Hawdd ei Ddeall

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio

Y pethau ddywedsoch chi wrthyn ni am ein cynlluniau

Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o 'Ymgynghoriad – crynodeb o'r ymatebion: Strategaeth Ddrafft Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio'.

Hydref 2024

Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma

Mae'r ddogfen yma'n hawdd ei deall. Ond efallai y bydd arnoch chi angen help i'w darllen. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu.

Efallai y bydd geiriau mewn **print glas trwm** yn anodd i'w deall. Gallwch edrych beth mae'r holl eiriau mewn glas yn meddwl ar dudalen 40.

Os oes arnoch chi angen cefnogaeth â'ch iechyd meddwl gallwch chi ffonio'r Llinell Gymorth 'CALL': **0800 132 737**. Neu i gael cefnogaeth ar frys ffoniwch y GIG ar **111** and phwyswch **2**.

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

OGL © Hawlfraint y Goron 2024, Llywodraeth Cymru, WG50684
Rydym yn croesawu gohebiaeth a galwadau ffôn yn Gymraeg

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Pan fydd y ddogfen yn dweud **ni**, mae hyn yn meddwl **Llywodraeth Cymru**. I gael mwy o wybodaeth cysylltwch â:

Gwefan:
[www.llyw.cymru/strategaeth-ddrafft-atal-hunanladdiad-hunan-niweidio]

E-bost:
mentalhealthandvulnerablegroups@llyw.cymru

Darparwyd y testun Hawdd ei Ddeall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** a chafodd y ddogfen ei llunio gan **Lywodraeth Cymru**.

Cynnwys

Am beth mae'r llyfryn yma'n sôn 3

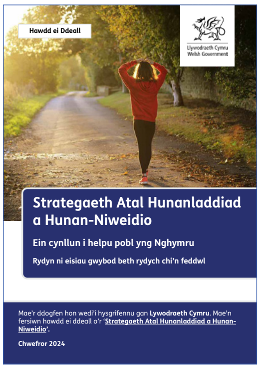
Cefnogaeth gref i'n cynlluniau 5

Y pethau ddywedodd pobl 9

Beth sy'n digwydd nesaf 39

Geiriau anodd 40

Am beth mae'r llyfryn yma'n sôn



Ym mis Chwefror 2024, fe wnaethon ni gyhoeddi ein **cynllun** sy'n cael ei alw'n **Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio** am 16 o wythnosau.

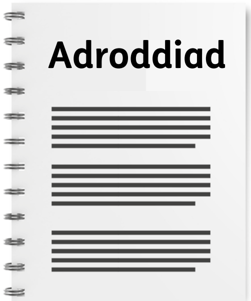
Hunanladdiad rydyn ni'n ddweud pan fydd rhywun yn rhoi diwedd ar ei fywyd ei hun.

Hunan-niweidio rydyn ni'n ddweud pan fydd rhywun yn brifo ei hun yn fwriadol.

Cynllun drafft oedd hwn oherwydd roedd arnon ni eisiau cael barn pobl amdano. A defnyddio'r rhain i wneud y cynllun terfynol.

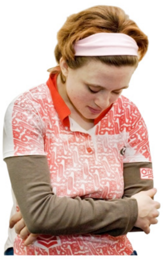
Rydyn ni nawr wedi casglu'r atebeion mae pobl wedi eu rhoi i'n cwestiynau.

Mae hwn yn adroddiad o'r pethau mae pobl wedi eu dweud.



Rhoddodd 126 o wahanol bobl a mudiadau eu barn i ni. Gofynnon ni i bobl ifainc hefyd beth roedden nhw'n feddwl am ein cynlluniau. Mae gennym ni adroddiad am y pethau ddwedson nhw hefyd.

Roedd y bobl wnaeth ymateb yn dod o wahanol gefndiroedd. Er enghraifft:



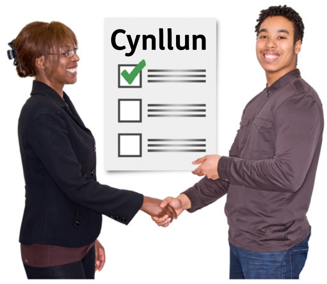
- Pobl oedd wedi cael eu heffeithio gan **hunanladdiad** a **hunan-niweidio**

- mudiadau sy'n helpu pobl
- staff sy'n gweithio yn y GIG
- gofalwyr a phobl eraill.

Fe wnaethon ni gynnal digwyddiadau ar-lein ac wyneb yn wyneb i gael barn gan bobl.

Cliciwch ar y ddolen hon i weld y cynllun **Strategaeth ddrafft atal hunanladdiad a hunan-niweidio**.

Cefnogaeth gref i'n cynlluniau



Roedd y rhan fwyaf o bobl naill ai'n cytuno'n gryf neu'n cytuno â'n cynlluniau. Rhoddodd pobl syniadau i ni hefyd.

Roedd llawer o gefnogaeth i'r syniadau mawr gawson ni. Er enghraifft:

- Gwneud mwy i helpu pobl deimlo'n ddiogel a medru cael help.

