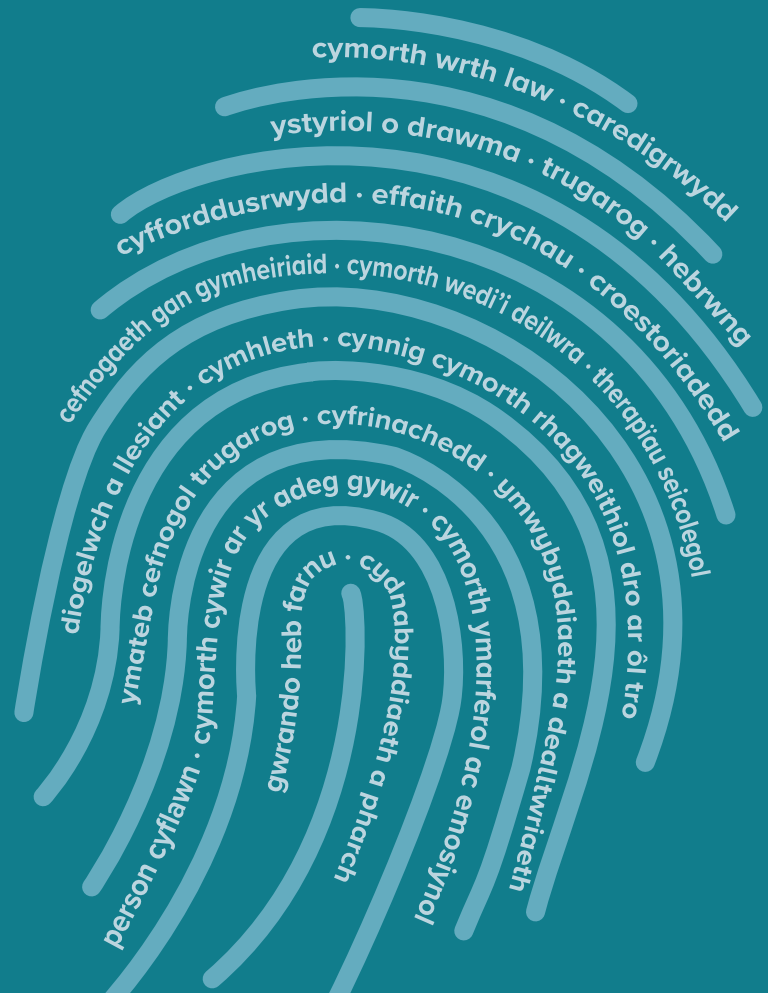




Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Ymateb i bobl yn sgil hunanladdiad: profedigaeth, cysylltiad neu effaith



llyw.cymru

Cynnwys

- 1** Rhagair gan y Gweinidog
- 2** Rhagair gan y rhai sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil hunanladdiad
- 3** Ymateb i bobl yn sgil hunanladdiad: profedigaeth, cysylltiad neu effaith
- 8** Canllaw cyflym: 'adegau cyswllt' yn ystod y siwrnai drwy brofedigaeth
- 10** Crynodeb
- 12** Cyflwyniad
- 13** Terminoleg ac iaith
- 15** Cyngor a gynhwysir mewn canllawiau eraill yn y DU
- 18** Deall anghenion a phrofiadau pobl yng Nghymru
 - Darganfod bod rhywun sy'n agos atoch wedi marw yn sgil hunanladdiad
 - Cymorth ymarferol yn gynnar yn y broses
 - Cymorth i'r rhai yr effeithir yn uniongyrchol arnynt gan hunanladdiad ond nad ydynt yn un o'r perthnasau agosaf
 - Heriau'n ymwneud â'r cwest
 - Cymorth seicolegol, cwnsela neu therapïau a gwasanaethau 'siarad'
 - Ymateb i'r adnodd 'Cymorth wrth Law Cymru'
 - Cydnabod anghenion y rhai sy'n dod i gysylltiad â hunanladdiad drwy eu gwaith
- 22** Darparu ymateb tosturiol drwy'r holl system
 - Trosolwg
 - Egwyddorion Allweddol
 - Deall tosturi
 - Deall dulliau sy'n ystyriol o drawma
 - Gweithredu mewn modd sy'n ystyriol o drawma

- 27** Cynnig cymorth yn rhagweithiol drwy gyfrwng gwasanaeth cyngori a chyswllt arbenigol
- Datblygu cynnig cyson ledled Cymru
 - Elfennau sy'n perthyn i ymateb uniongyrchol
 - Disgwyliadau a nodir yn y Fframwaith Profedigaeth Cenedlaethol ar gyfer Cymru
 - Manteision ychwanegol dull 'Unwaith i Gymru'
- 30** Datblygu ymateb tosturiol cyson drwy gyfrwng yr asiantaethau 'adegau cyswllt' a'r gymuned ehangach
- Yr hyn y gall asiantaethau ei wneud yn ystod yr 'adegau cyswllt' gwahanol
 - Asiantaethau sy'n bresennol yn ystod y cyswllt cyntaf
 - Asiantaethau sy'n gysylltiedig â'r cwest
 - Asiantaethau sy'n cynnig cymorth ychwanegol
- 38** Ystyriaethau eraill er mwyn sicrhau ymateb tosturiol
- Sicrhau mynediad teg at gymorth
 - Datblygu'r gweithlu
 - Cyfathrebu, gwybodaeth hygyrch a phlatfformau digidol
- 42** Gwybod pan fyddwn yn ymateb yn y ffordd iawn
- Ar lefel y boblogaeth
 - Ar gyfer unigolion, teuluoedd a grwpiau
- Atodiadau
- 45** Geirfa
- 49** Swydd-ddisgrifiad cyffredinol Swyddog Cyswllt Profedigaeth
- 51** Lefelau cysylltiad gwahanol grwpiau
- 52** Model LOGIC i fframio dulliau gwerthuso



Sarah Murphy AS

Y Gweinidog Iechyd Meddwl
a'r Blynnyddoedd Cynnar

Rhagair

Mae atal hunanladdiad a sicrhau bod cymorth priodol, amserol a thosturiol ar gael i unrhyw un sy'n cael ei effeithio gan hunanladdiad yn flaenoriaeth i Lywodraeth Cymru

Prif fwriad y canllawiau hyn yw cefnogi'r rhai y mae hunanladdiad yn effeithio arnynt, ond maent yn rhan o ddull llawer ehangach sy'n ceisio atal marwolaethau yn sgil hunanladdiad yn y dyfodol.

Mae modd atal hunanladdiad ac nid yw byth yn anochel, ac mae gennym ni i gyd gyfraniad i'w wneud. Hoffwn fynegi fy niolch i'r asiantaethau hynny y mae'r canllawiau hyn ar eu cyfer am eu cyfraniad pwysig at ddatblygu'r canllawiau, ac am eich ymdrechion parhaus i wella'r ffordd rydych chi'n ymateb i'r rhai yr effeithir arnynt.

Datblygwyd y canllawiau gyda gwybodaeth gan bobl y mae hunanladdiad wedi effeithio arnynt, a'u nod yw helpu pob sefydliad i ddeall yn well ei rôl o ran cefnogi pobl.

Diben y canllawiau hyn yw sicrhau bod y rhai yr effeithir arnynt yn cael cymorth amserol, tosturiol ac effeithiol lle a phryd y mae ei angen arnynt.

Mae'r canllawiau hyn yn cynrychioli ein cam nesaf o ran cynnig cymorth i'r rhai y mae hunanladdiad yn effeithio arnynt – ond nid dyma'r camau olaf o bell ffordd.

Mae ein hymrwymiad o fewn y canllawiau i ddeall yn well y materion y mae plant a phobl ifanc yn eu hwynebu yn arwydd o'n hymroddiad parhaus i weithio gyda rhanddeiliaid a datblygu ein dealltwriaeth o sut y gallwn ni helpu'r rhai mewn angen yn fwyaf effeithiol.

Rhagair gan y rhai â phrofiad bywyd

Mae yna gymuned yng Nghymru, un gudd i raddau helaeth, nad yw llawer o bobl yn sylweddoli ei bod yn bodoli nac yn dod yn ymwybodol ohoni nes eu bod yn rhan ohoni. Mae pob siwrnai i'r gymuned hon yn unigryw. Mae'n dechrau gyda marwolaeth sydyn neu anesboniadwy y credir ei bod yn hunanladdiad. Y foment honno, mae bywyd yn gallu newid mewn chwinciad. I'r rhai yn llygad storm y golled, bydd eu byd yn cael ei droi wyneb i waered, bydd yn hynod drawmatig iddyn nhw ac ni fyddan nhw'n gwybod sut i ddechrau rhoi teilchion eu bywyd yn ôl at ei gilydd. Gall y golled a'r galar gael eu teimlo'n eang gan gynifer o bobl a chan y gymuned gyfan. Mae'n golled sy'n effeithio ar fywydau llawer o bobl mewn gwahanol ffyrdd.

Mae hanesion personol gan bobl yng Nghymru sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil hunanladdiad yn sôn am y diffyg cymorth ar y pryd a'r teimlad bod yr awdurdodau'n cefnu arnynt. Mae adroddiadau o ymatebion asiantaethau allweddol yn amrywio'n fawr, o ymatebion rhagorol i ymatebion gwael sy'n peri gofid. Mae hyn yn dangos diffyg cysondeb. Mae rhai hefyd yn disgrifio cyfnodau pan oedden nhw'n ystyried hunanladdiad.

Y weledigaeth sy'n llywio'r ddogfen hon yw Cymru dosturiol sy'n helpu pawb sydd wedi cael eu heffeithio gan hunanladdiad a'r rhai sy'n dod i gysylltiad â nhw. Cydnabyddir bellach fod pobl Cymru angen gwasanaeth cyffredinol sy'n cynnig cymorth yn gynnar ac yn rhagweithiol i bobl pan maen nhw ei angen fwyaf. Gwasanaeth

sy'n cynnwys pawb, sy'n gallu lleihau rhwystrau ac sy'n goresgyn ffiniau daearyddol, diwylliannol a sefydliadol, drwy ymateb tosturiol sy'n ystyriol o drawma.

Mae'r ddogfen hon yn rhoi map i bawb y mae hunanladdiad wedi effeithio arny'n nhw, ni waeth ble y maen nhw ar eu siwrnai. Mae'n cyflwyno cyfres o safonau ansawdd ar gyfer pob darpariaeth. Mae'n ei gwneud yn ofynnol i bobl ar adegau cyswllt allweddol arwain a chefnogi gyda charedigrwydd a thosturi ar unrhyw ran benodol o'r siwrnai drwy brofedigaeth.

Mae'r canllawiau'n cydnabod pwysigrwydd gofalu am bobl pan fyddan nhw wedi profi colled ddifrifol yn sgil hunanladdiad. Mae ar gyfer pawb ac unrhyw un sydd ar y siwrnai honno. Mae'n rhoi fframwaith strategol cydlynol i sicrhau bod help ymarferol a chymorth emosiynol, y mae caredigrwydd a thosturi yn sail iddyn nhw, ar gael.

Mae'r canllawiau'n ein symud tuag at Gymru lle na fydd pobl yn cael eu hynysu mwyach a lle byddan nhw'n cael eu helpu i ganfod eu ffordd at adegau cyswllt o gymorth ac, yn y pen draw, gobaith. I wybod nad ydyn nhw'n wynebu hyn ar eu pennau eu hunain. Bod pobl eraill ar yr un siwrnai, i'w helpu i fod yn gryf eto. I fod yn rhan o'u cymunedau a byw eu bywydau a chredu y gallan nhw gael dyfodol eto.

Nina Roberts,
Mam Alice

Ymateb i bobl yn sgil hunanladdiad: profedigaeth, cysylltiad neu effaith

Diben y canllawiau

Nod y canllawiau hyn yw pennu sut beth fyddai ymateb o ansawdd da sydd ag adnoddau cynaliadwy, ynghyd â sut mae angen darparu'r ymateb hwn er mwyn sicrhau mynediad teg. Lluniwyd y canllawiau drwy gydymdrechion yr unigolion a'r asiantaethau sydd yn y sefyllfa orau i weithredu arnynt.

Y Cynulleidfaedd

- i. Asiantaethau a darparwyr gwasanaethau sy'n cefnogi pobl sy'n byw gyda phrofedigaeth ar ôl marwolaeth sydyn neu anesboniadwy a allai fod yn hunanladdiad.
- ii. Y rhai a ddaw i gysylltiad â phobl sydd ar ganol eu siwrnai drwy brofedigaeth, neu bobl sydd wedi dod i gysylltiad â hunanladdiad posibl neu'r rhai mae hunanladdiad posibl wedi effeithio arnynt.
- iii. Cyflogwyr y rhai sydd wedi dod i gysylltiad â marwolaethau yn sgil hunanladdiad, neu'r rhai y mae marwolaethau yn sgil hunanladdiad wedi effeithio arnynt, yn ystod eu rolau cyflogedig neu wirfoddol, yn ogystal â gweithwyr sy'n mynd drwy brofedigaeth bersonol yn dilyn hunanladdiad posibl.
- iv. Cynllunwyr a chomisiynwyr gwasanaethau sy'n cefnogi pobl sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil hunanladdiad posibl.

Trosolwg

Caiff y canllawiau hyn eu llywio gan ddealltwriaeth o anghenion a phrofiadau pobl yng Nghymru sy'n byw gyda phrofedigaeth yn sgil hunanladdiad, yn dilyn ymarfer gwranddo lle'r aethpwyd ati i archwilio adegau yn ystod eu siwrnai drwy brofedigaeth pan maent yn rhyngweithio ag amrywiaeth o wasanaethu statudol a gwirfoddol (a elwir o hyn ymlaen yn 'adegaau cyswllt'). Mae'r canllawiau'n nodi sut y gallwn ddarparu ymateb mwy tosturiol, a chynnig cymorth ymarferol ac emosiynol, yn ystod gwahanol gamau o'r siwrnai honno.

Diwallu anghenion plant a phobl ifanc

Mae'r wybodaeth yn y canllawiau hyn yn cael ei llywio gan ddealltwriaeth o brofiadau oedolion yng Nghymru. Gan gydnabod bod darpariaeth bresennol gan amrywiaeth o asiantaethau yn cefnogi teuluoedd y mae hunanladdiad wedi effeithio arnynt, mae angen rhagor o ymchwil a dealltwriaeth er mwyn gallu disgrifio'r ymateb mwyaf priodol, sy'n seiliedig ar dystiolaeth, i anghenion penodol plant a phobl ifanc ar wahanol gamau o ddatblygiad gwybyddol.

Mae'r gwaith ychwanegol hwn eisoes ar y gweill. Mae Canolfan Dystiolaeth Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru (HCRWEC)¹ wedi cynnal adolygiad dystiolaeth cyflym, gan ganfod bod bylchau yn y sail dystiolaeth. Mae'n galw am ymchwil bellach.

Mae llwybr penodol ar gyfer anghenion profedigaeth ehangach plant a phobl ifanc yn cael ei ddatblygu drwy'r Fframwaith Profedigaeth Cenedlaethol² sy'n nodi'r ffordd orau o ddiwallu eu hanghenion yn gyson a thros amser. Gan gyfeirio'n benodol at brofedigaeth yn sgil hunanladdiad, mae gwaith pellach wedi'i gomisiynu a fydd yn darparu cyfres o safonau gwasanaeth sy'n cydnabod anghenion penodol plant a phobl ifanc (o dan 25 oed), sy'n ysgwyddo baich profedigaeth sylweddol, gan gynnwys trawma posibl a mwy o risg eu hunain³.

Bydd y gwaith hwn yn cydnabod y lleoliadau hynny lle mae plant a phobl ifanc yn treulio llawer o'u hamser – ysgolion, colegau addysg bellach, sefydliadau addysg uwch, grwpiau ieuencid a grwpiau cymunedol. Bydd y gwaith yn cydnabod darpariaeth a chynigion gwasanaeth presennol, gan ddatblygu unrhyw ganllawiau neu adnoddau ychwanegol ar yr un pryd, drwy gydgyhyrchu, i sicrhau bod ymateb cyson a thosturiol sy'n seiliedig ar dystiolaeth yn cael ei alluogi ledled Cymru.

Camau i'w cymryd

Darparwyr gwasanaethau profedigaeth arbenigol, neu asiantaethau sy'n darparu gwasanaethau ar 'adegau cyswllt' arwyddocaol yn ystod y siwrnai drwy brofedigaeth ar ôl marwolaeth sydyn neu anesboniadwy a allai fod yn hunanladdiad, i ddefnyddio'r canllawiau i bennu agweddau ar eu gwasanaeth y gellir eu gwella neu eu datblygu er mwyn sicrhau'r ymateb mwyaf tosturiol a defnyddiol i'r bobl o dan sylw.

Comisiynwyr a chynllunwyr gwasanaethau drwy'r holl ranbarthau i ddefnyddio'r canllawiau i sicrhau bod gwahanol agweddau ar gymorth sy'n diwallu anghenion y rhai sydd wedi'u heffeithio gan hunanladdiad ar waith a'u bod yn gynaliadwy. Bydd hyn yn gofyn am gydweithio ar draws y sector cyhoeddus a'r trydydd sector, drwy fecanweithiau diogelu, Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol (BPRhau) a chynghreiriau eraill a ariennir.

Cyd-destun Strategol

Mae'r canllawiau hyn yn cyfrannu at gyflawni'r **Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niwed** ar gyfer Cymru sy'n gosod y cyd-destun strategol ar gyfer lleihau hunanladdiad a hunan-niwed yng Nghymru a gwella cymorth ar gyfer y rhai sydd mewn profedigaeth yn sgil hunanladdiad. Mae'r Strategaeth yn cynnwys amcan polisi penodol i:

Sicrhau bod ymateb priodol a thosturiol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn cael ei gynnis i bawb sy'n hunan-niweidio, sydd â meddyliau hunanladdol, neu sydd wedi dioddef profedigaeth neu gael eu heffeithio oherwydd hunanladdiad, gan hybu adferiad effeithiol a lleihau stigma.

Bydd y Strategaeth yn cael ei hategu gan Gynlluniau Cyflawni a fydd yn manylu ar y camau gweithredu 'CAMPUS' byrdymor a fydd yn cael eu gweithredu i gyflawni'r amcanion yn y Strategaeth.

Ysgrifennwyd y Strategaeth a'r canllawiau hyn yng nghyd-destun **Cymru Iachach: ein Cynllun Iechyd a Gofal Cymdeithasol** ("Cymru Iachach")⁴ sy'n nodi'r weledigaeth am ddull system gyfan ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru.

1 <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2023.09.13.23295481v2>

2 [Llwybr cenedlaethol ar gyfer gofal mewn profedigaeth \[HTML\] | LLYW.CYMRU](#)

3 [Bereavement and suicide bereavement as an antecedent of suicide in children and young people: Prevalence and characteristics - ClinicalKey](#)

4 [Cymru Iachach: cynllun hirdymor ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol | LLYW.CYMRU](#)

Mae Cymru lachach yn esbonio uchelgais Llywodraeth Cymru ar gyfer cynnydd a gwella ac yn disgrifio'r gwerthoedd craidd sy'n sail i'r system iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru, gan gynnwys:

Helpu pobl yn rhagweithiol drwy gydol eu bywydau, ledled Cymru gyfan, gan wneud ymdrech arbennig i gyrraedd at y rhai mwyaf anghenus er mwyn helpu i leihau'r anghydraddoldebau iechyd a llesiant sy'n bodoli.

Mae hefyd wedi'i osod yng nghyd-destun **Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2014** sy'n ceisio gwella llesiant cymdeithasol, economaidd, amgylcheddol a diwylliannol Cymru. Mae cyflawni'r nodau llesiant sy'n cael eu pennu yn y Ddeddf yn hanfodol mewn perthynas â mynd i'r afael â rhai o brif sbardunau hunanladdiad a hunan-niwed yng Nghymru.

Mae'r canllawiau hyn, a'r cynnig am ymateb system gyfan ar gyfer cymorth ar ôl hunanladdiad, yn mabwysiadu'r egwyddorion o fewn **Fframwaith Ystyriol o Drawma Cymru**. Mae'r Fframwaith yn sefydlu sut mae unigolion, teuluoedd/rhwydweithiau cymorth eraill, cymunedau, sefydliadau a gwasanaethau (cydgysylltiedig) yn ystyried adfyd a thrawma, gan gydnabod a chefnogi cryfderau pobl i oresgyn y profiad hwn yn eu bywydau. Mae hefyd yn nodi'r cymorth y gallant ddisgwyl ei gael gan y sefydliadau, y sectorau a'r gwasanaethau y gallent droi atynt am gymorth. Mae'n cynnwys pobl o bob oedran.

Mae'n cyd-fynd hefyd â'r **fframwaith cenedlaethol ar gyfer darparu gofal mewn profedigaeth** a gyhoeddwyd ym mis Hydref 2021. Mae'r fframwaith yn mynd ati i bennu'r safon, ac mae'n gweithredu fel sbardun i ysgogi gwelliannau mewn ansawdd, darpariaeth ac argaeledd cymorth profedigaeth ledled Cymru.

Ochr yn ochr â datblygu'r canllawiau hyn ar brofedigaeth, mae asiantaethau partner ledled Cymru wedi datblygu **system arolygu amser real, neu 'fwy amserol', ar gyfer hunanladdiadau posibl**, fel y'u cofnodir gan swyddogion yr heddlu sy'n delio â marwolaethau sydyn.

Mae'r system **Gwyliadwriaeth Amser Real Hunanladdiad Tybiedig (RTSSS)** yn gallu monitro marwolaethau hunanladdiad tybiedig yn gyson, gan nodi patrymau a thueddiadau a darparu dealltwriaeth fanylach o gymunedau sy'n wynebu risg. Bydd yr wybodaeth hon yn helpu i wella ein hymateb i hunanladdiadau posibl ac yn caniatáu dealltwriaeth fanylach i lywio datblygiad polisi a chymau gweithredu.

O ran yr ymateb uniongyrchol i hunanladdiad tybiedig, adeg ysgrifennu'r canllawiau hyn, mae **prosesau ymateb cyflym lleol** yn dod i'r amlwg ledled Cymru, gydag ymdrechion yn cael eu gwneud ar lefel genedlaethol i sicrhau bod dulliau cyson yn cael eu mabwysiadu a'u cefnogi. Bydd asiantaethau sy'n gysylltiedig ag ymateb ar unwaith neu yn gyflym ar ôl marwolaethau sydyn neu anesboniadwy, neu hunanladdiadau posibl, yn cysylltu'r rhai mae'r digwyddiad yn effeithio'n uniongyrchol arnynt â gwahanol fathau o gymorth, llinellau cymorth ac adnoddau, cyn gynted ag y bo modd.

Perchnogaeth a Llywodraethiant

Mae atal hunanladdiad a hunan-niwed yn flaenoriaeth strategol i Lywodraeth Cymru. Caiff y dasg o ddatblygu strategaethau a pholisïau ei rheoli drwy gyfrwng y Tîm Atal Hunanladdiad a Hunan-niwed, Llywodraeth Cymru.

Mae'r gwaith o ddatblygu a gweithredu'r strategaeth (a'r Cynlluniau Cyflawni cysylltiedig) yn cael ei fonitro drwy'r Bwrdd Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niwed sy'n cynnwys cynrychiolwyr o bob rhan o'r Llywodraeth a phartneriaid allanol sy'n gyfrifol am gyflawni elfennau o'r Strategaeth.

