Deall - Cynllun Cyflawni Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio Cymru 2025-2028

Adroddiad ar yr hyn a ddigwyddodd yn y flwyddyn gyntaf — 2025 i 2026

Fersiwn gymunedol

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Helo

Ym mis Ebrill 2025, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru [Deall – Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio Cymru.]

Mae'r Strategaeth yn ymwneud ag atal hunanladdiad, cefnogi pobl sy'n hunan-niweidio a gwneud yn siŵr bod pobl yn cael y cymorth cywir ar yr adeg gywir.

Mae hefyd yn ymwneud â chefnogi teuluoedd, ffrindiau ac eraill sydd wedi'u heffeithio gan hunanladdiad.

Ochr yn ochr â'r Strategaeth, fe wnaethom gyhoeddi Cynllun Cyflawni sy'n esbonio beth rydym yn mynd i'w wneud yn ystod y tair blynedd gyntaf.

Ein gweledigaeth

Rydym am i bobl yng Nghymru fyw mewn cymunedau sy'n:

- rhydd rhag ofn a stigma ynghylch hunanladdiad a hunan-niweidio
- cefnogi pobl sy'n hunan-niweidio ac yn atal hunanladdiad
- grymuso pobl i helpu ei gilydd..

Stigma — pan fydd rhywun yn cael ei weld mewn ffordd negyddol neu'n cael ei farnu oherwydd rhywbeth mae'n ei brofi.

Hunan-niweidio — pan fydd rhywun yn brifo ei hun yn fwriadol fel ffordd o geisio ymdopi â theimladau neu brofiadau llethol.

Hunanladdiad — pan fydd rhywun yn dod â'i fywyd ei hun i ben.

Rydym bellach ar ddiwedd blwyddyn gyntaf y Cynllun Cyflawni.

Mae'r adroddiad hwn yn edrych ar yr hyn sydd wedi digwydd hyd yma a'r hyn sydd angen digwydd o hyd.

Camau sy'n cefnogi'r Strategaeth gyfan

Yn y flwyddyn gyntaf hon:

✓ Fe wnaethom sefydlu grŵp i wirio cynnydd

Mae Grŵp Gweithredu Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio wedi cael ei sefydlu i wirio sut mae'r Strategaeth a'r Cynllun Cyflawni yn dod yn eu blaenau.

✓ Fe wnaethom wella ymchwil a thystiolaeth

Rydym bellach yn gweithio'n agosach gyda'r Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Ymchwil i Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio ym Mhrifysgol Abertawe (y cyfeirir ati o hyn ymlaen fel y Ganolfan Genedlaethol).

Mae grwpiau newydd hefyd wedi cael eu sefydlu i ddod ag ymchwil a thystiolaeth ynghyd. Mae'r rhain yn cynnwys, ymchwilwyr, pobl sy'n gweithio mewn gwasanaethau, pobl sy'n llunio polisïau, pobl â phrofiad bywyd.

✓ Fe wnaethom wrando'n well ar bobl

Mae'r Ganolfan Genedlaethol a'r Samariaid wedi sefydlu grŵp i wneud yn siŵr bod pobl â phrofiad bywyd yn cael eu cynnwys wrth lunio ymchwil a pholisi yng Nghymru.

Profiad bywyd — rhywbeth sydd wedi digwydd yn eich bywyd.

Nod 1: Deall hunanladdiad a hunan-niweidio yn well

Yn y flwyddyn gyntaf hon:

✓ Fe wnaethom gyhoeddi ffordd newydd o fesur cynnydd

Bydd y Fframwaith Canlyniadau newydd yn ein helpu i wirio a yw'r Strategaeth yn gwneud gwahaniaeth.

✓ Fe wnaethom edrych ar ba wybodaeth sydd ar gael am hunan-niweidio

Penodwyd Swyddog Ymchwil yn y Ganolfan Genedlaethol i helpu i nodi pa wybodaeth sydd gennym am hunan-niweidio yng Nghymru.

✓ Fe wnaethom ddod ag ymchwil a thystiolaeth ynghyd

Mae grŵp newydd wedi cael ei sefydlu i ddod â gwybodaeth, ymchwil a thystiolaeth ynghyd am hunanladdiad a hunan-niweidio.