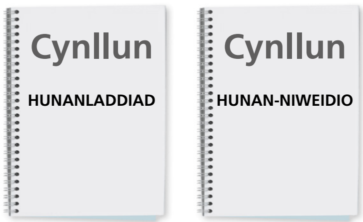
- Adeiladu cymunedau caredig a chryf.

- Cael cefnogaeth yn gynnar i rwystro problemau rhan mynd yn waeth.

- Gwneud yn siŵr bod pobl yn ymateb mewn ffordd garedig a bod cefnogaeth yn rhoi pobl a'u hanghenion yn gyntaf.

- Cael cefnogaeth pan fydd rhywun mewn **argyfwng** ac ar ôl hynny.

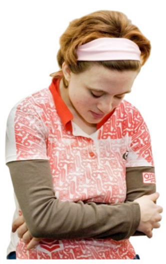
Mae'n **argyfwng** pan fydd rhywun yn mynd trwy sefyllfa anodd iawn ac angen help yn gyflym.



Roedd llawer o bobl yn meddwl bod angen cael cynlluniau ar wahân ar gyfer **hunanladdiad** a **hunan-niweidio**. Mae hyn oherwydd eu bod yn faterion gwahanol.

Dywedodd pobl bod angen cael nodau mwy clir ynglŷn â delio â **hunan-niweidio**.

Roedd pobl yn olygu bod angen cael gwell diffiniad o **hunan-niweidio**. Mae hyn oherwydd bod yr un ddefnyddion ni yn gallu meddwl bod llawer o bobl yn cael eu gadael allan.



Dywedodd pobl ei bod yn bwysig ein bod yn parhau i weithio gyda phobl sydd wedi cael eu heffeithio gan **hunanladdiad** a **hunan-niweidio**.

Mae hi mor bwysig bod pobl yn clywed y lleisiau hynny ac yn gwrando arnyn nhw.

Roedd cefnogaeth gref ar gyfer delio â **gwarth**.

> Mae **gwarth** yn meddwl credu pethau negyddol am rywbeth. Weithiau mae hyn yn digwydd pan na fydd pobl yn gwybod y ffeithiau am ryw fater.

Siaradodd pobl am bwysigrwydd cael cymunedau cryf a charedig.

Dywedodd pobl y dylai cynlluniau fod yn realistig ac y dylen nhw gael yr adnoddau sydd eu hangen arnyn nhw. Ac y dylai gyllid fod yn deg ac y dylai bara am amser.

Dywedodd llawer o bobl nad oedd digon o fanylion yn y cynllun ynglŷn â'r ffordd y byddai'n cael ei gyflawni.

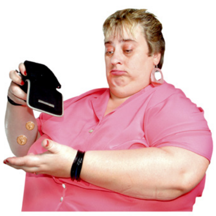
Pwy sy'n gwneud beth

Dywedodd pobl y dylai bod gwell ffyrdd o wneud yn siŵr bod y rhai sydd mewn gofal yn cadw at y pethau maen nhw'n dweud. Mae'n rhaid iddi fod yn glir pwy ddylai wneud beth.

Dywedodd pobl hefyd bod angen cael mwy o fanylion am gefnogi plant a phobl ifainc.

Roedd pobl yn falch o gael siarad am yr effeithiau y gall **hunanladdiad** ei gael. Er enghraifft, ar y teulu.

Dywedodd pobl hefyd ei bod hi'n bwysig meddwl am **benderfynyddion cymdeithasol** hunanladdiad a hunan-niweidio.



Mae **penderfynyddion cymdeithasol** yn meddwl pethau sy'n mynd ymlaen o gwmpas rhywun sy'n gallu effeithio arnyn nhw. Er enghraifft, dim digon o arian, tŷ mewn cyflwr gwael, anabledd a llawer o bethau eraill. Gall rhai pobl fod mewn mwy o berygl o **hunanladdiad** neu **hunan-niweidio** oherwydd eu cefndir.

Y pethau ddywedodd pobl

Ein Nod

Dywedson ni bod arnon ni eisiau rhwystro pobl rhag:

- rhoi diwedd ar eu bywydau eu hunain
- a'u brifo eu hunain.

Dywedson ni hefyd bod arnon ni eisiau i bobl Cymru sydd wedi cael eu heffeithio gan **hunanladdiad** a **hunan-niweidio** i:

- deimlo'n ddiogel a pheidio a chael eu barnu

- gofyn am help pan fydd ei angen arnyn nhw
- medru helpu pobl eraill.

Roedd y rhan fwyaf o bobl yn cytuno â'r nod hwn. Ond roedd rhai syniadau fel:

- Mae arnon ni eisiau bod yn ofalus nad ydy pobl yn meddwl bod **hunanladdiad** neu **hunan-niweidio** yn ymddygiadau cyffredin.

- Mae arnon ni angen meddwl sut y byddwn ni'n cefnogi pobl yn gynnar, fel nad ydyn nhw'n mynd ati i **hunan-niweidio** neu fod eisiau rhoi diwedd ar eu bywyd eu hunain.