Bydd y Bwrdd Strategaeth yn adrodd i Gyd-fwrdd Sicrwydd y Gweinidogion sy'n cael ei gadeirio ar hyn o bryd (Medi 2024) gan y Gweinidog Iechyd Meddwl a'r Blynyddoedd Cynnar, a'r Dirprwy Weinidog Gwasanaethau Cymdeithasol.

Bydd y Rhaglen Strategol Genedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl sydd wedi'i lleoli yng Ngweithrediaeth GIG Cymru yn gyfrifol am gyflawni rhannau sylweddol o'r strategaeth a'r Cynlluniau Cyflawni.

Yng nghyd-destun adroddiad y Senedd ar atal hunanladdiad, sef 'Busnes Pawb', mae cyfrifoldeb dros atal hunanladdiad a hunan-niwed yn dod uwchlaw ffiniau sectorau, ffiniau sefydliadol a ffiniau daearyddol. Mae'n ddyletswydd ar bob sefydliad i gymryd camau i gymhwyso ac uwchsgilio'u gweithwyr a'u gwirfoddolwyr er mwyn iddynt allu ymateb mewn ffordd wybodus a thosturiol i faterion yn ymwneud â hunanladdiad a hunan-niwed, ac estyn llaw i'r holl bobl yr effeithir arnynt heb feirniadaeth na stigma.

Cydnabyddiaethau

Pobl â phrofiad bywyd yng Nghymru

Cafodd y canllawiau hyn eu llywio gan sylwadau amhrisiadwy a gyflwynwyd gan bobl yng Nghymru sy'n byw â phrofedigaeth yn sgil hunanladdiad. Diolch o galon i bawb a rannodd eu siwrnai bersonol er mwyn llywio'r modd y lluniwn ein hymateb.

Asiantaethau a gefnogodd yr ymarfer gwranddo

Gofal mewn Galar CRUSE, Cymru

PAPYRUS – Prevention of Young Suicide, Cymru
To Wish, Gwent

Sefydliad Jacob Abraham, De Cymru

Enfys Alice, Gogledd Cymru

LISS (Living in Suicides Shadow), Gorllewin Cymru

SOBS (Survivors of Bereavement by Suicide)

#LetsTalkMensMentalHealth, Y Cymoedd

Bwrdd Iechyd Addysgu Powys

MIND (Aberystwyth, Sir Benfro, Llanelli)

Sefydliad DPJ

Grŵp gorchwyl a gorffen cenedlaethol i lywio'r canllawiau a'r modd y'u rhoddir ar waith:

Uned Gyswllt yr Heddlu, Llywodraeth Cymru

Arweinydd Iechyd Meddwl, Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru

Nyrs Iechyd Meddwl Ymgynghorol, Gwasanaeth Ambiwlans Cymru

Seiciatrydd Plant Ymgynghorol, Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan, a Chynghorydd Llywodraeth Cymru ar Iechyd Meddwl Plant

Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd, Cymru Iach ar Waith, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Rheolwr Rhaglen, Cymru Garedig

Cyfarwyddwr, Gofal mewn Galar CRUSE, Cymru

Pennaeth Cymru, PAPHOS,
Prevention of Young Suicide

Cyfarwyddwr, Samariaid Cymru

Sylfaenydd a Rheolwr Prosiect,
Sefydliad Jacob Abraham

Rheolwr Prosiect SPEAK, MIND Cwm Taf
Morgannwg

Cyfarwyddwr Gofal Sylfaenol, Bwrdd Iechyd
Prifysgol Aneurin Bevan

Crwner Cynorthwyol EF,
Swyddfa Crwner Canol De Cymru

Uwch-swyddog y Crwner, Swyddfa Crwner Canol
De Cymru

Rheolwr Gwasanaeth Gofal ar ôl Marwolaeth,
Bwrdd Iechyd Bae Abertawe

Cyfarwyddwr Gweithredol, a Threfnydd
Angladdau yng Nghymru, Cymdeithas
Genedlaethol y Trefnwyr Angladdau
Annibynnol (SAIF)

Prif Swyddog Gweithredol, Cymdeithas
Genedlaethol y Trefnwyr Angladdau (NAFD)

Arweinydd Prosiect Profedigaeth Hunanladdiad,
Bwrdd Iechyd Addysgu Powys

Arweinydd Llwybr Straen Trawmatig,
Straen Trawmatig Cymru

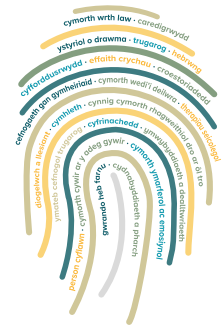
Caplan Prifysgol a Rheolwr Ffydd a Chymuned,
Gwasanaethau Myfyrwyr, Prifysgol Abertawe

Rheolwr Hwb Profedigaeth, Support After Suicide
Partnership (SASP)

Pennaeth yr Ysgol, Ysgol Newyddiaduraeth,
y Cyfryngau a Diwylliant, Prifysgol Caerdydd

Arweinydd Diogelwch Grŵp Carchardai,
HMPPS Cymru

Y tîm arweinyddiaeth genedlaethol a rhanbarthol
ar gyfer atal hunanladdiad a hunan-niwed
yng Nghymru, a ariennir gan Lywodraeth Cymru
i gynorthwyo i roi'r strategaeth ar waith.



'Adegau cyswllt' yn ystod y siwrnai drwy brofedigaeth

Asiantaethau statudol y mae pobl sy'n agos at rywun a fu farw'n sydyn oherwydd hunanladdiad posibl yn dod ar eu traws.



Ymatebwyr cyntaf



Corffdy



Swyddfa'r Crwner



Trefnydd Angladdau, Gweinydd Angladdau

Asiantaethau eraill a gyfrannodd at siwrnai drwy brofedigaeth unigol pobl sy'n byw gyda phrofedigaeth yn sgil hunanladdiad posibl yng Nghymru



Meddyg teulu neu dîm gofal sylfaenol



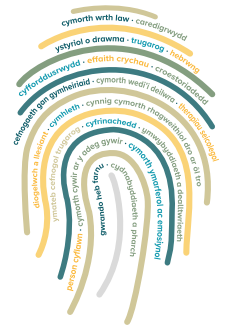
Cyflogwyr, Gweithleoedd



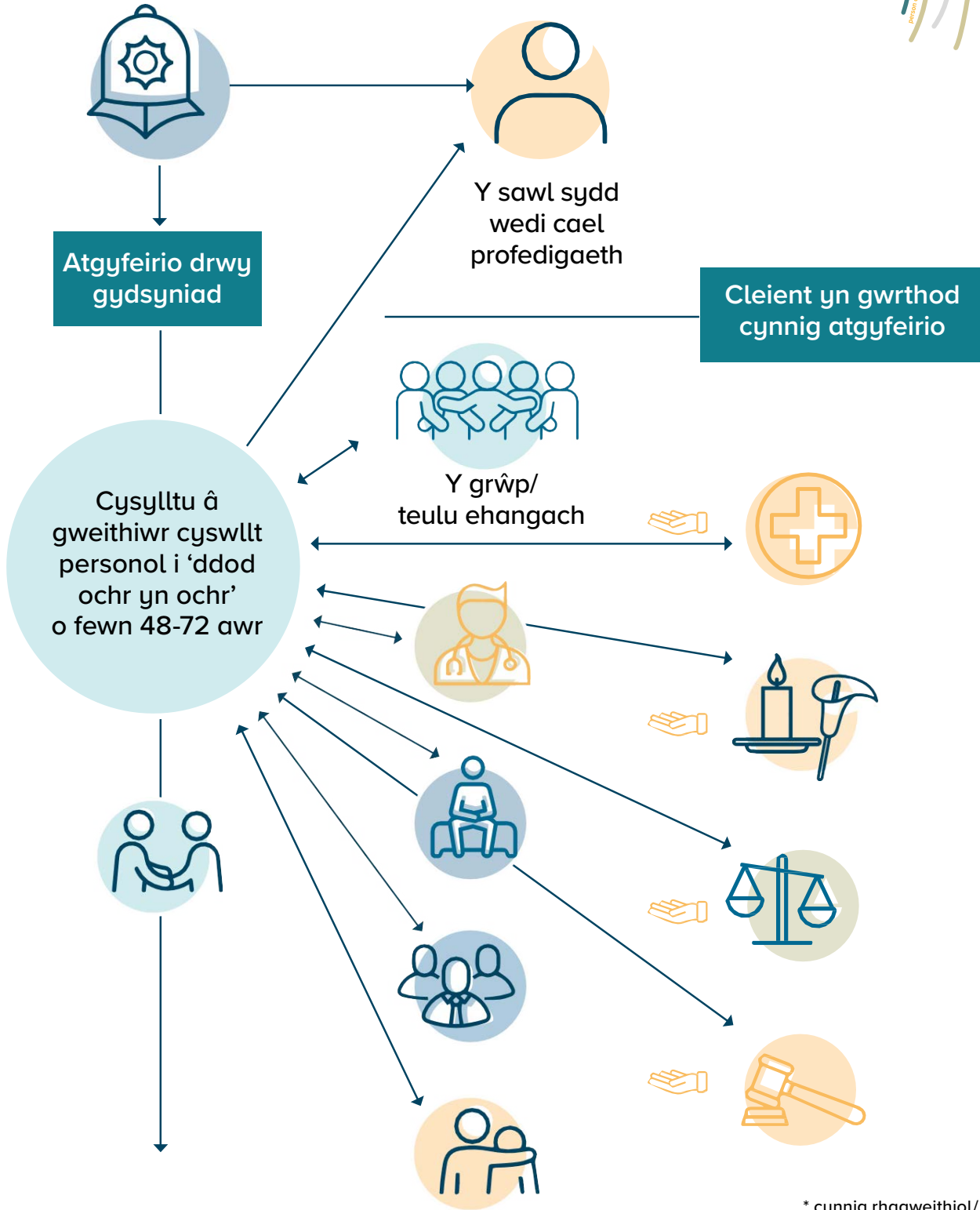
Therapiau Seicolegol / Gwasanaethau Cwmsela



Grwpiau neu Rwydweithiau Cymorth gan Gymheiriaid



Sut i gael gafael ar wasanaeth cynghori a chyswllt arbenigol ar ôl marwolaeth sydyn ac annisgwyl a allai fod yn hunanladdiad.



* cynnig rhagweithiol/
cyfeirio

Crynodeb

Nod y canllawiau hyn yw pennu'r ymateb system gyfan gorau posibl a fydd yn cynnig cymorth yn rhagweithiol, yn seiliedig ar dystiolaeth, yn gynnar yn y broses, ac yn cynnig cymorth wedi hynny drwy bedair colofn weithredu:

1. Gwasanaeth cynghori a chyswllt arbenigol sy'n gysylltiedig â darpariaeth ehangach

Gwasanaeth cynghori a chyswllt cenedlaethol

Asiantaeth neu wasanaeth sy'n derbyn atgyfeiriadau gan y rhai sy'n dod i gysylltiad cynnar â'r rhai y mae hunanladdiad posibl wedi effeithio arnynt ac sy'n gwneud cynnig rhagweithiol o gymorth i'r rhai sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil marwolaeth sydyn neu anesboniadwy, pobl sydd wedi dod i gysylltiad â marwolaeth sydyn neu anesboniadwy, neu bobl y mae marwolaeth o'r fath wedi effeithio arnynt. Byddai'r gwasanaeth hwn hefyd yn ymateb i'r rhai sy'n cysylltu â'r asiantaeth yn annibynnol (hunangyfeirio) yn gofyn am help ar unrhyw adeg ar eu siwrnai drwy brofedigaeth.

Bydd y cynnig yn cynnwys sgwrs i drafod anghenion uniongyrchol a thymor hwy, ac i nodi'r ffynonellau mwyaf addas o gymorth ymarferol ac emosïynol, gan weithio ochr yn ochr â'r rhai sydd mewn profedigaeth, a'r rhai o'u cwmpas sydd hefyd yn cael eu heffeithio.

Bydd yr asiantaeth neu'r gwasanaeth yn mynd gyda'r rhai yr effeithir arnynt ar eu siwrnai wrth iddynt ymgysylltu â'r gwahanol adegau cyswllt a phrosesau sy'n arwain at gwest a thu hwnt.

Byddant naill ai'n eu helpu'n uniongyrchol, neu'n eu cyfeirio at ystod o opsiynau posibl eraill yn ôl yr angen a'r argaeledd, gan sicrhau bod y ddarpariaeth yn ddiogel ac yn briodol.

Bydd y gwasanaeth yn cael ei staffio gan weithwyr cyflogedig profiadol a medrus (gweler yr atodiadau am ddisgrifydd rôl enghreifftiol), sy'n deall pob agwedd ar y prosesau sy'n gysylltiedig â marwolaeth annisgwyl ac anesboniadwy a allai fod yn hunanladdiad posibl, a bydd yn hygyrch i bobl y mae hunanladdiad tybiedig wedi effeithio arnynt cyn gynted ag y bo'n ymarferol ar ôl y farwolaeth, yn ystod y 24-72 awr gyntaf.

Darpariaeth ehangach

Mae amrywiaeth o asiantaethau ledled Cymru sydd eisoes yn cynnig cymorth mewn profedigaeth, yn cynnwys cymorth i'r rhai mae marwolaeth sydyn anesboniadwy a allai fod yn hunanladdiad wedi effeithio arnynt. Mae gwahanol wasanaethau, a ddarperir yn aml gan asiantaethau'r trydydd sector, ar gael mewn gwahanol ardaloedd ac ar draws ffiniau rhanbarthol. Mae modd cael gafael ar nifer o'r rhain eisoes yn dilyn argymhelliad neu atgyfeiriad, a bydd gwybodaeth am y gwasanaethau cymorth hyn yn hollbwysig o ran y ddarpariaeth gyfeirio a gynigir gan y gwasanaeth cynghori a chyswllt cenedlaethol, a'r adnodd digidol Cymorth wrth Law Cymru.

Mae'r gwasanaethau ehangach hyn yn cynnwys llinellau cymorth, grwpiau cefnogaeth gan gymheiriaid, cymorth cwnsela, gwaith grŵp neu therapi i deuluoedd, ynghyd â chymorth hirdymor a chymorth dilynol.

Bydd angen i gynllunwyr, comisiynwyr a darparwyr gwasanaethau iechyd a gofal lleol weithio ar y cyd i sicrhau y bydd amrediad digonol o'r ddarpariaeth ehangach hon ar gael i gynorthwyo'u dinasyddion lleol, yn enwedig y rhai sy'n ei chael hi'n anodd cael gafael ar gymorth oherwydd ynysigrwydd gwledig, heriau o ran cyfathrebu, symudedd neu drafnidiaeth, cyfrifoldebau gofalu, allgáu digidol, ynghyd â rhwystrau eraill y gellid eu newid.

2. Ymateb tosturiol gan asiantaethau sy'n rhan o'r siwrnai drwy brofedigaeth

Ystod o asiantaethau 'adegau cyswllt' sy'n rhan o'r siwrnai drwy brofedigaeth yn dilyn marwolaeth sydyn neu anesboniadwy, gan gynnwys hunanladdiad posibl, y bydd eu staff yn deall yr heriau mae pobl yn eu hwynebu ar y siwrneiau hynny, ac sy'n ymateb iddynt yn dosturiol, gan eu cysylltu â'r gwasanaeth cynghori a chyswllt arbenigol ac asiantaethau cymorth lleol eraill, gan sicrhau bod cynigion cyson o gymorth yn cael eu gwneud yn rheolaidd ac ar bob adeg cyswllt.

3. Adnodd 'Cymorth wrth Law Cymru'

Ystyriar bod yr adnodd cynhwysfawr hwn, sydd ar gael yn Gymraeg a Saesneg, yn werthfawr i bobl sydd wedi dioddef profedigaeth a hefyd i'r asiantaethau y daw'r bobl hyn i gysylltiad â nhw. Bydd yn cael ei ddiweddarau a bydd ar gael mewn gwahanol fformatau, yn cynnwys fformat digidol, i sicrhau y bydd modd cael gafael arno drwy gyfrwng gwahanol ddulliau a ffynonellau er mwyn cynyddu'r defnydd a wneir ohono a'i wneud yn fwy perthnasol i bawb o bob oedran ac i bob cymuned. Fel adnodd digidol, gall esblygu'n barhaus, gan weithio'n agos gyda'r rhai y'i bwriedir ar eu cyfer, er mwyn sicrhau ei fod yn diwallu eu hanghenion.

4. Datblygu'r Gweithlu

Fel y nodwyd yn adroddiad y Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon ar atal hunanladdiad (2018) 'Busnes Pawb'⁵, mae'r galw i weithredu yn goresgyn ffiniau daearyddol a sefydliadol, ac mae angen i bob sector gydnabod ei ran wrth feithrin Cymru dosturiol, gan gydnabod pryd mae eraill angen help, a bod yn garedig tuag at ein gilydd.

Yn achos pobl sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil marwolaeth sydyn neu anesboniadwy, pobl sydd wedi dod i gysylltiad â marwolaeth sydyn neu anesboniadwy, neu bobl sydd wedi'u heffeithio gan farwolaeth sydyn neu anesboniadwy (a allai fod yn hunanladdiad posibl), rhaid i'w hanghenion gael eu deall yn ehangach, a rhaid i bobl deimlo'n hyderus, a theimlo y gallant ymateb i'r anghenion hyn, neu helpu'r rhai sy'n dioddef i ddod o hyd i'r help iawn.

Rhaid i raglenni hyfforddi a datblygu ledled sectorau bennu cyfleoedd i ddysgu am brofedigaeth yn sgil hunanladdiad, ynghyd ag anghenion y rhai sy'n cael eu heffeithio a pha mor bwysig yw ôl-ymyrraeth. Er mwyn hwyluso hyn, bydd unedau dysgu newydd yn cael eu cydgynhyrchu gyda'r rhai sy'n byw gyda phrofedigaeth yn sgil hunanladdiad, a chynrychiolwyr yr asiantaethau adegau cyswllt y maent yn cyfarfod â nhw. Bydd yr unedau hyfforddi achrededig hyn, gyda chanlyniadau dysgu wedi'u diffinio'n glir, ar gael mewn amrywiaeth o fformatau cyflwyno, ac mewn ffordd sy'n galluogi darparwyr hyfforddiant ledled Cymru i helpu i feithrin dealltwriaeth a thosturi yn y system ar raddfa fawr ac yn gyflym.

Cyflwyniad

Mae un o'r chwe amcan a nodir yn Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niwed Cymru yn ein hymrwymo i:

Sicrhau bod ymateb priodol a thosturiol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn cael ei gynrig i bawb sy'n hunan-niwedio, sydd â meddyliau hunanladdol, neu sydd wedi dioddef profedigaeth neu gael eu heffeithio oherwydd hunanladdiad, gan hybu adferiad effeithiol a lleihau stigma.

Mae darparu cymorth i'r rhai sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil hunanladdiad yn gyfystyr ag ôl-ymyrraeth ac atal. Am bob unigolyn sy'n marw, awgryma gwaith ymchwil y gallai rhwng 6 a 135 o bobl eraill ddod i gysylltiad â'r farwolaeth, cael eu heffeithio ganddi, neu fynd drwy brofedigaeth yn sgil y farwolaeth, ac y gallent fod angen cymorth⁶. Hefyd, mae'r bobl hynny sydd wedi colli rhywun yn sgil hunanladdiad yn wynebu risg fwy o gyflawni hunanladdiad eu hunain⁷. Yn rhy aml, mae pobl a chanddynt brofiad bywyd o hyn yn dweud nad oeddent yn teimlo bod help ar gael ar yr union adeg pan oeddent ei angen fwyaf.

O ddata cyhoeddedig⁸, roedd nifer y marwolaethau a gofrestrwyd fel hunanladdiad yng Nghymru dros y deng mlynedd diwethaf yn amrywio rhwng 247 a 393. Yn 2022, cofnododd y Swyddfa Ystadegau Gwladol (ONS) 339 o farwolaethau yn sgil hunanladdiad yng Nghymru⁹. Yn 2022, cofnodwyd 95 o farwolaethau oherwydd gwrthdrawiadau

ar y ffyrdd¹⁰. Pe bai pob un o'r marwolaethau yn sgil hunanladdiad hynny'n effeithio ar 6 i 135 o bobl, mae yna bosibilrwydd y byddai rhwng 1,482 – 2,358 a 40,500 – 47,250 o bobl yn prosesu sioc, galar a cholled yn dilyn hunanladdiad bob blwyddyn, yn ychwanegol at y rhai y byddai eu galar yn parhau.

Mae amrywiaeth o asiantaethau'n cynnig cymorth ar gyfer profedigaeth yn sgil hunanladdiad yng Nghymru. Caiff bron i hanner yr asiantaethau hyn eu hariannu gan elusennau cofrestredig¹¹. Mae llawer o sefydliadau'n cynnig cymorth amserol, o ansawdd da, i bobl sydd wedi dioddef colled yn sgil hunanladdiadau, ond nid oes digon ohonynt ar gael yn gyson ledled Cymru.

Roedd adroddiad y Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon ar atal hunanladdiad, sef 'Busnes Pawb'¹² (2018), yn argymhell y dylid datblygu a gweithredu 'strategaeth ôl-ymyrraeth Cymru gyfan ar gyfer hunanladdiad', gan awgrymu 'y dylai'r gwaith hwn gael ei ddatblygu fel un o'r blaenoriaethau pennaf'. Yng Nghyfarfod Llawn Senedd Cymru a gynhaliwyd ar 22 Ionawr 2020¹³ (eitem 6), bu'r aelodau'n trafod ymhellach yr angen i ddatblygu ymateb ôl-ymyrraeth gwell yng Nghymru ar fyrder.

Felly, beth yn union fyddai lefel dda o wasanaeth, yn enwedig mewn amgylchedd a newidiwyd gan COVID, a sut gallwn sefydlu gwasanaeth o'r fath mewn modd cyson ledled Cymru? Sut y gallwn wybod ein bod yn gwneud hyn yn llwyddiannus?

6 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29512876/>

7 <https://bmjopen.bmj.com/content/6/1/e009948>

8 [Suicides in England and Wales – Bwletin Ystadegol – Y Swyddfa Ystadegau Gwladol \(ons.gov.uk\)](https://ons.gov.uk)

9 [Suicides in England and Wales – Y Swyddfa Ystadegau Gwladol \(ons.gov.uk\)](https://ons.gov.uk)

10 [Damweiniau ffyrdd wedi'u cofnodi gan yr heddlu: 2021 | LLYW.CYMRU](https://www.llyw.cymru)

11 <https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-12/arolwg-cwmpasu-o-wasanaethau-profedigaeth-yng-nghymru-adroddiad-diwedd-astudiaeth.pdf>

12 <https://senedd.cymru/laid%20documents/cr-ld11947/cr-ld11947-w.pdf>

13 <https://cofnod.senedd.cymru/Plenary/6076>

Terminoleg ac iaith

Drwy gydol y broses o ddatblygu'r canllawiau hyn, gwnaeth asiantaethau partner ymgynnull yn rheolaidd i drafod yr holl elfennau cymhleth sy'n perthyn i effeithiau marwolaethau annisgwyl, megis pan mae pobl wedi marw yn sgil hunanladdiad, a phan nad yw achos y farwolaeth bob amser yn hysbys neu'n glir, gan arwain at gwest.

Yn sgil yr hyn a ddywedodd pobl â phrofiad uniongyrchol – sef rhai sydd wedi dioddef profedigaeth a'r rhai sy'n gweithio yn yr asiantaethau allweddol sydd, yn anochel, yn gysylltiedig â digwyddiadau yn dilyn hunanladdiadau – ymddangosodd fod cydnabod yr amwyster a'r ansicrwydd sy'n perthyn i hunanladdiadau yn fwyfwy pwysig.

