Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Dealltwriaeth

Cynllun Cyflawni Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio Cymru

2025-2028

llyw.cymru

Cynnwys

1 Cyflwyniad

2 Amcanion

3 Amcan 1: Gwrando a dysgu

4 Amcan 2: Atal

7 Amcan 3: Grymuso

8 Amcan 4: Cefnogi

9 Amcan 5: Galluogi

10 Amcan 6: Ymateb

11 Ein Cynllun Gweithredu Manwl

34 Geirfa

OGL © Hawlfraint y Goron 2025, Llywodraeth Cymru, WG51679, ISBN digidol 978-1-83715-563-7
Rydym yn croesawu gohebiaeth a galwadau ffôn yn Gymraeg

Cyflwyniad

Mae'r Cynllun Cyflawni hwn yn cyd-fynd â Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio Cymru 2025-2035. Mae'r cynllun hwn yn nodi camau gweithredu a fydd yn cael eu cymryd ledled Llywodraeth Cymru, gan y GIG a chan ein partneriaid allweddol, er mwyn cyfrannu at gyflawni'r weledigaeth a'r amcanion tymor hwy yr ymrwymir iddynt yn y Strategaeth.

Bydd y camau gweithredu a nodir yn y cynllun hwn yn cael eu cymryd dros y tair blynedd nesaf, sef 2025-2028. Drwy lunio cynllun byr a phenodol, gallwn fyfyrio a gwerthuso, gan sicrhau bod y camau gweithredu'n cyflawni ein hamcanion strategol yn effeithiol.

Ein gweledigaeth

Bydd cyfraddau blynyddol hunanladdiad yng Nghymru yn gostwng yn barhaus. Bydd pobl sy'n hunananafu, sy'n hunanwenwyno, sy'n synio am hunanladdiad neu sydd wedi ceisio cyflawni hunanladdiad yn teimlo'n ddiogel a'u bod yn cael eu deall. Byddant yn perthyn i gymunedau gwybodus a thosturiol a byddant yn gallu cael gafael ar gymorth a gwasanaethau sy'n diwallu eu hanghenion pryd bynnag a lle bynnag mae eu hangen arnynt.

Amcanion

1. **Gwrando a dysgu**: Bydd gennym brosesau symlach ar gyfer casglu, dadansoddi a dehongli data, tystiolaeth, a thystiolaeth o brofiad bywyd; a seilwaith cadarn i sicrhau bod yr wybodaeth a gesglir yn cael ei defnyddio i ddatblygu polisïau, cymorth a gwasanaethau.
2. **Atal**: Bydd gennym ymateb cydgysylltiedig trawslywodraethol ac amlasiantaethol i'r canlynol:
   - Mynd i'r afael â'r ffactorau risg sy'n gysylltiedig â hunan-niweidio a hunanladdiad;
   - Cyfyngu ar fynediad neu amlygiad i wybodaeth niweidiol ar-lein ac yn y cyfryngau;
   - Cyfyngu ar fynediad at ddulliau y gellir eu defnyddio i achosi niwed;
   - Adnabod a rheoli lleoliadau sy'n peri pryder.
3. **Grymuso**: Bydd pawb yn cael eu grymuso â'r wybodaeth a'r ymwybyddiaeth i adnabod y rhai sydd mewn angen, i gynnig cymorth caredig a thosturiol; ac i'w helpu i gael mynediad at wasanaethau os oes angen.
4. **Cefnogi**: Bydd gan bobl sy'n synio am hunanladdiad neu sy'n hunan-niweidio, neu'r rhai sy'n eu cefnogi, fynediad at gymorth, ymyrraeth a thriniaeth amserol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn gan yr holl wasanaethau perthnasol, gan gynnwys gofal sylfaenol, iechyd meddwl, gofal brys ac argyfwng, a gwasanaethau'r trydydd sector.
5. **Galluogi**: Mae gwasanaethau sy'n cefnogi pobl â heriau sy'n cynyddu'r perygl o hunanladdiad a hunan-niweidio wedi'u galluogi i adnabod pobl sydd mewn perygl ac maent yn cydweithio ag asiantaethau partner i gynnig cymorth cyfannol, tosturiol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.
6. **Ymateb**: Bydd gennym ymatebion amserol i hunanladdiadau a bydd cymorth tosturiol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ar gael i bawb yr effeithir arnynt.

Gellir dod o hyd i esboniadau manylach o'r amcanion, ynghyd â diffiniadau o dermau allweddol, yn y Strategaeth https://www.llyw.cymru/dealltwriaeth-strategaeth-atal-hunanladdiad-hunan-niweidio

Strwythur

Mae'r Cynllun Cyflawni hwn yn dilyn y strwythur canlynol:

Tudalennau 3 i 10: Trosolwg o bob amcan. Nodir beth yw'r sefyllfa ar hyn o bryd (y llinell sylfaen) a cheir crynodeb o'r camau gweithredu y byddwn yn bwrw ymlaen â nhw dros y tair blynedd nesaf er mwyn sicrhau cynnydd.

Tudalen 11 ymlaen: Cynllun gweithredu manylach lle nodir y pethau y mae'n rhaid eu cyflawni, gan bwy, a phryd, er mwyn cyflawni ein huchelgeisiau.

Amcan 1: Gwrando a dysgu

Bydd gennym brosesau symlach ar gyfer casglu, dadansoddi a dehongli data, tystiolaeth, a thystiolaeth o brofiad bywyd; a seilwaith cadarn i sicrhau bod yr wybodaeth a gesglir yn cael ei defnyddio i ddatblygu polisïau, cymorth a gwasanaethau.

Y sefyllfa ar hyn o bryd

- Mae gennym system Gwyliadwriaeth Amser Real Hunanladdiad Tybiedig (RTSSS) ar gyfer Cymru, sef system wyliadwriaeth ar lefel y boblogaeth a ddatblygwyd ar y cyd gan Lywodraeth Cymru, holl Heddluoedd Cymru, yr Heddlu Trafnidiaeth Prydeinig, Gweithrediaeth GIG Cymru, Prifysgol Abertawe ac Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae'r RTSSS yn darparu gwybodaeth fwy amserol am hunanladdiadau tybiedig er mwyn llywio dulliau ymateb ac atal.
- Sefydlwyd Canolfan Genedlaethol ar gyfer Ymchwil i Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio. Bydd yn cael ei harwain gan Brifysgol Abertawe ac yn cael ei hariannu gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru.
- Mae tîm y Rhaglen Hunanladdiad a Hunan-niweidio yng Ngweithrediaeth y GIG wedi sefydlu ffrydiau gwaith cenedlaethol, partneriaethau rhanbarthol ac is-grwpiau lleol, gan ddwyn ynghyd asiantaethau allweddol a phobl â phrofiad bywyd o hunan-niweidio a hunanladdiad, er mwyn cynllunio a chydgysylltu gweithgarwch lleol a rhanbarthol.
- Hefyd, mae nifer o sefydliadau elusennol ledled Cymru yn cynnig fforymau y gellir eu defnyddio i ymgysylltu â phobl sydd â phrofiad bywyd.
- Parhau i weithio gyda'r Swyddfa Ystadegau Gwladol i ddadgyfuno ystadegau hunanladdiad Cymru a Lloegr er mwyn inni allu deall yn well pa dueddiadau penodol sydd i'w cael yng Nghymru a hwyluso gwaith monitro mwy penodol.
- Gweithio ar y cyd ag Ymchwil Data Gweinyddol Cymru i bennu blaenoriaethau ymchwil a fydd yn ategu'r gwaith o ddatblygu polisïau a dulliau cyflawni.

Y Camau Nesaf

A1a Deall hunan-niweidio yn well (gan gynnwys ymgais i gyflawni hunanladdiad), drwy wneud y canlynol:

- Siarad gyda phobl â phrofiad bywyd.
- Mapio ffynonellau data posibl.
- Sefydlu prosesau a chytundebau ar gyfer rhannu a dadansoddi'r data hynny.

A1b. Deall hunanladdiad yn well, drwy wneud y canlynol:

- Siarad gyda phobl sydd wedi ceisio cyflawni hunanladdiad neu sydd wedi synio am hunanladdiad.
- Ymestyn a gwella ansawdd y data a gofnodir ac a adroddir drwy gyfrwng yr RTSSS.

A1c. Gwella prosesau ar gyfer rhannu a dadansoddi gwybodaeth, ynghyd â gwella prosesau ar gyfer rhoi'r wybodaeth honno ar waith, drwy wneud y canlynol:

- Sefydlu rhwydwaith tystiolaeth ledled Cymru sy'n gysylltiedig â'r Ganolfan Genedlaethol, fel storfa ar gyfer dadansoddi a dehongli ar y cyd.
- Ffurfioli'r berthynas rhyngom ni a'r Ganolfan Genedlaethol, gan sefydlu'r Ganolfan honno fel ein corff cynghori.
- Datblygu fframwaith profiad bywyd a chymuned ymarfer.

Amcan 2: Atal

Bydd gennym ymateb cydgysylltiedig trawslywodraethol ac amlasiantaethol i'r canlynol:

- **Mynd i'r afael â'r ffactorau risg sy'n gysylltiedig â hunan-niweidio a hunanladdiad;**
- **Cyfyngu ar fynediad neu amlygiad i wybodaeth niweidiol ar-lein ac yn y cyfryngau;**
- **Cyfyngu ar fynediad at ddulliau y gellir eu defnyddio i achosi niwed;**
- **Adnabod a rheoli lleoliadau sy'n peri pryder.**

Y sefyllfa ar hyn o bryd

Mae gennym strwythurau ar waith eisoes sy'n caniatáu inni ymgysylltu'n barhaus â chydweithwyr polisi yn Llywodraeth Cymru fel y gallwn ddylanwadu a chydweithredu er mwyn cyflawni ein hamcanion ar gyfer atal hunanladdiad a hunan-niweidio. Mae'r strwythurau hyn yn cynnwys:

- **Bwrdd Sicrwydd y Gweinidogion ar gyfer Iechyd Meddwl, Hunanladdiad a Hunan-niweidio**, sy'n goruchwylio'r gwaith o ddatblygu a gweithredu'r Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol a'r Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio.
- **Bwrdd y Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio**, sy'n dwyn ynghyd bartneriaid allweddol ledled y Llywodraeth ac ar draws sectorau – hynny yw, partneriaid y pennwyd bod ganddynt rôl o ran darparu cymorth ac atal hunanladdiad a hunan-niweidio a rhoi sicrwydd ar y cyd i Fwrdd Sicrwydd y Gweinidogion ynglŷn â ffrydiau gwaith yn ymwneud â hunanladdiad a hunan-niweidio.