- Mae arnon ni angen gwneud y weledigaeth yn gryfach a gwneud gwahaniaeth mawr. Roedd rhai pobl yn meddwl y dylen ni gynnwys targedau.

- Mae arnon ni eisiau meddwl am y gwahanol ardaloedd mae pobl yn byw ynddyn nhw. Er enghraifft, efallai y bydd yn fwy anodd mewn cymunedau llai.

- Mae arnon ni angen gwneud yn siŵr bod pobl yn cael y gefnogaeth sy'n iawn iddyn nhw.

Cefnogi

- Ac edrych i mewn i wahanol ffyrdd o gael cefnogaeth pan fydd rhywun mewn **argyfwng**.

Hysbysrwydd

- Roedd rhai pobl yn dweud bod ar staff angen bod yn fwy caredig a chael mwy o ddealltwriaeth.

- Mae angen mwy o addysg a gwybodaeth am y materion.

Egwyddorion

Dywedson ni y dylai'r cynllun gael ei seilio ar chwech o egwyddorion. Mae hyn yn meddwl yr gwerthoedd mae arnon ni eisiau eu gweld drwy'r cynllun i gyd.

Y chwech egwyddor oedd:

- Arwain a rheoli gwasanaethau mewn ffordd dda.

- Mae **hunanladdiad** a **hunan-niweidio** yn fater i bawb – gall unrhyw un gael eu heffeithio ganddyn nhw.

- Canolbwyntio ar bethau sydd ddim yn gyfartal a grwpiau sydd mewn perygl.

- Gweithio gyda'n gilydd.

- Canolbwyntio ar yr unigolyn wrth ymwneud â'r rhai hynny sydd â phrofiad byw o'r materion.

- Gweithio gyda ffeithiau a gwybodaeth go iawn.

Roedd y rhan fwyaf o bobl yn cytuno neu'n cytuno'n gryf â'r egwyddorion hyn.

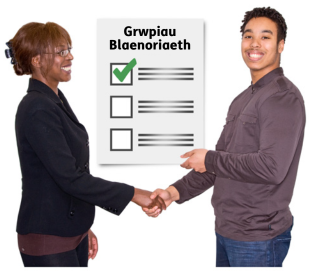
Roedd rhai pobl yn dweud bod angen gwell diffiniadau. Hefyd, dweud yn fwy manwl pa dda fasai'n dod o bob egwyddor.

Roedd rhai pobl yn meddwl bod un egwyddor bwysig ar goll. Roedd hyn yn ymwneud ag atal. Mae hyn yn meddwl cefnogi pobl fel nad ydyn nhw'n teimlo fel **lladd eu hunain** neu fod arnyn nhw eisiau **hunan-niweidio**.

Grwpiau yn ôl blaenoriaeth neu grwpiau mewn perygl mawr

Mae rhai pobl yn fwy tebygol o roi diwedd ar eu bywyd eu hunain na phobl eraill. Rydyn ni'n eu galw'n **grwpiau yn ôl blaenoriaeth**.

Rydyn ni wedi siarad amdanyn nhw yn y **<u>cynllun drafft</u>**.



Gofynnon ni i bobl oedden nhw'n cytuno â'r **grwpiau yn ôl blaenoriaeth** roedden ni'n siarad amdanyn nhw.

Roedd llawer o bobl yn cytuno â'r grwpiau a sut y gallan nhw fod mewn mwy o berygl.

Roedd pobl yn meddwl ei bod hi'n bwysig ein bod ni'n meddwl am y grwpiau hyn wrth gyflwyno'r cynllun hwn.

Ond roedd pobl yn dweud hefyd bod llawer o grwpiau ar goll. Er enghraifft, pobl mewn rhai swyddi a phobl sy'n byw mewn ardaloedd gwledig.

Roedd rhai pobl yn meddwl bod gormod o grwpiau, a gallai hyn achosi dryswch.

Roedden nhw'n meddwl bod arnon ni angen meddwl am bawb mewn ffordd gyfartal. Achos gall unrhyw un fod mewn perygl ar ryw adeg yn eu bywyd.

Roedd pobl yn meddwl ei bod hi'n bwysig iawn bod pobl sydd wedi ceisio **lladd eu hunain** yn cael y gefnogaeth sydd ei hangen arnyn nhw.

Mae hyn er mwyn eu helpu i beidio â theimlo'r angen i wneud hyn eto.

Dywedodd pobl hefyd bod pobl yn aml mewn perygl mewn gwahanol ffyrdd. Efallai eu bod mewn mwy nag un grŵp.

Mater arall roedd pobl yn meddwl ei fod yn bwysig yma oedd **gwarth**. Roedd pobl yn poeni y basai cael grwpiau perygl mawr yn ei gwneud hi'n fwy tebygol i bobl gael eu labelu ac achosi **gwarth**.

Roedden nhw'n dweud na fyddai llawer o'r bobl, sy'n cael eu rhoi yn un o'r grwpiau yn y rhestr, mewn perygl. Mae'n rhaid i ni fod yn ofalus i beidio â gwneud i'r bobl hynny deimlo eu bod mewn perygl.

