



Bwrdd Diogelu Caerdydd a'r Fro
Cardiff & Vale Safeguarding Board

Cyngor ac arweiniad risg hunanladdiad

Medi 2024

Dyddiad cymeradwyo gan y BDRh	
Awdur	
Dyddiad adolygu	
Manylion y diwygiadau adolygu	

Cynulleidfa darged

Staff yng Nghyngor Caerdydd a Chyngor Bro Morgannwg, sy'n gweld neu'n siarad â'r cyhoedd yn rheolaidd.

Ysgrifennwyd y ddogfen hon yn bennaf i gynnig arweiniad i aelodau staff ar sut i reoli'r risg o hunanladdiad wrth siarad ag unigolyn.

Tabl Cynnwys

Perygl uniongyrchol i fywyd	4
Dim risg uniongyrchol i fywyd – camau gweithredu cychwynnol	5
Delio â Sgyrsiau Hunanladdol	6
Cyflwyniad i'r Model y Gofal Cywir i'r Person Cywir	8
Atgyfeirio unigolion.....	9
Cymorth i staff.....	11
Cysylltiadau Diogelu Allweddol	12

Perygl uniongyrchol i fywyd

Os yw'n ymddangos bod risg uniongyrchol ar unrhyw adeg yn ystod sgwrs, h.y., mae'r unigolyn wedi gwneud rhywbeth i niweidio'i hun yn ddifrifol neu wedi datgan ei fod yn bwriadu gwneud rhywbeth yn unionsyth, rhaid i staff roi gwybod iddo y byddwn yn cysylltu â 999.

Os ydych ar y ffôn â'r unigolyn, rhaid i staff ofyn am leoliad yr unigolyn a rhoi gwybod iddo y byddwn yn cysylltu â 999, os yw'n ddiogel rhoi gwybod iddo.

Wrth gysylltu â 999, dylech roi gwybod i reolwr ar unwaith.

Mewn sefyllfaoedd lle mae unigolyn yn terfynu'r alwad ar ôl gwneud bygythiad uniongyrchol neu unionsyth i'w fywyd neu'n gadael yr eiddo/lleoliad, cysylltwch â 999 i roi gwybod am y sefyllfa.

Mae'n rhaid i'r aelod o staff gofnodi holl fanylion y cyswllt â'r unigolyn. Gallem gael ein gofyn i roi gwybodaeth am yr alwad i 999.

Termau a ddefnyddir yn briodol i gyfeirio at hunanladdiad:

Cymryd bywyd
Marwolaeth drwy hunanladdiad
Ceisio hunanladdiad
Person sydd mewn perygl o ladd ei hun
Hunanladdiad llwyr
Person sy'n byw gyda meddyliau neu ymddygiadau hunanladdol

Ymadroddion i'w hosgoi: *Sicrhau nad yw eich dewis o eiriau yn effeithio'n negyddol ar yr unigolyn.*

Cyflawni hunanladdiad
Cri am help
Ymgais lwyddiannus neu aflwyddiannus i gyflawni hunanladdiad
Epidemig hunanladdiad
Agored at hunanladdiad
Dioddefwr hunanladdiad

Dim risg ar unwaith – camau cychwynnol

Mewn unrhyw amgylchiadau lle mae unigolyn yn dechrau siarad am farw drwy hunanladdiad neu niweidio ei hun neu wneud sylw a allai gael ei ddehongli fel bygythiad i'w fywyd:

- *"Byddai'n well gen i ladd fy hun na..."*.
- *"Does 'na ddim ffordd allan felly dim pwynt byw"*.
- *"Waeth i mi ladd fy hun ddim"*.
- *"Byddai pawb yn well eu byd hebof"*

Mae'n rhaid i'r aelod o staff roi gwybod i'r unigolyn ei fod yn poeni am yr hyn y mae'n ei ddweud/ei rannu. Dywedwch fod otsh gennych chi, bod angen i chi ei gadw'n ddiogel a chael help iddo. Os oes risg uniongyrchol neu os yw'r unigolyn wedi gweithredu mewn ffordd i niweidio ei hun, ffoniwch 999.

Os yw'r unigolyn yn ymateb gan ddweud ei fod yn "ffordd o ddweud" ac nad oedd yn golygu'r hyn a ddywedodd, dylai'r aelod staff gadarnhau nad oes unrhyw risg uniongyrchol na chyfredol i fywyd.

Unigolyn: "Waeth i mi ladd fy hun ddim".