Drwy gyfrwng y trefniadau hyn, rydym yn dysgu **beth mae meysydd polisi eraill yn ei wneud eisoes** er mwyn cyfrannu'n gadarnhaol at gyflawni'r amcan hwn, megis:

- Gwella **iechyd meddwl a llesiant meddyliol** yng Nghymru, gan gynnwys iechyd meddwl amenedigol a dementia.
- Gwreiddio **dull ysgol gyfan** ar gyfer llesiant emosiynol a meddyliol, gan sicrhau diogelwch myfyrwyr ar-lein a chan fynd i'r afael â **bwlio**.
- Mae gwaith parhaus yn cael ei wneud i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau, er enghraifft gwaith y **Tasglu Hawliau Pobl Anabl, y Cynllun Gweithredu Cymru Wrth-hiliol a'r Cynllun Gweithredu LHDTC+**.
- Atal a lleihau profiadau niweidiol yn ystod plentyndod ac ymgorffori **Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma** mewn polisïau, rhaglenni, strategaethau a gwasanaethau.
- Cynorthwyo'r rhai sydd wedi dioddef **trais a cham-drin domestig**, trais ar sail rhywedd, a cham-drin a thrais rhywiol, a chymryd camau i atal hyn.
- Cynorthwyo'r rhai sy'n byw gydag effeithiau **tlodi** ac ymrwymo i leihau tlodi drwy gyfrwng y Strategaeth Tlodi Plant.
- Ategu a hyrwyddo lles **myfyrwyr a staff** mewn **addysg drydyddol**.
- O dan Ddeddf Safonau a Threfniadaeth Ysgolion (Cymru) 2013, mae'n ofynnol i awdurdodau lleol gymryd camau rhesymol i ddarparu **gwasanaethau cwnsela annibynnol** i blant a phobl ifanc 11-18 oed a disgyblion Blwyddyn 6 mewn ysgolion cynradd. Mae'r cytundeb hwn hefyd yn **cynnwys dysgwyr Addysg Ddewisol yn y Cartref**.
- Cynorthwyo pobl ifanc 16-24 oed yng Nghymru i ymuno ag addysg, cyflogaeth neu hyfforddiant, neu eu cynorthwyo i sefydlu eu busnes eu hunain, drwy gyfrwng y **Warant i Bobl Ifanc**; ein rhaglen flaenllaw yn hyn o beth yw **Twf Swyddi Cymru**.
- Cynorthwyo'r rhai sydd â phroblemau o ran **camddefnyddio sylweddau**.

- Mae Prif Swyddog Cynllunio Llywodraeth Cymru wedi gofyn i Awdurdodau Lleol ystyried **risg hunanladdiad wrth ddylunio** a chymeradwyo seilwaith a strwythurau newydd.
- Cysylltu pobl drwy gyfrwng y **Strategaeth Unigrwydd ac Ynysigrwydd**.
- Cynnal asesiadau i ganfod cyfleoedd a cheisio gweithredu mesurau pan fo'n ymarferol i gyfyngu ar fynediad at ddulliau hunanladdiad ar **rwydwaith cefnffyrdd a thraffyrdd Cymru**.
- Hyrwyddo **Hawliau Plant** drwy ddefnyddio egwyddorion **Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn** wrth **ddatblygu polisïau**.
- Mae **cymorth ariannol** ar gael i bobl mewn argyfwng drwy gyfrwng y Gronfa Cymorth Dewisol.
- Rhoi arian i awdurdodau lleol i'w wario ar wasanaethau/prosiectau sy'n anelu at **atal digartrefedd** a helpu pobl i **fyw yn eu cartrefi eu hunain neu mewn tai â chymorth**.
- Rhoddir cymorth i ofalwyr drwy gyfrwng y strategaeth ar gyfer **Gofalwyr**.
- Darperir gwasanaeth **Cydgasglu Band Eang y Sector Cyhoeddus**, sy'n cynnig gwasanaeth amser real ar gyfer hidlo a monitro cynnwys y we i ysgolion awdurdodau lleol ac ysgolion a gynhelir yng Nghymru. Mae'r gwasanaeth yn helpu i ddiogelu dysgwyr ac ymarferwyr rhag cynnwys **amhriodol a niweidiol pan fyddant yn gweithio ar-lein** yn yr ysgol. Hefyd, mae'r gwasanaeth yn galluogi awdurdodau lleol ac arweinwyr diogelu ysgolion i greu rhybuddion sy'n monitro ymddygiadau chwilio ac sy'n helpu i gadw ein dysgwyr yn ddiogel.
- Canllawiau presennol yn ymwneud â'r cyfryngau, a luniwyd gan y **Samariaid**, Sefydliad Iechyd y Byd a Sefydliad Annibynnol Safonau'r Wasg.

Hefyd, rydym wedi pennu **cyfleoedd newydd** y byddwn yn eu harchwilio gyda chydweithwyr polisi er mwyn:

- Cydweithredu ar ddatblygu a chyflawni camau nesaf Ymgyrch Iawn, sy'n ymgysylltu â **dynion a bechgyn i greu mannau diogel** ar gyfer siarad yn ddiogel am bethau fel problemau perthynas, dulliau ymdopi, rheoli emosiynau ac ymddygiad problemus, er mwyn ceisio lleihau'r risg y bydd menywod a merched yn dioddef trais.
- Creu fframwaith cyffredin sy'n cwmpasu cymorth llesiant ac iechyd meddwl ar gyfer **darparwyr addysg drydyddol**, gan gynnwys hunanladdiad a hunan-niweidio, a hwyluso darparwyr i wreiddio'r fframwaith hwn yn eu polisïau a'u harferion. Bydd Medr yn monitro'r modd y rhoddir y fframwaith ar waith drwy gyfrwng ei **fframwaith rheoleiddio**, gan gynnwys yr amod a osodir ar ddarparwyr i ategu llesiant staff a myfyrwyr. Cydweithio ar y gwaith parhaus i ddarparu mynediad mwy amserol at gymorth iechyd meddwl.
- Cwmpasu opsiynau'n ymwneud â sicrhau bod presgripsiynwyr a defnyddwyr gwasanaethau'n gwneud penderfyniadau ar y cyd, e.e. sicrhau bod defnyddwyr gwasanaethau'n ymwybodol o **risgiau meddyginiaethau** a all arwain at synio am hunanladdiad.
- Cydweithio ar ddatblygu'r **Cynllun Gweithredu Strategol Anabledd Dysgu** nesaf.
- Cynorthwyo i weithredu **Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma** a sicrhau bod hyfforddiant sy'n ystyriol o drawma (sef hyfforddiant yn ymwneud ag ymwybyddiaeth o hunanladdiad ac atal hunanladdiad) yn cael ei ddarparu i wasanaethau rheng flaen a ddaw i gysylltiad rheolaidd â phobl sy'n mynd drwy argyfyngau a digwyddiadau trawmatig (er enghraifft diffoddwyr tân, gweithwyr priffyrdd, gyrwyr trenau, gweithwyr cymdeithasol, gweithwyr argyfwng, yr heddlu a staff y GIG). Sicrhau bod cymorth ar waith ar eu cyfer nhw a'u staff, a allai fod mewn perygl o ddioddef trawma dirprwyol.
- Cwmpasu unrhyw fylchau yn y ddarpariaeth ar gyfer cymorth mewn **Unedau Cyfeirio Disgyblion** ac ar gyfer disgyblion a **addysgir heblaw yn yr ysgol**.

- Cwmpasu cydweithredu drwy gyfrwng yr **Ardoll Gamblo**.
- Sicrhau bod ymyriadau **aros yn rhagweithiol mewn perthynas â niwroamrywiaeth** yn ystyried risgiau hunanladdiad a hunan-niweidio ac y gallant gynorthwyo'r rhai sy'n aros am asesiad diagnostig, gan gynnwys rhoi cymorth i rieni a gofalwyr.
- Cwmpasu cyfleoedd i bennu rhagor o **feysydd lle ceir risgiau hunanladdiad** yn ogystal â **hyrwyddo dylunio da** drwy gyfrwng prosesau **Cynllunio**.
- Cwmpasu rhagor o gyfleoedd i bennu mannau lle gellir gosod **teclynnau i gryfhau Wi-Fi neu signalau ffonau symudol, neu dechnoleg lloeren ddatblygol**, er mwyn **gwella cysylltedd**.
- Gweithio gyda Llywodraeth y DU i sicrhau bod darpariaethau'r **Bil Troseddu a Phlismona** yn cynnwys troseddoli'r arfer o gynorthwyo neu annog pobl i hunan-niweidio.
- Nodi cyfleoedd i wella'r dystiolaeth sy'n cysylltu **anableddau dysgu**, hunanladdiad a hunan-niweidio i lywio unrhyw olynydd i'r Cynllun Gweithredu Strategol Anabledd Dysgu cyfredol 2022-2026.
- Parhau i leihau'r **niwed a achosir gan alcohol** drwy weithio gydag Alcohol Change UK.
- Mewn perthynas â Cymorth TB, cwmpasu'r potensial i godi ymwybyddiaeth o hunanladdiad a hunan-niweidio a darparu hyfforddiant ac adnoddau perthnasol, er mwyn targedu **ffermwyr a milfeddygon**.
- Mynediad at hyfforddiant achrededig yn ymwneud â Chymorth Cyntaf Hunanladdiad ar gyfer **Ceidwaid Cadw** a staff sy'n wynebu'r cyhoedd.
- Pennu arferion gorau a chyfleoedd hyfforddi mewn **Parciau Cenedlaethol a Thirweddau Cenedlaethol** drwy gyfrwng Tirweddau Cymru.

Drwy barhau i gydweithredu dros oes y Strategaeth a'r Cynllun Cyflawni, bydd modd inni elwa i'r eithaf ar gyfleoedd eraill.

Yn ychwanegol at y trefniant llywodraethu mewnol yn Llywodraeth Cymru, sefydlwyd **trefniadau partneriaeth traws-sector ac amlasiantaeth** gan y Rhaglen Hunanladdiad a Hunan-niweidio yng Ngweithrediaeth y GIG. Mae'r trefniant hwn yn dwyn gwasanaethau ynghyd i gyflawni polisïau, prosesau a gwasanaethau. Bydd y trefniadau hyn yn cael eu hadolygu er mwyn adlewyrchu ein hamcanion newydd.

Y Camau Nesaf

A2a. Llywio polisïau a rhaglenni Llywodraeth Cymru, a dylanwadu arnynt, drwy wneud y canlynol:

- Defnyddio data a thystiolaeth i bennu'r effaith bosibl a gaiff polisïau a rhaglenni ehangach Llywodraeth Cymru ar hunanladdiad a hunan-niweidio.
- Sefydlu dulliau ar gyfer ystyried effeithiau hunanladdiad a hunan-niweidio mewn asesiadau effaith presennol.
- Rhoi hyfforddiant yn ymwneud ag ymwybyddiaeth o hunanladdiad a hunan-niweidio i staff Llywodraeth Cymru.

A2b. Hyrwyddo adroddiadau defnyddiol ar y cyfryngau a chyfyngu ar fynediad at gamwybodaeth, drwy wneud y canlynol:

- Adolygu gweithdrefnau uwchgyfeirio, gwaith monitro, hyfforddiant a chanllawiau'n ymwneud â'r cyfryngau.

A2c. Gwella ein hymatebion drwy wreiddio protocolau atal hunanladdiad a chryfhau dulliau cyflawni, drwy wneud y canlynol:

- Sefydlu protocol ar gyfer dulliau datblygol.
- Sefydlu protocol ar gyfer lleoliadau sy'n destun pryder.
- Gwreiddio arweinyddiaeth yng ngwasanaethau'r sector cyhoeddus.

Amcan 3: Grymuso

Bydd pawb yn cael eu grymuso â'r wybodaeth a'r ymwybyddiaeth i adnabod y rhai sydd mewn angen, i gynnig cymorth caredig a thosturiol; ac i'w helpu i gael mynediad at wasanaethau os oes angen.

Y sefyllfa ar hyn o bryd

- Mae Rhaglen Hunanladdiad a Hunan-niweidio Gweithrediaeth y GIG wedi cynhyrchu Hwb hyfforddi, sy'n cynnwys Modiwl Ymwybyddiaeth o Hunanladdiad a hyfforddiant pellach.
- Mae gan wefan GIG 111 Cymru dudalennau sy'n cynnig cymorth a chanllawiau i helpu pobl sy'n hunan-niweidio neu'n synio am hunanladdiad.
- Mae gwefannau a gwasanaethau'r trydydd sector yn cynnig gwahanol fathau o wybodaeth a chyngor.
- Mae Gweithrediaeth GIG Cymru yn cynnal hyfforddiant, cynadleddau, gweithdai a gweminarau'n ymwneud â hunanladdiad a hunan-niweidio yng Nghymru.
- Mae'r Samariaid yn cynnal Ymgyrch Atal Hunanladdiad Dynion. Canolbwyntir ar annog dynion i geisio cymorth a hyrwyddo gwell gwrando.