Roedd pobl hefyd yn poeni na fyddai'r rhai sy'n cael eu rhoi yn y grŵp perygl mawr yn gofyn am help. Mae hyn oherwydd nad ydyn nhw am gael eu gweld fel rhywun mewn perygl.

Mae **gwarth** yn fater pwysig wrth drafod pobl ifainc a **hunan-niweidio**. Roedden nhw'n dweud bod rhai yn teimlo na allan nhw sôn amdano.

Nod 1: Casglu ffeithiau a gwybodaeth am hunanladdiad a hunan-niweidio yng Nghymru. Defnyddio'r rhain i wneud polisïau a gweithredu.

Mae'r nod hwn yn meddwl bod arnon ni eisiau dysgu a deall cymaint ag y medrwn am y materion hyn.

Byddwn yn casglu gwybodaeth a'i defnyddio i wneud newidiadau.

Gofynnon ni i bobl beth roedden nhw'n meddwl am y nod hwn.

Roedd y rhan fwyaf o bobl yn meddwl ei bod hi'n bwysig i ni gasglu gwybodaeth i'n helpu ni i ddysgu mwy.

Roedd pobl hefyd wedi tynnu sylw at y ffaith bod llawer o wybodaeth ar gael yn barod i ni ddysgu mwy.

Roedd pobl yn meddwl ei bod hi'n bwysig i ddal ati i gasglu gwybodaeth trwy gydol y cynllun. Hefyd, dod o hyd i ffyrdd newydd o ddeall pam y mae rhai pobl yn **hunan-niweidio** neu'n teimlo'r angen i roi diwedd ar eu bywyd.

Dywedodd pobl hefyd y gall fod yn anodd casglu gwybodaeth o fudiadau eraill. Er enghraifft, oherwydd rheolau ynglŷn â chadw gwybodaeth bersonol yn ddiogel ac yn gyfrinachol.

Dywedodd pobl bod arnon ni eisiau dysgu mwy am:

- Resymau nad ydy pobl yn gofyn am gefnogaeth.

- Pa gefnogaeth sydd ei angen mewn gwahanol gymunedau.

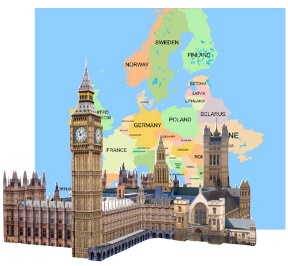
- Achosion **hunanladdiad** a **hunan-niweidio**.

Nod 2: Gweithio gyda phawb yn y llywodraeth i ddelio â'r rhesymau am hunanladdiad. A gwneud rhywbeth amdanyn nhw.

Mae'r nod hwn ynglŷn â gweithio gyda'n gilydd i helpu i atal **hunanladdiad** a **hunan-niweidio**.

Gofynnon ni beth roeddech chi'n feddwl am y nod hwn.

Roedd bron pawb yn cytuno â'r nod hwn. Mae ar adrannau'r llywodraeth angen gweithio'n dda gyda'i gilydd. Ond roedd rhai pobl yn meddwl bod arnon ni angen cael cynlluniau mwy clir ynglŷn â gweithio gyda'n gilydd a'r gweithredoedd sydd eu hangen.



Dywedodd llawer o bobl y dylai hyn hefyd feddwl gweithio â Llywodraeth y DU a gwledydd eraill.

Nod 3: Rhoi cefnogaeth i grwpiau agored i niwed mewn cymdeithas.

Mae **agored i niwed** yn meddwl pobl sydd efallai angen help a chefnogaeth i aros yn iach a diogel.

Mae'r nod hwn ynglŷn â rhoi cefnogaeth i bobl sydd fwyaf **agored i niwed** o ran **hunanladdiad** a **hunan-niweidio**. A phwy sydd mewn y mwyaf o berygl.

Mae arnon ni eisiau gwella cefnogaeth mewn mannau ble mae'r bobl mwyaf **agored i niwed**.

Gofynnon ni beth roeddech chi'n feddwl am y nod hwn.

Roedd y rhan fwyaf o bobl yn cytuno â'r nod hwn.

Roedd llawer o bobl yn poeni am bobl sydd ddim yn cael eu cefnogi gan wasanaethau.

Rhoddodd pobl syniadau am fannau eraill a ffyrdd eraill y gallai pobl **agored i niwed** gael eu cefnogi. Er enghraifft, mewn llyfrgelloedd, canolfannau cymunedol a mannau addoli.

Dywedodd pobl bod arnon ni angen dysgu mwy am y mannau a'r ffyrdd mae pobl yn barod yn cael eu cefnogi ar draws Cymru. Byddai hyn yn ein helpu i ddeall beth arall sydd ei angen.

Dywedodd llawer o bobl y dylai mannau ar-lein gael eu cynnwys.

Siaradodd llawer am bobl yn cael y gefnogaeth sydd eu hangen arnyn nhw a bod hynny'n iawn ar eu cyfer nhw.