✓ Fe wnaethom helpu gweithwyr proffesiynol a staff i ddysgu oddi wrth ei gilydd

Mae gennym rwydweithiau newydd sy'n dod â'r canlynol ynghyd:

- pobl â phrofiad bywyd
- staff sy'n gweithio ar draws gwasanaethau
- ymchwilwyr
- arweinwyr a rheolwyr sy'n llunio polisïau
- sefydliadau a grwpiau lleol
- prifysgolion a cholegau.

✓ Fe wnaethom wrando ar bobl

Mae pobl â phrofiad bywyd wedi cymryd rhan mewn gweithdai, gan rannu eu profiadau o hunanladdiad a hunan-niweidio i helpu i ddatblygu cynigion ymchwil a fframweithiau.

✓ Fe wnaethom ddechrau cysylltu gwahanol ffynonellau o wybodaeth

Mae ymchwilydd wedi cael ei benodi i helpu i gysylltu gwahanol ffynonellau o ddata am hunanladdiad. Dylai hyn ein helpu i ddeall yn well beth sy'n digwydd a'r ffordd orau o helpu.

Yn dal i gael ei weithio arno:

Rydym yn gweithio i:

- gasglu gwybodaeth well am hunanladdiad a hunan-niweidio
- ddeall mwy am sut i atal hunanladdiad a helpu pobl sy'n hunan-niweidio mewn gwahanol grwpiau a chymunedau
- wella sut mae hunan-niweidio yn cael ei nodi a'i gofnodi
- ddod â gwybodaeth a chyngor ynghyd
- gytuno ar ba ymchwil y mae angen i ni ganolbwyntio arno nesaf
- gasglu gwybodaeth well am bethau fel ethnigrwydd, hunaniaeth rhywedd, iaith ac anabledd dysgu
- adeiladu ar y Fframwaith Canlyniadau a datblygu fframwaith monitro a gwerthuso.

Nod 2: Atal hunanladdiad a chefnogi pobl sy'n hunan-niweidio

Yn y flwyddyn gyntaf hon:

✓ Fe wnaethom wella hyfforddiant

Mae adnoddau wedi cael eu datblygu i helpu staff Llywodraeth Cymru i ddeall y risg o hunanladdiad a chael sgyrsiau gwell.

Rydym hefyd wedi edrych ar ba hyfforddiant y mae staff Llywodraeth Cymru sy'n gweithio'n uniongyrchol gyda'r cyhoedd eisoes yn ei gael, a ble mae angen mwy.

Mae dwy sesiwn peilot ar ymwybyddiaeth o hunanladdiad a sgyrsiau cefnogol wedi cael eu cynnal ar gyfer staff Llywodraeth Cymru.

✓ Fe wnaethom ddatblygu cynlluniau ar gyfer lleoedd lle mae risg uwch o hunanladdiad

Mae hyn er mwyn helpu gwasanaethau i ymateb mewn lleoedd a safleoedd lle bu pryderon am hunanladdiad a hunan-niweidio.

✓ Fe wnaethom weithio i wneud adroddiadau yn y cyfryngau yn fwy diogel

Rydym wedi bod yn gweithio gyda'r Samariaid i annog adroddiadau mwy diogel am hunanladdiad a hunan-niweidio yn y cyfryngau.

✓ Fe wnaethom weithio i wneud atal hunanladdiad yn rhan o wasanaethau lleol

Rydym yn gweithio gyda sefydliadau fel bod atal hunanladdiad a hunan-niweidio yn cael eu cynnwys yn y ffordd mae gwasanaethau lleol yn cynllunio ac yn gweithio gyda'i gilydd.

✓ Rydym yn gweithio ar draws y DU i ymateb i risgiau newydd o hunanladdiad

Mae Cymru'n gweithio gyda sefydliadau eraill yn y DU i ddeall ffyrdd newydd y gallai pobl fod mewn perygl o hunanladdiad a sut y gellir eu hamddiffyn.

✓ Fe wnaethom ganolbwyntio ar hunanladdiad ymhlith dynion

Mae hunanladdiad ymhlith dynion yn parhau i fod yn bryder difrifol.

Fe wnaethom gynnal Uwchgynhadledd Genedlaethol i edrych ar:

- sut y gall dynion gael cymorth yn gynharach
- sut y gallai cymorth gyrraedd mwy o bobl.