Y Camau Nesaf

A3a. Gwella pa mor hygyrch yw gwybodaeth ac adnoddau cyffredinol yn ymwneud â chodi ymwybyddiaeth o hunanladdiad a hunan-niweidio, drwy wneud y canlynol:

- Adolygu i ba raddau mae'r cyhoedd yn deall hunanladdiad a hunan-niweidio ar hyn o bryd, yn ychwanegol at eu hanghenion cyfredol, er mwyn pennu cyfleoedd i ddatblygu adnoddau cyffredinol a hygyrch a hyrwyddo'r adnoddau sydd eisoes ar gael.
- Datblygu modiwl ymwybyddiaeth o hunan-niweidio – modiwl tebyg i'r un ar gyfer hunanladdiad.
- Darparu cymorth er mwyn gwella sgiliau gwrando gweithredol a chynllunio diogelwch.

A3b. Cwmpasu'r potensial ar gyfer ymgyrch genedlaethol, drwy wneud y canlynol:

- Comisiynu gwerthusiad o ymgyrchoedd tebyg a/neu berthnasol er mwyn asesu effaith, risg a gwerth.

Amcan 4: Cefnogi

Bydd gan bobl sy'n synio am hunanladdiad neu sy'n hunan-niweidio, neu'r rhai sy'n eu cefnogi, fynediad at gymorth, ymyrraeth a thriniaeth amserol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn gan yr holl wasanaethau perthnasol, gan gynnwys gofal sylfaenol, iechyd meddwl, gofal brys ac argyfwng, a gwasanaethau'r trydydd sector.

Y sefyllfa ar hyn o bryd

Gwasanaethau iechyd meddwl:

- Mae gwelliannau i wasanaethau iechyd meddwl ar bob lefel (gofal sylfaenol a gofal arbenigol) yn cael eu cyflwyno drwy gyfrwng y Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol.

Cymorth a ariennir gan y trydydd sector:

- Darperir gwasanaethau cymorth dros y ffôn, drwy e-bost a thrwy sgyrsiau ar-lein gan Samariaid Cymru, gan gynnwys llinell Gymraeg bwrpasol.

Datblygu'r gweithlu:

- Mae platfform digidol a Hwb Hyfforddiant Hunanladdiad a Hunan-niwed Gweithrediaeth y GIG yn parhau i gael eu datblygu.
- Cyflwynir hyfforddiant iechyd meddwl i weithwyr fferylliaeth gymunedol, gan gynnwys ymwybyddiaeth a chymorth cyntaf drwy gyfrwng Addysg a Gwella Iechyd Cymru.
- Cyhoeddwyd cyfres o ganlyniadau dysgu, lle argymhellir y dylai sefydliadau addysg uwch gynnwys ymwybyddiaeth o atal hunanladdiad a hunan-niweidio yn eu rhaglenni hyfforddi iechyd a gofal cymdeithasol gradd a chyn-gofrestru.

Y Camau Nesaf

A4a. Yn achos pobl sy'n ymgyflwyno fel rhai sy'n synio am hunanladdiad a hunan-niweidio neu sy'n ceisio cymorth ar gyfer meddyliau o'r fath, gwella mynediad at wasanaethau ledled Cymru a gwella'r modd y darperir y gwasanaethau hynny, drwy wneud y canlynol:

- Dylanwadu ar y Rhaglen Strategol ar gyfer Iechyd Meddwl a'r Cynllun Gweithlu Iechyd Meddwl Strategol.
- Datblygu a gweithredu dulliau ledled y system iechyd a gofal yn ymwneud â chynnal asesiadau seicogymdeithasol, cynllunio diogelwch, ymateb i ofid, cynorthwyo ac ymyrryd mewn argyfwng, galluogi adferiad, a rhoi cymorth ar ôl profedigaeth neu ymgais i gyflawni hunanladdiad.

A4b. Gwella'r cymorth a gynigir oddi mewn i wasanaethau eraill, gan gynnwys iechyd meddwl gofal sylfaenol, gofal brys a gofal mewn argyfwng, a gwasanaethau'r trydydd sector, drwy wneud y canlynol:

- Adolygu'r ddarpariaeth bresennol a phennu cyfleoedd ar gyfer darparu arlwy gwell sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.
- Datblygu a gweithredu cynllun gweithlu a hyfforddi ar gyfer Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio yng Nghymru.

A4c. Creu llwybr ar gyfer hunan-niweidio, drwy wneud y canlynol:

- Gweithio gydag asiantaethau allweddol (gweler y camau manylach).
- Cyhoeddi datganiad ansawdd ar gyfer hunan-niweidio.

Amcan 5: Galluogi

Mae gwasanaethau sy'n cefnogi pobl â heriau sy'n cynyddu'r perygl o hunanladdiad a hunan-niweidio wedi'u galluogi i adnabod pobl sydd mewn perygl ac maent yn cydweithio ag asiantaethau partner i gynnig cymorth cyfannol, tosturiol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.

Y sefyllfa ar hyn o bryd

- Gwaith parhaus i weithredu'r fframwaith ar wreiddio dull ysgol gyfan ar gyfer ymdrin â llesiant emosiynol a meddyliol.
- Ceir canllawiau eisoes ar gyfer "*Ymateb i faterion hunan-niweidio a theimladau o synio am hunanladdiad ymhlith pobl ifanc*", yn ogystal â chymorth ar gyfer cyflawni'r canllawiau hyn mewn ysgolion a lleoliadau sy'n ymhél â phobl ifanc.
- Mae Deddf Addysg Drydyddol ac Ymchwil (Cymru) 2022 yn darparu ar gyfer sefydlu model cofrestru newydd gogyfer darparwyr addysg drydyddol, lle canolbwyntir ar ategu a hyrwyddo lles myfyrwyr a staff.
- Darperir gwasanaeth Cydgasglu Band Eang y Sector Cyhoeddus sy'n cynnwys Websafe – sef gwasanaeth diogelwch sy'n hidlo gwefannau – ar gyfer ysgolion awdurdodau lleol ac ysgolion a gynhelir yng Nghymru.
- Mae Ceidwaid Cadw wedi cael hyfforddiant ymwybyddiaeth o hunanladdiad.
- Mae Arolygwyr Ffermio wedi cael hyfforddiant iechyd meddwl.
- Mae Gweithrediaeth y GIG wedi creu hwb hyfforddi a Modiwl Ymwybyddiaeth o Hunanladdiad.
- Mae Alcohol Change UK wedi datblygu canllawiau i gynorthwyo pobl a gaiff broblemau sy'n cyd-ddigwydd o ran defnyddio alcohol a hunan-niweidio.

Y Camau Nesaf

A5a. Mapio gwasanaethau a ddaw i gysylltiad â phobl sydd mewn perygl mawr o gyflawni hunanladdiad neu hunan-niweidio, drwy wneud y canlynol:

- Cynnal ymarfer mapio gwasanaethau er mwyn pennu lleoliadau ehangach lle caiff unigolion mewn perygl eu cynorthwyo neu lle mae'n bosibl cynorthwyo unigolion o'r fath – megis gwasanaethau camddefnyddio sylweddau, Canolfannau Swyddi a gwasanaethau trais domestig ac ati.
- Adolygu'r ddarpariaeth a'r angen cyfredol oddi mewn i leoliadau ehangach a phennu cyfleoedd ar gyfer arlwy gwell sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.

A5b. Gwella'r arlwy sydd ar gael, drwy wneud y canlynol:

- Cyfeirio gwasanaethau at yr adnoddau sydd ar gael er mwyn gwella dealltwriaeth a sgiliau.
- Datblygu/dylanwadu ar fframweithiau/polisïau perthnasol sy'n ymwneud â gwasanaethau penodol (e.e. y fframwaith camddefnyddio sylweddau).

A5c. Gwella'r cymorth a gynigir mewn gwasanaethau plant, drwy wneud y canlynol:

- Adolygu'r cynhyrchion hyfforddi presennol er mwyn sicrhau eu bod yn addas i'r rhai sy'n gofalu am blant a phobl ifanc.
- Asesu anghenion dysgu a chymorth y rhai sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc, a chydgynhyrchu polisïau, protocolau ac adnoddau.

A5d. Creu dulliau amlasiantaeth ar gyfer cydweithredu, rhannu gwybodaeth a darparu cymorth, drwy wneud y canlynol:

- Adolygu ac addasu trefniadau partneriaeth amlasiantaeth er mwyn dwyn gwasanaethau ynghyd (a gyflawnir drwy gyfrwng amcan 6).

Amcan 6: Ymateb

Bydd gennym ymatebion amserol i hunanladdiadau a bydd cymorth tosturiol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ar gael i bawb yr effeithir arnynt.

Y sefyllfa ar hyn o bryd

- Caiff ymatebion amlasiantaeth i bryderon diogelu, gan gynnwys hunanladdiad neu ymgais i gyflawni hunanladdiad, eu hategu gan y gallu i gael gafael ar gytundebau a phrosesau presennol ar gyfer datgelu data a rhannu data rhwng asiantaethau statudol (er enghraifft, Hysbysiadau Diogelu'r Cyhoedd).
- Mae'r Gwasanaeth Cynghori a Chyswllt Cenedlaethol ar gael i'r rhai y mae hunanladdiad yn effeithio arnynt ar unrhyw adeg yn dilyn marwolaeth; ond yn arbennig, cynigir cymorth o fewn 72 awr i farwolaeth yn sgil hunanladdiad tybiedig.
- Rydym wedi cyhoeddi canllawiau cenedlaethol yn ymwneud ag "Ymateb i bobl yn sgil hunanladdiad: profedigaeth, cysylltiad neu effaith" ar gyfer partneriaid cyflawni allweddol, er mwyn iddynt oll allu deall eu rôl yn y broses.
- Mae ymatebion mewn argyfwng, fel llinellau cymorth 111 pwyso 2, CALL a'r Samariaid, ar gael i bobl sydd angen cymorth.
- Mae gan rai byrddau iechyd/awdurdodau lleol drefniadau diogelu a/neu ymateb cyflym ar waith ar gyfer achosion o hunanladdiad tybiedig.
- Mae Gweithrediaeth y GIG wedi datblygu adnodd digidol o'r enw Cymorth wrth Law, a gaiff ei anelu at amrywiaeth ehangach o bobl sy'n dioddef yn sgil hunanladdiad neu farwolaeth heb esboniad.

Y Camau Nesaf

A6a. Sicrhau bod cymorth tosturiol, sy'n ystyriol o drawma ac sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, ar gael i'r rhai y mae hunanladdiad yn effeithio arnynt, drwy wneud y canlynol:

- Gwerthuso effaith yr ymateb cenedlaethol i bobl sydd mewn profedigaeth neu bobl y mae hunanladdiad yn effeithio arnynt, a chanfod a oes angen rhagor o gymorth o dan y Gwasanaeth Cynghori a Chyswllt Cenedlaethol.

A6b. Sicrhau ymatebion cyson, cydgysylltiedig a chyflym yn dilyn hunanladdiad, drwy wneud y canlynol:

- Sefydlu protocolau ar gyfer ymatebion cyflym ac ymatebion clwstwr.
- Gweithio gyda Llywodraeth y DU i gyflwyno rheoliadau a fydd yn rhoi dyletswydd ar ddarparwyr ar-lein i storio gwybodaeth am farwolaethau drwy hunanladdiad neu achosion o hunan-niweidio.