Dywedodd pobl hefyd bod angen cefnogaeth yn gyflym. Ac yn gynnar. Gall hyn rwystro problemau rhag mynd yn waeth.

Dywedodd y rhan fwyaf o bobl y dylai gwasanaethau weithio gyda'i gilydd i gefnogi pobl yn y ffyrdd gorau.

Roedd pobl yn dweud pa mor bwysig oedd **grwpiau cefnogi cyfoedion**.

Mae **grwpiau cefnogi cyfoedion** yn grwpiau sydd â phroblemau neu brofiadau tebyg yn cyfarfod â'i gilydd.

Nod 4: Gwneud pobl yn ymwybodol o hunanladdiad a hunan-niweidio a sut i helpu pobl.

Mae'r nod ynglŷn â bod eisiau helpu pobl a grwpiau i ddeall sut y gallan nhw atal **hunanladdiad** a **hunan-niweidio**.

Mae arnon ni eisiau gwella sgiliau i helpu pawb i adnabod pwy sydd mewn perygl. A darparu'r gefnogaeth iawn.

Gofynnon ni beth roeddech chi'n feddwl am y nod hwn.

Roedd y rhan fwyaf o bobl yn cytuno â'r nod hwn.

Dywedodd pobl bod hyn yn bwysig iawn i gyflawni'r cynllun cyfan.

Dywedodd pobl nad ydy'r rhai sydd mewn **argyfwng** bob amser yn ymestyn allan am help gan wasanaethau **argyfwng**. Mae arnon ni angen gwneud yn siŵr bod lleoedd eraill iddyn nhw droi atyn nhw.

Dywedodd pobl bod angen mwy o hyfforddiant ynglŷn â phwy sydd angen cefnogaeth. A phryd a ble i roi cefnogaeth iddyn nhw.

Dylai pobl sy'n gwneud rhai swyddi ddysgu am **hunanladdiad** a **hunan-niweidio** pan fyddan nhw'n hyfforddi i wneud eu swyddi. Er enghraifft, meddygon ac athrawon.

Dywedodd pobl bod y rhai sy'n cefnogi pobl sy'n meddwl am **hunan-niweidio** a **hunanladdiad** angen cefnogaeth hefyd.

Roedd pobl yn meddwl bod angen mwy o hyfforddiant am y grwpiau o bobl sydd mewn perygl.

Mae arnon ni angen cael mwy o hyfforddiant ar gyfer cefnogi plant a phobl ifainc. A dysgu sut i siarad â nhw. Mae arnyn nhw angen deall bod **hunan-niweidio** yn ffordd o ymdopi ag emosiynau anodd.

Dywedodd pobl y dylai pawb ddeall **trawma** yn well.

Mae **trawma** yn unrhyw brofiad sy'n gallu peri gofid. Gall **trawma** ddigwydd dim ond unwaith, neu nifer o weithiau. Neu mae'n gallu mynd ymlaen ac ymlaen.

Roedd barn ynghylch cael gwasanaeth cenedlaethol i ddelio â **hunanladdiad** a **hunan-niweidio**.

Hefyd, mae llawer o waith da yn digwydd yn barod a gallai hyn gael ei ddefnyddio gan fwy o bobl.

Dywedodd pobl bod angen cael hyfforddiant yn ymweud â chefnogi pobl sydd â mwy nag un problem. Er enghraifft, pobl sydd â phroblemau alcohol a chyffuriau. A rhoi gwybod pa wasanaethau sydd ar gael.

Dywedodd pobl y dylai gwasanaethau gydweithio ledled Cymru.

Dylai pawb fedru sylwi ar arwyddion peryglon **hunanladdiad** a **hunan-niweidio** a gwybod sut i gefnogi pobl.

Roedd pobl yn credu’n gryf bod angen cefnogi staff sy’n delio â **hunanladdiad** a **hunan-niweidio**. A chefnogaeth i ddelio â’u problemau eu hunain fel eu bod yn medru cefnogi pobl eraill mewn ffordd dda.

Hefyd, mae'n debygol bod gwasanethau a mannau yn y gymuned. Gallai'r rhain gael eu defnyddio a'u datblygu i roi i bobl y gefnogaeth sydd ei hangen arnyn nhw.

Dywedodd pobl bod angen i hyfforddiant fod yn fwy na dim ond sesiwn untro. Dylai fod yn rhan bwysig o'r holl ddysgu.

Dywedodd pobl hefyd nad oedden nhw'n deall y term 'gofid emosiynol'.

Efallai bydd grwpiau o bobl yn deall termau mewn ffordd wahanol. Er enghraifft, mae gan bobl wahanol syniadau ynglŷn â beth ydy straen.

Mae arnon ni angen cael gwell diffiniadau o'r termau sy'n cael eu defnyddio.

Nod 5: Bod yn garedig a mawr eich gofal tuag at bobl sydd:

- **yn hunan-niweidio**
- **yn meddwl am hunanladdiad**
- **wedi colli rhywun oherwydd hunanladdiad.**

Y nod ydy bod ag awydd gwneud gwasanaethau yn well. Fel eu bod yn garedig pan fydd pobl yn gofyn am help.

