

Hawdd ei Ddeall



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

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



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

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 38.



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

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

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



Ebost:
**mentalhealthandvulnerable
groups@gov.cymru**

New 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
Help a chefnogaeth i'ch iechyd meddwl eich hun	3
Am y strategaeth yma	4
Dealltwriaeth	5
Strategaeth i bobl o bob oed	7
Am hunanladdiad a hunan-niweidio	9
Hunanladdiad	9
Hunan-niweidio	9
Hunanladdiad a hunan-niweidio	12
Prif nodau	19
Nod 1: Gwrando a Dysgu	19
Nod 2: Stopio	21
Nod 3: Grymuso	24
Nod 4: Cefnogi	26
Nod 5: Arfogi	29
Nod 6: Ymateb	33
Sut fyddwn ni'n gwybod	35
Geiriau anodd	38

Help a chefnogaeth i'ch iechyd meddwl eich hun

Os ydych chi angen help gyda'ch iechyd meddwl, rydych chi'n gallu:



- ffonio llinell gymorth CALL: 0800 132 737



- neu ffonio'r Samariaid: 116 123.

GIG 111 Cymru
gwasgwch 2

I gael cymorth brys, ffoniwch y GIG ar 111 a gwasgwch 2.



Os ydych chi'n cael eich effeithio gan **hunanladdiad**, rydych chi'n gallu gael cymorth am ddim gan Wasanaeth **Cynghori a Chyswllt Cenedlaethol Cymru**:

Ffôn: 08000 487742

Am y strategaeth yma



Strategath ddeng mlynedd yw hon.

Nod y strategaeth yma ydy:



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



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



- Cefnogi'r bobl 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 rhagor o wybodaeth ar gael yn fersiwn lawn y strategaeth.

www.llyw.cymru/dealltwriaeth-strategaeth-atal-hunanladdiad-hunan-niweidio



Mae'r strategaeth yma yn nodi 6 prif nod fydd yn ein helpu i gyflawni'r nodau yma. Am ragor o fanylion am y 6 prif nod ewch i dudalen 19.



Fe fydd cynlluniau cyflawni ar wahân i fynd gyda'r strategaeth yma. Mae cynlluniau cyflawni yn nodi camau gweithredu yn fwy manwl gyda fframiau amser byrrach.

Fe fydd cynlluniau a gweithredoedd cyflawni yn newid wrth i'r byd newid, mae'r arian sydd gennym ni yn newid, ac rydyn ni'n dysgu mwy.

Dealltwriaeth



Rydyn ni wedi galw'r strategaeth yma yn '**Dealltwriaeth**'. Mae hyn yn bwysig.

Mae'r strategaeth gyfan yma a'r camau gweithredu yn y cynlluniau cyflawni, wedi eu seilio ar y syniad ein bod ni i gyd angen gwell dealltwriaeth o **hunanladdiad** a **hunan-niweidio**.

Mae angen i bawb ddeall yn well fel bod:



- dydy pobl ddim yn teimlo'n bryderus nac yn cael eu barnu pan fyddan nhw'n estyn allan am gefnogaeth, a



- rydyn ni'n gallu ateb anghenion pobl pan fyddan nhw yn estyn allan.

Mae angen i ni:



- Cynyddu ein dealltwriaeth o **hunanladdiad** a **hunan-niweidio** trwy wrando, rhannu a dysgu.



Cefnogi

- Helpu pawb i ddeall **hunanladdiad** a **hunan-niweidio** yn well.



- Gwneud yn siŵr bod unrhyw un sy'n cael ei effeithio gan **hunanladdiad a hunan-niweidio** yn teimlo eu bod yn cael eu deall, yn ddiogel ac yn cael eu cefnogi.

Rydyn ni eisiau helpu **pawb** i allu helpu eraill.

Strategaeth i bobl o bob oed

Mae gan bobl anghenion gwahanol ac mae'n nhw'n wynebu risgiau gwahanol wrth iddyn nhw fynd trwy fywyd.



Mae angen i ni ddeall y problemau ac ateb anghenion pobl o bob oedran.