Ein Cynllun Gweithredu Manwl

Er mwyn cyflawni ein hamcanion ac ategu'r pethau a wnawn eisoes, byddwn yn datblygu ac yn gweithredu nifer o gamau newydd dros y tair blynedd nesaf, fel y nodir isod.

Yn y tabl, rhestrir ein nodau cyffredinol, ynghyd â'r camau y byddwn yn eu cymryd i wireddu'r nodau hynny. Er atebolrwydd, rydym wedi nodi pwy fydd yn arwain pob cam, yn ogystal â'r amserlenni cysylltiedig.

Er bod arweinwyr wedi'u neilltuo, gwyddom na fydd modd cyflawni unrhyw un o'r camau hyn heb inni weithio gyda'n gilydd. Mae nifer o sefydliadau ar draws sectorau yn gweithio'n galed i gynorthwyo'r rhai sy'n hunan-niweidio a/neu'r rhai sy'n synio am hunanladdiad, yn ogystal â phobl eraill y mae hyn yn effeithio arnynt.

Yn ychwanegol at yr arweinwyr a nodir isod, bydd angen i randdeiliaid ac asiantaethau allweddol eraill gyfrannu os ydym am gyflawni'r amcanion yn llwyddiannus, gan gynnwys (ymhlith eraill):

- Timau polisi ledled Llywodraeth Cymru.
- Y Rhaglen Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio yng Ngweithrediaeth y GIG.
- Timau Iechyd Meddwl yng Ngweithrediaeth y GIG.
- Y Rhaglen Strategol ar gyfer Gofal Sylfaenol yng Ngweithrediaeth y GIG.
- Y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Ymchwil i Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio.
- Iechyd Cyhoeddus Cymru.
- Byrddau Iechyd ledled Cymru.
- Awdurdodau Lleol.
- Y gwasanaethau brys a sefydliadau eraill sy'n ymatebwyr cyntaf.
- Lleoliadau addysg ledled Cymru.
- Cyflogwyr a lleoliadau gwaith.
- Addysg a Gwella Iechyd Cymru.
- Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol.
- Byrddau Diogelu Rhanbarthol.
- Mae'n bwysig hefyd cydnabod y cyfraniad sylweddol a hanfodol y mae sefydliadau'r trydydd sector, ac unigolion, yn parhau i'w wneud yng Nghymru o ran llywio ein dealltwriaeth o hunanladdiad a hunan-niweidio a sicrhau newid ystyrlon. Bydd cyfraniadau parhaus y sefydliadau a'r unigolion hyn yn hanfodol o ran cyflawni ein camau gweithredu a'n hamcanion hirdymor ar gyfer atal hunanladdiad a hunan-niweidio.

Amcan 1: Gwrando a Dysgu

Ein nod	Sut y byddwn yn gwneud hyn?	Pwy sy'n arwain?	Erbyn pryd y byddwn yn gwneud hyn?	At ba amcanion eraill yn y strategaeth y bydd hyn yn cyfrannu?
Deall hunan-niweidio yn well (gan gynnwys ymgais i gyflawni hunanladdiad). Bydd hyn yn ein galluogi i wneud y canlynol: • Deall cyffredinrwydd hunan-niweidio yn well. • Gwella ein dealltwriaeth o'r bobl sy'n dioddef a'r modd y gallwn gynnig cyngor. • Ymestyn ein dealltwriaeth o bobl sy'n ceisio cyflawni hunanladdiad, y bobl y mae hyn yn effeithio arnynt, y ffactorau risg a'n hymateb. • Pennu anghenion ac ategu datblygiad parhaus systemau monitro ac ymateb.	Mapio ffynonellau data hunan-niweidio yng Nghymru.	Y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Ymchwil i Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio.	Diwedd blwyddyn un.	**2 – Atal** **4 – Cefnogi** **5 – Galluogi**
	Sefydlu protocol ar gyfer pennu a chofnodi digwyddiadau hunan-niweidio mewn modd cyson drwy godio a hyfforddi. Bydd hyn yn cynnwys gwahaniaethu rhwng hunan-niweidio ac ymgais i gyflawni hunanladdiad.	Y Rhaglen Hunanladdiad a Hunan-niweidio, Gweithrediaeth GIG Cymru.	Diwedd blwyddyn tri.	**2 – Atal** **4 – Cefnogi** **5 – Galluogi**
	Adolygu prosesau ar gyfer coladu a dehongli data a thystiolaeth yn ymwneud â hunan-niweidio.	Y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Ymchwil i Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio.	Diwedd blwyddyn tri.	**2 – Atal** **4 – Cefnogi** **5 – Galluogi**

Ein nod	Sut y byddwn yn gwneud hyn?	Pwy sy'n arwain?	Erbyn pryd y byddwn yn gwneud hyn?	At ba amcanion eraill yn y strategaeth y bydd hyn yn cyfrannu?
Deall hunanladdiad yn well. Bydd hyn yn ein galluogi i wneud y canlynol: • Gwella ein dealltwriaeth o'r rhai sy'n cyflawni hunanladdiad, y bobl y mae hyn yn effeithio arnynt, y ffactorau risg a'n hymateb. • Ymestyn ein dealltwriaeth o'r modd y gall amrywiaeth effeithio ar y risg.	Mapio'r modd y gellir casglu data ychwanegol a'i gynnwys yn yr RTSSS mewn perthynas â'r canlynol: • Ethnigrwydd • Hunaniaeth rhywedd • Y rhai sydd wedi cael profedigaeth oherwydd hunanladdiad • Yr iaith a gaiff ei siarad/ dewis iaith • Statws mewnfudo • Anabledd dysgu.	Iechyd Cyhoeddus Cymru.	Diwedd blwyddyn un.	**2 – Atal** **4 – Cefnogi** **5 – Galluogi** **6 – Ymateb**
	Pan fo modd, cynnwys elfennau data newydd yn adroddiadau'r RTSSS.	Iechyd Cyhoeddus Cymru.	Diwedd blwyddyn tri.	**2 – Atal** **4 – Cefnogi** **5 – Galluogi** **6 – Ymateb**
	Sefydlu seilwaith ar gyfer cysylltu ffynonellau data (e.e. yr RTSSS a SAIL), a fydd yn darparu data mwy cynhwysfawr ynglŷn â marwolaethau hunanladdiad.	Y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Ymchwil i Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio.	Diwedd blwyddyn dau.	**2 – Atal** **6 – Ymateb**
	Archwilio'r posibilrwydd y gall pob tîm Iechyd Meddwl mewn Byrddau Iechyd hysbysu'r RTSSS ynglŷn â hunanladdiadau tybiedig ymhlith cleifion neu bobl a gafodd eu rhyddhau'n ddiweddar.	Iechyd Cyhoeddus Cymru.	Diwedd blwyddyn dau.	**2 – Atal** **6 – Ymateb**

Ein nod	Sut y byddwn yn gwneud hyn?	Pwy sy'n arwain?	Erbyn pryd y byddwn yn gwneud hyn?	At ba amcanion eraill yn y strategaeth y bydd hyn yn cyfrannu?
Gwella prosesau ar gyfer rhannu, dadansoddi a defnyddio gwybodaeth i lywio polisïau a gwasanaethau. Bydd hyn yn ein galluogi i wneud y canlynol: • Dwyn tystiolaeth ynghyd o wahanol ffynonellau (gan gynnwys profiad bywyd) fel y gellir datblygu'r sylfaen dystiolaeth, rhannu a dehongli data a thystiolaeth ar y cyd, a chynghori Llywodraeth Cymru ynglŷn â pholisïau a rhaglenni ar gyfer cyflawni amcanion y Strategaeth. • Sicrhau y gallwn fonitro'r modd y cyflawnir camau gweithredu'r Cynllun Cyflawni, ynghyd â monitro eu heffeithiolrwydd o ran cyflawni ein hamcanion a'n gweledigaeth.	Sefydlu cylch gorchwyl ar gyfer y Ganolfan Genedlaethol a fydd yn pennu'r cydberthnasau gyda strwythurau/sefydliadau eraill.	Y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Ymchwil i Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio.	Diwedd blwyddyn un.	**2 – Atal**
	Sefydlu cydberthynas ffurfiol gyda'r Ganolfan Genedlaethol fel corff cynghori ar gyfer Llywodraeth Cymru.	Y Tîm Polisi Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio, Llywodraeth Cymru.	Diwedd blwyddyn un.	**2 – Atal**
	Cyhoeddi adroddiad cloi yn amlinellu'r cyflawniadau yn erbyn Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio Cymru 2015 i 2022 i osod y sylfaen ar gyfer y strategaeth newydd.	Y Tîm Polisi Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio, Llywodraeth Cymru.	Diwedd blwyddyn un.	**2 – Atal** **3 – Grymuso** **4 – Cefnogi** **5 – Galluogi** **6 – Ymateb**
	Datblygu fframwaith adrodd a gweithdrefn sy'n gysylltiedig â Bwrdd y Strategaeth a Bwrdd Sicrwydd y Gweinidogion.	Y Tîm Polisi Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio, Llywodraeth Cymru.	Diwedd blwyddyn un.	**2 – Atal** **3 – Grymuso** **4 – Cefnogi** **5 – Galluogi** **6 – Ymateb**
	Creu a chyhoeddi fframwaith canlyniadau.	Y Tîm Polisi Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio, Llywodraeth Cymru.	Diwedd blwyddyn un.	**2 – Atal** **3 – Grymuso** **4 – Cefnogi** **5 – Galluogi** **6 – Ymateb**

Ein nod	Sut y byddwn yn gwneud hyn?	Pwy sy'n arwain?	Erbyn pryd y byddwn yn gwneud hyn?	At ba amcanion eraill yn y strategaeth y bydd hyn yn cyfrannu?
• Asesu effeithiau'r strategaeth. • Dysgu ar sail pobl â phrofiad bywyd er mwyn sicrhau bod gwasanaethau'n canolbwyntio ar yr unigolyn a'u bod yn cael eu harwain gan anghenion. • Sicrhau dull cydgynhyrchu cyson, o ran eglurder rolau a chyfrifoldebau, o ran diogelu'r rhai y byddwn yn ymgysylltu â nhw, a sicrhau dulliau gwobrwyo a chydnabod cyson ar draws asiantaethau partner. Er y bydd rhai o'r bobl y byddwn yn ymgysylltu â nhw yn ddefnyddwyr gwasanaethau'r GIG, ni fydd hyn yn wir ym mhob achos.	Datblygu Fframwaith profiad bywyd.	Y Rhaglen Hunanladdiad a Hunan-niweidio, Gweithrediaeth GIG Cymru.	Diwedd blwyddyn un.	**2 – Atal** **3 – Grymuso** **4 – Cefnogi** **5 – Galluogi** **6 – Ymateb**
	Datblygu Cymunedau Ymarfer.	Y Rhaglen Hunanladdiad a Hunan-niweidio, Gweithrediaeth GIG Cymru.	Diwedd blwyddyn tri.	**2 – Atal** **3 – Grymuso** **4 – Cefnogi** **5 – Galluogi** **6 – Ymateb**