Fe wnaethom hefyd gynnal sesiwn gydag arbenigwyr ar gyfer pobl sy'n gweithio ar bolisïau'r llywodraeth, i'w helpu i ddeall y risgiau sy'n effeithio ar ddynion a meddwl am beth arall y gellir ei wneud.

Yn dal i gael ei weithio arno:

Rydym yn gweithio i:

- barhau i wella hyfforddiant ac adnoddau ar ymwybyddiaeth o hunanladdiad ar gyfer staff Llywodraeth Cymru
- barhau i wella adroddiadau mwy diogel yn y cyfryngau
- gynnwys atal hunanladdiad mewn cynlluniau lleol a rhanbarthol
- weithio gyda llywodraethau eraill ar draws y DU i helpu i atal pobl rhag cael gafael ar bethau y gallent eu defnyddio i ddod â'u bywydau eu hunain i ben
- leihau cynnwys niweidiol ar-lein ac effeithiau negyddol y cyfryngau cymdeithasol.

Nod 3: Grymuso pobl

Yn y flwyddyn gyntaf hon:

✓ Fe wnaethom ddechrau mapio gwybodaeth ac adnoddau am hunanladdiad a hunan-niweidio ledled Cymru

Bydd hyn yn helpu i ddangos beth sydd ar gael a ble y gallai fod bylchau.

✓ Fe wnaethom ddatblygu hyfforddiant newydd ar ymwybyddiaeth o hunan-niweidio

Fe wnaeth pobl ein helpu i ddatblygu cwrs hyfforddi dwyieithog newydd o'r enw'r Modiwl Ymwybyddiaeth Sylfaenol o Hunan-niweidio. Mae'n helpu pobl i ddeall hunan-niweidio yn well a sut i helpu pobl sy'n hunan-niweidio.

✓ Rydym yn gwella hyfforddiant ar ymwybyddiaeth o hunanladdiad

Mae gwaith yn mynd rhagddo i ddiweddaru'r modiwl hyfforddiant presennol ar ymwybyddiaeth o hunanladdiad. Mae hyn yn cynnwys ei wneud yn haws i'w ddefnyddio ac ychwanegu rhannau rhyngweithiol.

✓ Fe wnaethom weithio i wella dealltwriaeth y cyhoedd o hunanladdiad a hunan-niweidio

Fe wnaethom weithio gyda gwahanol grwpiau a chael cyngor ar sut i wneud hyn.

Mae gennym hefyd gynllun cyfathrebu ac ymgysylltu newydd ar gyfer staff Llywodraeth Cymru.

Yn dal i gael ei weithio arno:

Rydym yn gweithio i:

- wneud gwybodaeth ac adnoddau am hunanladdiad a hunan-niweidio yn haws i'w canfod a'u defnyddio
- gyhoeddi a hyrwyddo hyfforddiant newydd
- helpu pobl i wrando'n well a dangos tosturi
- ddatblygu cynlluniau diogelwch a deunyddiau cymorth
- edrych ar sut y gallai ymgyrch genedlaethol helpu i leihau stigma
- godi ymwybyddiaeth o hunanladdiad a hunan-niweidio mewn cartrefi preswyl a lleoliadau cymdeithasol eraill

Nod 4: Cefnogi pobl

Yn y flwyddyn gyntaf hon:

✓ Rydym yn gwella cymorth mewn gwasanaethau iechyd meddwl i bobl sy'n hunan-niweidio neu sydd â meddyliau am hunanladdiad

Mae canllawiau a safonau newydd wedi cael eu datblygu i helpu i gadw pobl yn ddiogel pan fyddant yn cael gofal iechyd meddwl fel claf mewnol neu'n gadael yr ysbyty.

Mae gwaith hefyd yn mynd rhagddo i helpu pobl i greu eu cynlluniau eu hunain ar gyfer cadw'n ddiogel.

Claf mewnol — rhywun sy'n aros yn yr ysbyty tra bydd yn cael gofal.

✓ Fe wnaethom edrych ar sut y gallai cymorth mewn argyfwng weithio'n well

Mae gwasanaethau iechyd, cynghorau, yr heddlu a phobl â phrofiad bywyd wedi gweithio gyda'i gilydd i gynllunio ffordd well o ddarparu cymorth mewn argyfwng ledled Cymru.