Aelod Staff: "Rwy'n poeni amdanoch chi; mae angen i mi eich cadw'n ddiogel a chael help i chi."

Unigolyn: "Doeddwn i ddim yn golygu hynny; roedd yn ffordd o siarad yn seiliedig ar y sefyllfa"

Aelod Staff: "A gaf i rannu rhai adnoddau a manylion cyswllt a all helpu os ydych chi byth yn teimlo fel eich bod chi mewn sefyllfa lle gallwch chi niweidio'ch hun'?"

Dylai'r aelod o staff sy'n derbyn y datgeliad wneud pob ymdrech i dawelu meddwl yr unigolyn ei fod yma i helpu ac y bydd yn ceisio cynorthwyo cymaint â phosibl.

Os bydd yr unigolyn yn gwneud ail ddatgeliad tebyg, dylai'r aelod o staff ofyn i'r unigolyn aros ar y ffôn neu yn y lleoliad gydag ef. Rhaid canfod pa mor uniongyrchol yw'r risg ac atgyfeirio at gymorth.

Delio â Sgyrsiau Hunanladdol

Y camau a'r sgiliau i drin sgysiau hunanladdol yw:

- Dangos bod ots gennych.
- Amynedd
- Defnyddio cwestiynau agored.
- Adrodd yn ôl i ddangos eich bod yn gwranddo.
- Bod yn hyderus yn yr hyn a wnewch.
- Dangos empathi.

Mae gofyn y cwestiynau cywir a gwranddo o ddifrif ar yr ymateb yn sicrhau bod yr unigolyn yn teimlo ei fod yn cael ei glywed ac yn cynnig cyfle iddo rannu mwy o wybodaeth.

YMATEBION A CHWESTIYNAU DEFNYDDIOL

Diolch i chi am rannu ac ymddiried ynof â'r wybodaeth hon.

Rwy'n gwerthfawrogi bod hynny wedi bod yn anodd/yn ofidus/yn boenus i chi ei rannu.

Mae'n bwysig ein bod yn siarad am hyn, fel y gallwn feddwl am ffyrdd i'ch cefnogi a'ch cadw'n ddiogel.

A ydych chi'n teimlo'n ddiogel nawr?

Sut ydych chi'n teimlo nawr eich bod wedi dweud wrthyf?

Pa gymorth sydd gennych?

Pa gymorth sydd ei angen arnoch?

Efallai y bydd angen i chi hefyd ofyn cwestiynau mwy personol ac uniongyrchol i ddeall a yw mewn perygl uniongyrchol o niwed.

GOFYNNWCH GWESTIYNAU UNIONGYRCHOL

Ydych chi'n meddwl am hunanladdiad?

Ydych chi wedi gwneud cynllun neu wedi meddwl sut y byddech chi'n ei wneud?

Ydych chi wedi gwneud unrhyw beth i baratoi ar gyfer hyn, ac os felly, dywedwch fwy wrthyf am hyn?

Pryd ydych chi'n bwriadu gwneud hyn?

FFYRDD GWAHANOL O HELPU UNIGOLYN YN BersonOL

Gofynnwch a oes unrhyw un y gallwch ei alw i'w helpu.

Gofynnwch a hoffai eistedd i lawr yn rhywle preifat.

Gofynnwch a hoffai ddŵr neu ddiod.

Ewch drwy'r adnoddau neu wasanaethau gwahanol y gallai fanteisio arnynt.

Peidiwch â'i adael ar ei ben ei hun.

EICH GWEITHREDOEDD

Ffoniwch 999 pan fydd perygl uniongyrchol i fywyd. Eglurwch y sefyllfa yn glir a bod yn onest. (Gofynnwch i'r rheolwr helpu)

Arhoswch ar yr alwad neu yn y lleoliad gyda'r unigolyn a'i gadw i siarad.

Ar ôl i'r alwad ddod i ben neu os yw 999 wedi cyrraedd, siaradwch â rhywun fel rheolwr neu gydweithiwr. Rhaid cydnabod pa mor anodd y gallai hyn fod wedi bod i chi, cymewch yr amser sydd ei angen arnoch a thrafodwch cyn parhau â'ch gweithgareddau arferol

Cyflwyniad i'r Model y Gofal Cywir i'r Person Cywir

Dan y model newydd, ni fyddwn yn cysylltu ag 101 i gynnal prawf lles.