Amcan 2: Atal

Ein nod	Sut y byddwn yn gwneud hyn?	Pwy sy'n arwain?	Erbyn pryd y byddwn yn gwneud hyn?	At ba amcanion eraill yn y strategaeth y bydd hyn yn cyfrannu?
Llywio polisïau a rhaglenni Llywodraeth Cymru, a dylanwadu arnynt. Bydd hyn yn ein galluogi i wneud y canlynol: • Codi ymwybyddiaeth o hunan-niweidio ledled y Llywodraeth. • Mynd i'r afael â'r ffactorau risg sy'n gysylltiedig â hunan-niweidio a hunanladdiad.	Cwmpasu cyfleoedd i ymgorffori ymwybyddiaeth o hunanladdiad a hunan-niweidio yn Hyfforddiant Staff Llywodraeth Cymru.	Y Tîm Polisi Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio, Llywodraeth Cymru.	Diwedd blwyddyn un.	**3 – Grymuso** **5 – Galluogi**
	Cwmpasu'r hyfforddiant cyfredol a roddir i staff sy'n delio â'r cyhoedd, adolygu unrhyw fylchau a datblygu hyfforddiant pwrpasol pan fo angen.	Y Tîm Polisi Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio, Llywodraeth Cymru.	Diwedd blwyddyn un.	**3 – Grymuso** **5 – Galluogi**
	Sefydlu prosesau ar gyfer cynnwys ystyriaethau'n ymwneud â hunanladdiad a hunan-niweidio mewn asesiadau o effeithiau iechyd meddwl a gynhelir gan gyrff cyhoeddus drwy gyfrwng Asesiadau o'r Effaith ar Iechyd.	Y Tîm Polisi Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio, Llywodraeth Cymru.	Diwedd blwyddyn un.	**3 – Grymuso** **4 – Cefnogi** **5 – Galluogi** **6 – Ymateb**

Ein nod	Sut y byddwn yn gwneud hyn?	Pwy sy'n arwain?	Erbyn pryd y byddwn yn gwneud hyn?	At ba amcanion eraill yn y strategaeth y bydd hyn yn cyfrannu?
Hyrwyddo adroddiadau defnyddiol ar y cyfryngau a chyfyngu ar fynediad at gamwybodaeth. Bydd hyn yn ein galluogi i wneud y canlynol: • Gwella cyfraniad y cyfryngau at gymorth ar gyfer atal hunanladdiad a hunan-niweidio. • Cyfyngu ar fynediad at wybodaeth niweidiol. • Gwella mynediad at wybodaeth a chymorth defnyddiol.	Adolygu canllawiau'r cyfryngau mewn perthynas ag adrodd am hunanladdiad a hunan-niweidio.	Y Tîm Polisi Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio, Llywodraeth Cymru.	Diwedd blwyddyn tri.	**6 – Ymateb**
	Datblygu protocol uwchgyfeirio sefydledig ar gyfer y rhai sy'n bryderus ynglŷn â'r modd yr adroddwyd am hunanladdiad a hunan-niweidio ar y cyfryngau.	Y Tîm Polisi Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio, Llywodraeth Cymru.	Diwedd blwyddyn tri.	**6 – Ymateb**

Ein nod	Sut y byddwn yn gwneud hyn?	Pwy sy'n arwain?	Erbyn pryd y byddwn yn gwneud hyn?	At ba amcanion eraill yn y strategaeth y bydd hyn yn cyfrannu?
Gwella ein hymatebion drwy wreiddio protocolau atal hunanladdiad a chryfhau dulliau cyflawni. Bydd hyn yn ein galluogi i wneud y canlynol: • Cyfyngu ar ba mor rhwydd yw mynediad at niwed angheuol a sylweddol. • Cyfyngu ar yr effeithiau a ddaw i ran y rhai a all weld digwyddiadau.	Gwreiddio arweinyddiaeth ddynodedig o fewn y sector cyhoeddus ar gyfer atal hunanladdiad a hunan-niweidio.	Y Tîm Polisi Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio, Llywodraeth Cymru.	Diwedd blwyddyn tri.	**3 – Grymuso** **4 – Cefnogi** **5 – Galluogi** **6 – Ymateb**
	Datblygu protocolau Cenedlaethol ar gyfer ymateb i leoliadau penodol neu fannau cyhoeddus sy'n destun pryder o ran hunanladdiad a hunan-niweidio.	Y Rhaglen Hunanladdiad a Hunan-niweidio, Gweithrediaeth GIG Cymru.	Diwedd blwyddyn un.	**4 – Cefnogi** **6 – Ymateb**
	Datblygu protocolau Cenedlaethol ar gyfer ymateb i ddulliau marwol datblygol ar gyfer hunanladdiad a hunan-niweidio.	Y Rhaglen Hunanladdiad a Hunan-niweidio, Gweithrediaeth GIG Cymru.	Diwedd blwyddyn un.	**4 – Cefnogi** **6 – Ymateb**

Amcan 3: Grymuso

Ein nod	Sut y byddwn yn gwneud hyn?	Pwy sy'n arwain?	Erbyn pryd y byddwn yn gwneud hyn?	At ba amcanion eraill yn y strategaeth y bydd hyn yn cyfrannu?
Gwella pa mor hygyrch yw gwybodaeth ac adnoddau cyffredinol yn ymwneud â chodi ymwybyddiaeth o hunanladdiad a hunan-niweidio. Bydd hyn yn ein galluogi i wneud y canlynol: • Cwmpasu gwybodaeth a dealltwriaeth y cyhoedd o hunanladdiad a hunan-niweidio a gwasanaethau cymorth. • Deall ble yn union y ceir bylchau mewn dealltwriaeth fel y gellir creu'r dulliau ymwybyddiaeth gorau a fydd yn diwallu anghenion unigolion ac anghenion y cyhoedd.	Mapio'r adnoddau sydd ar gael ar hyn o bryd a chwmpasu cyfleoedd i wella hygyrchedd.	Y Rhaglen Hunanladdiad a Hunan-niweidio, Gweithrediaeth GIG Cymru.	Parhaus.	**4 – Cefnogi** **5 – Galluogi** **6 – Ymateb**
	Datblygu a chynnal cynhyrchion cymorth a hyfforddiant ar gyfer lleoliadau sy'n gyffredinol hygyrch a sicrhau bod pobl yn meddu ar y sgiliau a'r wybodaeth er mwyn eu galluogi i fynd ati'n hyderus i gynnig cymorth i bobl a chyfeirio pobl at wasanaethau.	Y Rhaglen Hunanladdiad a Hunan-niweidio, Gweithrediaeth GIG Cymru.	Parhaus.	**5 – Galluogi** **6 – Ymateb**
	Datblygu'r Modiwl Ymwybyddiaeth Sylfaenol dwyieithog ar gyfer Hunan-niweidio.	Y Rhaglen Hunanladdiad a Hunan-niweidio, Gweithrediaeth GIG Cymru.	Diwedd blwyddyn un.	**2 – Atal** **4 – Cefnogi** **5 – Galluogi** **6 – Ymateb**
	Sicrhau bod modiwlau elfennol yn ymwneud ag ymwybyddiaeth o Hunanladdiad a Hunan-niweidio ar gael, eu bod yn cael eu hyrwyddo ar gyfer mynediad cyffredinol a'u bod yn addas i'r cyhoedd, gan ystyried hygyrchedd, darpariaeth iaith ac anghenion penodol eraill.	Y Rhaglen Hunanladdiad a Hunan-niweidio, Gweithrediaeth GIG Cymru.	Diwedd blwyddyn un.	**2 – Atal** **4 – Cefnogi** **5 – Galluogi** **6 – Ymateb**

Ein nod	Sut y byddwn yn gwneud hyn?	Pwy sy’n arwain?	Erbyn pryd y byddwn yn gwneud hyn?	At ba amcanion eraill yn y strategaeth y bydd hyn yn cyfrannu?
• Sicrhau y bydd modd i bobl ddod o hyd i’r wybodaeth a’r adnoddau sydd eu hangen arnynt i wneud cyfraniad. • Cysylltu pobl. • Cynyddu empathi. • Grymuso pawb i gefnogi’r naill a’r llall.	Cwmpasu cyfleoedd i wella sgiliau gwrando a sgiliau tosturi drwy gyfrwng hyfforddiant ac adnoddau.	Y Tîm Polisi Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio, Llywodraeth Cymru.	Diwedd blwyddyn dau.	**2 – Atal** **4 – Cefnogi** **5 – Galluogi** **6 – Ymateb**
	Hyrwyddo deunyddiau cymorth a chynllunio diogelwch sy’n canolbwyntio ar yr unigolyn ac sy’n gyffredinol hygyrch.	Y Rhaglen Hunanladdiad a Hunan-niweidio, Gweithrediaeth GIG Cymru.	Parhaus.	**2 – Atal** **4 – Cefnogi** **5 – Galluogi** **6 – Ymateb**
Gwella gwybodaeth ac ymwybyddiaeth o hunanladdiad a hunan-niweidio ledled Cymru. Bydd hyn yn ein galluogi i wneud y canlynol: • Lleihau stigma. • Grymuso pawb i gefnogi’r naill a’r llall. • Tynnu sylw at y cymorth sydd ar gael yn genedlaethol.	Datblygu a gweithredu cynllun cyfathrebu ac ymgysylltu, gan gynnwys cwmpasu’r potensial i gynnal ymgyrch ymwybyddiaeth genedlaethol ddwyieithog yn ymwneud â hunanladdiad a hunan-niweidio yng Nghymru.	Y Tîm Polisi Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio, Llywodraeth Cymru.	Diwedd blwyddyn tri.	**2 – Atal** **4 – Cefnogi** **5 – Galluogi** **6 – Ymateb**
	Pennu cyfleoedd i godi ymwybyddiaeth o hunan-niweidio a hunanladdiad ar draws lleoliadau preswyl a chymdeithasol.	Y Rhaglen Hunanladdiad a Hunan-niweidio, Gweithrediaeth GIG Cymru.	Parhaus.	**2 – Atal** **4 – Cefnogi** **5 – Galluogi** **6 – Ymateb**

Amcan 4: Cefnogi

Ein nod	Sut y byddwn yn gwneud hyn?	Pwy sy'n arwain?	Erbyn pryd y byddwn yn gwneud hyn?	At ba amcanion eraill yn y strategaeth y bydd hyn yn cyfrannu?
Yn achos pobl sy'n ymgyflwyno fel rhai sy'n synio am hunanladdiad a hunan-niweidio neu sy'n ceisio cymorth ar gyfer meddyliau o'r fath, gwella mynediad at wasanaethau ledled Cymru a gwella'r modd y darperir y gwasanaethau hynny. Bydd hyn yn ein galluogi i wneud y canlynol: • Helpu i gefnogi ac ymdrin â materion iechyd meddwl a all fod yn ffactor risg sylweddol ar gyfer hunanladdiad a hunan-niweidio. • Sicrhau bod y rhai sy'n ymgyflwyno i wasanaethau iechyd meddwl gyda synio am hunanladdiad neu hunan-niweidio yn fater sylfaenol neu fater eilaidd yn cael cymorth priodol.	Sicrhau bod y Rhaglen Diogelwch cleifion yn diwallu anghenion y rhai sydd mewn perygl o gyflawni hunanladdiad neu hunan-niweidio, gan ganolbwyntio ar weithgareddau fel: • Canllawiau ar gyfer rhyddhau cleifion mewnol iechyd meddwl. • Creu cynlluniau diogelwch sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac sy'n gyffredinol hygyrch. • Adolygu'r modd y llunnir risgiau ar gyfer gwasanaethau cleifion mewnol. • Lleihau'r niwed sy'n gysylltiedig â defnyddio clymau.	Y Rhaglen Strategol ar gyfer Iechyd Meddwl, Gweithrediaeth y GIG.	Diwedd blwyddyn tri.	**2 – Atal** **3 – Grymuso** **5 – Galluogi** **6 – Ymateb**