Er enghraifft:



- Efallai bod plant a phobl ifanc yn delio â phethau fel bwlio, cam-drin neu **dlodi**.



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



- Fe fydd oedolion ifanc yn profi **glasoed**, a phethau fel newid o wasanaethau plant i oedolion a straen arholiadau.

Glasoed ydy pan fydd corff plentyn yn newid i gorff oedolyn. Mae'r newidiadau yn effeithio ar ein cyrff a'n hemosiynau.



- Mae oedolion yn gallu dod yn rhieni neu fod â phryder gwaith ac arian.



- Mae oedolion hŷn yn gallu brofi unigrwydd neu broblemau iechyd.



Mae angen i ni gymryd y cyfle i ddysgu pobl sut i ddelio â'r heriau maen nhw'n gallu eu hwynebu wrth iddyn nhw fynd trwy fywyd a'u helpu i adeiladu arferion iach.

Am hunanladdiad a hunan-niweidio



Hunanladdiad

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



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.

Hunan-niweidio



Mae gan bobl ddealltwriaeth wahanol o'r beth mae **hunan-niweidio** yn feddwl.

Rydyn ni'n defnyddio'r diffiniad sydd yn cael ei rannu gan **y Sefydliad Cenedlaethol ar gyfer Rhagoriaeth Iechyd a Gofal (NICE)**:

Mae **hunan-niweidio** yn meddwl brifo eich hun yn fwriadol, trwy hunan-niweidio neu hunan-wenwyno. Mae hyn yn gallu digwydd gyda neu heb fwriadu marw (**hunanladdiad**).



Mae beth sy'n achosi **hunan-niweidio**, a pham mae pobl yn ei wneud, yn bersonol iawn ac yn wahanol i bawb.



Weithiau, mae'n anodd dweud os ydy rhywun yn ceisio marw neu dim ond brifo eu hunain i ymdopi.



Efallai nad ydy rhai pobl yn gwybod ydyn nhw eisiau byw neu farw. Efallai y bydd eraill eisiau dianc rhag poen neu deimlo mewn rheolaeth.

Dydy'r rhan fwyaf o bobl sy'n **hunan-niweidio** ddim yn mynd ymlaen i farw trwy **hunanladdiad**. Ond dros amser mewn rhai achosion, mae hunan-niweidio yn gallu arwain at **feddyliau hunanladdiad**.

Mae yna hefyd lawer o ymddygiadau sydd yn gallu niweidio eich iechyd.

Ond dydyn nhw ddim bob amser yn cael eu gwneud i achosi niwed i chi'ch hun yn fwriadol. Er enghraifft:



- Camddefnyddio cyffuriau ac alcohol



- Trais



- Hapchwarae



- Ysmygu



- Ymddygiadau rhywiol peryglus – fel cael rhyw heb ei amddiffyn (rhyw heb gondom) gyda llawer o bobl. Neu cael rhyw gyda phobl sy'n chwistrellu cyffuriau anghyfreithlon.

Mae'r rhesymau sydd yn gallu arwain pobl i **hunan-niweidio**, a'r rhesymau pam mae pobl yn gallu ymddwyn mewn ffordd sy'n niweidio iechyd, fel y rhai uchod, yn gallu bod yr un fath.



Ond, mae angen i ni wybod mwy am y berthynas a'r gwahaniaethau rhwng yr ymddygiadau yma.

Hunanladdiad a hunan-niweidio

Rydyn ni'n gwybod bod y rhesymau sydd yn gallu arwain at **hunanladdiad** a **hunan-niweidio** hefyd fod yr un fath.



Maen nhw'n gallu cynnwys pethau fel:

- Diweithdra a phryderon ariannol
- Cyflyrau iechyd a phoen parhaus





- Problemau iechyd meddwl



- Perthnasoedd yn dod i ben



- Camddefnyddio cyffuriau ac alcohol



- Y straen o fod yn rhiant

- Bwlio a cham-drin

- **Trawma**



Trawma ydy pan fydd rhywbeth drwg yn digwydd, ac mae'n gwneud i rywun deimlo'n drist neu'n ofnus am amser hir.