Mae Y Gofal Cywir i'r Person Cywir (RCRP) yn fodel gweithredol a ddatblygwyd gan Heddlu Glannau Humber sy'n newid y ffordd y mae'r gwasanaethau brys yn ymateb i alwadau sy'n ymwneud â phryderon am iechyd meddwl. Mae'n cael ei gyflwyno ledled y DU fel rhan o waith parhaus rhwng heddluoedd, darparwyr iechyd a'r Llywodraeth.

Ei nod yw sicrhau bod yr asiantaeth gywir yn delio â galwadau sy'n gysylltiedig ag iechyd, yn hytrach na'r heddlu yw'r ymatebwyr cyntaf diofyn, fel sy'n digwydd yn y rhan fwyaf o ardaloedd ar hyn o bryd. Dangoswyd ei fod yn gwella canlyniadau, lleihau'r galw ar bob gwasanaeth, a sicrhau bod y gofal cywir yn cael ei roi gan y person cywir.

Nid yw'n atal yr heddlu rhag parhau i gyflawni eu rôl allweddol o gadw pobl yn ddiogel a lle mae risg go iawn ac uniongyrchol i fywyd neu niwed difrifol - boed hynny'n berson sy'n ceisio niweidio ei hun neu niweidio eraill - bydd swyddogion yn ymateb yn gyflym fel y maen nhw ar hyn o bryd.

Atgyfeirio unigolion

Mewn unrhyw amgylchiadau lle mae unigolyn yn datgelu anawsterau iechyd meddwl neu'n datgelu ei fod yn cael trafferth gyda'i iechyd/teimladau. Mae'n bwysig i chi ddim rhoi cyngor meddygol, ond gwnewch atgyfeiriad at y meddyg teulu neu 111 Pwyswch 2.

Dywedwch y dylai siarad â'i feddyg teulu neu 111 Pwyswch 2, a byddant yn gallu rhoi cyngor ac arweiniad pellach ar reoli ei deimladau a lle mae'r cymorth priodol ar gael.

111 Pwyswch 2 Llinell ffôn genedlaethol ar gyfer cymorth iechyd meddwl, a ddarperir gan y GIG, gall unrhyw un sydd angen cymorth iechyd meddwl brys neu ddim yn siŵr at bwy i droi fanteisio arno. Mae'r llinell ar agor drwy'r dydd, bob dydd. Drwy ddefnyddio'r gwasanaeth hwn, mae'r unigolyn mewn argyfwng yn sefydlu cysylltiad uniongyrchol ag ymarferwyr sy'n ymgysylltu ag ef ac yn cynnal asesiad brysbennu

Mewn rhai achosion - ystyriwch gynnig cymorth drwy ddeialu'r rhif ar ei ran, gan sicrhau trosglwyddiad cynnes sy'n cysylltu'r unigolyn yn uniongyrchol ag ymarferydd ar gyfer y cymorth prydol ac effeithiol sydd ei angen arno

Gall **meddygon teulu** wneud atgyfeiriadau at Dimau Iechyd Meddwl Cymunedol.

Mewn sefyllfaoedd lle rydych chi'n teimlo y gallai gwasanaethau Oedolion a Chymdeithasol fod o gymorth, bydd gofyn i chi gael caniatâd gan yr unigolyn i atgyfeirio at wasanaethau oedolion a gwasanaethau cymdeithasol.

Cymorth Ychwanegol

Yn dibynnu ar anghenion ac amgylchiadau'r unigolyn, gallech ei gyfeirio at y sefydliadau canlynol am gymorth pellach:

Tîm Cymorth Cynnar – Porth Teuluoedd Caerdydd - [Ffoniwch 03000 133 133](tel:03000133133)

Llinell Gyngor Teuluoedd yn Gyntaf Bro Morgannwg - [Ffoniwch 0800 0327 322](tel:08000327322)

Gwasanaethau Gofal Oedolion - Tîm pwynt cyswllt cyntaf Caerdydd - [Ffoniwch 02920 234234](tel:02920234234)

Bro Morgannwg – [Ffoniwch 01466 700111](tel:01466700111)

Llinell Gymorth Byw heb Ofn - Cymorth a chyngor ar drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol, 24/7. [Ffoniwch 0800 80 10 800](tel:08008010800), Tecstiwch [07860 077333](tel:07860077333), E-bostiwch info@livefearfreehelpline.cymru neu gael [Sgwrs Fyw](#).