Cytunwyd na fyddai'r rhagdybiaethau canlynol yn ddefnyddiol wrth gynnig cymorth:

- Bod marwolaeth sydyn neu anesboniadwy yn hunanladdiad, neu y bydd yn cael ei chadarnhau fel hunanladdiad mewn cwest. Nid yw hi wastad yn ddefnyddiol galw marwolaeth yn hunanladdiad, hyd yn oed os caiff y farwolaeth ei chofnodi fel hunanladdiad posibl gan yr heddlu, oni bai bod ymchwiliad llawn wedi'i gynnal drwy gyfrwng swyddfa'r crwner a bod dyfarniad barnwrol i'w gael yn cadarnhau mai hunanladdiad oedd y farwolaeth (er, nid yw canlyniadau cwest wastad yn cadarnhau neu'n adlewyrchu barn neu ddealltwriaeth teuluoedd o'r achos).
- Bod pobl y mae marwolaeth sydyn, anesboniadwy yn effeithio arnynt yn cydnabod y posibilrwydd y gallai'r farwolaeth fod yn hunanladdiad neu'n teimlo y gallant dderbyn hunanladdiad fel achos posibl. Mae angen sensitifrwydd a gofal yn hyn

o beth pan fydd asiantaethau cymorth yn cysylltu am y tro cyntaf ag unigolion i roi braslun o natur eu gwasanaethau a chynnig cynorthwyo'r unigolion i ddelio â'u colled sydyn, gan gydnabod y dylai'r unigolion o dan sylw allu dewis y math o gymorth a fyddai'n gweddu orau iddynt hwy, yn ôl eu hanghenion.

- Er y bydd llawer o bobl wedi colli rhywun hynod o annwyl, bydd pobl eraill wedi colli rhywun yr oedd ganddynt berthynas bell neu anodd ag ef. Yn aml, gall hyn wneud y golled a'r broses alaru ddilynol yn fwy cymhleth, yn enwedig ymhlith teuluoedd neu grwpiau lle bydd natur y berthynas gyda'r ymadawedig yn amrywio o unigolyn i unigolyn.
- Y bydd y bobl y mae marwolaeth yn effeithio arnynt yn croesawu cymorth mewn profedigaeth (er, mae rhai pobl sy'n byw gyda phrofedigaeth yn sgil hunanladdiad yn dweud y byddent wedi bod yn falch pe bai rhywun wedi mynd ati'n rhagweithiol i gynnig cymorth o'r fath iddynt, gan nad oeddent yn gallu bod yn rhagweithiol eu hunain, pan oeddent ar eu mwyaf bregus).
- Bod yna unrhyw gysondeb yn hyd neu gyfnod y prosesau sy'n dilyn marwolaethau sydyn ac anesboniadwy, a allai fod yn hunanladdiad.

Mae'r amwyster a'r ansicrwydd o ran y prosesau swyddogol sy'n dilyn hunanladdiad posibl, ynghyd â natur amrywiol a chymhleth y trawma a'r galar a ddaw i ran pawb sydd wedi dod i gysylltiad â hunanladdiad, pawb mae hunanladdiad wedi effeithio arnynt neu bawb sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil hunanladdiad, yn gosod y dôn ar gyfer natur y cymorth mae pobl ei angen. Arweiniodd hyn at y penderfyniad i siarad am **y rhai sydd wedi**

dioddef profedigaeth yn sgil marwolaeth sydyn ac anesboniadwy, y rhai mae marwolaeth sydyn ac anesboniadwy wedi effeithio arnynt neu'r rhai sydd wedi dod i gysylltiad â marwolaeth sydyn neu anesboniadwy (a allai fod yn hunanladdiad posibl), yn hytrach na'r llaw-fer 'profedigaeth yn sgil hunanladdiad' (oni chyfeirir yn y ddogfen hon at ganllawiau neu ddogfennau'n ymwneud â marwolaethau y cadarnhawyd gan grwner mai hunanladdiad oeddent).

Mae angen i amryfal asiantaethau archwilio profiadau ac anghenion pob un o'r unigolion, eu cysylltiadau uniongyrchol a'r gymuned ehangach, fesul un, gam wrth gam, a dychwelyd atynt yn rheolaidd dros gyfnod amhenodol. Ni fydd atebion uniongyrchol ar gael o angenrheidrwydd i weithwyr proffesiynol, ni waeth pa mor brofiadol neu gymwys ydynt, ac efallai y bydd gallu derbyn hyn a chynnig ymateb tosturiol a dynol, gydag ymrwymiad i deithio 'ochr yn ochr' â phobl ar eu siwrnai anrhagweladwy, yn cynnig llawer o'r cysur angenrheidiol.

Cyngor a gynhwysir mewn canllawiau eraill

Ceir canllawiau ac astudiaethau o fewn y DU sy'n cynnig cyfeiriad defnyddiol mewn perthynas ag agweddau ar ymateb effeithiol gwasanaethau i brofedigaeth yn dilyn hunanladdiad posibl – yn aml, gelwir hyn yn ôl-ymyrraeth. Mae'r dogfennau hyn wedi dylanwadu ar y broses o ddatblygu canllawiau i Gymru, a'r argymhellion a nodir yn y canllawiau hynny.

Canllawiau'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE)

Mae safon ansawdd NICE ar gyfer atal hunanladdiad [QS189], a gyhoeddwyd ym mis Medi 2019, yn dweud y dylid cynnig gwybodaeth a chymorth wedi'u teilwra i bobl sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil hunanladdiad posibl neu i bobl mae hunanladdiad posibl wedi effeithio arnynt.

Dyma'r elfennau hanfodol a bennir gan NICE ar gyfer cynnig ymateb o ansawdd:

- cynnig gwybodaeth i bobl
- gofyn i bobl a oes angen help ychwanegol arnynt
- cyfeirio pobl at gymorth os bydd angen.

Dylai hyn ddigwydd cyn gynted ag y bo modd a hefyd pan fydd cyfleoedd eraill yn codi er mwyn sicrhau y cynnigir cymorth pan fo'r bobl o dan sylw ei angen¹⁴.

Ymhellach, mae NICE yn cynnig canllawiau i bartneriaethau atal hunanladdiad ar gynorthwyo pobl sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil hunanladdiad yn NG105, atal hunanladdiad mewn lleoliadau cymunedol a gwarchodol (Medi 2018)¹⁵.

Awgryma hyn y dylai partneriaethau ystyried y canlynol hefyd:

- Cynnig cymorth gan gymheiriaid hyfforddedig sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil hunanladdiad neu hunanladdiad posibl, neu y mae hunanladdiad neu hunanladdiad posibl wedi effeithio arnynt.
- Pa un a oes angen addasu'r patrymau gweithio neu'r drefn a roddir ar waith mewn lleoliadau cadw/gwarchodol preswyl.

Iechyd Cyhoeddus Lloegr (PHE) a'r Gynghrair Genedlaethol ar Atal Hunanladdiad (NSPA)

Gan weithio gydag Iechyd Cyhoeddus Lloegr, cyhoeddodd y Gynghrair Genedlaethol ar Atal Hunanladdiad (NSPA) ganllawiau yn 2016 lle nodir y 10 cam canlynol ar gyfer datblygu gwasanaethau cymorth profedigaeth yn lleol¹⁶:

- Deall eich cyd-destun lleol, eich cymuned leol a'r anghenion ymddangosiadol
- Symbylu'r gymuned randdeiliaid (yn cynnwys atebolrwydd)

14 <https://www.nice.org.uk/guidance/qs189/chapter/quality-statement-5-supporting-people-bereaved-or-affected-by-a-suspected-suicide#quality-measures-5>

15 <https://www.nice.org.uk/guidance/ng105/chapter/Recommendations#supporting-people-bereaved-or-affected-by-a-suspected-suicide>

16 https://suicidebereavementuk.com/wp-content/uploads/2020/09/NSPA_Developing-Delivering-Local-Bereavement-Support-Services.pdf

- Creu gweledigaeth o'r hyn y dylai cymorth da ei gynnwys
- Diffinio'r gwasanaeth
- Datblygu'r gwasanaeth a chynllunio sut i'w ddarparu
- Datblygu proses werthuso
- Ystyried treialu'r gwasanaeth
- Adolygu'r gwasanaeth
- Ymestyn y gwasanaeth
- Pwyso a mesur

Fframweithiau cymwyseddau Addysg Iechyd Lloegr (HEE), y Ganolfan Gydweithredu Genedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl (NCCMH) a Phrifysgol Canol Lloegr (UCL)

Er mwyn cefnogi pobl sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil hunanladdiad, mae angen meddu ar ddealltwriaeth a set sgiliau arbennig, a bydd nifer o asiantaethau darparu wedi hyfforddi eu staff yn hyn o beth. Ym mis Hydref 2018, lluniodd Addysg Iechyd Lloegr (HEE), y Ganolfan Gydweithredu Genedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl (NCCMH) a Phrifysgol Canol Lloegr (UCL) gyfres o fframweithiau cymwyseddau ar gyfer atal hunanladdiad a hunan-niwed¹⁷. Mae'r canllawiau hyn yn cyflwyno'r cymwyseddau penodol angenrheidiol ar gyfer cefnogi pobl sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil hunanladdiad¹⁸, yn cynnwys:

- deall nodau ôl-ymyrraeth
- gwybodaeth am brofedigaeth
- gwybodaeth am natur profedigaeth ar ôl marwolaeth yn sgil hunanladdiad

- cymorth seicolegol
- grwpiau cefnogaeth gan gymheiriaid
- cymwyseddau sefydliadol sy'n berthnasol i ôl-ymyrraeth.

Ymhellach, mae'r fframwaith yn nodi cymwyseddau'n ymwneud â chynorthwyo pobl mewn sefydliadau ar ôl hunanladdiad (megis ysgolion, colegau, sefydliadau gofal iechyd neu weithleoedd), yn cynnwys:

- gwybodaeth am ôl-ymyrraeth
- sefydlu ôl-ymyrraeth
- cyfathrebu gwybodaeth ynglŷn â marwolaeth
- ymyriadau
- barnu pryd i ddod â'r ôl-ymyrraeth i ben.

Support After Suicide Partnership (SASP) a Phrifysgol Manceinion

Yn 2020, cyhoeddodd SASP a Phrifysgol Manceinion adroddiad yn dwyn y teitl 'From Grief to Hope: the collective voice of those bereaved or affected by suicide in the UK', a oedd yn cynnwys 350 o gyfranogwyr o Gymru. Aeth yr adroddiad ati'n arbennig i ystyried yr effaith ar unigolion, a'u profiadau o ran cael gafael ar gymorth. Cynhaliwyd arolwg dienw ar fwy na 7,150 o bobl yr oedd hunanladdiad wedi effeithio arnynt, naill ai'n bersonol neu'n broffesiynol, ac mae'r canfyddiadau'n cynnwys y canlynol:

- Dywedodd 82% fod yr hunanladdiad wedi cael effaith fawr neu gymedrol ar eu bywydau.
- Dywedodd 38% o blith 5,056 o ymatebwyr eu bod wedi ystyried cyflawni hunanladdiad eu hunain, ac roedd 8% wedi ceisio cyflawni hunanladdiad.

17 <https://www.ucl.ac.uk/pals/research/clinical-educational-and-health-psychology/research-groups/core/competence-frameworks/self>

18 <https://www.ucl.ac.uk/clinical-psychology/competency-maps/self-harm/adult-framework/Postvention/Postvention.pdf>

- Y berthynas y soniwyd yn fwyaf cyffredin amdani oedd colli cyfaill; roedd y rhai a oedd wedi colli cyfaill yn fwy tebygol o fod wedi cael profiad o sawl hunanladdiad.
- O blith 7,158 o ymatebion, dywedodd 60% nad oeddent wedi ceisio cael gafael ar gymorth yn dilyn yr hunanladdiad; ac o blith 4,621 o ymatebion, roedd 62% o'r farn fod cymorth lleol ar gyfer profedigaeth yn sgil hunanladdiad yn annigonol.
- Ar ôl cyswllt cychwynnol gydag asiantaethau, dywedodd y cyfranogwyr y dylid cael cymorth gan weithiwr cymorth sy'n arbenigo mewn profedigaeth yn sgil hunanladdiad.

Mae'r adroddiad yn cyflwyno cyfres o argymhellion ar gyfer sicrhau ymateb cenedlaethol i brofedigaeth:

- rhoi safonau cenedlaethol ar waith
- adnodd ar-lein cenedlaethol
- ymgyrch i godi ymwybyddiaeth o effaith profedigaeth yn sgil hunanladdiad
- hyfforddiant mewn profedigaeth yn sgil hunanladdiad ar gyfer staff rheng flaen
- cymorth i bobl sy'n ymddwyn mewn modd mentrus
- cymorth yn y gweithle ar gyfer profedigaeth yn sgil hunanladdiad
- rhagor o waith ymchwil yn ymwneud ag effeithiau hunanladdiad.

Ymchwil ehangach

Bu ffocws cynyddol hefyd ar brofedigaeth yn sgil hunanladdiad ac ôl-ymyrraeth yn fyd-eang, ac mae cyfres o bapurau ymchwil ar ddatblygiadau mewn ymchwil, ymarfer a pholisi ar gael yn agored i lywio ein dulliau gweithredu (2023)¹⁹. Maent yn nodi, gan fod profiad unigolion a grwpiau o golled yn sgil hunanladdiad yn wahanol, y gall eu hanghenion am gymorth esblygu dros amser, felly mae'n rhaid i wahanol opsiynau cymorth fod ar gael. Bydd defnyddio dull iechyd y cyhoedd yn darparu ymyriadau cyffredinol i gynulleidfaoedd eang; ymyriadau dethol megis grwpiau cymorth neu gymorth cymunedol i'r rhai ag adweithiau galar cymedrol; ac ymyriadau sy'n canolbwyntio ar y rhai sydd ag adweithiau galar ac iechyd meddwl niweidiol, sy'n gofyn am therapi penodol neu gymorth seicolegol.

Deall anghenion a phrofiadau pobl yng Nghymru

Yng Ngwanwyn 2021, comisiynwyd ‘ymarfer gwranddo’ er mwyn ymgysylltu â phobl ifanc sy’n byw gyda phrofedigaeth yn sgil hunanladdiad yng Nghymru²⁰.

Gyda help gan asiantaethau cymorth allweddol, cymerodd unigolion ran yn yr ymarfer er mwyn ein helpu i ddeall eu siwrnai drwy brofedigaeth. Soniodd yr unigolion am yr hyn a ddigwyddodd iddynt ar ôl y farwolaeth, â phwy y gwnaethant gyfarfod, sut y dangosodd yr ‘adegau cyswllt’ neu’r asiantaethau hynny dosturi tuag atynt a’u helpu ar eu siwrnai, a ble a phryd cawsant brofiad gwael a gyfrannodd at wneud eu siwrnai yn fwy cymhleth, anodd a phoenus. Gan fod nifer y cyfranogwyr yn gymharol fach, nid yw eu profiadau’n cynrychioli profiadau pawb mae hunanladdiad wedi effeithio arnynt yng Nghymru, ond mae eu straeon yn cynnig cipolwg gwerthfawr ar sut y gwnaethant lywio drwy broses gymhleth a oedd yn cynnwys amryfal asiantaethau nad oeddent, yn aml, wedi cael unrhyw brofiad ohonynt o’r blaen. Ymhellach, roedd eu hadborth yn cadarnhau ein dealltwriaeth fod profedigaeth ar ôl marwolaeth sydyn neu anesboniadwy (a allai fod yn hunanladdiad) yn siwrnai hynod bersonol ac unigol, ac nad yw cyffredinol yn fuddiol. Fodd bynnag, daeth rhai themâu allweddol i’r amlwg yn sgil y sgorsiau, yn cynnwys:

- Y natur hynod arbenigol sy’n perthyn i brofedigaeth yn sgil hunanladdiad, o gymharu â mathau eraill o brofedigaeth.
- Yr angen i gael cyswllt â rhywun sy’n deall profedigaeth yn sgil hunanladdiad posibl, rhywun a all eu helpu i lywio drwy’r system, ac adnabod eu hanghenion yn ystod y dyddiau, yr wythnosau ac o bosibl y misoedd yn dilyn y farwolaeth.
- Yr angen cyson i gael ymateb tosturiol ac ystyriol gan yr unigolion a’r asiantaethau y byddant yn dod i gysylltiad â nhw neu y gallant droi atynt am help a chymorth.
- Yr effaith arwyddocaol a gaiff y cwest – y cyfnod sy’n arwain at y cwest, y cwest ei hun a’r cyfnod ar ôl y cwest, yn enwedig os bydd y wasg neu’r cyfryngau wedi adrodd am y cwest.
- Yr angen am fwy o eglurder a gwell dealltwriaeth ynghylch y gwahanol fathau o gymorth emosiynol ac iechyd meddwl, therapi neu gwrsela; beth mae pob un yn ei ddarparu mewn perthynas ag anghenion gwahanol; a sut i gael mynediad at wasanaeth ar yr adeg y mae ei angen.
- Profiadau cadarnhaol yn ymwneud â chymorth gan gymheiriaid. Gwelir ei bod hi’n haws ac yn gyflymach cael gfael ar gymorth o’r math hwn, a bod pobl sy’n rhannu profiad o brofedigaeth yn sgil hunanladdiad yn cymryd rhan ynddo; ond efallai fod angen mwy o grwpiau, neu iddynt apelio fwy at ddyinion.

20 <https://collaborative.nhs.wales/networks/wales-mental-health-network/suicide-and-self-harm-prevention/suicide-and-self-harm-documents/bereavement-by-suicide-insights-jan-march-2021/>

Darganfod bod rhywun sy'n agos atoch wedi marw yn sgil hunanladdiad posibl

Yr Heddlu sydd fwyaf tebygol o roi gwybod ichi bod rhywun sy'n agos atoch wedi marw'n sydyn mewn amgylchiadau annisgwyl neu anarferol. Mae gan bob heddlu brotocol 'marwolaeth sydyn', yn cynnwys marwolaethau a allai fod wedi digwydd yn sgil hunanladdiad.

Os bydd angen cynnal ymchwiliad troseddol i farwolaeth sydyn, bydd heddluoedd y DU yn darparu swyddog cyswllt â theuluoedd neu swyddog cymorth i ddiodefwyr. Gan nad yw marwolaeth anesboniadwy yr amheuir ei bod yn hunanladdiad yn gyfystyr â throsedd, nid yr Heddlu fydd yn darparu'r cymorth hwn; er, mewn rhai amgylchiadau, efallai y bydd swyddogion yr heddlu yn cysylltu â'r bobl o dan sylw yn ystod y dyddiau ar ôl iddynt glywed am y farwolaeth. Dywedodd rhai pobl y buom yn siarad â nhw bod diffyg cymorth yn syth ar ôl y farwolaeth wedi gwneud iddynt deimlo'n ynysig, fel pe bai pawb wedi anghofio amdanynt. Er na chyflawnir unrhyw drosedd, o dro i dro bydd achos y farwolaeth yn aneglur a rhaid casglu tystiolaeth i ategu unrhyw ymchwiliad dilynol, a hefyd er mwyn i'r heddlu allu paratoi ar gyfer y cwest a fydd yn siŵr o ddilyn. O dro i dro, mae'n bosibl y bydd yr agwedd hon ar waith yr heddlu yn cael mwy o sylw nag anghenion y rhai mae'r farwolaeth wedi effeithio arnynt. Gall hyn roi pwysau ar swyddogion rheng flaen yr heddlu, oherwydd efallai na fyddant wedi cael hyfforddiant trylwyr ar gyfer rheoli gofynion sy'n gwrthdaro ar adegau hollbwysig o'r fath, a gall hyn hefyd effeithio ar eu llesiant hwy eu hunain.

Roedd rhai o'r cyfranogwyr y buom yn siarad â nhw wedi cael profiadau cadarnhaol iawn gyda'r Heddlu, gan ddweud fod swyddogion yr heddlu wedi ymdrechu i gysylltu â nhw ar ôl

y farwolaeth, hyd yn oed pan fo patrymau sifftiau yn cymhlethu'r dasg honno. Ond nid rôl yr heddlu yw cynnig gwasanaeth cymorth o sylwedd yn hyn o beth.

Cymorth ymarferol yn gynnar yn y broses

Yn achos nifer o bobl a gymerodd ran yn yr ymarfer gwranddo ac a soniodd am ddiffyg cymorth yn ystod y dyddiau a'r wythnosau yn dilyn y farwolaeth, dywedasant y byddai help ymarferol wedi bod o fudd i'w cynorthwyo i ddelio â'r asiantaethau hynny y bu'n rhaid iddynt ymwneud â nhw, ynghyd â'r amryfal asiantaethau cymorth a oedd ar gael. Pan fu oedi cyn cynnal y cwest, dywedodd teuluoedd y byddent wedi gwerthfawrogi help parhaus yn ystod y cyfnod hwnnw. Roedd effaith y pandemig COVID-19 yn golygu bod oedi hwy wedi digwydd cyn cynnal llawer mwy o gwestau²¹.

Cymorth i'r rhai sydd ag ymdeimlad dwfn o golled ond nad ydynt yn un o'r perthnasau agosaf

Nid oedd pawb a ddiodeffodd profedigaeth yn sgil hunanladdiad ac a gymerodd ran yn yr ymarfer gwranddo wedi colli aelod agos o'u teulu. Roedd rhai ohonynt wedi colli perthnasau eu gŵr/gwraig neu eu partner, cyfeillion, neu bobl yr oeddent mewn perthynas â nhw. Oherwydd eu perthynas â'r ymadawedig, ni fu modd iddynt gael cyswllt uniongyrchol â rhai o'r asiantaethau allweddol na chymryd rhan mewn unrhyw gynlluniau'n ymwneud â'r ymadawedig. Arweiniodd hyn at leihau'r cyfle i elwa ar unrhyw gymorth posibl a oedd ar gael. Roedd gan y cyfranogwyr hyn gwlwm emosiynol cryf iawn gyda'r ymadawedig, ond nid oeddent yn un o'r perthnasau agosaf ac nid oedd y crwner o'r farn eu bod yn un o'r 'unigolion o ddiddordeb' a ddylai gymryd rhan yn y prosesau perthnasol,

21 <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/deaths/articles/impactofregistrationdelaysonmortalitystatisticsinenglandandwales/2020>

megis y cwest. O'r herwydd, roeddent yn teimlo fel pe baent wedi cael eu cau allan, neu na allent siarad ar ran yr ymadawedig na'i les pennaf.

Heriau'n ymwneud â'r cwest

Mynegwyd llawer o bryder ynglŷn â'r cyfnod cyn y cwest, y cwest ei hun a'r cyfnod ar ôl y cwest. Nid oedd llawer o'r cyfranogwyr ar ddeall y gallai'r datganiadau a wnaethant i'r heddlu yn ystod y cyfnodau cynnar iawn gael eu darllen yn y cwest. Ychwaith, nid esboniwyd natur hynod gyhoeddus y cwest, na hawliau'r wasg i fod yn bresennol ac i adrodd am y farwolaeth ac amgylchiadau'r ymadawedig, yn syth ar ôl i'r trafodion ddod i ben.