Mae arnon ni eisiau i weithwyr proffesiynol, cyflogwyr, teulu a ffrindiau wybod sut i roi a chael cefnogaeth.

Gofynnon ni beth roeddech chi'n feddwl am y nod hwn.

Roedd bron pawb yn cytuno â'r nod hwn.

Ond roedd llawer o bobl yn meddwl ei bod hi'n bwysig bod **hunanladdiad** a **hunan-niweidio** yn cael eu gweld ar wahân.

Siaradodd pobl am gefnogi pobl yn ôl eu hanghenion.

A chefnogi pobl ar wahanol adegau yn eu bywydau. Er enghraifft, pobl ifainc yn symud i wasanaethau i oedolion.

Dywedodd pobl mor bwysig oedd y dull '**dim drws anghywir**'.

Mae **dim drws anghywir** yn meddwl, pa wasanaeth bynnag mae rhywun yn troi ato, mae'n cael ei gyfeirio at yr help cywir.

Dywedodd pobl hefyd mor bwysig oedd gwasanaethau a chefnogaeth sy'n **ystyriol o drawma**.

Mae gwasanaethau sy'n **ystyriol o drawma** yn meddwl gwasanaethau sy'n deall yr effaith y mae adegau anodd mewn bywyd yn ei gael ar bobl.

Cefnogi

Roedd pobl yn meddwl ei bod hi'n bwysig iawn bod y rhai sydd angen cefnogaeth yn ei gael yn gyflym.

Dylai bod ymateb cyflym ar gyfer y rhai sy'n teimlo fel eu **lladd eu hunain** a'r rhai sydd wedi ceisio eu **lladd eu hunain**.

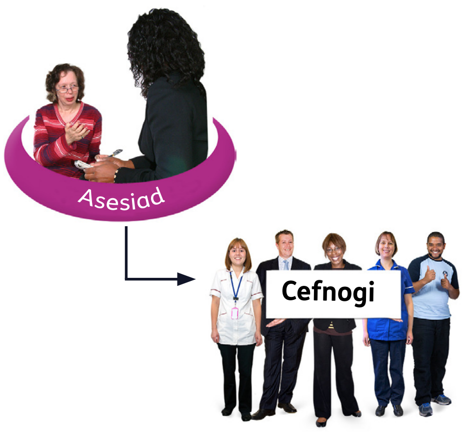
Dylai pobl fedru cael llawer o wybodaeth clir mewn ffordd y maen nhw'n ei deall. Ac mewn iaith y maen nhw'n ei defnyddio.

Mae hyn er mwyn gwneud yn siŵr eu bod yn dysgu'r ffeithiau am **hunanladdiad** a **hunan-niweidio**, a'u bod yn gallu cael mynediad at gefnogaeth. Hefyd, eu bod yn gallu teimlo'n hyderus i gefnogi pobl eraill.

Dywedodd pobl y dylai'r rhai sydd wedi colli rhywun oherwydd **hunanladdiad** gael cefnogaeth yn gyflym. A dylai bod gwell gwasanaethau yma.

Mae pobl sy'n **hunan-niweidio** angen help yn gynnar, cyn i bethau fynd yn waeth.

Roedd pobl yn teimlo bod y gwaith hwn yn fater o frys ac weithiau bod cefnogaeth ar gyfer **hunan-niweidio** yn cael ei adael allan.



Mae ar bethau angen bod yn glir ym mha ffordd y dylai pobl gael eu cefnogi. Er enghraifft, cael cefnogaeth wrth gael eu hasesu ac ar ôl hynny.

Roedd galw am gael llinell gymorth y GIG am 24 awr. A gwasanaeth sy'n rhoi cefnogaeth am dymor hir.

Dywedodd pobl ifainc y dylai bod mwy o gefnogaeth mewn ysgolion ar gyfer myfyrwyr os oes **hunanladdiad** wedi bod.

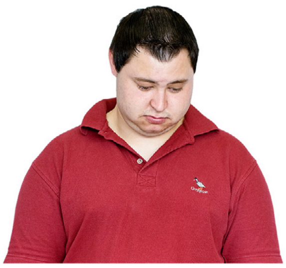
Roedd pobl yn dweud eu bod yn aml yn teimlo eu bod yn cael eu 'hanfon ymlaen' o un person neu wasanaeth i'r nesaf. Mae angen gwella ar bethau yma.

Hefyd, mae ar bobl angen cael cefnogaeth cyn hired ag y maen nhw ei hangen.

Roedd **gwarth** yn fater arall gafodd ei godi yma eto. Weithiau dydy pobl ddim yn gofyn am help oherwydd **gwarth**.

Nod 6: Gwneud yn siŵr bod pobl sy'n ysgrifennu am hunan-niweidio a hunanladdiad yn y cyfryngau ac ar-lein, yn helpu.

Mae'r nod hwn ynglŷn â chytuno â'r cyfryngau am y cynlluniau er mwyn gwneud yn siŵr eu bod yn helpu ac yn dweud y pethau iawn.