Ein nod	Sut y byddwn yn gwneud hyn?	Pwy sy'n arwain?	Erbyn pryd y byddwn yn gwneud hyn?	At ba amcanion eraill yn y strategaeth y bydd hyn yn cyfrannu?
	Adolygu'r model cyfredol ar gyfer 'cymorth mewn argyfwng' ledled Cymru, gan gynnwys cwmpasu ymyriadau cyfredol a mynediad at gymorth ar gyfer y rhai sydd mewn perygl o gyflawni hunanladdiad neu hunan-niweidio.	Y Rhaglen Strategol ar gyfer Iechyd Meddwl, Gweithrediaeth y GIG.	Diwedd blwyddyn un.	**2 – Atal**
	Cydweithredu ar lunio model 'cymorth mewn argyfwng' newydd a fydd yn diwallu anghenion penodol pobl sydd mewn perygl o gyflawni hunanladdiad neu hunan-niweidio.	Y Rhaglen Strategol ar gyfer Iechyd Meddwl, Gweithrediaeth y GIG.	Diwedd blwyddyn tri.	**2 – Atal**
	Sicrhau bod cymorth ar gyfer Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio yn cael ei gynnwys yn arlwy'r therapïau siarad.	Y Rhaglen Strategol ar gyfer Iechyd Meddwl, Gweithrediaeth y GIG.	Diwedd blwyddyn un.	**2 – Atal**
	Cydweithredu ar y Cynllun Gweithlu Iechyd Meddwl Strategol.	Y Tîm Polisi Iechyd Meddwl, Llywodraeth Cymru.	Diwedd blwyddyn un.	**2 – Atal**

Ein nod	Sut y byddwn yn gwneud hyn?	Pwy sy'n arwain?	Erbyn pryd y byddwn yn gwneud hyn?	At ba amcanion eraill yn y strategaeth y bydd hyn yn cyfrannu?
Gwella'r cymorth a gynigir oddi mewn i wasanaethau eraill, gan gynnwys iechyd meddwl gofal sylfaenol, gofal brys a gofal mewn argyfwng, a gwasanaethau'r trydydd sector. Bydd hyn yn ein galluogi i wneud y canlynol: • Deall y bylchau yn y ddarpariaeth o ran anghenion cymorth unigol, darpariaeth iaith a mynediad. • Gweithio i sicrhau cymorth teg ar draws pob lleoliad daearyddol. • Datblygu gweithgareddau a gwasanaethau cymorth mwy effeithiol, a gaiff eu harwain gan anghenion.	Mapio'r gwasanaethau presennol ar gyfer synio am hunanladdiad a hunan-niweidio yng Nghymru.	Y Rhaglen Hunanladdiad a Hunan-niweidio, Gweithrediaeth GIG Cymru.	Diwedd blwyddyn un.	**2 – Atal** **3 – Grymuso** **6 – Ymateb**
	Gwella ein dealltwriaeth a'r modd y byddwn yn cyfathrebu anghenion y rhai sydd eisiau ymgysylltu â gwasanaethau cymorth hunanladdiad a hunan-niweidio, yn ogystal ag anghenion y gweithlu sy'n darparu'r gwasanaethau hynny.	Y Rhaglen Hunanladdiad a Hunan-niweidio, Gweithrediaeth GIG Cymru.	Parhaus.	**1 – Gwrando a dysgu** **2 – Atal** **3 – Grymuso** **5 – Galluogi** **6 – Ymateb**
	Parhau i ddatblygu'r Platfform Digidol dwyieithog er mwyn cynorthwyo gweithwyr rheng flaen ledled Cymru, ynghyd â'r cyhoedd, drwy gydgynhyrchu a chydweithredu.	Y Rhaglen Hunanladdiad a Hunan-niweidio, Gweithrediaeth GIG Cymru.	Parhaus.	**2 – Atal**

Ein nod	Sut y byddwn yn gwneud hyn?	Pwy sy'n arwain?	Erbyn pryd y byddwn yn gwneud hyn?	At ba amcanion eraill yn y strategaeth y bydd hyn yn cyfrannu?
	Hyrwyddo'r modiwlau ymwybyddiaeth sylfaenol dwyieithog sy'n ymwneud â hunanladdiad a hunan-niweidio ar draws iechyd meddwl gofal sylfaenol, gofal brys a gofal mewn argyfwng, a gwasanaethau'r trydydd sector.	Y Rhaglen Hunanladdiad a Hunan-niweidio, Gweithrediaeth y GIG	Diwedd blwyddyn un.	**2 – Atal** **3 – Grymuso** **5 – Galluogi** **6 – Ymateb**
	Cyflwyno hyfforddiant 'pwrpasol' a achredir yn genedlaethol.	Y Rhaglen Hunanladdiad a Hunan-niweidio, Gweithrediaeth y GIG	Diwedd blwyddyn tri.	**2 – Atal** **6 – Ymateb**
	Cydgynhyrchu 'pecyn cymorth' ar gyfer y sector Gofal Sylfaenol.	Y Rhaglen Hunanladdiad a Hunan-niweidio, Gweithrediaeth y GIG	Diwedd blwyddyn dau.	**2 – Atal** **6 – Ymateb**
	Cynorthwyo i weithredu dysgu ar lefel gradd/dysgu cyn-gofrestru yn ymwneud â hunan-niweidio a hunanladdiad mewn rhaglenni hyfforddi iechyd a gofal.	Y Rhaglen Hunanladdiad a Hunan-niweidio, Gweithrediaeth y GIG	Diwedd blwyddyn dau.	**2 – Atal** **6 – Ymateb**

Ein nod	Sut y byddwn yn gwneud hyn?	Pwy sy'n arwain?	Erbyn pryd y byddwn yn gwneud hyn?	At ba amcanion eraill yn y strategaeth y bydd hyn yn cyfrannu?
Creu llwybr ar gyfer hunan-niweidio Bydd hyn yn ein galluogi i wneud y canlynol: • Cynnig eglurder ynglŷn â llwybr cymorth ar gyfer pobl sy'n hunan-niweidio a/neu sydd mewn perygl o gyflawni hunanladdiad. Bydd hyn yn llywio gwaith cynllunio diogelwch ac atgyfeiriadau ymlaen. • Gosod safon a methodoleg gyson a mesuradwy ar gyfer cymorth yng ngwasanaethau'r GIG pan fydd pobl sydd wedi hunan-niweidio yn ymgyflwyno.	Creu datganiad ansawdd iechyd a gofal cymdeithasol integredig ar gyfer hunan-niweidio, a ddatblygir drwy gydweithredu a chydgynhyrchu.	Y Rhaglen Hunanladdiad a Hunan-niweidio, Gweithrediaeth y GIG	Diwedd blwyddyn un.	**2 – Atal** **3 – Grymuso** **5 – Galluogi**
	Llunio Llwybr ar gyfer ymateb i hunan-niweidio mewn Gofal Sylfaenol.	Y Rhaglen Strategol ar gyfer Iechyd Meddwl a'r Rhaglen Strategol ar gyfer Gofal Sylfaenol, Gweithrediaeth y GIG.	Diwedd blwyddyn un.	**2 – Atal** **3 – Grymuso** **5 – Galluogi**
	Gweithio gydag asiantaethau allweddol sydd eisoes yn ymateb i achosion o geisio cyflawni hunanladdiad, er mwyn pennu anghenion ac ategu'r gwaith parhaus o lunio a datblygu systemau monitro ac ymateb.	Y Tîm Polisi Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio, Llywodraeth Cymru a'r Rhaglen Hunanladdiad a Hunan-niweidio, Gweithrediaeth y GIG.	Diwedd blwyddyn tri.	**2 – Atal** **6 – Ymateb**

Amcan 5: Galluogi

Ein nod	Sut y byddwn yn gwneud hyn?	Pwy sy'n arwain?	Erbyn pryd y byddwn yn gwneud hyn?	At ba amcanion eraill yn y strategaeth y bydd hyn yn cyfrannu?
Gwella dealltwriaeth o'r ddarpariaeth gyfredol mewn gwasanaethau cymorth eraill a phennu unrhyw fylchau yn y cymorth. Bydd hyn yn ein galluogi i wneud y canlynol: • Deall y cymorth sydd ar gael ar hyn o bryd er mwyn ystyried arferion gorau, bylchau ac anghenion. • Osgoi dyblygu. • Gwneud y defnydd mwyaf effeithlon o adnoddau.	Mapio gwasanaethau lle gall pobl â phroblemau sy'n cyd-ddigwydd ymgyflwyno yng Nghymru.	Y Rhaglen Hunanladdiad a Hunan-niweidio a'r Rhaglen Strategol ar gyfer Iechyd Meddwl, Gweithrediaeth y GIG a Llywodraeth Cymru.	Diwedd blwyddyn un.	**1 – Gwrando a dysgu** **2 – Atal** **3 – Grymuso** **4 – Cefnogi**
	Gwella ein dealltwriaeth a mynd ati'n well i gyfathrebu pa mor gymhleth yw anghenion defnyddwyr gwasanaethau, a beth sydd angen bod ar waith i ddiwallu'r anghenion hynny.	Y Rhaglen Hunanladdiad a Hunan-niweidio, Gweithrediaeth GIG Cymru.	Diwedd blwyddyn un.	**1 – Gwrando a dysgu** **2 – Atal** **3 – Grymuso**

Ein nod	Sut y byddwn yn gwneud hyn?	Pwy sy'n arwain?	Erbyn pryd y byddwn yn gwneud hyn?	At ba amcanion eraill yn y strategaeth y bydd hyn yn cyfrannu?
Gwella'r arlwy sydd ar gael. Bydd hyn yn galluogi gwasanaethau i ddarparu cymorth mwy cyfannol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, ac osgoi trosglwyddo pobl o wasanaeth i wasanaeth.	Cyfeirio gwasanaethau at yr adnoddau sydd ar gael er mwyn gwella dealltwriaeth a sgiliau, yn arbennig: • Sicrhau bod y modiwlau sylfaenol ynglŷn â Hunanladdiad a Hunan-niweidio ar gael, a'u bod yn cael eu hyrwyddo. • Sicrhau bod gweithwyr rheng flaen ledled sectorau (e.e. awdurdodau lleol, tai, yr Adran Gwaith a Phensiynau, athrawon) yn cael hyfforddiant ymwybyddiaeth o hunanladdiad ac atal hunanladdiad er mwyn datblygu sgiliau gwrando gweithredol a sgiliau siarad am hunanladdiad, fel y gallant gynnal sgyrsiau effeithiol a thosturiol.	Y Rhaglen Hunanladdiad a Hunan-niweidio, Gweithrediaeth GIG Cymru.	Parhaus.	**1 – Gwrando a dysgu** **2 – Atal** **3 – Grymuso** **4 – Cefnogi** **6 – Ymateb**

Ein nod	Sut y byddwn yn gwneud hyn?	Pwy sy'n arwain?	Erbyn pryd y byddwn yn gwneud hyn?	At ba amcanion eraill yn y strategaeth y bydd hyn yn cyfrannu?
	Sicrhau bod y fframwaith "Trin pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl a phroblemau camddefnyddio sylweddau" sy'n cyd-ddigwydd yn ystyried atal hunanladdiad, hunan-niweidio ac ymddygiadau eraill sy'n niweidiol i iechyd, yn ogystal â chwmpasu cymorth ar gyfer pobl sydd o dan ddylanwad sylweddau.	Y Tîm Polisi Iechyd Meddwl, Llywodraeth Cymru.	Parhaus.	**1 – Gwrando a dysgu** **2 – Atal** **3 – Grymuso** **4 – Cefnogi** **6 – Ymateb**