Cymorth seicolegol a gwasanaethau cwnsela

I rai o'r unigolion hynny i ni siarad â nhw, bu'r ddarpariaeth gwasanaethau cwnsela a seicolegol yn hynod gadarnhaol, a dywedodd rhai eu bod wedi meithrin sgiliau gydol oes a'u helpodd gydag ysgogiadau ac ail byliau o alar yn ddiweddarach yn ystod eu siwrnai drwy brofedigaeth. Fodd bynnag, nid oedd cael cwnsela neu gymorth seicolegol bob amser yn arwain at brofiad cadarnhaol. Penderfynodd rhai beidio â cheisio'r math hwn o gymorth gan nad oeddent erioed o'r blaen wedi ystyried eu bod ei angen neu y gallent elwa arno; yn achos pobl eraill a atgyfeiriwyd gan eu meddyg teulu, roedd yr amseroedd aros yn faith. Aeth rhai pobl ati i geisio cymorth yn breifat, ond nid oeddent wastad yn siŵr sut fath o gymorth roeddent ei angen, ac o'r herwydd bu'r profiad dilynol yn siomedig mewn rhai achosion. Unwaith eto, gan fod profedigaeth yn sgil hunanladdiad yn benodol iawn ei natur, ymddengys fod ansawdd y berthynas therapiwtig yn eithriadol o bwysig,

ac roedd rhai o'r farn fod eu cwnselwyr braidd yn oer a'u bod yn dangos diffyg tosturi a dealltwriaeth.

Ymateb i'r adnodd 'Cymorth wrth Law Cymru'

Yn wreiddiol, datblygwyd 'Help is at Hand' gan yr Athro Keith Hawton a Sue Simkin o'r Ganolfan Ymchwil Hunanladdiad²² ym Mhrifysgol Rhydychen, ar y cyd â grŵp cynghori, ac fe'i cyhoeddwyd yn 2006 gyda chymorth ariannol gan yr Adran Iechyd. Yn Lloegr, diweddarwyd yr adnodd yn 2015²³ drwy gynnwys pobl â phrofiad bywyd o hunanladdiad, ac fe'i diweddarwyd drachefn ym mis Mawrth 2021. Mae ar gael drwy gyfrwng y Gynghrair Genedlaethol ar Atal Hunanladdiad²⁴, a hefyd ar wefannau eraill.

Ym mis Chwefror 2013, lluniwyd fersiwn Gymraeg o'r enw 'Cymorth wrth Law Cymru' drwy gyfrwng y Grŵp Cynghori Arbenigol Cenedlaethol ar atal hunanladdiad a hunan-niwed²⁵. Yn 2016, diwygiwyd yr adnodd gydag arian gan Lywodraeth Cymru, drwy Brifysgol Abertawe, dan arweiniad yr Athro Ann John, ac mae'r fersiwn honno ar gael ar-lein bellach mewn fformat digidol, yn y Gymraeg a'r Saesneg, ar blatfform digidol pwrpasol²⁶.

Yn achos y rhan fwyaf o'r bobl a gymerodd ran yn ein hymarfer gwranddo, ni chynigiwyd yr adnodd 'Cymorth wrth Law Cymru' iddynt ar unrhyw adeg yn ystod eu profedigaeth. Pan gawsant eu cyflwyno â chopi ohono, dywedodd nifer ohonynt eu bod o'r farn y byddai'r wybodaeth wedi bod yn ddefnyddiol iddynt; er, roedd rhai o'r farn na fyddent wedi gallu ei hamgyffred yn ystod yr wythnosau cyntaf.

22 <https://www.cambridge.org/core/journals/psychiatric-bulletin/article/help-is-at-hand-for-people-bereaved-by-suicide-and-other-traumatic-death/31F927B88A15B09D06717198A1AE9569>

23 <https://www.gov.uk/government/news/you-are-not-alone-help-is-at-hand-for-anyone-bereaved-by-suicide>

24 [Help is at Hand – Providing Individual Support – NSPA](#)

25 <https://www.cruse.org.uk/news/help-is-at-hand>

26 <https://www.sshp.wales/cy/help-is-at-hand/>

Pan ofynnwyd iddynt sut y gellid datblygu'r adnodd, cyflwynodd y bobl y buom yn siarad â nhw awgrymiadau adeiladol:

- Cynnig yr wybodaeth mewn gwahanol fformatau e.e.: ar bapur, yn ddigidol, cyflwyniadau rhyngweithiol gyda fideo, oherwydd nid oedd darllen y cwbl ar ddu a gwyn yn rhywbeth y byddent wedi gallu ymdopi ag ef yn ystod y dyddiau a'r wythnosau cynnar.
- Rhannu'r ddogfen yn ddogfennau llai, gan sicrhau bod gwahanol rannau ar gael ar adegau gwahanol a thrwy gyfrwng yr asiantaethau adegau cyswllt yr oedd pob adran yn berthnasol iddynt
- Diweddarau cynllun a diwyg y ddogfen er mwyn ei gwneud yn fwy atyniadol i bobl ifanc ac i ddynion.

Mae hyn yn awgrymu bod angen buddsoddi er mwyn adeiladu ar yr adnodd hwn, fel y gellir ei wneud yn fwy cyfredol, ei rannu'n rhannau mwy hygyrch a'i wneud yn fwy atyniadol i gynulleidfa ehangach. Nawr ei fod yn ddigidol, gellir diweddarau a gwella'r cynnwys a'r fformat yn barhaus, gan weithio ochr yn ochr ag arbenigwyr drwy brofiad, i sicrhau ei fod yn diwallu eu hanghenion.

Cydnabod anghenion y rhai sy'n dod i gysylltiad â hunanladdiad drwy eu gwaith

Pan fydd rhywun yn cyflawni hunanladdiad, gall gael effaith ddwys ar bawb sy'n dod i gysylltiad â'r farwolaeth. Efallai y bydd rhai gweithwyr wedi bod yn gofalu am y person yn y cyfnod cyn y farwolaeth, tra bod eraill, boed yn gyflogedig neu'n wirfoddol, yn dod i gysylltiad â'r person hwnnw am y tro cyntaf. Datblygwyd yr adnodd

ar-lein 'First Hand'²⁷ yn Lloegr yn benodol ar gyfer y bobl hynny sy'n dod i gysylltiad â marwolaeth yn sgil hunanladdiad rhywun nad ydynt yn ei adnabod.

Mae Coleg Brenhinol y Seiciatryddion wedi cyhoeddi canllawiau ar gefnogi staff iechyd meddwl yn dilyn marwolaeth claf yn sgil hunanladdiad (Rhagfyr 2022)²⁸, gan gyfeirio'n benodol at glinigwyr. Mae prifysgolion Surrey, Birmingham a Keele wedi cyhoeddi canllawiau ôl-ymyrraeth ar gefnogi staff y GIG ar ôl marwolaeth cydweithiwr yn sgil hunanladdiad (2023)²⁹, ac mae Coleg Brenhinol y Meddygon Teulu wedi cyhoeddi canllawiau ar gyfer meddygfeydd teulu, pe bai aelod o staff yn marw yn sydyn, gan gynnwys yn sgil hunanladdiad³⁰. Cyhoeddwyd canllawiau pellach gan y Gymdeithas Gofal Dwys, sy'n darparu Unexpected Death of a Colleague First Aid Kit³¹.

Efallai yr effeithir ar lawer o weithwyr eraill hefyd, gan gynnwys y rhai sy'n gweithio ym maes gofal cymdeithasol, gwasanaethau brys, carchardai, y gwasanaeth prawf a'r gwasanaethau gwarchod, tai cymdeithasol, gofal sylfaenol a chymunedol, gwasanaethau achub gwirfoddol (e.e.: RNLI, timau Achub Mynydd), gweithwyr rheilffyrdd a thrafnidiaeth, trefnwyr angladdau, y diwydiant lletygarwch a llawer o rai eraill.

Bydd pedair colofn y canllawiau hyn yn cyfrannu at ymateb mwy datblygedig i anghenion y gweithwyr hyn, ochr yn ochr â ffrydiau gwaith eraill sy'n cyflawni amcanion y strategaeth atal hunanladdiad a hunan-niwed ehangach ar gyfer Cymru.

27 [Home – First Hand \(first-hand.org.uk\)](https://www.first-hand.org.uk)

28 [Supporting mental health staff following the death of a patient by suicide: A prevention and postvention framework \(CR234\) \(rcpsych.ac.uk\)](#)

29 [UoS NHS Suicide Postvention Guidance.pdf \(nhsemployers.org\)](#)

30 [Sudden Bereavement Support \(rcgp.org.uk\)](https://www.rcgp.org.uk)

31 [Intensive Care Society | Unexpected Death of a Colleague first Aid Kit \(ics.ac.uk\)](https://www.ics.ac.uk)

Darparu ymateb tosturiol drwy'r holl system

Trosolwg

Mae'r sylwadau a gyflwynwyd gan y rhai mae hunanladdiad wedi effeithio'n uniongyrchol arnynt yn awgrymu bod pob siwrnai drwy brofedigaeth yn unigryw i bob unigolyn a'r rhai sy'n agos atynt. Caiff hyn ei gipio yn ein logo 'ôl bys', a gynhyrchwyd i gefnogi'r ffrwd waith hon. Bydd y bobl hyn yn dod i gysylltiad â nifer o sefydliadau ac asiantaethau, ond gall eu profiadau amrywio'n fawr gan ddibynnu ar eu lleoliad ac ar yr unigolion y byddant yn dod ar eu traws. Cadarnhaodd ein gwaith ar ganfyddiadau pobl y gall rhai o'r profiadau hyn fod yn fuddiol ac yn gefnogol, ond y gall eraill fod yn siomedig ac yn boenus neu y gallant, ar eu gwaethaf, lesteirio cynnydd pobl a pheri trawma o'r newydd iddynt.

Er y gellid ystyried bod tosturi yn nodwedd ychwanegol newidiol neu ddymunol sy'n perthyn i'r rhai sy'n darparu gwasanaethau rheng flaen, gan fod pobl sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil hunanladdiad posibl yn agored i niwed, mae ymateb tosturiol yn sylfaenol ac yn hanfodol, hyd yn oed yn y cyfarfodydd byrraf a symlaf.

Mae pobl sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil hunanladdiad posibl yn sôn am gyfres benodol iawn o anghenion na all ymatebion na gwasanaethau profedigaeth mwy cyffredinol eu diwallu bob amser. Gall ymatebion emosiynol fod yn anghyson a gallant esblygu dros amser. Mae natur gymhleth a maith y galar yn gofyn am ymateb system gyfan lle ceir nifer o elfennau hyblyg, er mwyn i bobl gael opsiynau i ddod o hyd i'r help a'r cymorth iawn ar wahanol adegau yn ystod eu profedigaeth. Mae canllawiau'r

Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE) yn nodi'n glir y dylid mynd ati'n rhagweithiol i gynnig cymorth, gan wneud hynny'n rheolaidd³². Ar sail datblygiadau ledled y DU a thu hwnt, ynghyd â sylwadau pobl yng Nghymru, byddai'r elfennau hyn yn cynnwys:

- Pwynt cyswllt yn syth ar ôl y farwolaeth, ynghyd â chymorth personol rhywun a all 'ddod ochr yn ochr' â'r bobl o dan sylw a dilyn eu hanghenion wrth iddynt lywio drwy'r dyddiau a'r wythnosau sydd o'u blaen.
- Ymateb tosturiol heb farn na stigma, ar y rhyngwynebau ag asiantaethau adegau cyswllt.
- Sicrhau bod yr holl asiantaethau y daw'r galarwyr i gysylltiad â nhw yn cynnig gwybodaeth a chymorth yn rhagweithiol, yn cynnwys sicrhau bod personél yr asiantaethau yn deall rôl yr asiantaethau eraill mae'r galarwyr yn debygol o ddod i gysylltiad â nhw.
- Sicrhau bod cymorth therapiwtig meddyliol ac emosiynol ar gael mewn da bryd a bod modd cael gafael ar ffynonellau cymorth o'r fath – sy'n gweddu i anghenion a phrofiadau'r unigolyn, y grŵp neu'r teulu.
- Mynediad priodol at feddyginiaeth os mai ymyrraeth fferyllol yw'r ateb iawn, yng nghyd-destun pecyn cymorth ehangach.
- Cyfleoedd i gysylltu ag eraill sy'n byw gyda phrofiadau tebyg, yn ymwneud yn benodol â cholli rhywun yn sgil hunanladdiad, megis cymorth gan gymheiriaid neu rwydwaith cymunedol.

32 <https://www.nice.org.uk/guidance/gs189/chapter/Quality-statement-5-Supporting-people-bereaved-or-affected-by-a-suspected-suicide>

Egwyddorion allweddol

Drwy ymgysylltu ag unigolion a chanddynt brofiad bywyd o hunanladdiad, ynghyd â'r asiantaethau hynny y byddant yn dod ar eu traws, mae'r egwyddorion canlynol wedi dod i'r amlwg ac wedi siapio ein hymateb.

Dylai'r rhai sy'n cynnig cymorth wneud y canlynol:

- Cydnabod bod pob siwrnai drwy brofedigaeth yn wahanol, a hefyd fod y profiadau a gaiff pobl gyda gwahanol asiantaethau yn wahanol.
- Bod yn garedig ac yn dosturiol, a hefyd bod yn onest ynghlŷn ag ansicrwydd pob siwrnai a sut y gallai anghenion pobl newid ar hyd y ffordd.
- Sicrhau eu bod yn darparu gwybodaeth ffeithiol gywir sy'n adlewyrchu'r prosesau lleol a'r systemau cymorth sydd ar gael yn ardal y rhai mewn profedigaeth neu'r rhai sydd wedi cael eu heffeithio.
- Cydnabod y cyfyngiadau ar eu gallu a'u capasiti i gynnig cymorth a sicrhau bod ganddynt yr wybodaeth iawn i gysylltu ag asiantaethau a sefydliadau eraill a all ddarparu'r cymorth ychwanegol y gall fod ei angen.
- Cadw mewn cof yr amryfal ffactorau risg a all arwain at farwolaeth yn sgil hunanladdiad, y cymhlethodau sy'n perthyn i gefndiroedd pobl, y cyd-destun sy'n berthnasol i'w bywyd a'u gwaith, a'r posibilrwydd eu bod wedi dioddef trawma blaenorol (gweler yr adran ar ymarfer sy'n ystyriol o drawma).
- Cydnabod y nodweddion a warchodir gan Ddeddf Cydraddoldeb 2010³³, sef nodweddion a allai gyflwyno anghenion a dewisiadau arbennig (e.e.: efallai eu bod yn dioddef stigma a gwahaniaethu yn ychwanegol at y stigma sydd, yn aml, yn gysylltiedig â hunanladdiad; efallai fod ganddynt anghenion penodol yn ymwneud â'u ffydd neu eu credoau, neu ffydd neu gredoau'r sawl sydd wedi marw, a allai fod yn wahanol; neu efallai eu bod yn teimlo bod y ffydd a'r credoau hyn yn cael eu herio gan natur y farwolaeth).
- Dod 'ochr yn ochr' â'r rhai mewn profedigaeth neu sydd wedi'u heffeithio, gan benderfynu ar gynlluniau a chymau sy'n gweddu i bob unigolyn (efallai y bydd gan unigolion mewn grwpiau neu deuluoedd anghenion gwahanol i'w gilydd), er mwyn sicrhau bod pethau'n cael eu gwneud 'gyda' phobl ac nid 'i' bobl pan fyddant ar eu mwyafr agored i niwed.
- Cydnabod bod rhaid i gymorth fod ar gael bob amser yn y Gymraeg yn ogystal â'r Saesneg ac y dylai'r holl wybodaeth atgyfeirio, asesiadau y gellir eu cynnal, taflenni a deunyddiau cymorth fod ar gael yn Gymraeg a Saesneg bob amser fel rhan o'r cynnig craidd i bobl mewn profedigaeth yng Nghymru.

Deall Tosturi

Er mai'r uchelgais ledled Cymru yw meithrin cymunedau tosturiol, ar hyn o bryd ni cheir unrhyw ddiffiniad clir neu gyffredin o beth yn union yw tosturi, sut deimlad yw tosturi na sut i roi tosturi ar waith fel ffordd o ymddwyn tuag at eraill.

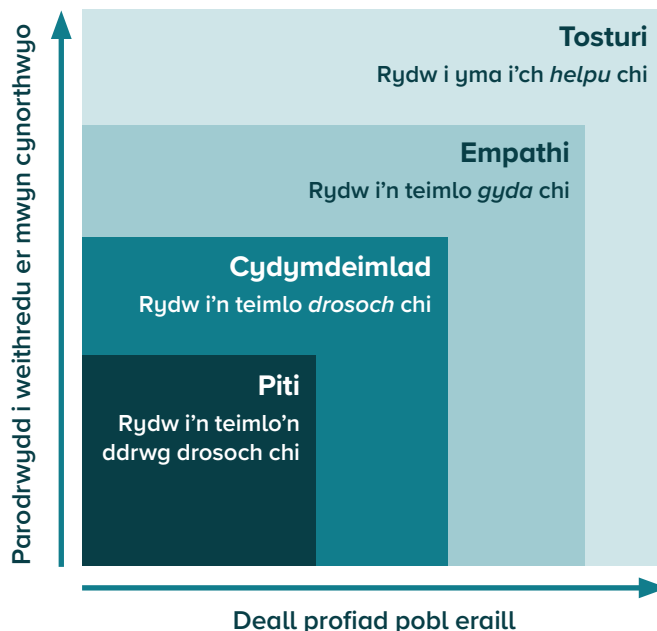
Mae Cymru Garedig³⁴ yn fudiad cenedlaethol, a'i weledigaeth yw y dylai pawb yng Nghymru allu mwynhau'r manteision a ddaw o berthyn; cael help pan fyddant ei angen fwyaf wrth ddelio â galar, colled a phrofedigaeth; a rhoi help pan fo modd iddynt wneud hynny.

33 [Protected characteristics | Y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol \(equalityhumanrights.com\)](https://www.equalityhumanrights.com)

34 [Gweledigaeth a Gwerthoedd – Cymru Garedig](#)

Mae Grŵp Llywio Cymru Garedig³⁵ yn argymhell model tosturi a nodir yn yr Harvard Business Review³⁶ sy'n cynnig graff sy'n esbonio sut mae tosturi yn mynd y tu hwnt i empathi a chydymdeimlad (gweler Ffigur 1).

Ffigur 1



Wrth ddatblygu'r canllawiau hyn, gwahoddwyd aelodau o'r grŵp gorchwyl a gorffen i gynnig tri gair sy'n disgrifio sut deimlad yw derbyn tosturi gan rywun arall (gweler Ffigur 2). Caiff y canlyniadau eu cyfleu yn y cwmwl geiriau isod – po fwyaf yw'r llythrennau, po amlaf y defnyddiwyd y gair.

Ffigur 2



35 <https://compassionate.cymru/cy/amdanom-ni/ein-haelodau-an-grwp-llywio/>

36 <https://hbr.org/2021/12/connect-with-empathy-but-lead-with-compassion>

Mae 'Arweinyddiaeth Dosturiol' yn rhywbeth sy'n ennill ei blwyf ar hyn o bryd ledled sector cyhoeddus y DU³⁷ ³⁸, a nodir pedwar ymddygiad sy'n arwydd o arweinyddiaeth dosturiol. Er mai elfennau sy'n berthnasol i'r gweithle yw'r rhain, maent yn taro tant yn fwy eang:

- **Rhoi sylw** – 'gwrando'n astud' – rhoi sylw i eraill a chanolbwyntio ar eraill.
- **Deall** – 'neilltuo amser i archwilio a deall yn iawn â pha sefyllfaoedd mae pobl yn cael anawsterau' – gwerthfawrogi ac archwilio gwahanol safbwyntiau.
- **Dangos empathi** – 'teimlo emosiynau pobl eraill heb gael eich llethu'.
- **Helpu** – 'cymryd camau ystyriol a deallus' – cael gwared â rhwystrau a darparu adnoddau.

Deall dulliau sy'n ystyriol o drawma

Gall effaith marwolaeth sydyn neu anesboniadwy, a allai fod yn hunanladdiad, arwain at ymateb trawma. Efallai na fydd ymateb o'r fath yn gyfyngedig i'r rhai a oedd yn agos at yr ymadawedig, a gall ddigwydd hefyd i'r rhai a ddaeth o hyd i'r ymadawedig (efallai na fyddant yn adnabod yr ymadawedig, neu efallai fod yr ymadawedig yn blentyn neu'n berson ifanc). Efallai mai nhw oedd y rhai olaf i ryngweithio â'r ymadawedig, neu efallai fod dull yr hunanladdiad a'r gofal a'r ymateb uniongyrchol a oedd yn angenrheidiol wedi effeithio arnynt. Gall hyn effeithio ar aelodau'r teulu, aelodau'r cyhoedd, ymatebwyr cyntaf (e.e.: gwasanaethau brys a thimau achub gwirfoddol), darparwyr gwasanaethau cyhoeddus a gweithwyr iechyd proffesiynol. Yn wir, gallai'r profiad arwain at ymateb trawma yn unrhyw un sy'n teimlo cysylltiad â'r ymadawedig neu'r hyn a ddigwyddodd.

Mae systemau iechyd a gofal ar draws y DU wedi bod yn nodi eu dulliau o weithredu ymarfer sy'n ystyriol o drawma³⁹. Uchelgais Llywodraeth Cymru yw dull cymdeithasol sy'n deall, yn atal ac yn cefnogi effeithiau trawma ac adfyd⁴⁰. Mae'r fframwaith 'Cymru sy'n Ystyriol o Drawma' (2022), a gyhoeddwyd yn ddiweddar, yn defnyddio'r diffiniad canlynol o ddull sy'n ystyriol o drawma:

- Mae dull sy'n ystyriol o drawma yn cydnabod bod gan bawb rôl wrth fynd ati'n sensitif i hwyluso cyfleoedd a chyfleoedd bywyd i bobl y mae trawma ac adfyd yn effeithio arnynt.
- Mae'n ddull lle mae person, sefydliad, teulu, cymuned, gwasanaeth neu system yn ystyried effaith eang adfyd a thrawma ac yn deall ffyrdd posibl o atal, gwella a goresgyn hyn fel unigolyn neu gyda chymorth eraill, gan gynnwys cymunedau a gwasanaethau.
- Dyma le mae pobl yn adnabod amlygiadau niferus effaith trawma ar unigolion, teuluoedd, cymunedau, staff, ac eraill mewn sefydliadau a systemau ledled y gymdeithas.
- Yn y dull hwn, caiff gwybodaeth am drawma a'i effeithiau ei hintegreiddio i bolisiau, gweithdrefnau ac arferion.
- Mae'n ceisio gwrthsefyll trawmateiddio pobl eto ac atal a lliniaru canlyniadau andwyol, gan flaenoriaethu diogelwch corfforol ac emosiynol ac mae'n ymrwymo i 'beidio â gwneud unrhyw niwed' yn ymarferol ac i gefnogi'n rhagweithiol a helpu pobl yr effeithir arnynt i wneud eu penderfyniadau gwybodus eu hunain.

37 [What is compassionate leadership? | The King's Fund \(kingsfund.org.uk\)](https://www.kingsfund.org.uk)

38 [Leadership Principles for Health and Social Care in Wales – Gwella HEIW Leadership Portal for Wales](https://www.gov.uk/government/collections/leadership-principles-for-health-and-social-care-in-wales)

39 [Working definition of trauma-informed practice – GOV.UK \(www.gov.uk\)](https://www.gov.uk/government/collections/working-definition-of-trauma-informed-practice)

40 [Cymru sy'n Ystyriol o Drawma \(traumaframeworkcymru.com\)](https://www.gov.uk/government/collections/cymru-sy-n-ystyriol-o-drawma)

Gweithredu mewn modd sy'n ystyriol o drawma

Gall trawma ymwneud â digwyddiadau unigol, fel ymosodiadau, digwyddiadau neu ddamweiniau difrifol, neu drwy gysylltiad parhaus a mynych dros amser â sefyllfaoedd a allai fod yn anodd dianc rhagddynt⁴¹.