C.A.L.L. - Llinell Gymorth Iechyd Meddwl i Gymru Yn cynnig gwasanaeth gwrando a chymorth cyfrinachol. Ffoniwch 0800 132 737 neu tecstiwch 'Help' i 81066

PAPYRUS – Elusen sy'n ymroddedig i atal hunanladdiad a hyrwyddo iechyd meddwl cadarnhaol i bobl ifanc dan 35 oed. Ffoniwch 0800 068 4141, Tecstiwch 88247, e-bostiwch pat@papyrus-uk.org, ar agor 24/7.

Y Samariaid – Yn rhoi cymorth emosiynol cyfrinachol i bobl sy'n profi teimladau o drallod, anobaith neu feddyliau hunanladdol. Ffoniwch 116 123

Shout - Gwasanaethau Negeseuon Testun mewn Argyfwng ar gyfer Iechyd Meddwl. Neges Destun 85258

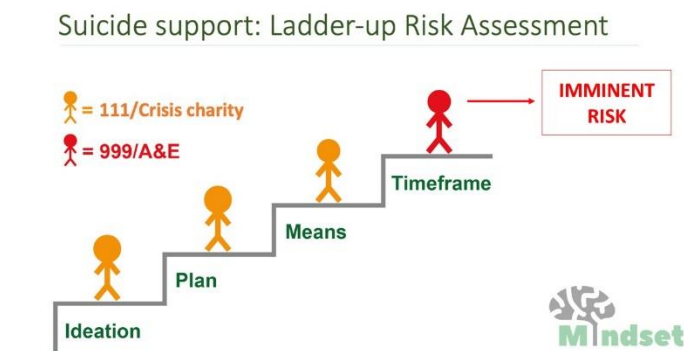
CALM – Llinell gymorth i unrhyw un sydd angen siarad yn gyfrinachol am amser caled y maent yn ei brofi. Ffoniwch: 0800 58 58 58 rhwng 5pm a hanner nos, bob dydd.

Mermaids - Yn rhoi help ac arweiniad i bobl ifanc traws a'u teuluoedd. Ffoniwch: 0808 801 0400 Llun- Gwener 9am i 9pm.

Cyngor Ffoaduriaid Cymru - Cynnig symud ymlaen â chymorth, gwasanaethau cynghori i geiswyr lloches a gwersi Saesneg. I drefnu apwyntiad ffoniwch ni ar 0808 196 7273.

BAWSO - Yn cynnig gwasanaethau cymorth ymarferol i bobl ddu a lleiafrifoedd ethnig ac ymfudwyr sy'n dioddef cam-drin domestig, trais rhywiol, anffurfio organau cenedlu benywod, priodas dan orfod, trais ar sail anrhydedd, caethwasiaeth fodern a masnachu pobl. Ffoniwch: 0800 7318147 24/7.

Mewn unrhyw sefyllfaoedd lle rydych yn teimlo nad yw'r unigolyn wedi gwella yn ystod eich sgwrs a'ch bod yn teimlo bod risg unionsyth, dylech bob tro ffonio 999.



Cymorth i staff

- Ar ôl rhoi gwybod i'ch rheolwr am y sgwrs anodd, cymerwch amser i ffwrdd o'ch tasgau i gael sgwrs.
- Siaradwch â'ch rheolwr neu gydweithiwr am y sgwrs a gawsoch gyda'r unigolyn.
- Trefnwch gyfarfod unigol gyda'ch rheolwr.
- Trefnwch ymarfer myfyriol (yn dibynnu ar y ddarpariaeth yn yr rhan o'r cyngor rydych yn gweithio ynddi).
- Peidiwch â mynd yn ôl at eich tasg nes eich bod yn hollol barod.
- Siaradwch â'r Rhaglen Cymorth Cyflogaeth os ydych chi'n teimlo y bydd hyn o fudd - mae llinell gymorth am ddim ar gael 24/7, 365 diwrnod y flwyddyn. **Ffoniwch 0800 023 9387 (Staff Caerdydd) neu 0800 092 0987 (Staff Bro Morgannwg)**
- Canopi – Gwasanaethau cymorth cyfrinachol, iechyd meddwl a lles am ddim i staff Gofal Cymdeithasol sy'n gweithio yng Nghymru. **Ffoniwch 0800 058 2738, 9-5 dydd Llun i ddydd Gwener (ac eithrio gwyliau banc)**
- PAPYRUS – cynnig gwasanaeth cryno i weithwyr proffesiynol gyda chynghorwyr atal hunanladdiad. **Ffoniwch 0800 068 4141, tecstiwch 88247 neu e-bostiwch pat@payprus-uk.org, ar gael 24/7.**
- Tîm Iechyd Galwedigaeth Bro Morgannwg - [lechydd Galwedigaethol \(valeofglamorgan.gov.uk\)](http://lechyddgalwedigaethol.valeofglamorgan.gov.uk)
- Mae Help wrth Law Cymru – Canllaw i gefnogi pobl y mae hunanladdiad yn effeithio arnynt [Mae help wrth law - SSHP GIG](#)
- Deall trawma mechnïol. [Trawma mechnïol: arwyddion a strategaethau ar gyfer ymdopi \(bma.org.uk\)](http://trawma.mechniol.org.uk)

