngau. A sefydlu ffyrdd o ddelio â phryderon am sut mae siarad amdanyn nhw. Erbyn **Ebrill 2028**.

- Creu ffordd o ddelio â mannau cyhoeddus lle mae pobl yn gallu mynd i ddod â'u bywydau eu hunain i ben. Erbyn **Ebrill 2026**.

- Creu ffordd o ymateb pan fydd dulliau newydd o **hunan-niweidio** neu **hunanladdiad** yn dod yn boblogaidd. Erbyn **Ebrill 2026.**

- Gwneud yn siŵr bod arweinwyr mewn gwasanaethau cyhoeddus yn gallu helpu i gyflawni ein nodau ar gyfer **hunanladdiad** a **hunan-niweidio**. Erbyn **Ebrill 2028.**

Nod 3: Grymuso

Nod: Gwneud yn siŵr bod gwybodaeth ac **adnoddau** ar gael i bawb i:

- gwneud yn siŵr ein bod yn cynyddu ymwybyddiaeth a,

- dealltwriaeth o **hunanladdiad** a **hunan-niweidio** ar draws Cymru.

Fe fydd hyn yn helpu pawb i allu cefnogi rhywun mewn angen os ydyn nhw'n estyn allan.

Gweithredoedd

Fe fydd y **Rhaglen Hunanladdiad a Hunan-niweidio, Gweithrediaeth y GIG** yn:

- Edrych ar pa mor dda mae'r cyhoedd yn deall **hunanladdiad** a **hunan-niweidio**. Creu a hyrwyddo adnoddau codi ymwybyddiaeth. **Mae hon yn weithred barhaus.**

- Creu modiwl hyfforddi ymwybyddiaeth **hunan-niweidio** (mae un ar gyfer **hunanladdiad** yn barod). Erbyn **Ebrill 2026**.

- Gwneud yn siŵr bod pawb yn gallu cael mynediad at hyfforddiant. Erbyn **Ebrill 2027**.

- Cefnogi pobl i ddatblygu sgiliau gwrando a chynllunio diogelwch. **Mae hon yn weithred barhaus.**

Nod 4: Cefnogi

Nod: Gwella gwasanaethau i bobl sydd yn:

- **hunan-niweidio**
- meddwl am **hunanladdiad**.

Gwneud yn siŵr bod gwasanaethau yn cynnig cymorth defnyddiol i bobl sydd angen help gyda **hunan-niweidio** neu feddyliau **hunanladdiad**.

Gwneud hi'n glir sut mae pobl yn gallu cael cymorth gyda **hunan-niweidio.**

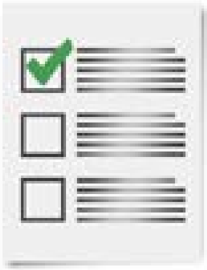
Gweithredoedd

- Hysbysu'r **Rhaglen Strategol ar gyfer Iechyd Meddwl**. Dyma ein cynllun gwaith ar gyfer gwella gwasanaethau iechyd meddwl. Erbyn **Ebrill 2028**.

- Gweithio gyda phartneriaid ar y **Cynllun Gweithlu Iechyd Meddwl Strategol**. Nod y cynllun yma ydy cael gweithlu iechyd meddwl cryf sy'n gallu ateb anghenion pobl Cymru. **Mae hon yn weithred barhaus.**

- Gweithio ar draws y system iechyd a gofal i wella sut rydyn ni'n ymateb i bobl ag anghenion brys. Er enghraifft, **cymorth argyfwng**. Erbyn **Ebrill 2026.**

Argyfwng ydy pan fydd rhywun yn mynd trwy sefyllfa anodd iawn ac angen help yn gyflym.



- Edrych ar pa wasanaethau sydd gennym ni ar hyn o bryd i gefnogi pobl gyda meddyliau **hunanladdol** a **hunan-niweidio**. Nodi ffyrdd o wella ein cynnig gwasanaeth. Erbyn **Ebrill 2026**.

- Creu a chyflwyno cynllun hyfforddi stopio hunanladdiad a **hunan-niweidio**. Hyrwyddo'r hyfforddiant yma trwy wahanol wasanaethau fel iechyd meddwl, gofal brys ac argyfwng a meddygon teulu a deintyddion. Erbyn **Ebrill 2026**.

- Creu ffordd glir i **ofal sylfaenol** ymateb i **hunan-niweidio**. Mae **gofal sylfaenol** yn meddwl gwasanaethau iechyd yn y gymuned, fel eich meddyg, eich deintydd a'ch optegydd. Erbyn **Ebrill 2026**.

- Gwneud yn siŵr bod y **Rhaglen Diogelwch Cleifion** yn ateb anghenion pobl sydd mewn perygl o **hunanladdiad** a **hunan-niweidio**. Nod y rhaglen yma ydy gwella ansawdd gofal y GIG. Erbyn **Ebrill 2028**.

- Ysgrifennu datganiad ansawdd iechyd a gofal cymdeithasol ar gyfer **hunan-niweidio**.
  Mae datganiad ansawdd yn nodi sut olwg sydd ar gymorth a gwasanaethau da. Erbyn **Ebrill 2026.**

Nod 5: Arfogi

Nod: Gwella gwasanaethau sy'n cefnogi pobl â phroblemau sydd yn gallu cynyddu'r risg o **hunanladdiad** a **hunan-niweidio**.