Gall pobl sy'n dioddef trawma fod yn llai tebygol nag eraill o geisio neu gael yr help neu'r cymorth angenrheidiol, a hynny am amrywiaeth o resymau. Gall gweithle neu gymuned sy'n adnabod trawma mewn unigolyn wneud sawl peth:

- Cydnabod y gallai pobl fod wedi mynd drwy adfyd a digwyddiadau trawmatig niferus. Er bod dod i gysylltiad â marwolaeth sydyn (a allai fod yn hunanladdiad) yn ddigwyddiad trawmatig ynddo'i hun, gall fod yn ychwanegol at brofiadau trawmatig blaenorol, ac fe allai'r profiadau trawmatig blaenorol hynny effeithio ar y sefyllfa.
- Darparu profiad gwahanol o ran cydberthnasau, lle cynigir diogelwch i bobl yn hytrach na bygythiad, dewis yn hytrach na rheolaeth, cydweithio yn hytrach na gorfodaeth, ac ymddiriedaeth yn hytrach na brad.
- Lleihau'r rhwystrau o ran cael gofal, cymorth ac ymyriadau, yn enwedig ar gyfer y rhai y caiff eu hatgofion o drawma eu sbarduno gan agweddau ar y gwasanaeth neu wrth ryngweithio â'r staff.
- Cydnabod bod trawma yn effeithio ar ddatblygiad niwrolegol, biolegol, seicolegol a chymdeithasol pobl⁴².

41 [nationaltraumatrainningframework.pdf \(transformingspsychologicaltrauma.scot\)](#)

42 [Supporting documents – Trauma-informed practice: toolkit - gov.scot \(www.gov.scot\)](#)

Cynnig cymorth yn rhagweithiol drwy gyfrwng gwasanaeth cyngori a chyswllt arbenigol

Datblygu cynnig cyson ledled Cymru

Drwy eu trafodaethau, cytunodd aelodau grŵp gorchwyl a gorffen y canllawiau y dylid nodi asiantaeth a gydnabyddir yn genedlaethol. Diben yr asiantaeth fyddai sicrhau bod modd cynnig ymateb rhagweithiol yn syth, yn gyfartal ac yn gyson, ledled Cymru.

Byddai'r asiantaeth hon yn darparu un cysylltiad syml rhwng y rhai mae hunanladdiad tybiedig wedi effeithio arnynt, yr heddlu, ac asiantaethau adegau cyswllt eraill a ddaw i gysylltiad â'r rhai mewn profedigaeth neu'r rhai sydd wedi cael eu heffeithio ar unrhyw adeg yn ystod eu siwrnai unigol. Ymhellach, byddai hyn yn sicrhau y gellid gweithredu canllawiau NICE (sef cynnig rhagweithiol cynnar, a pharhau i'w gynnig dro ar ôl tro yn ddiweddarach) mewn modd cyson, o gofio'r gwahaniaethau o ran pa mor barod yw pobl mewn profedigaeth i dderbyn pob cynnig.

Drwy gyfrwng gweithwyr â chymwysterau a phrofiad addas (e.e.: swyddogion cyswllt profedigaeth), byddai'r asiantaeth yn cynnig gwasanaeth brysbennu ac yn hwyluso mynediad at y gwahanol fathau o gymorth mae pobl mewn profedigaeth yn sgil hunanladdiad ei angen, a hynny yn y fformat neu'r ardal ddaearyddol sydd fwyaf addas iddynt. Gallai rhywfaint o hyn gael ei ddarparu gan sefydliadau eraill, ond lle nad oes darpariaeth amlwg, byddai gan y gwasanaeth cyngori a chyswllt cenedlaethol yr arbenigedd i ymateb yn uniongyrchol i'r rhai yr effeithir arnynt.

Elfennau sy'n perthyn i ymateb uniongyrchol

Dengys gwasanaethau sy'n anelu'n benodol at ymateb i bobl ledled y DU, y mae hunanladdiad posibl wedi effeithio arnynt, fod anghenion pobl sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil hunanladdiad, yn ystod y dyddiau a'r wythnosau cyntaf ar ôl y farwolaeth, yn canolbwyntio'n aml ar bethau ymarferol, a mynegwyd yr anghenion hyn hefyd gan y rhai â phrofiad bywyd yng Nghymru. Os yw pobl yn dioddef trawma oherwydd marwolaeth e.e.: daethant o hyd i'r ymadawedig, yna efallai eu bod hefyd angen cymorth neu gwnsela trawma yn ystod y camau cynnar. Yn aml, fodd bynnag, gall cwnsela neu therapiau seicolegol fod yn bwysig rai wythnosau neu fisoedd wedi'r farwolaeth. Yn bwysig, rhaid cael proses lle gellir cydnabod a thrafod anghenion pawb sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil hunanladdiad, pawb mae hunanladdiad wedi effeithio arnynt neu bawb sydd wedi dod i gysylltiad â hunanladdiad, fel y gellir cynnig y cymorth iawn ar yr adeg iawn. Dyma elfennau hanfodol sy'n perthyn i'r ymateb cychwynnol:

- dylai fod yn amserol (o fewn 24-72 awr yn y lle cyntaf)
- dylai fod yn hygyrch (ar gael yn syth, ac yna ar wahanol adegau yn ystod y siwrnai, gan gynnwys yn y tymor hwy)
- dylai fod yn broffesiynol (gyda gweithwyr â chymwysterau, sgiliau a phrofiad addas, a gefnogir)

- dylai fod yn ddigynnwrf a thosturiol
- dylai fod yn ddiogel
- dylai fod yn gyfrinachol
- ni ddylai fod yn feirniadol.

Gwelir bod sawl rôl yn cynnig gwasanaethau i bobl sydd angen cymorth ymarferol ac emosiynol pan fyddant yn mynd drwy brofiad anodd ar draws gwahanol sectorau yn ymwneud â digwyddiadau trawmatig e.e.: Swyddogion Cyswllt â Theuluoedd; Swyddogion Cymorth i Ddiodeffwyr; Cynghorwyr Annibynnol ar Drais Rhywiol neu Drais Domestig; Gweithwyr Cymorth Canser Macmillan. Mae'r cynnig sy'n gyffredin i'r rolau hyn yn adlewyrchu'r egwyddorion sy'n sail i gymorth cyntaf seicolegol a nodir gan Sefydliad Iechyd y Byd⁴³, o ran cynnig ymateb dyngarol, cefnogol i gyd-ddyn sy'n dioddef ac a allai fod angen cymorth.

Mae'r rhain yn cynnwys:

- Cymorth, gwybodaeth ac eiriolaeth antherapiwtig, ond empathig.
- Adolygu anghenion, risgiau a phryderon er mwyn sicrhau diogelwch a llesiant.
- Datblygu cynlluniau drwy weithio ochr yn ochr â'r unigolion er mwyn diwallu'r anghenion a bennwyd.

- Mynediad wedi'i hwyluso at wasanaethau ac asiantaethau, a chysylltiad â gwybodaeth a all helpu gyda materion ymarferol a chymorth emosiynol.
- Gwrando ar bobl heb roi pwysau arnynt i siarad.

Yn yr atodiadau, nodir rôl debyg sy'n canolbwyntio'n arbennig ar gefnogi pobl sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil hunanladdiad posibl.

Disgwyliadau a nodir yn y Llwyr Cenedlaethol ar gyfer Gofal mewn Profedigaeth i Gymru

Mae manylion y llwyr cenedlaethol ar gyfer gofal mewn profedigaeth i Gymru yn nodi'r angen am lwybrau cymorth integredig aml-ddisgyblaethol ac amlasiantaethol ar gyfer y rhai sydd wedi dioddef profedigaeth⁴⁴. Mae'r llwyr yn argymhell y dylid mynd ati bob amser i deilwra'r cymorth er mwyn diwallu anghenion yr unigolyn yn dilyn asesiad priodol, yn hytrach na rhagdybio beth yw anghenion yr unigolyn dim ond ar sail y 'math' o brofedigaeth a ddiodeffwyd ganddo. Awgrymir hefyd y gellir cynnal asesiadau cynyddol dros amser, yn hytrach na gorlwytho unigolion ag asesiad dwys yn ystod y cyswllt cyntaf.

Bydd gwasanaeth cenedlaethol hollgyffredinol ar gyfer marwolaethau sydyn ac anesboniadwy, gyda chysylltiadau sefydledig ar draws cymorth posibl o bob math – boed hwnnw'n gymorth arbenigol neu'n gymorth mwy cyffredinol – yn ein galluogi i gyrraedd y safonau a bennir yn y fframwaith a'r llwyr cenedlaethol ar gyfer

43 <https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205>

44 [Llwyr cenedlaethol ar gyfer gofal mewn profedigaeth | LLYW.CYMRU](#)

gofal mewn profedigaeth i Gymru, gan gynnig dewis i'r rhai sydd wedi dioddef profedigaeth a sicrhau bod y cynnig hwnnw'n deg. Ymhellach, gallai'r asiantaeth hwyluso cydweithredu a chysylltiadau rhwng yr asiantaethau 'adegaau cyswllt' sy'n rhan o siwrnai'r bobl sy'n byw gyda phrofedigaeth yn sgil hunanladdiad yng Nghymru ar y naill law, a'r asiantaethau statudol neu asiantaethau'r trydydd sector sy'n cynnig gwahanol agweddau ar gymorth ar y llaw arall, gan lywio datblygiad a hyfforddiant ar y cyd i weithwyr o wahanol sectorau a sefydliadau.

Manteision ychwanegol dull 'Unwaith i Gymru'

Byddai gwasanaeth cynghori a chyswllt arbenigol yn sicrhau trosolwg a chyfeiriadur cenedlaethol o ddarpariaethau mwy lleol, ynghyd â throsolwg o gryfderau a bylchau, gan lywio gwelliannau parhaus o ran darparu mynediad teg at y cymorth iawn ar yr adeg iawn. Gallai hwyluso dull 'seiliedig ar asedau', gan ymgysylltu â'r ystod bresennol ac amrywiol o gynigion sy'n ymateb i wahanol anghenion, gan weithio i ganlyniadau gwasanaethau a safonau ansawdd cyffredin.

Gellir dysgu o rannau eraill o'r DU. Mae ymchwil yn adolygu gwasanaethau ledled Lloegr wedi'i chyhoeddi, gan bwysleisio pwysigrwydd gwerthuso mewnol⁴⁵, ac mae'r Alban bellach wedi cwblhau'r ail flwyddyn yn olynol o werthuso eu gwasanaeth, sy'n cynnwys agweddau megis sicrhau ansawdd, derbyn a dyrannu atgyfeiriadau a chyfrannu at hyfforddiant a datblygiad staff.⁴⁶ Mae'r adroddiad gwerthuso yn rhoi cipolwg gwerthfawr ar y manteision i'r bobl sy'n defnyddio'r gwasanaeth, a sut mae'r gwasanaeth yn eu galluogi i archwilio gwahanol gynigion wrth i'w hanghenion newid dros amser.

Drwy roi gwasanaeth cenedlaethol cyffredinol ar waith, bydd modd symleiddio materion yn ymwneud â diogelu data a chytundebau datgelu data, gan helpu i sicrhau y bydd modd diogelu gwybodaeth bersonol y bobl o dan sylw, yn yr oriau a'r dyddiau yn dilyn marwolaeth anesboniadwy a allai fod yn hunanladdiad. Os oes asiantaeth a phwynt cyswllt canolog, efallai hefyd y bydd yn gliriach i'r bobl o dan sylw pwy sy'n debygol o gysylltu â nhw yn fuan, a hynny ar adeg pan allent gael eu llethu gan gysylltiad ag amryfal asiantaethau.

O safbwynt comisiynu, tasg symlach fydd rheoli perfformiad yn erbyn disgwyliadau clir o ran effeithlonrwydd, amseroldeb, cysondeb, gwaith gwerthuso, ac ymgysylltu â'r rhai a chanddynt brofiad bywyd o ran gwella gwasanaethau'n barhaus.

45 [Evaluating Postvention Services and the Acceptability of Models of Postvention: A Systematic Review – PubMed \(nih.gov\)](#)

46 [Suicide Bereavement Support Service: evaluation report – year 2 – gov.scot \(www.gov.scot\)](#)

Datblygu ymateb tosturiol cyson drwy gyfrwng yr asiantaethau ‘adegau cyswllt’ a’r gymuned ehangach

Yr hyn y gall asiantaethau ei wneud yn ystod yr ‘adegau cyswllt’ gwahanol

Er mwyn darparu gwasanaethau tosturiol sy’n ystyriol o drawma, rhaid symud oddi wrth fodolau meddygol a gaiff eu harwain gan brosesau⁴⁷, at fodolau a gaiff eu harwain gan bobl. Drwy wneud hyn, gellir rhoi dewisiadau i ddefnyddwyr gwasanaethau, yn ogystal â chynnig cymorth ac ymyrraeth briodol, gan ddeall natur a mynychder y trawma a’r golled. Mae cydweithredu a threfniadau gwaith amlasiantaeth yn hanfodol er mwyn darparu gofal a chymorth cyfannol (ar gyfer yr unigolyn cyfan).

O ran y siwrnai drwy brofedigaeth yn dilyn hunanladdiad posibl, mae gan asiantaethau ‘adegau cyswllt’ – megis yr heddlu, corffdai a chrwneriaid – brosesau clir mae’n rhaid iddynt eu dilyn o fewn cwmpas eu dyletswyddau statudol. Mae’r partneriaid hyn yn gweithio’n agos iawn gyda’i gilydd, a rhan o’r ymateb tosturiol yw bod y rhai sydd wedi dioddef profedigaeth yn cael eu helpu i ddeall rôl pob un o’r gwasanaethau neu’r asiantaethau hyn; sut y byddant yn ymdrin â’r manylion sy’n berthnasol i’r ymadawedig; a’r cyfleoedd a’r cyfyngiadau o ran lefel eu hymgysylltiad â’r unigolion a’r teuluoedd sydd wedi dioddef profedigaeth mewn rhinwedd gefnogol o unrhyw fath.

Mewn ymarfer tosturiol sy’n ystyriol o drawma, ni waeth be fo’r cyfyngiadau o ran cwmpas unrhyw wasanaeth, mae’r holl ryngweithio o ddydd i ddydd (ar lafar ac yn ysgrifenedig) gydag unigolion eraill (defnyddwyr gwasanaethau a chydweithwyr) yn garedig ac yn ystyriol. Caiff brawddegau eu llunio mewn modd cadarnhaol. Rhoddir blaenoriaeth i lesiant yr unigolyn. Mae hyn yn cynnwys bod yn ymwybodol o ddiwylliant ac iaith, rhywedd, anabledau a gwahaniaethau unigol. Hefyd, rhaid i amgylcheddau ffisegol fod yn ystyriol o drawma. Rhaid iddynt fod yn addas, yn gyfforddus ac yn ddiogel. Dylai gwasanaethau anelu at ddarparu manau a all gynnig ymdeimlad o berthyn a normalrwydd i ddefnyddwyr gwasanaethau.

Drwy gyfrwng yr ymarfer gwrando, dywedodd y rhai a oedd wedi dioddef profedigaeth yn sgil hunanladdiad fod trefnwyr angladdau’n arbennig o gymwynasgar gyda materion ymarferol yn ymwneud â’r farwolaeth. Maent yn treulio amser gyda’r rhai sydd wedi dioddef profedigaeth ac maent yn meddu ar y sgiliau i ddangos caredigrwydd a thosturi. Mae trefnwyr angladdau yn ymatebwyr cyntaf i leoliad marwolaeth, gan weithio’n agos gyda’r heddlu, corffdai a chrwneriaid, yn ogystal â chynnig gwasanaethau angladd. Un rhan o’n hymdrechion i feithrin ymateb tosturiol yn y gymuned fyddai sicrhau bod pob un o’r asiantaethau hyn yn rhannu’r

cyfrifoldeb i helpu'r rhai sydd wedi dioddef profedigaeth i ddeall rolau'r asiantaethau a'r gwasanaethau gwahanol, a sut, pryd a pham y byddant yn rhan o'u siwrnai drwy brofedigaeth.

Asiantaethau sy'n bresennol yn ystod y cyswllt cyntaf

Yr Heddlu

Canllawiau presennol

[Suicide and bereavement response \(college police.uk\)](#)

Addasu'r modd y darperir gwasanaethau

Mae gan yr heddlu rôl weithredol o ran helpu asiantaethau sydd â chyfrifoldebau statudol i helpu pobl agored i niwed. Ar lefel strategol, ceir arweinydd ar lefel Prif Gwnstabl Cenedlaethol yr Heddlu (NPCC) ar gyfer hunanladdiad a gofal mewn profedigaeth, sy'n gweithio ochr yn ochr â'r arweinydd ar gyfer lechyd Meddwl.

Ar lefel weithredol, yn ystod eu dyletswyddau beunyddiol bydd staff a swyddogion yr heddlu yn dod ar draws pobl sydd mewn perygl o gyflawni hunanladdiad. Mae gan yr heddlu rôl bwysig o ran cymryd camau diogelu uniongyrchol.

Bydd rhannu data drwy sianeli priodol yn cynorthwyo ymhellach i sicrhau bod yr unigolion hyn yn cael y gofal angenrheidiol.

Yr heddlu, ochr yn ochr â Gwasanaethau Ymddiriedolaeth GIG Ambiwllans Cymru (WAST), yw'r gwasanaethau brys sydd fwyaf tebygol o gyrraedd lleoliad hunanladdiad posibl yn gyntaf. Mae'r ddogfen uchod (Authorised Professional Practice College of Policing) yn nodi'r ymateb plismona y bydd swyddogion yn ei gynnig.

Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaethau Ambiwllans Cymru

Canllawiau presennol

[JRCALC Plus – Class Professional Publishing](#)

Gellir dod o hyd i'r canllawiau cyfredol ar ap JRCALC Plus a hefyd ym mholisiâu presennol Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaethau Ambiwllans Cymru.

Addasu'r modd y darperir gwasanaethau

O drinwyr galwadau sy'n gweithio mewn canolfannau cyswllt 999, i nyrsys sy'n gweithio yn y gwasanaeth 111, a pharafeddygon a thechnegwyr sy'n gweithio mewn ambiwllansys, mae'r rhan fwyaf ohonynt wedi siarad â rhywun sydd wedi cael eu heffeithio gan hunanladdiad. Bydd llawer ohonynt wedi cyfrannu at ymdrechion i ddadebru pobl a chefnogi teuluoedd sydd newydd ddioddef profedigaeth. Yn ei rhaglen hyfforddi, mae Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaethau Ambiwllans Cymru yn canolbwyntio'n fawr ar hunanladdiadau, gan gyflwyno Cymorth Cyntaf Hunanladdiad ledled y sefydliad. Mae modiwlau e-ddysgu sy'n ymwneud ag atal hunanladdiad ar gael i'r holl staff ar Barth Dysgu'r Ymddiriedolaeth, a phwysleisir diwylliant o gyfathrebu tosturiol ar gyfer eu holl ryngweithio.

Bydd y canllawiau hyn yn helpu WAST i weithio gyda phartneriaid ledled Cymru i wella'r ymateb a gynigir i bobl sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil hunanladdiad. Mae cymorth ar gael i'r staff drwy gyfrwng ymarferwyr TRiM neu'r Tîm Llesiant.

Trefnwyr angladdau

Canllawiau presennol

Ar y cyfan, caiff trefnwyr angladdau eu llywodraethu gan ddau gorff proffesiynol, ond efallai na fydd ambell gwmni annibynnol, llai yn perthyn i'r naill sefydliad na'r llall ac efallai y byddant yn gweithredu'n annibynnol.

[UK Independent Funeral Directors \(saif.org.uk\)](http://saif.org.uk)

[Hafan – National Association of Funeral Directors \(nafd.org.uk\)](http://nafd.org.uk)

Addasu'r modd y darperir gwasanaethau

Os bydd marwolaeth yn sydyn neu'n annisgwyl, trefnwyr angladdau fel arfer fydd rhai o'r bobl gyntaf i fynd i'r lleoliad. Mae'r heddlu yn eu galw ac maent yn dod i symud yr ymadawedig o leoliad y farwolaeth i'r corffdy; ac i roi cefnogaeth a gwybodaeth i'r teulu am y camau nesaf. Fel arfer, bydd y teulu wedi pennu pa drefnydd angladdau y dymunant ei ddefnyddio; ond pan na fydd y teulu wedi enwi trefnydd angladdau, bydd yr heddlu yn cysylltu ag un ar eu rhan.

Yn aml, bydd trefnwyr angladdau mewn sefyllfa dda i gynnig cymorth uniongyrchol i'r teulu. Y trefnydd angladdau fydd yn bennaf gyfrifol am drefnu popeth yn ymwneud ag angladd yr ymadawedig. Yna, bydd yn cynorthwyo gyda'r angladd neu'r seremoni (boed yn grefyddol neu'n anghrefyddol), yn dibynnu ar ddymuniadau neu ddewisiadau'r teulu, neu'r ymadawedig, mewn perthynas ag arferion diwylliannol, ffydd neu gredoau, neu'r dymuniad i gael seremoni naturiol neu ddyneiddiol.

Yn ystod y dyddiau cyntaf, gall y trefnydd angladdau gynorthwyo gyda'r gwaith papur, cynnig cyngor ynglŷn â materion ariannol a chyfreithiol, a chyfeirio teuluoedd at gymorth profedigaeth. Fodd bynnag, gall yr arfer o gyfeirio teuluoedd at gymorth pellach fod braidd yn anghyson, a bydd hynny'n ddibynnol ar yr unigolyn neu'r cwmni. Nid yw hyn yn

rhan ofynnol o'r rôl; efallai mai dim ond os oes ganddynt brofiad blaenorol, neu os byddant yn ymchwilio i ffynonellau cymorth ar ran y teulu, y bydd rhai trefnwyr angladdau yn gwybod ble i gyfeirio pobl. Byddai sicrhau bod yr wybodaeth ddiweddaraf ar gael yn rhwydd yn gwneud y gorau o'r cyfleoedd a gyflwynir ar y pwynt cyswllt hwn. Yn aml, bydd teuluoedd yn troi at yr un trefnydd angladdau dro ar ôl tro ar gyfer delio â phrofedigaethau eraill, ac yn aml byddant yn cadw mewn cysylltiad â'r trefnydd angladdau am amser maith ar ôl yr angladd, gan ddarparu cyfleoedd parhaus i gyfeirio at gymorth sydd ar gael.

Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol y Badau Achub (RNLI)

Canllawiau presennol

[Drowning Prevention Strategy – National Water Safety Forum](#)

[Royal National Lifeboat Institution \(RNLI\) – NSPA](#)

Mae'r RNLI wedi gweld cynnydd yn ei ymateb i ddigwyddiadau hunan-niweidio; ac er nad yw'r digwyddiadau hyn wedi arwain at golli bywydau, gallant gael effaith drawmatig a pharhaol ar yr ymatebwyr cyntaf. Mewn enghreifftiau eraill, mae achosion o hunan-niweidio mynych yn aml yn arwydd o hunanladdiadau yn y dyfodol, a gall hyn gael effaith drawmatig ar wirfoddolwyr yr RNLI.