Mae yna hefyd rai grwpiau sy'n fwy mewn perygl oherwydd pethau fel:



- **tlodi**
- **cyfeiriadedd rhywiol**



Cyfeiriadedd rhywiol ydy pwy rydych chi'n cael eich denu ato, er enghraifft dynion, menywod neu'r ddau.



- **rhywedd**

Mae **rhywedd** yn meddwl y syniad o fod yn fenywaidd, gwrywaidd, neu anneuaid.



- oed



- **trawma**

- **ethnigrwydd**



Ethnigrwydd ydy hil neu gefndir person. Er enghraifft, du, gwyn, Asiaidd neu gymysg.



Mae rhai pobl yn gallu profi mwy nag un problem ar yr un pryd, er enghraifft **tlodi** a **thrawma**. Mae hyn yn gallu cynyddu'r risgiau ymhellach.

Ond, mae yna lawer o wahaniaethau hefyd rhwng **hunanladdiad** a **hunan-niweidio**.

Dydy'r grŵp sydd fwyaf mewn perygl o **hunanladdiad** ddim yr un fath â'r grŵp sydd fwyaf mewn perygl o **hunan-niweidio**.

Er enghraifft, mae tystiolaeth yn awgrymu:



- Mae dynion rhwng 30 a 55 oed yn fwy tebygol o farw trwy **hunanladdiad**.



- Mae merched ifanc rhwng 15 a 19 oed yn fwy tebygol o **human-niweidio**.



Mae hyn yn bwysig i'w ddeall. Oherwydd fe fydd gwahanol grwpiau yn profi pwysau gwahanol.



Mae'r data sydd gennym ni ar gyfer **humanladdiad** a **human-niweidio** yn wahanol. Ac fe fydd y ffordd rydyn ni'n edrych ar pa mor dda y mae'r strategaeth yma yn gweithio i'r rhai sy'n **human-niweidio** yn wahanol i sut rydyn ni'n edrych ar pa mor dda mae'r strategaeth yma yn gweithio i'r rhai sy'n meddwl am **humanladdiad** neu sy'n cael eu heffeithio gan **humanladdiad**.



Mae'n anodd cofnodi **human-niweidio**, oherwydd mae pobl yn ei ddeall yn wahanol.



Trwy'r Strategaeth, rydyn ni'n gobeithio gweld niferoedd **human-niweidio** yn gostwng, ond mae gweld niferoedd uwch o **human-niweidio** hefyd yn gallu dangos bod y strategaeth yn gweithio, oherwydd:



- fe fydd y ffordd rydyn ni'n nodi ac yn cofnodi **hunan-niweidio** yn gwella

- fe fydd pobl yn teimlo llai o gywilydd ac yn fwy abl i estyn allan am help

Mae angen i ni hefyd ddelio â phethau fel:



- gwybodaeth diwerth sydd ar-lein ac yn y cyfryngau,

- a theimladau o gywilydd sydd yn gallu stopio pobl rhag estyn allan am gefnogaeth



Mae'r strategaeth yma am **hunanladdiad a hunan-niweidio**.

Ac felly rydyn ni'n gallu delio â'r achosion a'r risgiau sydd yn cael eu rhannu.

Ond mae gennym ni gamau gweithredu ar wahân ar gyfer **hunanladdiad** a **hunan-niweidio** i ddelio â'r gwahanol broblemau.

Rhan bwysig o'r strategaeth yma ydy gwasanaethau yn gweithio gyda'i gilydd.



Rydyn ni eisiau i **bawb** allu cael cefnogaeth gydag **ymddygiadau hunanladdiad, hunan-niweidio** ac iechyd sy'n niweidiol.



Pa bynnag wasanaeth mae rhywun yn mynd ato gyntaf, fe ddylen nhw gael y gefnogaeth gywir iddyn nhw. Heb orfod ailadrodd eu problemau a'u hanghenion i bob gwasanaeth newydd. Mae hyn yn cael ei alw yn ddull **Dim Drws Anghywir**.