Ein nod	Sut y byddwn yn gwneud hyn?	Pwy sy'n arwain?	Erbyn pryd y byddwn yn gwneud hyn?	At ba amcanion eraill yn y strategaeth y bydd hyn yn cyfrannu?
Sicrhau bod gwasanaethau plant a phobl ifanc yn teimlo bod y gallu ganddynt i'w cefnogi â syniadaeth ac ymddygiadau yn ymwneud â hunan-niweidio a hunanladdiad. Bydd hyn yn ein galluogi i wneud y canlynol: • Helpu i sicrhau bod risgiau hunanladdiad a hunan-niweidio ymhlith plant a phobl ifanc yn cael eu canfod, a bod cymorth yn cael ei ddarparu. • Sicrhau bod plant a phobl ifanc, a'r rhai sy'n eu cynorthwyo, yn ymwybodol o hunanladdiad a hunan-niweidio, a'u bod yn deall i ble y gallant droi i gael help a chyngor.	Cynorthwyo'r rhai sy'n ymateb i blant a phobl ifanc y mae hunan-niweidio a hunanladdiad yn effeithio arnynt drwy asesu anghenion dysgu a chymorth, a datblygu polisïau, protocolau ac adnoddau drwy gyd-greu a chydweithredu.	Y Rhaglen Hunanladdiad a Hunan-niweidio, Gweithrediaeth GIG Cymru.	Diwedd blwyddyn tri.	**2 – Atal** **4 – Cefnogi**
	Sicrhau bod prosesau ar gyfer codi ymwybyddiaeth o hunanladdiad a hunan-niweidio, ynghyd â phrosesau diogelu ac uwchgyfeirio, yn cael eu cynnwys ym Manyleb Gwasanaeth/Pecyn Cymorth CAMHS.	Y Rhaglen Strategol ar gyfer Iechyd Meddwl, Gweithrediaeth y GIG.	Parhaus.	**2 – Atal**

Ein nod	Sut y byddwn yn gwneud hyn?	Pwy sy'n arwain?	Erbyn pryd y byddwn yn gwneud hyn?	At ba amcanion eraill yn y strategaeth y bydd hyn yn cyfrannu?
	Gweithio gydag arbenigwyr diogelwch ar-lein i ddarparu adnoddau ar gyfer Hwb er mwyn cynorthwyo ymarferwyr addysg a theuluoedd i drafod cynnwys niweidiol ar-lein gyda phlant a phobl ifanc a phennu gwasanaethau cymorth ac adrodd.	Y Tîm Cadernid Digidol, Addysg, Llywodraeth Cymru.	Diwedd blwyddyn tri.	**2 – Atal** **3 – Grymuso**
	Cwmpasu'r potensial i gydweithredu ar ddatblygu adnoddau ar gyfer ymarferwyr addysg yn ymwneud â chymorth ynghylch hunanladdiad a hunan-niweidio ar eu cyfer nhw ac ymwybyddiaeth ynghylch trawma dirprwyol.	Y timau Ymarferwyr Ysgolion ac Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio – Llywodraeth Cymru.	Diwedd blwyddyn un.	**2 – Atal** **3 – Grymuso**

Ein nod	Sut y byddwn yn gwneud hyn?	Pwy sy'n arwain?	Erbyn pryd y byddwn yn gwneud hyn?	At ba amcanion eraill yn y strategaeth y bydd hyn yn cyfrannu?
Creu dulliau amlasiantaeth. Bydd hyn yn ein galluogi i wneud y canlynol: • Cydweithredu gyda phartneriaid ledled Cymru. • Ehangu'r cymorth a ddarperir. • Rhannu gwybodaeth gydag amryfal asiantaethau.	Datblygu dulliau partneriaeth amlasiantaeth rhanbarthol.	Y Rhaglen Hunanladdiad a Hunan-niweidio, Gweithrediaeth GIG Cymru.	Parhaus.	**2 – Atal** **3 – Grymuso**
	Cynnwys cynrychiolydd o Dîm y Rhaglen Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio ar grŵp llywio cenedlaethol NYTH a chynnwys atal hunanladdiad a hunan-niweidio wrth weithredu NYTH.	Tîm y Rhaglen NYTH – Llywodraeth Cymru.	Diwedd blwyddyn un.	**2 – Atal** **3 – Grymuso**

Amcan 6: Ymateb

Ein nod	Sut y byddwn yn gwneud hyn?	Pwy sy'n arwain?	Erbyn pryd y byddwn yn gwneud hyn?	At ba amcanion eraill yn y strategaeth y bydd hyn yn cyfrannu?
Sicrhau bod cymorth tosturiol, sy'n ystyriol o drawma ac sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, ar gael i'r rhai y mae hunanladdiad yn effeithio arnynt. Bydd hyn yn ein galluogi i wneud y canlynol: • Sicrhau bod gan bobl fynediad at y cymorth angenrheidiol pan fydd arnynt ei angen. • Atal rhagor o farwolaethau.	Gwerthuso effaith y canllawiau ar yr ymateb cenedlaethol i bobl mewn profedigaeth neu bobl y mae hunanladdiad wedi effeithio arnynt.	Y Rhaglen Hunanladdiad a Hunan-niweidio, Gweithrediaeth GIG Cymru.	Diwedd blwyddyn dau.	**1 – Gwrando a dysgu** **2 – Atal**
	Cwmpasu a oes angen rhagor o ddarpariaeth o dan y Gwasanaeth Cynghori a Chyswllt Cenedlaethol ynglŷn ag elfennau fel bod yn ystyriol o drawma, hygyrchedd a darpariaeth iaith.	Y Tîm Polisi Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio, Llywodraeth Cymru.	Diwedd blwyddyn dau.	**1 – Gwrando a dysgu** **2 – Atal**
	Creu llyfryn gwybodaeth a chymorth byr "Beth sy'n Digwydd Nesaf?" ar ffurf copi caled, yn unol â'r adborth a gafwyd gan bobl â phrofiad bywyd.	Y Rhaglen Hunanladdiad a Hunan-niweidio, Gweithrediaeth GIG Cymru.	Diwedd blwyddyn un.	**2 – Atal**

Ein nod	Sut y byddwn yn gwneud hyn?	Pwy sy'n arwain?	Erbyn pryd y byddwn yn gwneud hyn?	At ba amcanion eraill yn y strategaeth y bydd hyn yn cyfrannu?
Sicrhau ymatebion cyson, cydgysylltiedig a chyflym yn dilyn hunanladdiad. Bydd hyn yn ein galluogi i wneud y canlynol: • Cael prosesau uwchgyfeirio cyson ledled Cymru. • Sicrhau ymatebion cyson, amserol, amlasiantaeth i ddigwyddiadau hunanladdiad.	Datblygu a chynnal protocolau cenedlaethol ar gyfer ymateb yn gyflym i ddigwyddiadau hunanladdiad.	Y Rhaglen Hunanladdiad a Hunan-niweidio, Gweithrediaeth GIG Cymru.	Diwedd blwyddyn un.	**2 – Atal** **4 – Cefnogi**
	Datblygu a chynnal protocolau cenedlaethol ar gyfer ymatebion clwstwr.	Y Rhaglen Hunanladdiad a Hunan-niweidio, Gweithrediaeth GIG Cymru.	Diwedd blwyddyn un.	**2 – Atal** **4 – Cefnogi**
	Gweithio gyda Llywodraeth y DU i gyflwyno rheoliadau a fydd yn rhoi dyletswydd ar ddarparwyr ar-lein i storio gwybodaeth yn ymwneud â marwolaethau hunanladdiad neu achosion o hunan-niweidio.	Y Tîm Rheoleiddio Digidol, Llywodraeth Cymru.	Parhaus.	**2 – Atal**

Geirfa

Addysg drydyddol	Ystyr addysg drydyddol yw addysg uwch, addysg bellach neu hyfforddiant.
Addysg Heblaw yn yr Ysgol (EOTAS)	Mae addysg heblaw yn yr ysgol yn golygu addysg neu ddarpariaeth addysgol arbennig ar gyfer plant a phobl ifanc y tu allan i leoliad addysgol ffurfiol.
Anabledd Dysgu	Lefel arwyddocaol lai o allu i ddeall gwybodaeth newydd neu gymhleth neu i ddysgu sgiliau newydd (amhariad deallusrwydd), a lefel lai o allu i ymdopi'n annibynnol (amhariad ar weithredu cymdeithasol), a hynny wedi dechrau cyn bod yr unigolyn yn oedolyn.
Ardoll Gamblo	Dyma ardoll statudol ar weithredwyr gamblo. Bydd yn cynhyrchu arian ar gyfer ymchwil, dulliau atal a thriniaethau i leihau'r niweidiau sy'n gysylltiedig â gamblo.
Asesiad Effaith	Adnodd cynllunio a phenderfynu yw asesiad effaith. Mae'n asesu'r effeithiau cadarnhaol a negyddol posibl sy'n gysylltiedig â phrosiectau arfaethedig.
Bil troseddu a phlismona	Mae Bil Troseddu a Phlismona'r DU yn dwyn ynghyd nifer o faterion polisi gwahanol yn ymwneud â phlismona a throseddu.
Bwrdd iechyd lleol	Mae GIG Cymru yn darparu gwasanaethau drwy gyfrwng 7 bwrdd iechyd lleol a 3 o ymddiriedolaethau'r GIG. Mae byrddau iechyd lleol yn gyfrifol am gynllunio a darparu gwasanaethau'r GIG yn eu hardaloedd.
Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol	Mae Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol yn dwyn ynghyd fyrddau iechyd, awdurdodau lleol a'r trydydd sector i ddiwallu anghenion gofal a chymorth pobl yn eu hardal.
Cadw	Cadw yw gwasanaeth amgylchedd hanesyddol Llywodraeth Cymru.
CAMHS (Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc)	CAMHS yw'r enw ar wasanaethau'r GIG sy'n asesu ac yn trin pobl ifanc ag anawsterau iechyd emosiynol, ymddygiadol neu feddyliol. Efallai y byddwch yn gweld yr acronym CYPMHS yn cael ei ddefnyddio hefyd. Gwasanaethau yw'r rhain sy'n cael eu darparu gan y GIG i asesu a thrin plant a phobl ifanc ag anawsterau meddyliol neu emosiynol.

Canolfan Genedlaethol ar gyfer Ymchwil i Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio	Sefydlwyd y Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Ymchwil i Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio yn 2025 ac fe'i cynhelir gan Brifysgol Abertawe. Bydd y Ganolfan yn gwneud gwaith ymchwil helaeth er mwyn gwella gwybodaeth a thystiolaeth yn ymwneud â hunanladdiad a hunan-niweidio.
Clwstwr (hunanladdiad)	Mae modd diffinio clwstwr hunanladdiad fel grŵp o hunanladdiadau, achosion o geisio cyflawni hunanladdiad, neu ddigwyddiadau hunan-niweidio sy'n digwydd yn agosach at ei gilydd mewn amser a lleoliad nag y gellid eu disgwyl fel arfer mewn cymuned benodol.
Cydgasglu Band Eang y Sector Cyhoeddus	Mae Cydgasglu Band Eang y Sector Cyhoeddus yn rhwydwaith TGCh diogel a phreifat a gaiff ei reoli ledled Cymru. Mae'n cysylltu mwy na 110 o sefydliadau'r sector cyhoeddus yng Nghymru.
Cymorth wrth Law	Arweiniad a anelir at amrywiaeth eang o bobl y mae hunanladdiad neu farwolaeth heb esboniad yn effeithio arnynt.
Cymunedau Ymarfer	Grŵp o gymheiriaid sy'n rhannu pryder neu ddiddordeb ac a ddaw ynghyd i gyflawni eu nodau unigol a nodau'r grŵp. Yn aml, mae Cymunedau Ymarfer yn canolbwyntio ar rannu 'arferion gorau' er mwyn camu ymlaen mewn maes ymarfer proffesiynol.
Cynllunio diogelwch	Mae cynllunio diogelwch yn eich helpu i ystyried a deall eich meddyliau a'ch ymddygiadau mewn perthynas â bwriadau hunanladdol. Drwy greu cynllun diogelwch, gallwch archwilio pa gymorth sydd gennych ar waith a chynllunio'r hyn y gallwch chi a'r bobl sy'n eich cynorthwyo ei wneud pan fyddwch yn teimlo gofid.
Cyswllt Diogel Gwybodaeth Ddienw (SAIL)	Mae Banc Data Cyswllt Diogel Gwybodaeth Ddienw (SAIL) yn hafan ddiogel ar gyfer data cenedlaethol. Mae'n cynnwys setiau data dienw sy'n ymwneud yn bennaf â phoblogaeth Cymru. Gall ymchwilwyr ledled y byd ddefnyddio'r data dienw hyn. Fe'i sefydlwyd er mwyn sicrhau y bydd modd defnyddio'r holl ddata a gesglir am unigolion wrth ddarparu gwasanaethau iechyd a gwasanaethau cyhoeddus eraill i ateb cwestiynau pwysig na ellir eu hateb fel arall heb ymdrech ormodol. Mae Banc Data SAIL yn sylfaen i ganolfannau eraill a ariennir ac sy'n dibynnu ar ddata i gynnal ymchwil.
Datganiad ansawdd	Mae datganiad ansawdd yn nodi sut fath o beth yw cymorth a gwasanaethau da.