Addasu'r modd y darperir gwasanaethau

O ran y cyhoedd a marwolaethau, efallai y bydd y rhai sydd wedi dioddef profedigaeth yn dymuno cysylltu ag ymatebwyr cyntaf yr RNLI er mwyn ceisio deall yn well yr amgylchiadau a oedd yn gysylltiedig â marwolaeth yr ymadawedig, a gellid cynnig y cymorth hwn gan aelod o'r tîm sydd wedi'i hyfforddi mewn Rheoli Risg Trawma (TRiM).

Corffdai a gwasanaethau gofal diwedd oes/gwasanaethau ar ôl marwolaeth mewn ysbytai

Canllawiau presennol

<https://www.llyw.cymru/fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-darparu-gofal-mewn-profedigaeth>

Addasu'r modd y darperir gwasanaethau

Yn y rhan fwyaf o Fyrddau lechyd, ceir tîm sy'n cynnig cymorth mewn profedigaeth i deuluoedd ar ôl i glaf farw yn yr ysbyty. Weithiau, bydd gan y tîm hwn rôl ddeublyg, gan weithio yn y corffdy neu mewn gwasanaeth hollol wahanol. Nid oes gan rai Byrddau lechyd wasanaeth pwrpasol ar gyfer profedigaeth, ac fe'i hategir gan y Fframwaith Cenedlaethol ar gyfer Darparu Gofal mewn Profedigaeth.

Ym mhob Bwrdd lechyd, fel arfer ceir safle corffdy dynodedig a ddefnyddir fel y Corffdy Cyhoeddus. I'r fan honno y cludir marwolaethau sydyn neu annisgwyl a atgyfeirir at y Crwner, yn cynnwys hunanladdiadau neu hunanladdiadau tybiedig. Bydd y tîm profedigaeth neu dîm y corffdy wrth galon a chraidd y broses. Bydd aelodau'r tîm yn ymwybodol o'r ymadawedig a'r amgylchiadau yn gynnar iawn yn y broses, a byddant mewn sefyllfa dda i gynnig cymorth uniongyrchol. Fel arfer, bydd y tîm hwn yn gweithio'n agos â Swyddfa'r Crwner a'r Heddlu, ac fel arfer bydd yn cysylltu'n helaeth â'r teulu, yn enwedig os bydd angen adnabod y corff yn y corffdy.

Yn aml, bydd teuluoedd yn dymuno gweld eu hanwyliaid, yn enwedig yn achos hunanladdiadau. Unwaith eto, bydd tîm y corffdy neu'r tîm cymorth mewn profedigaeth yn hwyluso'r broses hon. Bydd gofal a pharch ar y lefel hon yn cynnwys darganfod beth oedd ffydd/credoau'r ymadawedig, ynghyd â ffydd/credoau'r teulu. Mewn ambell achos, bydd rhai ymyriadau'n dramatig (er enghraifft, mae ambell ffydd yn mynnu y dylid claddu neu amlosgi'r corff o fewn 24 awr, a bydd unrhyw oedi yn ychwanegu at

y trawma; mae ambell ffydd yn pennu na ddylid cynnal archwiliadau mewnwithiol ar gorff yr ymadawedig, a bydd diystyru'r gred ddofn hon yn ychwanegu at y trawma).

Nid yw rhai corffdai a thimau profedigaeth yn cynnig cymorth pwrpasol i deuluoedd neu berthnasau pobl y caiff eu marwolaeth ei hatgyfeirio i'r Swyddfa Gartref neu'r Crwner⁴⁸, dim ond yn achos marwolaethau sy'n digwydd yn yr ysbyty y gwnânt hyn. Fodd bynnag, maent mewn sefyllfa ardderchog i wneud hynny os ydynt yn cael yr hyfforddiant cywir, a bydd llawer o dimau yn ymateb i bob marwolaeth yn yr un modd.

Gwasanaethau Carchar

Canllawiau presennol

<https://www.gov.uk/government/publications/managing-prisoner-safety-in-custody-psi-642011>

Addasu'r modd y darperir gwasanaethau

Bydd carchardai'n penodi Swyddog Cyswllt â Theuluoedd (FLO) os bydd carcharor yn marw neu'n mynd yn ddifrifol wael yn ystod ei gyfnod yn y carchar. Bydd y Swyddog hwn yn aml yn mynd i gyfeiriad y teulu i dorri'r newyddion am y farwolaeth i'r teulu. Mae'n gweithredu fel pwynt cyswllt rhwng y carchar a'r teulu, gan ddarparu gwybodaeth a chymorth ymarferol lle bo hynny'n briodol. Bydd y Swyddog yn cadw mewn cysylltiad â'r teulu, yn dibynnu ar ddymuniadau'r teulu, tan ddiwedd cwest y Crwner. Mae ar gael i fynd i angladd yr unigolyn a gall gynorthwyo gyda dychwelyd eiddo'r carcharor i'r teulu. Bydd yn cyfeirio teuluoedd at wasanaethau cymorth lleol perthnasol pan fydd yr angen yn codi.

Gall staff a charcharorion eraill hefyd gael eu heffeithio gan achosion o hunanladdiad tybiedig o fewn yr ystad warchodol. Mae staff yn cael cymorth gan y Timau Gofal lleol, yn ogystal â chael mynediad at Asesiadau Rheoli Risg Trawma (TRiM). Mewn cydweithrediad â'r Samariaid, mae HMPPS yng Nghymru wedi cyflwyno ei gynnig Ôl-ymyrraeth yn ddiweddar.

Yn ogystal â thrin y newyddion am y farwolaeth mewn ffordd sensitif, gan gynnwys cyfathrebu wyneb yn wyneb â chynifer o garcharorion â phosibl, cynigir cefnogaeth gan Wrandawyr y Samariaid (gwirfoddolwyr dethol o blith carcharorion sy'n darparu cymorth emosiynol i'w cyd-garcharorion) sydd wedi cael hyfforddiant ychwanegol i allu darparu cymorth rhagweithiol o dan yr amgylchiadau hyn.

Asiantaethau sy'n gysylltiedig â'r cwest

Gwasanaethau'r Crwner

Canllawiau presennol

[Guide to coroner services – GOV.UK \(www.gov.uk\)](http://www.gov.uk)

Addasu'r modd y darperir gwasanaethau

Yn sgil y gwaith a wnânt yn swyddfa'r crwner, bydd y staff yn dod i gysylltiad â'r effaith lawn a gaiff marwolaethau ar y gymuned, yn cynnwys marwolaethau yn sgil hunanladdiad. Mae crwneriaid wedi sylwi y gall effeithiau hunanladdiad arwain at ragor o hunanladdiadau ymhlith cyfeillion a pherthnasau a ddioddefodd drawma yn sgil yr hunanladdiad. Mae'r cyngor y gall gwasanaethau'r crwner ei gynnig yn cynnwys:

- Defnyddio'r adnoddau sydd ar gael i helpu pobl i ddeall o dan ba amgylchiadau y cyfeirir marwolaeth at swyddfa'r crwner (e.e.: 'Cymorth wrth Law' Cymru) ac, os caiff ei chyfeirio, bydd swyddfa'r crwner yn cysylltu â'r rhai sydd mewn profedigaeth.
- Darparu manylion cyswllt asiantaethau lleol sy'n debygol o fod yn gysylltiedig â'r farwolaeth ac a all gefnogi'r rhai sydd wedi dioddef profedigaeth, a sicrhau y darperir yr wybodaeth hon yn gyson gan yr heddlu, gwasanaethau ambiwlans, trefnwyr angladdau, meddygon teulu a gwasanaethau profedigaeth mewn ysbytai.

- Cynorthwyo i ddarparu unigolyn annibynnol y gall y rhai sydd wedi dioddef profedigaeth siarad ag ef, a sicrhau bod y cymorth hwnnw ar gael cyn gynted â phosibl, cyhyd ag y bo ei angen. Dylai'r cymorth ymarferol a gynigir gan yr unigolyn hwn gynnwys canllawiau ymarferol yn ymwneud â'r cwest a'r holl elfennau sy'n gysylltiedig â'r cwest.
- Sicrhau bod ôl-ymyrraeth yn cael ei chydabod fel elfen berthnasol drwy gydol y llwybr bywyd, oherwydd daw swyddfeydd crwneriaid ar draws hunanladdiadau ymhlith pobl hŷn ar ôl iddynt golli eu partner gydol oes, ar ôl iddynt golli eu hiechyd, eu statws neu eu hunan-werth, neu pan fyddant yn teimlo unigrwydd. Byddai crwneriaid yn annog meddygon teulu a nyrsys cymunedol i fod yn wylidwrs o lesiant emosiynol cleifion oedrannus sy'n byw ar eu pen eu hunain.
- Cydnabod yr 'effaith crychdonnau' ehangach a welir drwy'r gymuned a thros amser yn sgil hunanladdiadau, gan sicrhau bod gwasanaethau cymorth yn amlwg ac ar gael, heb unrhyw stigma ynghlwm wrthynt, er mwyn i bobl allu ceisio a chanfod cymorth pan fyddant ei angen.
- O ran atal hunanladdiadau, mae crwneriaid wedi sylwi ar gysylltiad rhwng hunanladdiadau a defnyddio cyffuriau ac alcohol. Mae hyn yn tynnu sylw at yr angen am bolisiau ehangach ar gyfer ymdrin â hunanladdiadau, ynghyd â chymorth ac ymyriadau atal ehangach ar gyfer pobl sy'n defnyddio cyffuriau ac alcohol.
- Adnabod y rhai sy'n mynychu'r cwest ac a allai gynrychioli'r wasg neu'r cyfryngau, gan eu hatgoffa bod angen iddynt ymddwyn yn gyfrifol wrth adrodd am farwolaethau annisgwyl neu anesboniadwy.

Y Wasg a'r Cyfryngau

Canllawiau presennol

Canllawiau ar gyfer y diwydiant:

[Reporting on suicide for journalists \(ipso.co.uk\)](https://www.ipso.co.uk)

Canllawiau NICE (Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal):

[Quality statement 3: Media reporting | Suicide prevention | Quality standards | NICE](#)

Canllawiau'r Samariaid ar gyfer y cyfryngau:

[Samaritans' Media Guidelines](#)

Canllawiau PAPYRUS ar gyfer y cyfryngau:

[Guidance on Reporting Suicide – Papyrus UK | Suicide Prevention Charity \(papyrus-uk.org\)](#)

Adnodd Sefydliad Iechyd y Byd (WHO):

[Preventing suicide: a resource for media professionals](#)

Addasu'r modd y darperir gwasanaethau

Mae cwest yn wrandawriad cyhoeddus, ac mae gan y wasg a'r cyfryngau hawl i fynychu cwest er mwyn adrodd am farwolaethau anesboniadwy neu annisgwyl, er budd y cyhoedd. Mae angen taro cydbwysedd gofalus wrth weithredu er budd y cyhoedd, gan sicrhau ar yr un pryd y dangosir parch a thosturi tuag at y teulu neu'r rhai a oedd yn agos at yr ymadawedig, ynghyd â pharchu'r ymadawedig ei hun.

Rôl newyddiadurwr mewn cwest yw rhoi gwybod am faterion sydd o ddiddordeb i'r cyhoedd a gwasanaethu'r egwyddor o gyfiawnder agored, hynny yw, sicrhau bod cyfiawnder yn cael ei weld yn cael ei wneud gerbron y cyhoedd. Ni fydd newyddiadurwyr yn mynd i bob cwest, ond byddant yn penderfynu pa achosion i'w clywed yn seiliedig ar eu gwerth tybiedig fel newyddion, p'un a ydynt yn gwasanaethu buddiannau'r gymuned neu efallai lle mae bai y bydd y crwner yn ei briodoli. Weithiau, gall perthnasau'r ymadawedig deimlo bod presenoldeb newyddiadurwyr mewn cwest yn fusnesgar, ond ni fydd newyddiadurwr da yn ceisio syfrdanu na'n gorliwio ei adroddiad. Gall rhai teuluoedd

deimlo bod cefnogaeth y wasg yn ddefnyddiol i ddatgelu methiannau ymhlith cyrff cyhoeddus a theimlo eu bod yn gallu gweithio gyda'r wasg i rannu eu straeon.

Mae newyddiadurwyr yn gweithio i safonau moesegol sy'n ceisio lleihau ymyrraeth y cyfryngau i alar perthnasau mewn profedigaeth pan fo marwolaeth yn sgil hunanladdiad, ac mae'r safonau hyn yn cael eu hadlewyrchu yn y canllawiau y cyfeirir atynt uchod, ar gyfer pobl sy'n gweithio yn y cyfryngau.

Efallai y bydd timau crwner yn gallu canfod cyfle i ddwyn y canllawiau hyn i sylw pobl sy'n mynychu'r cwest ar ran y wasg a'r cyfryngau, pan gynhelir y cwest.

Asiantaethau sy'n cynnig cymorth ychwanegol

Meddygon Teulu a Thimau Gofal Sylfaenol

Canllawiau presennol

Suicide Postvention:

[Support Pack for General Practice in Derbyshire \(derbyandderbyshireccg.nhs.uk\)](https://www.derbyandderbyshireccg.nhs.uk)

Experiences of suicide bereavement:

[a qualitative study exploring the role of the GP – PubMed \(nih.gov\)](#)

Experiences of support from primary care and perceived needs of parents bereaved by suicide:

[a qualitative study – PubMed \(nih.gov\)](#)

Addasu'r modd y darperir gwasanaethau

Mae gwasanaethau Gofal Sylfaenol yn hollbwysig o ran cefnogi iechyd a llesiant ein cymunedau. Yn aml, bydd pobl yr effeithir arnynt gan hunanladdiad yn dod i gysylltiad â gwasanaethau gofal sylfaenol ar wahanol adegau ar ôl iddynt ddirodd profedigaeth yn sgil hunanladdiad. Ond gan fod yna fwy na 400 o bractisau meddygon teulu yng Nghymru, mae'n debygol y bydd cryn amrywio i'w weld o ran gallu practisau i gynnig cymorth, a natur

y cymorth hwnnw. Dylai clystyrau Gofal Sylfaenol, yn ogystal â'r practisau meddygon teulu sy'n rhan o'r clystyrau hynny, sicrhau bod eu timau'n meddu ar y capasiti, y gallu a'r gefnogaeth i gynnig ymateb ystyrlon a thosturiol pan fyddant yn dod i gysylltiad â phobl mae hunanladdiad wedi effeithio arnynt.

Er nad yw gofal sylfaenol at ei gilydd yn darparu gwasanaethau profedigaeth arbenigol neu benodedig, dylai timau a staff gofal sylfaenol allu disgrifio'r amrywiaeth o gymorth sydd ar gael i unigolion o fewn eu timau. Mae hyn yn arbennig o bwysig o gofio bod natur gwasanaethau gofal sylfaenol yn fwyfwy amlbroffesiynol. Gan y bydd staff gofal sylfaenol, yn enwedig staff derbynfydd/llywio gofal, yn byw o fewn y cymunedau y gweithiant ynddynt, dylai unrhyw hyfforddiant ar gyfer cynorthwyo staff i gynnig ymateb tosturiol ar ôl profedigaeth ymdrin hefyd ag effaith emosiynol a gofal bugeiliol y staff eu hunain.

Cyflogwyr a gweithleoedd

Canllawiau presennol

Gellir cael gafael ar ganllawiau o sawl ffynhonnell, yn cynnwys y Sefydliad Siartredig Personél a Datblygu (CIPD); y Gwasanaeth Cynghori, Cymodi a Chyflafareddu (ACAS); ac ar wefan GOV.UK mewn perthynas â hawliau yn dilyn profedigaeth.

<https://www.gov.uk/time-off-for-dependants>

<https://www.gov.uk/parental-bereavement-pay-leave>

[Responding to suicide risk in the workplace: a guide for people professionals \(cipd.co.uk\)](#)

[Reducing the risk of suicide: a toolkit for employers – SASP \(supportaftersuicide.org.uk\)](#)

[Responding-to-Suicide-A-Guide-for-Employers.pdf \(hospicefoundation.ie\)](#)

<https://www.nhsemployers.org/articles/suicide-prevention-and-postvention>

[bitc-wellbeing-toolkit-PHESuicidePreventionToolkit-Feb2020.pdf](#)

<https://www.acas.org.uk/time-off-for-bereavement/supporting-an-employee-after-a-death>

[Eich Gweithle | Amser i Newid Cymru](#)

[Crisis Management In The Event Of A Suicide: A Postvention Toolkit For Employers – Business in the Community \(bitc.org.uk\)](#)

Addasu'r modd y darperir gwasanaethau

Ar hyn o bryd, ni cheir unrhyw gyfraith yn y DU sy'n gorfodi cyflogwyr i ganiatáu hawl absenoldeb yn sgil marwolaeth yn y teulu. Fodd bynnag, mae gan weithwyr hawl i gymryd amser o'r gwaith i ddelio ag argyfwng yn ymwneud â dibynnydd. Hefyd, ers mis Ebrill 2020 mae gan weithwyr hawl i gael absenoldeb a thâl profedigaeth statudol i rieni.

Mae gan lawer o gyflogwyr gynllun clir neu bolisi profedigaeth yn ymwneud â'r modd y byddant yn cefnogi gweithwyr ar ôl i rywun farw, a bydd y cynlluniau neu'r polisiau hyn yn sôn am absenoldeb profedigaeth, tâl yn ystod absenoldeb ac ystyriaethau eraill fel rheoli'r modd y dychwelir i'r gwaith a pha gynigion sydd ar gael i gefnogi iechyd a llesiant parhaus y gweithwyr.

Gall profedigaeth yn dilyn hunanladdiad posibl esgor ar heriau ac anghenion cymorth arbennig, oherwydd mae'n bosibl y bydd cwest yn cael ei gynnal, ac fe allai hynny fod o ddiddordeb i'r cyfryngau lleol/ehangach ac fe allai'r wybodaeth gael ei rhyddhau'n gyhoeddus. Mewn amgylchiadau o'r fath, efallai y bydd angen amrywiaeth o ymatebion, ynghyd â chydnabod y gall gymryd amser cyn i ôl-ffeithiau llawn y farwolaeth ddod i'r amlwg.

Soniodd rhai o'r bobl sy'n byw gyda phrofedigaeth yn sgil hunanladdiad, ac a gymerodd ran yn yr ymarfer gwrando, am y modd y gwnaethant ddiweddef stigma a diffyg

dealltwriaeth ynglŷn â'u profiadau o du eu cydweithwyr. Yn ôl eraill, dangosodd eu cyflogwyr dosturi, gan fynd y tu hwnt i'r gofynion cyfreithiol er mwyn cefnogi eu gweithwyr. Mae Amser i Newid Cymru yn ymgyrch sy'n anelu at roi terfyn ar stigma ac mae'n cynnwys addewid sefydliadol i gynorthwyo cyflogwyr i fynd i'r afael â stigma yn y gweithle⁴⁹.

Mae Samariaid Cymru wedi datblygu pecyn cymorth dwyieithog sy'n dwyn y teitl 'Gweithio gyda Thosturi'⁵⁰ er mwyn helpu pobl yng Nghymru i ddatblygu dulliau tosturiol a gwella'r rhyngweithio rhwng staff, cwsmeriaid, cleientiaid neu ddefnyddwyr gwasanaethau. Mae Cymru lach ar Waith⁵¹ hefyd yn darparu canllawiau i gyflogwyr a busnesau ar gefnogi iechyd meddwl a lles gweithwyr.

Cymorth seicolegol, cwnsela neu therapïau 'siarad' ar gyfer cymorth meddyliol ac emosiynol a meithrin sgiliau

Canllawiau presennol

[Matrics Cymru \(DRAFFT 15\).pdf \(wales.nhs.uk\)](#)

Addasu'r modd y darperir gwasanaethau

Mae canllawiau Matrics Cymru ar gyfer darparu therapïau seicolegol sy'n seiliedig ar dystiolaeth yng Nghymru yn diffinio therapïau seicolegol fel triniaethau ac ymyriadau sy'n deillio o ddamcaniaethau seicolegol penodol ac a ddefnyddir i greu model neu brotocol triniaeth⁵². Mae'r canllawiau'n cydnabod bod ansawdd y berthynas rhwng y therapydd a defnyddiwr y gwasanaeth yn hanfodol wrth ddarparu ymyriadau seicolegol effeithiol.

Grwpiau Cefnogaeth gan Gymheiriaid

Canllawiau presennol

[Volunteer opportunities, rights and expenses: Volunteers' rights – GOV.UK \(www.gov.uk\)](#)

[Guidelines for Delivering Bereavement Support Groups – Support After Suicide](#)

Addasu'r modd y darperir gwasanaethau

Mae cefnogaeth gan gymheiriaid yn taro tant cryf gyda phobl sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil hunanladdiad, gan gynnig cysur a chwmbiaeth ddiderfyn. Caiff llawer o'r asiantaethau sydd eisoes yn darparu cymorth ar gyfer profedigaeth yn sgil hunanladdiad yng Nghymru eu harwain a'u staffio gan bobl sydd ar eu siwrneiau eu hunain drwy brofedigaeth, pobl sy'n sicrhau eu bod ar gael i eraill er mwyn cynnig dealltwriaeth hollbwysig. Mae rhai o'r asiantaethau hyn hefyd yn cyfeirio pobl at fathau eraill o gymorth, neu'n cynnig mynediad at amrywiaeth o therapïau.

49 <https://www.timetochangewales.org.uk/cy/cyflogwyr/>

50 <https://www.samaritans.org/how-we-can-help/workplace/working-with-compassion-a-toolkit-for-wales/>

51 [Cymru lach ar Waith – Iechyd Cyhoeddus Cymru \(nhs.wales\)](#)

52 [Matrics Cymru \(DRAFFT 15\).pdf \(wales.nhs.uk\)](#)

Ystyriaethau eraill er mwyn sicrhau ymateb tosturiol

Sicrhau mynediad teg at gymorth

Anghydraddoldebau lechyd

Mae strategaeth Cymru ar gyfer atal hunanladdiad a hunan-niwed yn cyflwyno graddiant clir rhwng cyfraddau hunanladdiad ac amddifadedd seiliedig ar breswylfa, a gwelir y cyfraddau hunanladdiad uchaf yn y cymunedau mwyaf amddifad. Yn 2017, comisiynodd y Samariaid adroddiad yn dwyn y teitl 'Dying from inequality'⁵³, ac yna cafwyd 'Socioeconomic disadvantage and suicidal behaviour: finding a way forward for Wales'⁵⁴ gan Samariaid Cymru. Mae'r ddau adroddiad yn cydnabod bod pobl sy'n byw yn y cymunedau mwyaf amddifad, neu mewn cymunedau heb wasanaethau digonol, yn wynebu'r risg fwyaf o farw yn sgil hunanladdiad, gydag elfennau fel incwm, dyledion amhosibl eu rheoli, diweithdra, amodau tai gwael, a ffactorau economaidd-gymdeithasol eraill yn cyfrannu at y risg.

Mae'n bwysig sicrhau bod pobl y mae hunanladdiad wedi effeithio arnynt yn cael mynediad teg at gymorth profedigaeth drwy bob cymuned – yn enwedig pan fo nifer yr hunanladdiadau yn is na'r nifer a geir mewn ardaloedd poblog, ond pan fo'r cyfraddau fesul 100,000 yn uwch e.e.: mewn rhanbarthau mwy gwledig. Darganfu adroddiad Samariaid Cymru

na all pobl sy'n dioddef tlodi gael mynediad at rai mathau o gymorth profedigaeth oherwydd diffyg adnoddau, ac argymhellir y dylai meddygon teulu, crwneriaid a threfnwyr angladdau gyflwyno cyfleoedd posibl i gyfeirio unigolion sydd wedi dioddef profedigaeth at ffynonellau cymorth, neu eu rhoi mewn cysylltiad â ffynonellau cymorth o'r fath. Drwy ddarparu gwasanaeth cynghori a chyswllt cenedlaethol, bydd modd goresgyn bylchau mewn gwasanaethau a darparu cymorth ar gyfer cymunedau sydd heb wasanaethau digonol.