✓ Rydym yn gwella mynediad at gymorth

Mae gwaith yn mynd rhagddo i wneud yn siŵr bod pobl sydd mewn perygl o hunanladdiad a hunan-niweidio yn gallu cael therapïau seicolegol a chymorth arall.

Therapïau seicolegol — triniaethau sy'n helpu pobl gyda'u meddyliau, eu teimladau a'u hiechyd meddwl.

✓ Rydym wedi cynhyrchu canllawiau sy'n dweud sut beth ddylai cymorth da fod

Mae Datganiad Ansawdd Hunan-niweidio newydd wedi cael ei gyhoeddi.

✓ Fe wnaethom wella hyfforddiant

Mae hyfforddiant ac adnoddau ar-lein yn helpu mwy o staff rheng flaen i ddeall hunanladdiad a hunan-niweidio.

Gweithwyr rheng flaen — pobl sy'n gweithio'n uniongyrchol gyda'r cyhoedd ac yn darparu cymorth neu wasanaethau.

✓ Rydym yn gwella cymorth mewn gofal sylfaenol

Mae grŵp wedi cael ei sefydlu i ddatblygu adnoddau ymarferol ar gyfer pobl sy'n gweithio mewn gofal sylfaenol.

Gofal sylfaenol — y gwasanaethau iechyd y mae pobl fel arfer yn mynd atynt yn gyntaf am help, fel meddygon teulu, fferyllfeydd a gwasanaethau iechyd cymunedol.

Yn dal i gael ei weithio arno:

Rydym yn gweithio i:

- orffen y llwybr ar gyfer cefnogi pobl sy'n hunan-niweidio
- wella cymorth i bobl ar ôl iddynt geisio dod â'u bywyd eu hunain i benddatblygu'r pecyn cymorth gofal sylfaenol
- fapio'r cymorth sydd ar gael ledled Cymru ar gyfer hunanladdiad a hunan-niweidio
- wella cymorth mewn argyfwng
- barhau i wella a hyrwyddo hyfforddiant
- ddeall pa gymorth y gallai fod ei angen ar staff pan fydd eu gwaith yn ymwneud â hunanladdiad a hunan-niweidio.

Nod 5: Paratoi pobl

Yn y flwyddyn gyntaf hon:

✓ Fe wnaethom gasglu gwybodaeth am ble mae pobl yn mynd am help pan fydd ganddynt anghenion eraill

Fe wnaethom gasglu gwybodaeth gan wasanaethau sy'n cefnogi pobl sy'n cael problemau gyda chamddefnyddio sylweddau a phobl sydd wedi'u heffeithio gan gam-drin a thrais.

Mae hyn yn ein helpu i ddeall pa gymorth sydd ar gael eisoes a ble y gallai fod bylchau.

✓ Rydym yn gwella hyfforddiant ar gyfer gwasanaethau allweddol

Cafodd hyfforddiant ar ymwybyddiaeth o hunanladdiad a hunan-niweidio ei ddiweddaru.

✓ Fe wnaethom wella cymorth a chanllawiau ar gyfer gwasanaethau sy'n cefnogi plant a phobl ifanc

Mae hunanladdiad a hunan-niweidio wedi cael eu cynnwys yn gliriach mewn canllawiau ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl plant a chanllawiau diogelu.

Mae gwaith yn parhau gyda phrifysgolion, colegau, CAMHS (Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed), gwasanaethau ysgol, Unedau Cyfeirio Disgyblion a gwasanaethau digartrefedd

✓ Fe wnaethom weithio i helpu pobl i ymateb i gynnwys niweidiol ar-lein

Mae timau'n gweithio gyda'i gilydd i ddeall cynnwys niweidiol ar-lein a'i gwneud yn haws i bobl roi gwybod amdano.

✓ Fe wnaethom ei gwneud yn haws i sefydliadau weithio gyda'i gilydd

Mae partneriaethau rhanbarthol yn rhan bwysig o hyn.

Maent yn dod â sefydliadau yn yr un ardal at ei gilydd i gynllunio a darparu cymorth.