Weithiau gall y cyfryngau helpu pobl i ddysgu mwy am **hunanladdiad** a **hunan-niweidio**. Ond weithiau gallan nhw wneud pethau'n waeth.

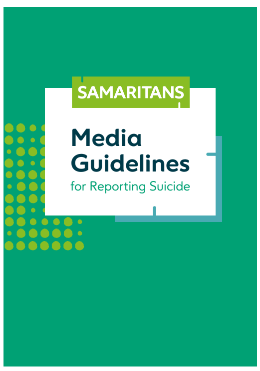
Gofynnon ni beth roeddech chi'n feddwl am y nod hwn.

Roedd y rhan fwyaf o bobl yn cytuno â'n nod i wneud yn siŵr bod y cyfryngau yn ddefnyddiol ac yn gyfrifol.

Dywedodd pobl ei bod yn bwysig iawn gwrando ar y rhai sydd wedi cael eu heffeithio gan **hunanladdiad** a **hunan-niweidio**.

Dywedodd pobl ei bod hi'n bwysig ein bod ni i gyd yn defnyddio'r un geiriau wrth siarad am **hunanladdiad** a **hunan-niweidio** fel eu bod yn glir ac yn hawdd i'w deall.

Roedd pobl yn meddwl y gallai'r cyfryngau gael effaith gadarnhaol os ydyn nhw'n cael eu defnyddio'n dda.



Mae elusen y **Samariaid** wedi gwneud canllaw i'r cyfryngau ei defnyddio. Roedd llawer o bobl yn meddwl bod hyn yn dda.

Roedd rhai yn meddwl y dylai Llywodraeth Cymru wneud eu canllaw eu hunain. Neu weithio gyda Llywodraeth y DU i wneud un.

Roedd llawer o bobl yn poeni am y ffordd y mae'r cyfryngau yn siarad am **hunanladdiad** a **hunan-niweidio** hefyd. Gallan nhw weithiau wneud i bobl fod yn fwy awyddus i wneud y pethau yma. Roedd pobl yn poeni bod y cyfryngau cymdeithasol – fel Facebook, Instagram a TikTok – yn gwneud hyn yn boblogaidd.

Roedd rhai pobl yn meddwl ei bod hi'n bwysig i edrych yn rheolaidd sut y mae'r cyfryngau yn siarad am **hunanladdiad** a **hunan-niweidio**.

Roedd rhai pobl yn gofyn ar i Lywodraeth Cymru ddefnyddio teledu, cyfryngau cymdeithasol a phapurau newydd i siarad am **hunanladdiad** a **hunan-niweidio**. A chyfeirio pobl at gefnogaeth.

Gwneud cynllun ar gyfer pob oed

Gwnaethon ni i'r cynllun hwn gynnwys pobl o bob oed, yn blant ac yn oedolion.

Roedd arnon ni eisiau gwybod oeddech chi'n meddwl bod hyn yn glir.

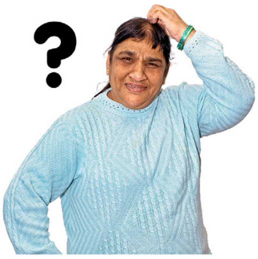
Roedd barn pobl yn wahanol am hyn.

Roedd ychydig dros hanner wedi dweud eu bod nhw. Ond dywedodd ychydig dan hanner nad oedden nhw.

Dywedodd pobl nad oedd digon o nodau clir ar gyfer pob grŵp oedran. Yn enwedig pobl mwy ifanc a phobl hŷn.

Yr Iaith Gymraeg

Gofynnon ni fasai'r cynllun yn cael effaith ar yr iaith Gymraeg. A beth allai gael ei wneud i newid hyn.



Roedd rhai pobl yn dweud nad oedden nhw'n deall y cwestiwn.

Dywedodd rhai na fyddai unrhyw effeithiau.

Dywedodd rhai nad oedd angen y cwestiwn hwn.

Roedd rhai pobl yn meddwl y basai'n cael effaith dda. Ac yn meddwl ei bod hi'n beth da bod pobl yn meddwl am yr iaith Gymraeg.

Dywedodd pobl hefyd bod medru derbyn gwasanaethau yn Gymraeg yn bwysig.

Roedd pobl yn meddwl y dylai staff sy'n gweithio mewn iechyd yn cael y cyfle i ddysgu Cymraeg.

Dywedodd pobl hefyd y dylai cefnogaeth fod ar gael ym mhob iaith, pa iaith bynnag y mae'r person yn ei ddewis, gan gynnwys Iaith Arwyddion Prydain – BSL.

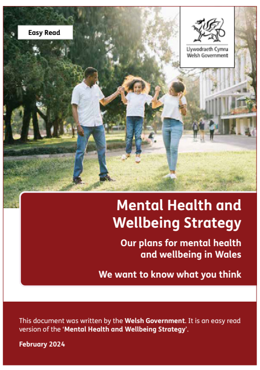
Unrhyw beth arall

Gofynnon ni oedd unrhyw farn arall roedd ar bobl eisiau ei rannu.

Mae'r rhan fwyaf o'r rhain wedi cael eu cynnwys yn barod.