Croestoriadedd

Yn aml, caiff y nodweddion gwarchoddedig a nodir yn Neddf Cydraddoldeb 2010⁵⁵ (sef oedran, anabledd (a all gynnwys cyflyrau niwrowahanol), rhywedd, statws priodasol neu bartneriaeth sifil, beichiogrwydd a mamolaeth, hil, crefydd neu gred, rhyw, cyfeiriadedd rhywiol) eu hystyried ar wahân, ac ni chydabyddir sut mae modd i amryfal hunaniaethau cymdeithasol groestorri ar lefel unigol, gan ddwysáu effeithiau ymleiddio ac anfantais^{56, 57}. Yn achos unigolion a theuluoedd mae marwolaeth yn sgil hunanladdiad wedi effeithio arnynt, efallai y byddant yn meddu ar amryfal nodweddion a fydd yn peri rhwystr iddynt wrth gael gafael ar wasanaethau, ac a allai hefyd eu gwneud yn fwy agored i niwed yn sgil hunanladdiad o fewn eu cymunedau. Yn ddiweddar, mae'r Support After Suicide Partnership (SASP) wedi comisiynu ymchwil

53 [Samaritans Dying from inequality report - summary.pdf](#)

54 [Anfantais economaidd gymdeithasol ac ymddygiad hunanladdol | Samariaid](#)

55 [Nodweddion gwarchoddedig | Y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol \(equalityhumanrights.com\)](#)

56 Gwelir cyflyrau niwrowahanol mewn pobl lle mae eu hymennydd yn gweithio ac yn datblygu mewn ffyrdd gwahanol. Mae'r cyflyrau hyn yn cynnwys anhwylderau sbectrwm awtistiaeth (ASD), ac anhwylder diffyg canolbwytio a gorfywiogrwydd (ADHD), Dyslecsia, Dyscalwlia a Dyspraxia ([Neurodiversity – Oxford Health NHS Foundation Trust](#))

57 [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(21\)02801-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(21)02801-4/fulltext)

ar anghenion penodol cymunedau LHDTG⁵⁸ sy'n nodi argymhellion ar gyfer gwelliannau yn ein hymateb ac ar draws asiantaethau adegau cyswllt. Mae SASP hefyd wedi cyhoeddi canllaw ar gefnogi pobl sydd mewn profedigaeth yn sgil hunanladdiad sy'n niwrowahanol⁵⁹, mewn cydweithrediad ag Ambitious about Autism, y Sefydliad ADHD, ac Autistica.

Wrth ymateb yn dosturiol i bawb yr effeithiwyd arnynt gan hunanladdiad, dylid sicrhau bod pob agwedd ar anghenion pobl, a'u dewisiadau, yn cael eu cydnabod – boed y rheini'n ariannol, yn ddiwylliannol, yn gymdeithasol, yn ymwneud ag agweddau ar eu hunaniaeth neu eu rhywioldeb, eu gallu corfforol neu feddyliol, neu eu hiechyd a'u llesiant cyffredinol. Gall ffydd a chred fod yn bwysig ar yr adegau hyn, a dylid cydnabod y gall ffydd neu gredoau'r ymadawedig fod yn wahanol i ffydd a chredoau'r galarwyr, ac y gallai ffydd neu gredoau'r galarwyr gael eu herio neu eu newid gan y profiad. Yn ddiweddar, mae'r VCSE (voluntary, community, and social enterprise) Health and Wellbeing Alliance yn Lloegr wedi cyhoeddi canllawiau ar Ffydd ac Atal Hunanladdiad, a gynhyrchwyd gan FaithAction⁶⁰, sy'n codi'r angen i weithwyr rheng flaen roi awgrymiadau a chyfleoedd i bobl siarad am eu ffydd, os yw'n bwysig iddynt.

Mae'r Ddeddf Hawliau Dynol (1998) yn seiliedig ar bum egwyddor sy'n arwain awdurdodau cyhoeddus, gyda'r acronym FREDa yn Saesneg: F – tegwch, R – parch, E – cydraddoldeb, D – urddas, A – ymreolaeth. Mae ymrwymiad i'r egwyddorion hyn yn cael ei sbarduno naill ai gan yr awydd i adeiladu cymdeithas decach, fwy cynhwysol, neu i wella gwasanaethau i'r rhai mwyaf difreintiedig neu agored i niwed⁶¹.

Mae cymhwyso'r egwyddorion hyn hefyd yn llywio'r dulliau a ddefnyddir gan sefydliadau arolygiaeth megis Arolygiaeth Gofal Cymru⁶².

Er mai cysyniad cymharol newydd yw croestoriadedd ac nad oes ganddo sylfaen dystiolaeth fawr eto, mae'n ennill ei blwyf fel ffordd o annog dulliau sy'n ystyried anghydraddoldebau is-grwpiau a'r prosesau sy'n eu creu⁶³.

Drwy ddatblygu gwyliadwriaeth amser real hunanladdiad tybiedig, bydd modd i ni fynd ati'n fwy manwl yn y dyfodol i fonitro'r ffactorau a'r nodweddion hynny sy'n gysylltiedig â chroestoriadedd.

Cymhwysedd Diwylliannol

Mae ymwybyddiaeth, gwybodaeth a sensitifrwydd diwylliannol yn creu'r gallu i ddarparu gwasanaethau effeithiol sy'n ystyried credoau, ymddygiadau ac anghenion diwylliannol unigolion a chymunedau ar draws cymdeithas amrywiol.⁶⁴

O ran cymorth profedigaeth sy'n sensitif yn ddiwylliannol, cynhyrchwyd canllaw i ymarferwyr gan asiantaethau sy'n gwasanaethu bwrdeistrefi ledled Llundain⁶⁵, gan gydnabod y gall diwylliant, ffydd a chrefydd gael effaith sylweddol ar y broses alaru, a phwysigrwydd peidio â gweithredu ar sail eich rhagdybiaethau a'ch credoau eich hun.

O ran profedigaeth sy'n benodol i hunanladdiad, mae adroddiad diweddar a gyhoeddwyd gan y Support After Suicide Partnership (SASP) yn cydnabod y ffaith bod cymunedau Sipsiwn, Roma a Theithwyr ledled y DU yn fwy agored

58 [LGBTQ+ Bereavement by Suicide Research Study – SASP \(supportaftersuicide.org.uk\)](https://supportaftersuicide.org.uk)

59 <https://supportaftersuicide.org.uk/neurodivergence-guide/>

60 [Talking faith in suicide prevention – Produced by FaithAction](https://www.equalityhumanrights.com/sites/default/files/the_impact_of_a_human_rights_culture_on_public_sector_organisations_0.pdf)

61 https://www.equalityhumanrights.com/sites/default/files/the_impact_of_a_human_rights_culture_on_public_sector_organisations_0.pdf

62 <https://www.arolygiaethgofal.cymru/sites/default/files/2019-08/190501-hawliau-dynol-cy.pdf>

63 <https://health-policy-systems.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12961-021-00742-w>

64 [Cultural-Competency-Toolkit.pdf \(divecymru.org.uk\)](https://www.divecymru.org.uk)

65 [JC0323_Good_Thinking_Bereavement_v3.pdf \(good-thinking.s3.amazonaws.com\)](https://www.good-thinking.org.uk)

i hunanladdiad⁶⁶. Mae'r adroddiad yn disgrifio traddodiadau a chonfensiynau penodol sy'n ymwneud â marwolaeth o fewn y cymunedau hyn, gan bwysleisio manteision cynnig un pwynt cyswllt ar gyfer cymorth profedigaeth; argymell y dylid ystyried sut y darperir gwybodaeth oherwydd rhwystrau iaith a llythrennedd; a thynnu sylw at yr angen i gysylltu â sefydliadau lleol sydd ag arbenigedd ac ymddiriedaeth y cymunedau hynny. Mae canllawiau ar wella iechyd cymunedau Roma hefyd wedi'u cyhoeddi yn Lloegr.⁶⁷

Y Gymraeg

Mae Mesur y Gymraeg (Cymru) yn rhoi statws swyddogol i'r Gymraeg yng Nghymru. Mae cyfathrebu ag unigolion yn eu hiaith eu hunain yn elfen allweddol o ddarparu gofal da. Mae'n bwysig bod unrhyw un sydd mewn profedigaeth oherwydd marwolaeth sydyn neu hunanladdiad yn gallu cael mynediad at wasanaethau cymorth, gan gynnwys asiantaethau adegau cyswllt yn yr iaith o'u dewis. Dylai hyn gynnwys gwybodaeth yn y pwynt cyswllt cyntaf, unrhyw sgysiau atgyfeirio a gwybodaeth a gasglwyd, taflenni, deunyddiau a sesiynau cymorth, p'un a chânt eu darparu wyneb yn wyneb neu'n rhithwir.

Mwy na geiriau yw fframwaith strategol Llywodraeth Cymru i gryfhau darpariaeth Cymraeg ym maes iechyd a gofal cymdeithasol. Wrth wraidd y fframwaith mae egwyddor y Cynnig Rhagweithiol, sy'n rhoi cyfrifoldeb ar ddarparwyr iechyd a gofal cymdeithasol i gynnig gwasanaethau yn Gymraeg, yn hytrach na bod y cyfrifoldeb ar y claf neu'r defnyddiwr gwasanaethau i ofyn amdanynt.

Datblygu'r Gweithlu

Fel y nodwyd yn adroddiad Ymchwiliad y Senedd (2018), 'Busnes Pawb'⁶⁸, mae galwadau i weithredu yn goresgyn ffiniau daearyddol a sefydliadol, ac mae angen i bob sector gydnabod ei ran wrth feithrin Cymru dosturiol, gan gydnabod pryd mae eraill angen help, a bod yn garedig tuag at ein gilydd. Nodir cymwyseddau penodol yn ymwneud ag ôl-ymyrraeth yng nghanllawiau HEE/UCL/NCCMH⁶⁹.

Yn achos pobl sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil marwolaeth sydyn neu anesboniadwy, pobl sydd wedi dod i gysylltiad â marwolaeth sydyn neu anesboniadwy, neu bobl mae marwolaeth o'r fath wedi effeithio arnynt (sef marwolaeth a allai fod yn hunanladdiad), rhaid i'w hanghenion gael eu deall yn ehangach, a rhaid i bobl deimlo'n hyderus, a theimlo y gallant ymateb i'r anghenion hyn, neu helpu'r rhai sy'n dioddef i ddod o hyd i'r help iawn.

Bydd gweithwyr proffesiynol, gweithwyr rheng flaen, gwirfoddolwyr a'r cyhoedd yn rhyngweithio ag unigolion, teuluoedd a chymunedau yr effeithiwyd arnynt gan hunanladdiad neu sydd wedi dod i gysylltiad â hunanladdiad. Cynhaliwyd arolwg cenedlaethol o anghenion hyfforddiant atal hunanladdiad ar draws sectorau yng Nghymru ym mis Gorffennaf 2023, gydag ymatebion gan dros 2,045 o bobl, yn weithwyr rheng flaen yn bennaf. Pan ofynnwyd iddynt am eu lefelau hyder o dan amgylchiadau gwahanol, fe wnaethant ddweud bod eu lefelau hyder isaf yn gysylltiedig â chefnogi'r rhai sydd mewn profedigaeth yn sgil hunanladdiad neu yr effeithir arnynt gan hunanladdiad⁷⁰. Dylai rhaglenni hyfforddi a datblygu ar draws sectorau greu cyfleoedd i siarad am brofedigaeth, colled a galar, ynghyd â chreu cyfleoedd dysgu

66 [Understanding Gypsy, Roma and Traveller communities: A Support Guide – SASP \(supportaftersuicide.org.uk\)](https://www.supportaftersuicide.org.uk)

67 [Improving Roma health: a guide for health and care professionals – GOV.UK \(www.gov.uk\)](https://www.gov.uk)

68 <https://senedd.cymru/laid%20documents/cr-ld11947/cr-ld11947-w.pdf>

69 <https://www.ucl.ac.uk/clinical-psychology/competency-maps/self-harm/Working%20with%20the%20public%20framework/Postvention/Postvention.pdf>

70 <https://www.sshp.wales/cy/>

ar gyfer deall beth yw natur profedigaeth yn sgil hunanladdiad, yn cynnwys pa mor bwysig yw tosturi a charedigrwydd.

Mae pecyn o gynigion hyfforddi a datblygu achrededig yn cael eu datblygu ar hyn o bryd gan ddefnyddio dull cydgynhyrchu. Bydd y rhain yn meithrin dealltwriaeth a sgiliau ar gyfer rheoli rhyngweithiadau gwahanol gyda phobl sydd wedi dod i gysylltiad â hunanladdiad, pobl y mae hunanladdiad wedi effeithio arnynt a phobl sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil hunanladdiad – pecyn sy'n adlewyrchu'r ymateb yng Nghymru, ac yng nghyd-destun yr amrywiaeth eang o gymorth sydd ar gael yng Nghymru. Bydd yr unedau dysgu hyn yn cael eu llywio gan y fframweithiau cymwyseddau cenedlaethol sydd ar gael i lywio datblygiad y cwricwlwm⁷¹.

Cyfathrebu, gwybodaeth hygyrch a phlatfformau digidol

Er efallai fod yr asiantaethau y sonnir amdanynt yn y canllawiau hyn yn gwneud popeth o fewn eu gallu i estyn llaw i'r unigolion hynny y byddant yn dod i gysylltiad â nhw, gall effaith marwolaeth sydyn yn sgil hunanladdiad fod yn bellgyrhaeddol, ac efallai na fydd llawer o'r bobl o dan sylw yn dod i gysylltiad o gwbl â'r asiantaethau allweddol.

Bydd yn bwysig sicrhau bod gwybodaeth ddwyieithog am asiantaethau cymorth profedigaeth ar gael mewn mannau eraill lle gall ddod i sylw'r rhai sy'n profi galar a cholled e.e.: drwy weithleoedd, gwasanaethau iechyd rheng flaen ac awdurdodau lleol, llyfrgelloedd, gwasanaethau profedigaeth cyffredinol, ffrydiau cyfryngau cymdeithasol, addoldai.

Gwybod pan fyddwn yn ymateb yn y ffordd iawn

Pa ganlyniadau rydym eisiau eu gweld ar gyfer pobl Cymru?

Ar lefel y boblogaeth

I ddinasyddion Cymru, y weledigaeth yw y bydd pawb yr effeithir arnynt gan farwolaeth sydyn neu anesboniadwy (a allai fod yn hunanladdiad) yn cael cynnig cymorth gan asiantaeth sy'n arbenigo mewn profedigaeth yn sgil hunanladdiad, a hynny cyn gynted â phosibl ar ôl y farwolaeth. Ar hyn o bryd, nid yw'r cynnig hwn ar gael yn gyffredinol, ac felly byddem yn disgwyl gweld cynnydd sylweddol yn nifer y bobl a fydd yn manteisio ar y ddarpariaeth hon pan fydd ar gael.

Yn y pen draw, ein nod ar gyfer pobl yr effeithiwyd arnynt yn uniongyrchol gan hunanladdiad yw sicrhau y gallant gael mynediad at ffynonellau cymorth cadarn, cyhyd ag y byddant angen y cymorth hwnnw, er mwyn eu helpu drwy'r heriau ymarferol ac emosiynol, ac er mwyn eu hamddiffyn rhag y posibilrwydd y bydd y boen a deimlant yn sgil y golled yn eu gwneud yn fwy agored i hunan-niwed a hunanladdiad.

Mae'r dulliau mesur ansawdd a nodir yn natganiad ansawdd NICE yn darparu metrigau y gellir eu defnyddio i fonitro cynnydd. Bydd datblygu system arolygu fwy amserol ar gyfer hunanladdiadau posibl yng Nghymru yn cefnogi ymateb mwy amserol i'r rhai mae marwolaethau wedi arwain at brofedigaeth iddynt neu wedi effeithio arnynt.

Dulliau Mesur Ansawdd		
Strwythur	Proses	Canlyniad
Tystiolaeth o drefniadau lleol ar gyfer casglu gwybodaeth gyflym er mwyn canfod pobl (cytundebau rhannu data ac adrodd)	Cyfran y bobl sy'n cael gwybodaeth (metrig : nifer y rhai yr effeithiwyd arnynt o gymharu â'r nifer y rhoddwyd gwybodaeth iddynt).	Cyfran y bobl sy'n fodlon â'r wybodaeth neu'r cymorth (nifer y bobl yr effeithiwyd arnynt o gymharu â nifer y bobl sy'n fodlon)
Tystiolaeth o brosesau lleol ar gyfer rhoi gwybodaeth i bobl a gofyn a ydynt angen help (protocol lleol).	Cyfran y bobl y gofynnir iddynt a oes angen help arnynt (metrig : y nifer yr effeithiwyd arnynt o gymharu â'r nifer y gofynnwyd iddynt).	Nifer yr hunanladdiadau ymhlith pobl sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil hunanladdiad neu bobl yr effeithiodd hunanladdiad arnynt (casglu data lleol/ gwybodaeth gyflym).

Dulliau Mesur Ansawdd		
Strwythur	Proses	Canlyniad
Tystiolaeth o wasanaeth lleol a all gynnig cymorth i bobl (cyfeiriadur lleol a manylebau gwasanaethau).	Cyfran y bobl a gafodd fynediad at gymorth wedi'i deilwra (metrig : nifer y bobl yr effeithiwyd arnynt o gymharu â nifer y bobl a gafodd fynediad at gymorth).	Cyfran y bobl yr effeithiwyd arnynt lle bu'r cymorth a gawsant yn ddigon buddiol nes peri i'r cymorth hwnnw gael ei ymestyn i grwpiau ehangach.

Ar gyfer unigolion, teuluoedd a grwpiau

Ar lefel fwy personol, y nod yw y bydd pobl yr effeithiwyd arnynt gan hunanladdiad posibl yn teimlo eu bod yn cael sylw, ac yn teimlo bod eu hanghenion cymorth ymarferol, cymdeithasol, emosïynol, ysbrydol ac iaith yn cael eu cydnabod, eu hasesu a'u diwallu yn sgil y camau pendant a thosturiol a gymerir gan eraill, o'r adeg y digwyddodd y farwolaeth hyd at y cwest, diwedd y cwest a thu hwnt.

Mae'r adroddiad 'Evaluating local bereavement support services'⁷² yn awgrymu rhai mathau o wybodaeth sydd o'r diddordeb pennaf i wasanaethau profedigaeth yn sgil hunanladdiad:

Dulliau Mesur Ansawdd	Enghreifftiau
Data gweithredol ar lefel y gwasanaeth: cyffredinol	Nifer y galwadau a gaiff llinellau cymorth, nifer y bobl sy'n mynychu sesiynau grŵp, nifer y bobl sy'n edrych ar wefan gwasanaeth.
Data gweithredol ar lefel y gwasanaeth: unigolion	Ar gyfer pob cleient: y mathau o gymorth a gawsant gan y gwasanaeth, hyd y cyswllt gyda'r gwasanaeth, ffynhonnell yr atgyfeiriad, y cymorth a gafwyd gan wasanaethau eraill.
Data demograffig	Oedran, rhywedd, iaith, ethnigrwydd, man preswyllo, y berthynas â'r sawl sydd wedi marw, faint o amser sydd wedi mynd heibio ers y farwolaeth.
Profiad y cleient	Adborth yn ymwneud â pha mor ddefnyddiol fu'r gwasanaeth: Beth oedd yn dda ynglŷn â'r gwasanaeth, pa bethau y gellid eu gwella? A fyddent yn argymhell y gwasanaeth i eraill?
Mesur y canlyniad	Defnyddio dull neu ddulliau asesu safonol i fesur a yw'r bobl sy'n defnyddio'r gwasanaeth wedi gweld unrhyw newidiadau.

Mae dulliau ar gael ar gyfer mesur canlyniadau i unigolion sy'n cael cymorth, yn cynnwys Graddfa Lles Meddyliol Warwick-Caeredin⁷³ (WEMWBS), fersiwn fyrrach o WEMWBS⁷⁴, neu ddulliau eraill. Y ffactor pwysig yw cysondeb o ran y modd y defnyddir y dull a ddewisir. Mae'r Support After Suicide Partnership (SASP) wedi datblygu safonau ar gyfer gwasanaethau profedigaeth yn sgil hunanladdiad⁷⁵, yn cynnwys safonau ar gyfer monitro, mesur a gwerthuso, er mwyn sicrhau y gellir parhau i ddarparu gwasanaethau sy'n diwallu anghenion y rhai sy'n defnyddio'r gwasanaeth ac er mwyn llywio datblygiadau yn y dyfodol.

73 [About WEMWBS \(warwick.ac.uk\)](http://warwick.ac.uk)

74 [WEMWBS: 14-item vs 7-item scale \(warwick.ac.uk\)](http://warwick.ac.uk)

75 [Measurement and Evaluation Standards – SASP \(supportaftersuicide.org.uk\)](http://supportaftersuicide.org.uk)

Geirfa

Anghydraddoldebau iechyd

Gwahaniaethau systematig ac annheg, y gellir eu hosgoi, mewn iechyd rhwng gwahanol grwpiau o bobl – dyna yw anghydraddoldebau iechyd. Gallai anghydraddoldebau fod yn seiliedig ar ffactorau economaidd-gymdeithasol (e.e.: incwm); daearyddiaeth; nodweddion penodol (e.e.: ethnigrwydd); ac allgáu cymdeithasol. Caiff effeithiau anghydraddoldeb eu hamlhau ar gyfer y bobl hynny sy'n dioddef mwy nag un math o anfantais⁷⁶.

Anhwylder Straen Wedi Trawma (PTSD)

Gall Anhwylder Straen Wedi Trawma (PTSD) ddeillio o ddiodes neu weld digwyddiadau trawmatig – naill ai un digwyddiad, digwyddiad a ailadroddir neu amryfal ddigwyddiadau gwahanol. Bydd pobl sydd â PTSD yn dioddef osgoi; gorgynnwrf; ail-brofi; datgysylltiad; newidiadau negyddol mewn hwyliau a meddwl⁷⁷.

Cred neu gred athronyddol

Yn ôl y Ddeddf Cydraddoldeb, rhaid gwir arddel cred athronyddol, a rhaid iddi fod yn fwy na safbwynt. Rhaid iddi fod yn argyhoeddiadol, yn ddifrifol ac yn gymwys i agwedd bwysig ar ymddygiad neu fywyd pobl. Ymhellach, mae'r Ddeddf Cydraddoldeb yn sôn am anghred neu ddiffyg crefydd neu gred⁷⁸. Yng nghyd-destun y Ddeddf, mae crefydd neu gred yn gallu golygu unrhyw grefydd fel Cristnogaeth, Iddewiaeth, Islam, Bwdhaeth, Rastaffariaeth neu Baganiaeth, cyn belled ag y ceir strwythur clir a system gred.