Fe fyddwn ni'n parhau i weithio i ddeall yn well beth sy'n achosi'r problemau yma. A pha gefnogaeth mae pobl ei angen.

Prif nodau

I gyflawni nodau'r strategaeth yma mae gennym ni 6 prif nod.



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**.



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 angen i ni ddod o hyd i ffyrdd gwell o gasglu, rhannu a deall gwybodaeth am **hunanladdiad** a **hunan-niweidio** fel ein bod ni'n ymateb yn y ffordd gywir.

Fe fyddwn ni yn:



- Casglu a chadw gwybodaeth am **hunanladdiad** a **hunan-niweidio** yng Nghymru. Ac felly, rydyn ni'n deall:



- Pa mor aml mae'n digwydd
- Beth sy'n ei achosi



- Pa effaith mae'n ei gael
- Beth ydy'r ffordd orau o gefnogi pobl



- Edrych ar, ac adrodd ar pa mor dda mae polisiau a gwasanaethau yn gweithio bob blwyddyn.



- Rhannu, deall a defnyddio gwybodaeth i wella polisiau a gwasanaethau.
- Dod o hyd i ffyrdd o ddefnyddio technoleg i wella a rhannu gwybodaeth. A pha mor gyflym rydyn ni'n gallu ei ddefnyddio.

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.





Mae yna lawer o resymau a risgiau sydd yn gallu gwneud person yn fwy tebygol o **hunan-niweidio** neu farw trwy **hunanladdiad**.



Mae llawer o gynlluniau a gwaith yn cael ei wneud i ddelio â'r gwahanol faterion yma.



Cefnogi

Rydyn ni eisiau cefnogi'r rhai sy'n gweithio ar y materion yma fel eu bod yn gallu helpu'n well:



- pobl sy'n **hunan-niweidio**,

- pobl sy'n meddwl am **hunanladdiad**, neu



- pobl sydd wedi cael eu heffeithio gan **hunanladdiad**.

Fe fyddwn ni yn:



- Codi ymwybyddiaeth o **hunanladdiad** a **hunan-niweidio** ar draws holl wasanaethau'r llywodraeth.



- Nodi polisiau a gwaith y llywodraeth sy'n gysylltiedig â risgiau ac achosion **hunanladdiad** a **hunan-niweidio**.



- Nodi gwasanaethau sy'n delio â'r risgiau a'r achosion sy'n gysylltiedig â **hunanladdiad** a **hunan-niweidio**. Gwneud yn siŵr bod arweinwyr yn y gwasanaethau hynny sydd yn gallu helpu i gyflawni ein nodau ar gyfer materion **hunanladdiad** a **hunan-niweidio**.



- Sefydlu ffordd o fesur effaith polisiau'r llywodraeth a gweithredoedd asiantaethau neu wasanaethau eraill ar ein nodau ar gyfer **hunan-niweidio** a **hunanladdiad**.



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.

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



Mae yna lawer o bobl yn ein bywydau sy'n cael eu heffeithio gan **hunanladdiad** a **hunan-niweidio**. Maen nhw'n gallu bod yn deulu, ffrindiau, pobl yn lle rydyn ni'n gweithio neu'r lleoedd rydyn ni'n mynd.



Nid oes angen gwasanaethu ar nifer o bobl, mae nhw angen rhywun i siarad gyda nhw a'u deall.

Rydyn ni i gyd yn gallu gwneud gwahaniaeth.



Rydyn ni'n gallu cynnig help i bobl gyda thosturi a dealltwriaeth.



Rydyn ni'n gallu eu hannog i estyn allan am gefnogaeth os ydyn nhw ei angen.

Fe fyddwn ni yn:

- Codi ymwybyddiaeth o **hunanladdiad** a **hunan-niweidio** mewn mannau lle mae llawer o bobl yn mynd fel ysgolion, clybiau ieuenctid, gweithleoedd, cartrefi, siopau trin gwallt, campfeydd a lleoedd eraill yn y gymuned.

- Datblygu hyfforddiant a rhoi'r wybodaeth a'r hyder i bobl siarad am **hunanladdiad** a **hunan-niweidio** a helpu pobl i ddod o hyd i gymorth pellach os oes angen.