Dywedodd rhai pobl ei bod hi'n bwysig iawn bod gwasanaethau'n gweithio gyda'i gilydd pan fyddan nhw'n gweithio gyda phobl **agored i niwed**.

Gofynnodd rhai pobl am ddiffiniadau o **hunanladdiad** a **hunan-niweidio**.



Rydyn ni hefyd wedi gwneud cynllun sy'n cael ei alw'n **Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol**.

Roedd rhai pobl yn meddwl y gallai'r ddau gynllun gael ei wneud yn un cynllun.

Dywedodd pobl ei bod hi'n anodd cefnogi pobl oedd a llawer o wahanol anghenion mewn ffordd dda. Ac mae'n rhaid iddyn nhw gael eu cynllunio'n ofalus.

Hefyd, sut dylai pobl gael eu hatgyfeirio at y math iawn o gefnogaeth. Er enghraifft, efallai na fasai'n helpu rhywun sy'n teimlo fel **lladd eu hunain** i gael ei gyfeirio at yr adran ddamweiniau ac achosion brys.

Roedd pobl yn poeni am ddiffiniadau **hunanladdiad** a **hunan-niweidio** a beth roedden nhw'n eu cynnwys. Er enghraifft, ydy **hunan-niweidio** yn cynnwys anhwylderau bwyta?

Roedd pobl yn teimlo nad oedd digon o feddwl yn cael ei roi i bobl hŷn o ran bod yn grŵp pwysig. Mae perygl mawr o **hunanladdiad** ymysg y grŵp hwn.

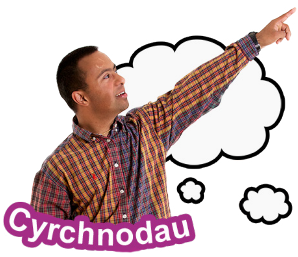
Roedd rhai pobl yn dweud bod ar y cynllun angen siarad mwy am y gwahanol gefndiroedd a'r anghenion sydd gan bobl yng Nghymru. A hefyd siarad mwy am wneud yn siŵr bod pobl yn cael eu trin yn deg.

Beth sy'n digwydd nesaf

Byddwn yn defnyddio'r adborth i helpu i lunio:

- fersiwn terfynol y strategaeth
- a'i gynllun dosbarthu.

Byddwn yn cyhoeddi'r strategaeth a'r cynllun dosbarthu gyda'i gilydd.



Byddwn yn gweithio gyda'n partneriaid i wneud yn siŵr bod gweithredu clir a mesuradwy yn y cynlluniau er mwyn cyrraedd y nodau.

Geiriau anodd

Agored i niwed	Mae agored i niwed yn meddwl pobl sydd efallai angen help a chefnogaeth i aros yn iach a diogel.
Argyfwng	Mae'n argyfwng pan fydd rhywun yn mynd trwy sefyllfa anodd iawn ac angen help yn gyflym.
Dim drws anghywir	Mae dim drws anghywir yn meddwl, pa wasanaeth bynnag mae rhywun yn troi ato, mae'n cael ei gyfeirio at yr help cywir.
Grwpiau cefnogi cyfoedion	Mae grwpiau cefnogi cyfoedion yn grwpiau sydd â phroblemau neu brofiadau tebyg yn cyfarfod â'i gilydd.
Gwarth	Mae gwarth yn meddwl credu pethau negyddol am rywbeth. Weithiau mae hyn yn digwydd pan na fydd pobl yn gwybod y ffeithiau am ryw fater.

Hunanladdiad

Hunanladdiad rydyn ni'n ddweud pan fydd rhywun yn rhoi diwedd ar ei fywyd ei hun.

Hunan-niweidio

Hunan-niweidio rydyn ni'n ddweud pan fydd rhywun yn brifo ei hun yn fwriadol.

Iechyd meddwl

Mae gan bawb iechyd meddwl. Mae'n ymwneud â'r ffordd mae rhywun yn teimlo yn ei feddwl. Mae ynglŷn â'n teimladau, ein meddyliau a'n lles. Mae lles ynglŷn â theimlo'n gyfforddus, yn iach, ac yn hapus.

Penderfynyddion cymdeithasol

Mae penderfynyddion cymdeithasol yn meddwl pethau sy'n mynd ymlaen o gwmpas rhywun sy'n gallu effeithio arnyn nhw. Er enghraifft, dim digon o arian, tŷ mewn cyflwr gwael, anabledd a llawer o bethau eraill. Gall rhai pobl fod mewn mwy o berygl o hunanladdiad neu hunan-niweidio oherwydd eu cefndir.

Trawma

Mae trawma yn unrhyw brofiad sy'n gallu peri gofid. Gall trawma ddigwydd dim ond unwaith, neu nifer o weithiau. Neu mae'n gallu mynd ymlaen ac ymlaen.

Ystyriol o drawma

Mae gwasanaethau sy'n ystyriol o drawma yn meddwl gwasanaethau sy'n deall yr effaith y mae adegau anodd mewn bywyd yn ei gael ar bobl.