Croestoriadedd

Mae'r cysyniad sydd ynghlwm wrth groestoriadedd yn disgrifio'r ffyrdd mae systemau anghydraddoldeb sy'n seiliedig ar rywedd, hil, ethnigrwydd, cyfeiriadedd rhywiol, hunaniaeth rhywedd, anabledd, dosbarth a mathau eraill o wahaniaethu, yn 'croestorri' er mwyn creu dymameg ac effeithiau unigryw. Er enghraifft, pan wahaniaethir yn erbyn menyw Fwslimaidd sy'n gwisgo Hijab, byddai'n amhosibl gwahanu ei hunaniaeth fel menyw oddi wrth ei hunaniaeth fel Mwslim, ac o'r herwydd byddai'n amhosibl neilltuo'r dimensiwn/dimensiynau sydd wrth wraidd y gwahaniaethu⁷⁹.

76 [Health inequalities in a nutshell | The King's Fund \(kingsfund.org.uk\)](#)

77 [Recommendations | Post-traumatic stress disorder | Guidance | NICE](#)

78 <https://www.equalityhumanrights.com/cy/cydraddoldeb/equality-act-2010/your-rights-under-equality-act-2010/gwahaniaethu-ar-sail-crefydd-neu>

79 [what is intersectionality \(intersectionaljustice.org\)](#)

Cymhwysedd diwylliannol	Y gallu i ddarparu gwasanaethau effeithiol gan ystyried credoau, ymddygiadau ac anghenion diwylliannol pobl. Felly, mae'n cynnwys ymwybyddiaeth, gwybodaeth a sensitifrwydd diwylliannol yn ogystal â hyrwyddo polisiau gwrth-ormesol a gwrthwahaniaethol ⁸⁰ .
Cymorth wedi'i deilwra	Cymorth sy'n canolbwyntio ar anghenion yr unigolyn. Yn ogystal â chymorth proffesiynol, gall gynnwys i) cymorth gan gymheiriaid hyfforddedig mae hunanladdiad/hunanladdiad posibl wedi effeithio arnynt neu sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil hunanladdiad/hunanladdiad posibl, ii) addasu patrymau gweithio neu addasu'r drefn mewn lleoliadau cadw/gwarchodol preswyl, iii) cymorth arall a nodir mewn canllawiau ar brofedigaeth, sy'n canolbwyntio'n benodol ar brofedigaeth yn sgil hunanladdiad.
Cymunedau tosturiol	Cymunedau sy'n meithrin tosturi fel un o brif werthoedd bywyd, ar sail y modd rydym yn trin ein gilydd a'r byd o'n cwmpas. Caiff cymunedau tosturiol eu hadeiladu ar ethos a seilir ar ddull iechyd y cyhoedd o ymdrin â gofal lliniarol a gofal diwedd oes, a datblygu cymunedol ⁸¹ .
Diwylliant	Y gymysgedd o gredoau, gwerthoedd, ymddygiadau, traddodiadau a defodau mae aelodau o grŵp diwylliannol yn eu rhannu ⁸² .
Galar	Daw o'r gair Lladin 'gravare' sy'n golygu 'beichio' neu 'llethu', o 'gravis', sy'n golygu 'trwm'. Mae'r ystyr dros amser wedi dod i olygu caledi, dioddefaint, poen feddyliol, anghyfiawnder (tramgwydd), cystudd, tristwch.
Galar wedi'i ddifreinio	Pan fydd galar unigolyn yn aros ynghudd gan ei fod yn teimlo nad yw pobl eraill yn derbyn nac yn cydnabod y galar ⁸³ .
Hunanladdiad	Mae'r Swyddfa Ystadegau Gwladol (ONS) yn cynnwys marwolaethau sydd wedi digwydd yn sgil hunan-niweidio bwriadol ymhlith unigolion 10 oed a hŷn, ynghyd â marwolaethau ymhlith unigolion 15 oed a hŷn a achosir gan anafiadau neu wenwyno pan na ellir pennu'r bwriad ⁸⁴ .

80 [Cultural-Competency-Toolkit.pdf \(diversesecymru.org.uk\)](https://diversesecymru.org.uk)

81 [Compassionate Communities UK \(compassionate-communitiesuk.co.uk\)](https://compassionate-communitiesuk.co.uk)

82 [Understanding Grief Within a Cultural Context | Cancer.Net](#)

83 [Fframwaith cenedlaethol ar gyfer darparu gofal mewn profedigaeth \[HTML\] | LLYW.CYMRU](#)

84 [Suicides in England and Wales – Y Swyddfa Ystadegau Gwladol \(ons.gov.uk\)](https://ons.gov.uk)

NICE

Mae'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE) yn ceisio gwella canlyniadau i bobl sy'n defnyddio'r GIG a gwasanaethau iechyd y cyhoedd/gwasanaethau gofal cymdeithasol eraill drwy lunio canllawiau a safonau ansawdd sy'n seiliedig ar dystiolaeth, ynghyd â metrigau perfformiad⁸⁵.

Ôl-ymyrraeth

Gweithgareddau a ddatblygir gan, gyda, neu ar ran, pobl sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil hunanladdiad, er mwyn eu helpu i ymadfer ac er mwyn atal canlyniadau niweidiol, yn cynnwys hunanladdiad a synio am hunanladdiad⁸⁶.

Profedigaeth

Yn yr ystyr ehangaf, profedigaeth yw'r cyflwr neu'r ffaith o gael eich amddifadu o rywbeth neu rywun. Mae tarddiad y gair yn ymwneud ag amddifadu rhywun neu gymryd rhywun drwy drais, cipio neu ladrata, ac mae'n ymwneud â'r tristwch a deimlir yn sgil colli gobaith, anwyliaid.

Mae'r bobl a all ddioddef profedigaeth yn sgil hunanladdiad posibl, neu'r bobl yr effeithir arnynt gan hunanladdiad posibl, yn cynnwys plant, pobl ifanc ac oedolion sy'n berthnasau, cyfeillion, cyd-ddisgyblion, cydweithwyr a chyd-garcharorion, yn ogystal ag ymatebwyr cyntaf a gweithwyr proffesiynol eraill sy'n cynnig cymorth⁸⁷.

Profedigaeth drawmatig

Y ffordd mae'r unigolyn yn profi neu'n deall y farwolaeth, a'r ystyr y bydd yn ei dynnu o hynny – dyna sy'n pennu a yw profedigaeth yn drawmatig ai peidio. Gall profedigaeth drawmatig effeithio ar bobl o unrhyw oedran, a gall marwolaeth o unrhyw fath esgor ar brofedigaeth drawmatig. Mae'n achosi gofid ac anawsterau y tu hwnt i alar mwy nodweddiadol, a gall y gofid a'r anawsterau hyn effeithio ar fywyd beunyddiol yr unigolion o dan sylw. Gall marwolaethau sydyn, fel hunanladdiadau, ei gwneud yn fwy tebygol y bydd pobl yn dioddef profedigaeth drawmatig⁸⁸.

Profedigaeth yn sgil hunanladdiad

Mae profedigaeth yn sgil hunanladdiad yn ffactor risg ar gyfer galar cymhleth neu hirfaith. Gall colli rhywun yn sgil hunanladdiad gael effaith seicolegol ddifrifol a pharhaol ar unigolion a chymunedau sydd mewn galar. Mae eu hanghenion yn gymhleth ac yn amrywiol, a bydd angen mynd ati ar y cyd i ddarparu cymorth ar eu cyfer⁸⁹.

85 [Fframwaith cenedlaethol ar gyfer darparu gofal mewn profedigaeth \[HTML\] | LLYW.CYMRU](#)

86 [support_after_a_suicide.pdf \(publishing.service.gov.uk\)](#)

87 [Quality statement 5: Supporting people bereaved or affected by a suspected suicide | Suicide prevention | Quality standards | NICE](#)

88 [What is Traumatic Bereavement? – UKTC \(uktraumacouncil.org\)](#)

89 [Suicide Postvention Service Models and Guidelines 2014–2019: A Systematic Review \(nih.gov\)](#)

Therapiau fferyllol	Mae gweithwyr proffesiynol yn y maes fferyllol a'r maes therapiwtig yn hyrwyddo ac yn sicrhau defnydd diogel, darbodus ac effeithlon o feddyginiaethau neu gyffuriau ⁹⁰ .
Therapiau seicolegol	Fe'u gelwir weithiau yn 'therapiau siarad' ar gyfer problemau meddyliol ac emosiynol fel straen, gorbryder ac iselder. Mae yna sawl math gwahanol o therapi siarad. Gallant fod ar ffurf un i un, mewn grŵp, ar-lein, dros y ffôn, gyda theuluoedd neu gyda phartneriaid ⁹¹ .
Tosturi	Dangos caredigrwydd, gofal a pharodrwydd i helpu eraill. Mae tosturi yn emosiwn cadarnhaol, a'i hanfod yw bod yn feddylgar ac yn garedig.
Trawma mechniol	Proses newid sy'n deillio o ymgysylltu mewn modd empathig â phobl sydd wedi goroesi trawma. Mae modd i unrhyw un sy'n ymgysylltu'n empathig â goroeswyr digwyddiadau trawmatig ddioddef trawma mechniol, yn cynnwys gweithwyr iechyd proffesiynol a gweithwyr rheng flaen eraill ⁹² .
Ymarfer sy'n ystyriol o drawma	Model sydd wedi'i wreiddio mewn dealltwriaeth gyflawn o'r modd mae dod i gysylltiad â thrawma yn effeithio ar ddatblygiad niwrolgol, biolegol, seicolegol a chymdeithasol pobl ⁹³ .
Ysbrydolrwydd	Mae'n anodd dod o hyd i gonsensws ynglŷn â'r diffiniad o ysbrydolrwydd, ac mae'r modd y deallir ac y dehonglir ysbrydolrwydd wedi esblygu dros amser. Mae'r disgrifiadau'n cynnwys: <ul style="list-style-type: none">• Ymdeimlad o chwilio am y berthynas orau gyda ni ein hunain, gydag eraill a chyda'r hyn a allai orwedd 'y tu hwnt'.• Ffordd o ddod o hyd i ystyr a phwrpas mewn bywyd.• Ymdeimlad o obaith.• Cymorth ar adegau pan fyddwn yn mynd drwy ddiodeffaint a cholled⁹⁴.

90 [Clinical pharmacology and therapeutics | Health Careers](#)

91 [Types of talking therapy - NHS \(www.nhs.uk\)](#)

92 [Vicarious trauma: signs and strategies for coping \(bma.org.uk\)](#)

93 [Trauma-Informed Practice: A Toolkit for Scotland \(www.gov.scot\)](#)

94 <https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/treatments-and-wellbeing/spirituality-and-mental-health>

Swydd-ddisgrifiad Swyddog Cyswllt Profedigaeth

(DS: Byddai'r gweithwyr hyn yn cael eu cyflogi fel rhan o wasanaeth integredig ac ni fyddent yn cael eu cyflogi fel gweithwyr unigol ar eu pen eu hunain).

Disgrifiad Generig o'r Rôl

Cyflog dangosol: c. £25,000 +

Diben y Rôl

- Defnyddio dull rhagweithiol o ymdrin ag unigolion mae marwolaeth sydyn (a allai fod yn hunanladdiad) wedi effeithio arnynt, ac a atgyfeirir at y gwasanaeth gan yr Heddlu neu drwy hunanatgyfeiriad.
- Ymgysylltu â'r bobl o dan sylw er mwyn gweld pa gam maent wedi'i gyrraedd ar eu siwrnai drwy brofedigaeth, ac er mwyn rhoi cyfle iddynt fynegi eu hanghenion cymorth a'u bregusrwydd.
- Cydweithio â'r rhai yr effeithir arnynt i nodi darparwyr sy'n gallu diwallu eu hanghenion e.e.: y rhai sy'n gallu cynnig cymorth ymarferol neu emosiynol, gan gynnwys canolfannau Cyngor ar Bopeth, gwefannau'r llywodraeth, gweithwyr iechyd proffesiynol e.e.: meddyg teulu, asiantaethau'r trydydd sector, ffynonellau cymorth uniongyrchol drwy ffrindiau a theulu, grwpiau ffydd neu gred.
- Cynorthwyo'r bobl o dan sylw i lywio drwy'r gwahanol asiantaethau maent yn debygol o ddod ar eu traws, megis yr heddlu, staff corffddai, trefnwyr angladdau a gweinyddion eraill, swyddogion y crwner, y wasg/cyfringau, a'u cynorthwyo i ddeall rolau a chyfrifoldebau pob un o'r asiantaethau hyn.

- Cynorthwyo'r bobl o dan sylw i lywio drwy'r amwyster a'r ansicrwydd sydd yn aml yn cyd-fynd â siwrnai drwy brofedigaeth yn sgil hunanladdiad posibl, gan eu helpu i ddeall y prosesau a natur gyfnewidiol yr amserlenni.
- Cynnig ymateb mewn da bryd, fel rhan o dîm neu wasanaeth, a bod ar gael gyda'r nos neu ar benwythnosau, yn dibynnu ar frys yr atgyfeiriadau i ymateb i anghenion y bobl o dan sylw.

Y sgiliau allweddol angenrheidiol

- Y gallu i gyfathrebu ag unigolion, teuluoedd a grwpiau gyda thosturi, gan ddangos cydymdeimlad ac empathi.
- Sgiliau cwnsela amlwg sy'n deillio o brofiad yn gweithio un-i-un gyda chleientiaid mewn lleoliad therapiwtig ac aml-ddisgyblaethol.
- Y gallu i feithrin perthnasau a phartneriaethau cynhyrchiol gydag asiantaethau allweddol ac ymatebwyr cyntaf fel y gellir ymateb yn dosturiol i'r bobl mae hunanladdiad wedi effeithio arnynt, gan gyfeirio'r rhai sydd wedi dioddef profedigaeth at y ddarpariaeth/gwasanaeth sydd fwyaf priodol i'w hanghenion.

Gwybodaeth, cymwysterau a chofrestriadau

- Dealltwriaeth fanwl o alar a thrawma sy'n gysylltiedig â phrofedigaeth.
- Dealltwriaeth fanwl o anghenion arbennig pobl sydd wedi dioddef profedigaeth yn dilyn marwolaeth sydyn neu anesboniadwy a allai fod yn hunanladdiad. Os ydych yn arbenigo mewn cynorthwyo grwpiau penodol e.e.: plant a phobl ifanc, pobl ag anawsterau dysgu, ffoaduriaid neu geiswyr lloches, dylech feddu ar brofiad ac arbenigedd gofynnol yn ymwneud â'u hanghenion a sut maent yn ymateb i gymorth.
- Gradd (neu gyrhaeddiad cyfatebol ar lefel 6⁹⁵) mewn maes perthnasol e.e.: cwnsela, seicotherapi, seicoleg ac aelodaeth broffesiynol neu achrediad megis BACP (Cymdeithas Cwnsela a Seicotherapi Prydain).
- Protocolau lleol yn ymwneud ag atgyfeirio a chadw cofnodion sy'n gysylltiedig â rheoli achosion.
- Dealltwriaeth glir o'r goblygiadau sy'n perthyn i'r gwaith mewn perthynas â diogelu data, a sut i gyfathrebu â galarwyr ynglŷn ag ystyr cydsyniad, a sut y bydd eu gwybodaeth yn cael ei storio, ei defnyddio a'i diogelu.
- Dealltwriaeth o bwysigrwydd y Gymraeg a diwylliant Cymru mewn Cymru ddwyieithog, gyda gwerthfawrogiad o bolisiâu a strategaethau Llywodraeth Cymru ar gyfer yr iaith.

Goruchwyllo Clinigol a datblygiad parhaus

- Sicrhau eich bod yn mynychu cyfarfodydd goruchwyllo clinigol/rheoli yn rheolaidd (bob mis neu'n amlach), yn ymarfer hunanofal er mwyn sicrhau eich gwytnwch eich hun ac er mwyn diwallu eich anghenion eich hun o ran iechyd meddyliol ac emosiynol.
- Cyfrannu at raglenni hyfforddi a datblygu lleol y gellid eu datblygu i wella dealltwriaeth pobl o brofedigaeth yn sgil hunanladdiad.
- Cymryd rhan mewn cyfleoedd dysgu pellach fel y gellir sicrhau hyder ac ymarfer effeithiol sy'n seiliedig ar dystiolaeth, ac fel y gellir crybwyll yr angen am ymarfer o'r fath os nad yw'n hygyrch.
- Cyfrannu at weithgareddau'n ymwneud â gwerthuso gwasanaethau a chynnig sylwadau er mwyn llywio gwelliannau parhaus yn y gwasanaeth.

Cydymffurfio â gofynion cyfreithiol a moesegol

- Sicrhau eich bod wedi cwblhau'r hyfforddiant statudol a gorfodol diweddaraf mewn llywodraethu gwybodaeth, cydraddoldeb ac amrywiaeth, y Gymraeg, iechyd a diogelwch, cadw cofnodion a rheoli risgiau, er mwyn sicrhau bod pob ymarfer yn cydymffurfio ag arferion gorau a diwydrwydd dyladwy.

Cyf: [Job-Description-Suicide-Bereavement-Service-Co-ordinator-Nov-2019-1.pdf \(every-life-matters.org.uk\)](#)

Cyf: [Bereavement Support Liaison Coordinator – Thames Valley Police \(tal.net\)](#)

Cyf: [https://hub.supportaftersuicide.org.uk/standards/](#)

Lefelau cysylltiad gwahanol grwpiau

Mathau posibl o unigolion mewn categorïau – rhai sydd wedi dod i gysylltiad â hunanladdiad, rhai y mae hunanladdiad wedi effeithio arnynt, rhai sydd wedi dioddef profedigaeth yn y tymor byr yn sgil hunanladdiad a’r rhai sydd wedi dioddef profedigaeth yn yr hirdymor yn sgil hunanladdiad

Rhai sydd wedi dod i gysylltiad â hunanladdiad	Rhai mae hunanladdiad wedi effeithio arnynt	Rhai sydd wedi dioddef profedigaeth yn y tymor byr yn sgil hunanladdiad	Rhai sydd wedi dioddef profedigaeth yn yr hirdymor yn sgil hunanladdiad
Ymatebwyr cyntaf Pwy bynnag a ddaeth o hyd i’r ymadawedig Y teulu Therapyddion Cyfeillion agos Gweithwyr gofal iechyd Aelodau o’r gymuned Cymuned yr ysgol Cydnabyddion yn y gweithle Edmygwyr pobl enwog Grwpiau cymunedol (e.e.: clybiau chwaraeon) Cymunedau gwledig neu glòs	Ymatebwyr cyntaf Pwy bynnag a ddaeth o hyd i’r ymadawedig Y teulu Therapyddion Cyfeillion agos Cyd-ddisgyblion Cydweithwyr Aelodau o’r tîm Cymdogion	Y teulu Therapyddion Cyfeillion Cydweithwyr agos	Y teulu Therapyddion Cyfeillion agos

Model rhesymeg ar gyfer cyflwyno ymateb systemau i'r rhai sydd wedi'u heffeithio gan hunanladdiad neu sydd mewn profedigaeth yn sgil hunanladdiad

Mewnbwn	Gweithgareddau	Allbynnau	Canlyniadau tymor byr	Canlyniadau tymor hwyr
Gwasanaeth cyswllt a chynghori cenedlaethol sy'n gysylltiedig â darpariaeth ehangach/leol	Caffael gwasanaeth cenedlaethol gan ddarparwr profiadol drwy broses dendro gystadleuol	Ymateb neu gyswllt cyflym/amser real gan asiantaeth sy'n gallu asesu anghenion uniongyrchol a nodi darpariaeth gyfatebol i wneud 'cynnig rhagweithiol'	<ul style="list-style-type: none"> Eglurhad o argaeledd a chynaliadwyedd cynigion presennol Gwell dealltwriaeth o anghenion a fynegir gan ddefnyddwyr gwasanaethau 	<ul style="list-style-type: none"> Arlwy mwy teg a hygyrch o gynigion cymorth sydd ar gael ledled Cymru i bawb sydd wedi'u heffeithio gan hunanladdiad neu sydd mewn profedigaeth yn sgil hunanladdiad
Ymatebion tosturiol ac ystyriol o drawma gan asiantaethau adegau cyswllt	Sicrhau bod gweithwyr allweddol yn ymgysylltu â'r asiantaethau adegau cyswllt i nodi cyfleoedd i gynnig ymateb tosturiol, ystyriol o drawma	Deunyddiau, dolenni a gwybodaeth i alluogi cyfeirio'n briodol at wahanol ffynonellau cymorth i barhau â'r 'cynnig rhagweithiol'	<ul style="list-style-type: none"> Gwell dealltwriaeth amlasiantaethol o effaith bosibl marwolaethau sydyn yn sgil hunanladdiadau tybiedig, ac ymateb mwy gwybodus gan weithwyr rheng flaen 	<ul style="list-style-type: none"> Llai o achosion o brofiadau sy'n achosi trawma eto

Mewnbwn	Gweithgareddau	Allbynnau	Canlyniadau tymor byr	Canlyniadau tymor hwyr
Cymorth wrth Law Cymru ar ffurf ddigidol	<p>Trosi'r pdf 2016 i gynnig digidol rhyngweithiol</p> <p>Datblygu opsiynau cyfatebol i ddarparu'r wybodaeth ar ffurf nad yw'n ddigidol</p>	<p>Fersiwn rhyngweithiol o'r adnodd 'Cymorth wrth Law Cymru' a all esblygu a gwella'n barhaus drwy gydgyhyrchu gyda grwpiau penodol e.e: dynion, plant a phobl ifanc</p> <p>Deunyddiau sy'n darparu gwybodaeth i'r rhai sydd wedi'u heffeithio gan hunanladdiad neu sydd mewn profedigaeth yn sgil hunanladdiad ar ffurf nad yw'n ddigidol</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gwell mynediad i wybodaeth berthnasol yn gyffredinol ac i grwpiau penodol ar sut rydym yn ymateb i golled, yn ymarferol ac yn emosiynol, yn dilyn marwolaeth sydyn a allai fod yn hunanladdiad 	<ul style="list-style-type: none"> Y cynnig cymorth digidol yn cael ei gydnabod a'i gyfeirio'n eang ar draws gwasanaethau sector cyhoeddus rheng flaen amlasiantaethol, ac mewn gweithleoedd a lleoliadau eraill, i gefnogi'r rhai sydd wedi'u heffeithio gan hunanladdiad neu sydd mewn profedigaeth yn sgil hunanladdiad
Datblygu cynigion dysgu a datblygu sydd wedi'u hachredu'n genedlaethol i gefnogi datblygiad y gweithlu	<p>Nodi anghenion dysgu a datblygu a'r dulliau a ffefrir o ddarparu hyfforddiant</p> <p>Gweithio gyda gweithwyr rheng flaen a phobl sydd â phrofiad bywyd i ddatblygu cynigion dysgu</p> <p>Defnyddio asiantaeth achredu hyfforddiant cenedlaethol i gynnwys sicrwydd ansawdd yn y cynigion hyfforddiant</p>	<p>Cyfes o gynigion dysgu a datblygu wedi'u cydgynhyrchu i hysbysu ac uwchsgilio gweithwyr rheng flaen ar draws sectorau, y gellir eu darparu gan ystod o ddarparwyr hyfforddiant sy'n bodloni safonau sicrhau ansawdd yr asiantaeth achredu</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ystod ehangach o asiantaethau rheng flaen sydd â dealltwriaeth ymarferol o effaith marwolaeth sydyn a allai fod yn hunanladdiad ar deuluoedd, cymunedau a gweithwyr rheng flaen (cydweithwyr/ cymheiriaid) 	<ul style="list-style-type: none"> Llai o stigma, gwell dealltwriaeth a gwasanaethau a chymunedau mwy tosturiol ac ystyriol o drawma ynghylch effaith eang marwolaethau yn sgil hunanladdiad