Dull ysgol gyfan	Mae dull ysgol gyfan yn golygu bod holl rannau'r ysgol yn ymrwymo ac yn gweithio gyda'i gilydd. Rhaid i uwch-arweinwyr, athrawon a holl staff yr ysgol weithio mewn partneriaeth gyda'i gilydd, yn ogystal â'r rhieni, y gofalwyr a'r gymuned ehangach.
Fframwaith	Ystyr fframwaith polisi yw cyfres o ganllawiau, gweithdrefnau neu nodau sy'n llywodraethu'r gwaith o greu, gweithredu ac adolygu polisïau mewn sefydliadau. Mae'n cynnig trefn ac arweiniad ynglŷn â sut i gyflawni'r amcanion a osodir gan y polisïau.
Gwasanaeth Cynghori a Chyswllt Cenedlaethol	Mae'r Gwasanaeth Cynghori a Chyswllt Cenedlaethol yn darparu cymorth cyfrinachol, rhad ac am ddim. Mae ar gael i unigolion a theuluoedd o bob oedran sy'n byw yng Nghymru, a gellir ei ddarparu dros y ffôn, wyneb yn wyneb neu dros alwad fideo.
Gwasanaethau Cleifion Mewnol	Unrhyw wasanaeth neu driniaeth lle mae'n ofynnol i rywun aros dros nos yn yr ysbyty – er enghraifft, llawdriniaeth fawr, rhoi genedigaeth a thriniaethau adsefydlu.
Gwasanaethau rheng flaen	Gwasanaeth, fel y system addysg neu'r system iechyd, a gaiff ei redeg gan y llywodraeth er mwyn darparu gwasanaethau'n uniongyrchol i'r cyhoedd.
Gweithrediaeth y GIG	Mae Gweithrediaeth GIG Cymru yn swyddogaeth gymorth genedlaethol. Mae wedi bod ar waith ers 1 Ebrill 2023. Y diben allweddol yw ysgogi gwelliannau yn ansawdd a diogelwch y gofal a ddarperir – gan arwain at ganlyniadau, mynediad a phrofiad gwell a thecach i gleifion, yn ogystal ag arwain at lai o amrywio, a gwelliannau yn iechyd y boblogaeth. Caiff Gweithrediaeth y GIG ei chomisiynu gan Lywodraeth Cymru i ddarparu rhaglen benodol yn ymwneud ag atal hunanladdiad a hunan-niweidio.
Gwneud penderfyniadau ar y cyd	Dyma broses a roddir ar waith ar y cyd, pan fydd gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn gweithio gydag unigolion i wneud penderfyniadau ynglŷn â gofal.
Gwrthglymau	Mae 'gwrthglymau' yn cyfeirio at nodweddion neu ddyluniadau y bwriedir iddynt atal pobl rhag defnyddio clymau ac atal hunan-niweidio neu niwed i eraill.

Gwyliadwriaeth Amser Real Hunanladdiad Tybiedig (RTSSS)	System yw'r RTSSS sy'n casglu gwybodaeth yn ymwneud â marwolaethau sydyn neu ddiesboniad pan fydd amheuaeth o hunanladdiad. Datblygwyd y system hon oherwydd yr oedi rhwng marwolaeth annisgwyl a chofnodi'r farwolaeth fel hunanladdiad yn dilyn cwest crwner. Mae hyn yn ei gwneud yn anodd rhoi ymateb a chymorth ar waith ar unwaith. Bydd y system yng Nghymru yn darparu gwybodaeth heb yr oedi hwn, gan alluogi gwasanaethau i ymateb yn llawer cynt. Bydd yr wybodaeth o'r system newydd yn cynorthwyo gwasanaethau i ddatblygu dulliau ataliol a sicrhau bod cymorth ar gael i unigolion a chymunedau sy'n cael eu heffeithio'n uniongyrchol. Gall hyn gynnwys darparu cymorth mewn profedigaeth.
Hidlo Smoothwall	Mae gwasanaeth Smoothwall yn galluogi ysgolion i rwystro safleoedd yr ystyrir eu bod yn amhriodol i bobl ifanc o dan oed, gan gynnwys gwefannau, delweddau, cyfryngau cymdeithasol, apiau, e-byst a mwy. Bwriad y gwasanaethau yw helpu i gadw myfyrwyr yn ddiogel a'u helpu i ffynnu yn eu bywydau digidol.
Hunanladdiad	Diffinnir hunanladdiad fel marwolaeth a achosir gan weithred fwriadol a gyflawnwyd gan yr unigolyn ei hun.
Hunan-niweidio	Mae hunan-niweidio yn cyfeirio at hunanwenwyno neu hunananafu bwriadol, waeth beth fo cymhelliad neu bwrpas ymddangosiadol y weithred, ac mae'n ffordd o fynegi gofid emosiynol. Mae hunan-niweidio yn cynnwys ymgais i gyflawni hunanladdiad yn ogystal â gweithredoedd heb ddim, neu fawr ddim, bwriad hunanladdol (er enghraifft, pan fydd pobl yn hunan-niweidio er mwyn lleihau tensiwn, cyfleu gofid neu gael rhyddhad rhag sefyllfa sy'n eu llethu).
Hwb	Gwefan a chasgliad o offer ar-lein a ddarperir i bob ysgol. Caiff Hwb ei ddarparu gan Lywodraeth Cymru ar gyfer dysgwyr ac ymarferwyr yng Nghymru.

Iechyd Cyhoeddus Cymru	Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn un o blith 11 o sefydliadau sy'n rhan o GIG Cymru. Dyma'r asiantaeth genedlaethol ar gyfer iechyd y cyhoedd yng Nghymru. Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn gweithio i ddiogelu a gwella iechyd a llesiant a lleihau anghydraddoldebau iechyd i bobl Cymru.
Mapio data	Mae mapio data yn ymwneud â darganfod a dosbarthu data. Mae'n cynnig eglurder drwy ddatgelu pa ddata a gaiff eu casglu, ei eu defnyddio a'u storio, gan arwain at allu eu categoreiddio a'u rheoli.
Medr	Mae Medr yn gyfrifol am ariannu a rheoleiddio'r sector ymchwil ac addysg drydyddol yng Nghymru.
Niwroamrywiaeth a phobl niwrowahanol	Mae niwroamrywiaeth yn cyfeirio at y gwahanol ffyrdd y gall yr ymennydd weithio a dehongli gwybodaeth. Mae'n dangos bod pobl yn meddwl am bethau mewn gwahanol ffyrdd, yn gwbl naturiol. Mae gennym wahanol ddiddordebau a chymhellion, ac rydym yn well am wneud rhai pethau ac yn waeth am wneud pethau eraill. Mae'r mwyafrif o bobl yn niwronodweddiadol. Golyga hyn fod yr ymennydd yn gweithio ac yn prosesu gwybodaeth yn y ffordd sy'n ddisgwyliedig gan y gymdeithas. Yn achos pobl niwrowahanol, mae'r ymennydd yn gweithio, yn dysgu ac yn prosesu gwybodaeth mewn ffordd wahanol.
NYTH	Mae'r Fframwaith NYTH yn adnodd cynllunio ar gyfer Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol. Mae'n anelu at sicrhau y rhoddir dull system gyfan ar waith ar gyfer datblygu gwasanaethau iechyd meddwl, llesiant a chymorth i fabanod, plant, pobl ifanc, rheini, gofalwyr a'u teuluoedd ehangach ledled Cymru.
Profiad bywyd	Mae hyn yn cyfeirio at y ffordd y mae pobl sy'n byw yng Nghymru yn profi ac yn mynegi barn am sut maent yn byw a sut mae eu cydnabod yn byw.
Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod	Mae profiadau niweidiol yn ystod plentyndod yn cyfeirio at ddigwyddiadau trawmatig, yn enwedig digwyddiadau yn ystod plentyndod cynnar, sy'n cael effaith fawr ar iechyd a llesiant pobl. Mae'r profiadau hyn yn amrywio o ddioddef cam-drin corfforol, rhywiol, meddyliol a geiriol, i gael magwraeth ar aelwyd lle ceir trais domestig, camddefnyddio alcohol, rhieni sydd wedi gwahanu, neu gamddefnyddio cyffuriau.

Protocol uwchgyfeirio	Proses gytunedig i helpu i ddelio â phroblemau posibl.
Y sector cyhoeddus	Mae'r sector cyhoeddus yn rhan o'r economi sy'n cynnwys sefydliadau sy'n eiddo i'r llywodraeth a sefydliadau a gaiff eu gweithredu gan y llywodraeth.
Synio am hunanladdiad	Mae synio am hunanladdiad yn cyfeirio at ystyried hunanladdiad, cynllunio hunanladdiad neu feddwl am gyflawni hunanladdiad. Gall meddyliau o'r fath amrywio o lunio cynllun manwl i ystyried y mater am ennyd.
Trawma dirprwyol	Teimlo symptomau trawma yn sgil dod i gysylltiad mynych â thrawma pobl eraill a'u hanesion am ddigwyddiadau trawmatig.
Traws-sector	Pan fydd gwahanol sefydliadau ac asiantaethau'n gweithio gyda'i gilydd i gyflawni nodau cyffredin.
Therapïau siarad	Triniaethau seicolegol ar gyfer delio â phroblemau emosiynol a meddyliol. Mae yna lawer o wahanol fathau o therapïau siarad, ond mae pob un ohonynt yn golygu gweithio gyda therapydd hyfforddedig.
Unedau Cyfeirio Disgyblion	Caiff unedau cyfeirio disgyblion eu sefydlu a'u cynnal gan awdurdodau lleol er mwyn darparu addysg addas i blant a phobl ifanc nad ydynt, oherwydd salwch, gwaharddiad neu reswm arall, yn cael addysg o'r fath.
Ymddygiadau eraill niweidiol i iechyd	Ymddygiadau eraill niweidiol i iechyd, megis bwyta mewn ffordd niweidiol, ysmygu, defnyddio alcohol, defnyddio sylweddau, ymddygiadau rhywiol peryglus, trais a gamblo. Fel arfer, nid hunananafu neu hunanwenwyno bwriadol yw'r nod.
Ystyriol o drawma	Ystyried y ffaith y gall unrhyw un fod wedi mynd drwy drawma a cheisio peidio ag aildrawmateiddio pobl yn sgil y ffordd y byddwn yn ymddwyn ac yn rhyngweithio.