Yn dal i gael ei weithio arno:

Rydym yn gweithio i:

- ddeall ble mae pobl sydd mewn mwy o berygl yn mynd am gymorth
- ddod o hyd i ffyrdd gwell o gyrraedd a chefnogi dynion a allai fod mewn perygl
- wella hyfforddiant ar gyfer gwasanaethau allweddol sy'n gweithio gyda phobl sydd mewn perygl mawr o hunanladdiad a hunan-niweidio
- wella cymorth i bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl ac sy'n camddefnyddio sylweddau
- wella canllawiau ar gyfer gwasanaethau sy'n cefnogi plant a phobl ifanc
- gefnogi staff addysg y gallai eu gwaith effeithio arnynt
- ddechrau ystyried sut y gallwn gefnogi pobl eraill sy'n gweithio gyda phobl sydd mewn perygl mawr o hunanladdiad a hunan-niweidio.

Nod 6: Ymateb

Yn y flwyddyn gyntaf hon:

Fe wnaethom wella cymorth ar ôl hunanladdiad

Fe wnaethom edrych ar y cymorth sydd ar gael i bobl y mae hunanladdiad wedi effeithio ar eu bywydau drwy'r Gwasanaeth Cynghori a Chyswllt Cenedlaethol.

Yna fe wnaethom rai newidiadau i wella'r gwasanaeth a gwneud yn siŵr ei fod yn parhau i roi'r help a'r cymorth sydd eu hangen ar bobl.

Gwasanaeth Cynghori a Chyswllt Cenedlaethol — gwasanaeth yng Nghymru sy'n cefnogi pobl sydd wedi'u heffeithio gan hunanladdiad.

Fe wnaethom greu gwybodaeth gliriach i bobl sydd wedi'u heffeithio gan hunanladdiad

Mae llyfryn gwybodaeth a chymorth dwyieithog byr o'r enw 'Beth Sy'n Digwydd Nesaf?' wedi cael ei ddatblygu. Mae'n esbonio beth allai ddigwydd ar ôl hunanladdiad a ble y gall pobl ddod o hyd i gymorth.

Fe wnaethom ddatblygu cynlluniau i helpu gwasanaethau i ymateb gyda'i gilydd

Mae canllawiau cenedlaethol drafft wedi cael eu datblygu i helpu gwasanaethau i ymateb yn gyflym a gweithio gyda'i gilydd ar ôl hunanladdiad.

Mae canllawiau drafft hefyd wedi cael eu datblygu ar gyfer sefyllfaoedd lle gallai sawl hunanladdiad fod yn gysylltiedig.

Fe wnaethom weithio i ddiogelu gwybodaeth bwysig ar-lein

Gall rheolau newydd yn y DU ei gwneud yn ofynnol i wasanaethau ar-lein gadw gwybodaeth a allai fod yn bwysig pan fydd marwolaeth plentyn yn cael ei hymchwilio

Fe wnaethom wella hyfforddiant

Mae hyfforddiant achrededig newydd hefyd wedi cael ei ddatblygu i helpu staff i ymateb i bobl sydd wedi'u heffeithio gan hunanladdiad. Mae mwy na 50 o hyfforddwyr ledled Cymru.

Yn dal i gael ei weithio arno:

Rydym yn gweithio i

- barhau i adolygu pa mor dda mae cymorth i bobl sydd wedi'u heffeithio gan hunanladdiad yn gweithio
- argraffu a rhannu'r llyfryn 'Beth Sy'n Digwydd Nesaf?'
- orffen y canllawiau cenedlaethol ar ymateb yn gyflym ar ôl hunanladdiad
- orffen y canllawiau ar gyfer sefyllfaoedd lle gallai sawl hunanladdiad fod yn gysylltiedig
- barhau i weithio gyda sefydliadau yn y DU ar sut mae gwybodaeth ar-lein, a allai fod yn bwysig mewn ymchwiliad crwner i farwolaeth plentyn, yn cael ei chadw a'i defnyddio.

Beth fyddwn ni'n ei wneud nesaf

Byddwn yn parhau i weithio ar yr holl gamau sydd wedi'u nodi yn y Cynllun Cyflawni tair blynedd, yn enwedig y rhai sydd wedi cael eu gohirio.

Diolch

Gallwch ddarllen mwy yma:

[Cynllun Cyflawni Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio: diweddariad blynyddol 2026 | LLYW.CYMRU]