Nod 4: Cefnogi

Nod: Gwella gwasanaethau i bobl sydd yn:

- **hunan-niweidio**,
- meddwl am **hunanladdiad** neu,
- yn cael eu heffeithio gan **hunanladdiad**.

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

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



Mae unrhyw un yn gallu profi **meddyliau hunanladdol** neu **hunan-niweidio** ar unrhyw adeg yn eu bywydau.



Mae'n bwysig iawn bod pawb yn cael y gefnogaeth maen nhw ei angen, pryd a ble maen nhw ei angen.

Mae pobl sy'n **hunan-niweidio** neu sy'n meddwl am **hunanladdiad** yn gallu troi at rai gwasanaethau, fel:



- meddygon teulu ,

- ysbytai,



- gwasanaethau iechyd meddwl,

- ac elusennau arbenigol.



Mae angen i'r gwasanaethau yma ddarparu cymorth diogel, tosturiol pan fydd pobl yn estyn allan atyn nhw.

Fe fyddwn ni yn:



- Ysgrifennu canllawiau cenedlaethol. Fe fydd hyn yn dweud sut mae gwasanaethau yn gallu cynnig y gefnogaeth orau.



- Edrych pa mor dda mae'r canllawiau yn gweithio ac yn cael eu dilyn.



- Nodi bylchau mewn gwasanaethau a chynnig gwasanaethau sy'n llenwi'r bylchau hynny.

Nod 5: Arfogi



Nod: Gwella gwasanaethau sy'n cefnogi pobl â phroblemau sydd yn gallu cynyddu'r risg o **hunanladdiad** a **hunan-niweidio** (edrychwch ar tudalen 9).



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.



Mae rhai pobl mewn mwy o berygl o **hunanladdiad** a **hunan-niweidio** nag eraill.

Mae Nod 2 am stopio'r risgiau hyn.



Ond pan fydd pobl yn estyn allan am gefnogaeth, mae angen i wasanaethau ddeall pwy sydd mewn mwy o berygl o **hunanladdiad** a **hunan-niweidio**.

Mae yna lawer o wasanaethau sy'n cefnogi pobl â phroblemau sydd yn gallu cynyddu'r risg o **hunanladdiad** a **hunan-niweidio**. Er enghraifft:



- cam-drin domestig,



- cymorth tai,



- cyngor am arian,



- gwasanaethau cymdeithasol



Cefnogi

- a **gwasanaethau niwroamrywiaeth** – gwasanaethau sy'n cefnogi pobl â chyflyrau fel awtistiaeth, ADHD a dyspracsia

Mae arfogi yn y strategaeth yma yn meddwl paratoi'r gwasanaethau yma gyda sgiliau a gwybodaeth i:



- sylwi os ydy rhywun yn gallu bod mewn perygl o **hunanladdiad** neu **hunan-niweidio**,



- a darparu cymorth caredig a gofalgar a gweithio gyda gwasanaethau eraill (fel y rhai sydd yn cael eu henwi yn Nod 4),
- gwneud yn siŵr bod pobl yn cael yr help cywir.

Fe fyddwn ni yn:



- Gwneud adnoddau a safonau hyfforddi, **gyda** phobl â **phrofiad byw**, fel bod gwasanaethau yn gwybod sut i helpu.



- Gwneud hyfforddiant **hunanladdiad** a **hunan-niweidio** yn rhan o addysg. Trwy ysgolion, colegau, prifysgolion a darparwyr addysg eraill. Gan gynnwys hyfforddiant athrawon.



- Dod o hyd i ffyrdd o weithio gyda'n gilydd i greu a rhannu adnoddau defnyddiol. Fe fydd yr adnoddau yma yn:



- codi ymwybyddiaeth,

- gwella dealltwriaeth,



- helpu pobl i ddefnyddio iaith garedig a gwybod sut i gynnig cefnogaeth,



- a lleihau gwybodaeth ffug a chywilydd.

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**.



Nod y strategaeth yma ydy stopio marwolaeth trwy **hunanladdiad**.