Gwneud yn siŵr bod gwasanaethau yn gallu gweithio gyda'i gilydd a rhannu gwybodaeth.

Gwneud yn siŵr bod gwasanaethau i blant a phobl ifanc yn gallu darparu cefnogaeth.

Gweithredoedd

- Nodi gwasanaethau sy'n cefnogi pobl sydd mewn mwy o berygl o **hunanladdiad** a **hunan-niweidio**. Er enghraifft, gwasanaethau cymorth cyffuriau ac alcohol, canolfannau gwaith a gwasanaethau cam-drin domestig. Dod o hyd i gyfleoedd i wella'r gwasanaethau yma. Erbyn **Ebrill 2026.**

- Gwneud yn siŵr bod gwasanaethau yn gwybod am, ac yn gallu cael mynediad at adnoddau hyfforddi. **Mae hon yn weithred barhaus.**

- Gwneud yn siŵr bod ein polisïau a'n cynlluniau eraill yn cynnwys canllawiau ar:
  - **Hunanladdiad**
  - **Hunan-niweidio**

– ac ymddygiadau sy'n niweidio iechyd. **Mae hon yn weithred barhaus.**

- Cefnogi pobl sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc sy'n cael eu heffeithio gan **hunan-niweidio** a **hunanladdiad**.

- Creu a chefnogi ffyrdd i wasanaethau weithio gyda'i gilydd mewn gwahanol feysydd. **Mae hon yn weithred barhaus.**

Nod 6: Ymateb

Nod: Bod yn garedig a gofalgar a rhoi'r gefnogaeth orau i bobl sydd yn cael eu heffeithio gan **hunanladdiad.**

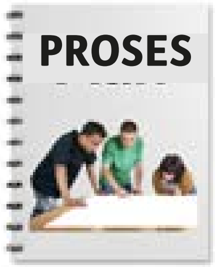
Mae gwasanaethau yn gweithio gyda'i gilydd yn dda i ymateb i **hunanladdiad**.

Gweithredoedd

Fe fydd **Rhaglen Hunanladdiad a Hunan-niweidio Gweithrediaeth GIG** yn:

Cefnogi

- Edrych ar pa mor dda ydy ein hymateb a'n proses bresennol ar gyfer cefnogi pobl sydd yn cael eu heffeithio gan **hunanladdiad**. Edrych i weld a oes angen i ni gynnig mwy o gymorth drwy'r **Gwasanaeth Cyswllt Cynghori Cenedlaethol**. Dyma ein gwasanaeth cymorth am ddim i unrhyw un sy'n cael eu heffeithio gan **hunanladdiad**. Erbyn **Ebrill 2027**.



- Creu a chadw at brosesau cenedlaethol ar gyfer ymateb i **hunanladdiad**. Erbyn **Ebrill 2026**.

- Creu a chadw at brosesau cenedlaethol ar gyfer ymateb i batrymau **hunanladdiad**.
  Er enghraifft, lle mae llawer o bobl wedi marw trwy **hunanladdiad** mewn 1 ardal, mewn cyfnod byr o amser. Erbyn **Ebrill 2026**.

- Gweithio gyda Llywodraeth y DU i greu rheolau ar gyfer gwefannau am gadw gwybodaeth yn gysylltiedig â marwolaeth trwy **hunanladdiad** a **hunan-niweidio**.
  Mae’r wybodaeth yma yn gallu cael ei defnyddio i helpu i ddeall mwy am eu marwolaethau.
  Mae hon yn weithred barhaus.

Geiriau anodd

Argyfwng	Argyfwng ydy pan fydd rhywun yn mynd trwy sefyllfa anodd iawn ac angen help yn gyflym.
LHDTQ+	Mae LHDTQ+ yn sefyll am Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol, Trawsryweddol, Queer ac eraill. Dyma gymuned o bobl sy'n rhannu profiadau oherwydd pwy ydyn nhw a phwy maen nhw'n eu caru.
Profiad byw	Mae profiad byw yn meddwl pobl sydd wedi meddwl am hunanladdiad neu hunan-niweidio. Neu maen nhw'n adnabod pobl eraill sydd wedi hunan-niweidio neu wedi marw trwy hunanladdiad.
Tlodi	Heb ddigon o arian ar gyfer pethau sylfaenol fel bwyd, gwresogi a dillad.
Hiliaeth	Hiliaeth ydy pan fydd rhywun yn trin person arall yn wahanol neu'n annheg oherwydd eu cefndir, diwylliant, neu gredoau crefyddol neu sut maen nhw'n byw.

Adnoddau	Mae adnoddau yn gallu bod yn bethau fel staff, arian, hyfforddiant a gwybodaeth.
Hunanladdiad	Hunanladdiad ydy marwolaeth sydd yn cael ei achosi gan rywun sy'n brifo eu hunain yn fwriadol.
Hunan-niweidio	Mae hunan-niweidio yn golygu brifo eich hun yn fwriadol, trwy hunan-niweidio neu hunan-wenwyno.
Meddyliau hunanladdol	Meddwl am neu gynllunio hunanladdiad. Mae'r meddyliau yma yn gallu bod yn ddifrifol ac yn fanwl, neu'n pasio.