Cyfleoedd hyfforddi

Gofynnwch am gyngor gan reolwyr ar gyfleoedd hyfforddi posibl i ddatblygu sgiliau ar sgysiau anodd.

- Cyngor Caerdydd Mewnol: Academi Caerdydd - Cwrs Sgysiau Anodd
- Cyngor Caerdydd Mewnol: Modiwl Academi Caerdydd – Diogelu Corfforaethol
- Cyngor Caerdydd Mewnol: Modiwl Academi Caerdydd – Caethwasiaeth Fodern
- Cyngor Caerdydd Mewnol: Diogelu Oedolion Lefel 1 a Lefel 2

- Cyngor Caerdydd Mewnol: - Trais yn Erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol
- Cyngor Caerdydd Mewnol: Fframwaith Hyfforddi Cenedlaethol - Codi ymwybyddiaeth o Drais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol Hyfforddiant Grŵp 2 a Grŵp 3
- Cyngor Bro Morgannwg Mewnol: Sgyrsiau Anodd
- Cyngor Bro Morgannwg Mewnol: Hyrwyddwyr Gweithwyr ar gyfer Iechyd Meddwl a Lles.
- Allanol: Tîm Cenedlaethol Atal Hunanladdiad a Hunan-Niwed Cymru - Cyfleoedd dysgu a hyfforddiant ar-lein am ddim - [Ynglŷn â'r Hyb Hyfforddi - SSHP GIG](#)
- Allanol: New Pathways, Hyfforddiant Ar-lein Trawma
- Allanol: Westminster Insight, Hyfforddiant Ar-lein Delio â Sgyrsiau am Hunanladdiad
- Allanol: MIND, Hyfforddiant Ar-lein Ymwybyddiaeth o Hunanladdiad ac Atal
- Hyfforddiant Ymwybyddiaeth o Hunanladdiad 20 munud (zerosuicidealliance.com)

Cysylltiadau Diogelu Allweddol

Os ydych yn credu bod plentyn neu oedolyn mewn perygl uniongyrchol, ymatebwch yn syth – **ffoniwch 999** a dweud wrth y gweithredwr ffôn beth sy'n digwydd.

Cyngor Caerdydd

Os ydych yn meddwl neu'n credu bod oedolyn yn cael ei gam-drin, cysylltwch â'r Tîm Diogelu Oedolion ar: **029 2233 0888 neu diogeluoedolion@caerdydd.gov.uk**.

Os ydych yn credu bod plentyn mewn perygl, nad yw'n cael gofal cywir neu os oes gennych bryderon ynghylch ei les ef neu ei lles hi, cysylltwch â ni ar: **029 2053 6490 neu GPDHAA@caerdydd.gov.uk**

Os oes gennych bryderon am unigolyn yn cael ei radicleiddio, **siaradwch â'ch PDD, a all gysylltu â'r tîm Prevent am gyngor. Gellir gwneud atgyfeiriad i Prevent [yma](#)**

Os oes gennych unrhyw bryderon y tu allan i oriau swyddfa, ffoniwch y Tîm Dyletswydd Argyfwng ar: **029 2078 8570**

Cyngor Bro Morgannwg

Os ydych yn meddwl neu'n credu bod oedolyn yn cael ei gam-drin, cysylltwch â'r Tîm Diogelu Oedolion ar: **01446 700111 neu AdultSafeguarding@valeofglamorgan.gov.uk**

Os ydych yn credu bod plentyn mewn perygl, nad yw'n cael gofal cywir neu os oes gennych bryderon ynghylch ei les ef neu ei lles hi, cysylltwch â ni ar: **01446 725 202 neu dutymarfs@valeofglamorgan.gov.uk**

Os oes gennych unrhyw bryderon y tu allan i oriau swyddfa, ffoniwch y Tîm Dyletswydd Argyfwng ar: **029 2078 8570**