Ond os bydd **hunanladdiad** yn digwydd, mae'n rhaid i ni allu ymateb iddo.



Mae **hunanladdiad** yn gallu bod yn niweidiol iawn ac yn yn achosi gofid. Mae'n cael effaith enfawr ar eraill.

Rhaid i'n gwasanaethau weithio gyda'i gilydd i ddarparu'r cymorth cywir i bawb sydd yn cael eu heffeithio. A stopio unrhyw un arall rhag dod â'u bywydau eu hunain i ben.



Fe fyddwn ni yn:

- Datblygu ffyrdd o ymateb i **hunanladdiad**. Ar draws Cymru, ym mhob rhanbarth, ac mewn ardaloedd lleol.

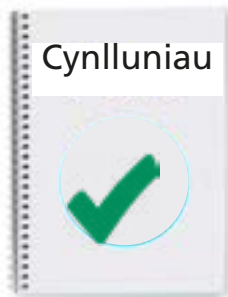


- Gwneud yn siŵr bod gwasanaethau yn ymateb yn gyflym ac yn darparu cymorth i bawb sydd yn cael eu heffeithio, mewn ffordd sy'n ateb eu hanghenion. Mae'n rhaid i ni allu gweithio ar draws gwahanol feysydd gwasanaeth, os oes patrwm o **hunanladdiad**. Fel pan fydd llawer o bobl yn marw trwy **hunanladdiad**, mewn 1 ardal, mewn cyfnod byr o amser.

Sut fyddwn ni'n gwybod



Fe fyddwn ni'n edrych ar pa mor dda rydyn ni'n cyflawni ein 6 nod.



Fe fyddwn ni'n gosod camau gweithredu yn ein cynlluniau cyflawni yn fanwl.

Fe fydd cynlluniau cyflawni yn dweud pryd mae angen gwneud pob cam.



Fe fyddwn ni'n edrych i weld pa effaith mae'r gweithredoedd yn ei gael.



Fe fyddwn ni'n ysgrifennu adroddiad am hyn bob blwyddyn.

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



- i helpu i gyrraedd y nodau, ac
- edrych ar sut rydyn ni'n gwneud.

Mae hyn yn cynnwys:



- **Cyd-fwrdd Sicrwydd y Gweinidogion** – fe fyddan nhw'n goruchwylio'r strategaeth yma, ac yn cyfarfod bob 3 mis i edrych ar cynnydd.



- **Bwrdd Strategol Trawslywodraethol ar atal Hunanladdiad a Hunan-Niweidio** – Fe fyddan nhw'n gyfrifol am:

- gwneud yn siŵr bod y camau gweithredu'n cael eu cyflawni
- adrodd am gynnydd, a
- llunio camau gweithredu newydd





- **Y Ganolfan Ymchwil Genedlaethol ar gyfer Hunanladdiad a Hunan-niweidio yng Nghymru** – fe fyddan nhw'n cymryd yr awenau ar Nod 1 i wneud yn siŵr ein bod yn defnyddio **profiad byw**, tystiolaeth a data i wneud penderfyniadau da.



- **Partneriaethau Rhanbarthol ar atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio** – fe fyddan nhw'n trefnu'r gwaith yn eu hardaloedd lleol.

Geiriau Anodd

Ethnigrwydd

Hil neu gefndir person. Er enghraifft, du, gwyn neu Asiaidd.

Rhywedd

Y syniad o fod yn fenywaidd, gwrywaidd, neu anneuaid.

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.

Glasoed

Glasoed ydy pan fydd corff plentyn yn newid i gorff oedolyn. Mae'r newidiadau yn effeithio ar ein cyrff a'n hemosiynau.

Adnoddau

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

Hunan-niweidio

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

Cyfeiriadedd rhywiol

Pwy rydych chi'n cael eich denu atyn nhw, er enghraifft dynion, menywod neu'r ddau.

Hunanladdiad

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

Meddyliau hunanladdol

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.

Trawma

Pan fydd rhywbeth drwg yn digwydd, ac mae'n gwneud i rywun deimlo'n drist neu'n ofnus am amser hir.