

Ymateb i'r ymgynghoriad

Strategaeth Ddrafft Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio 2024-2034 (Llywodraeth Cymru)

Cwestiwn 1) I ba raddau ydych chi'n cytuno â'r weledigaeth hon? "Bydd pobl yng Nghymru yn byw mewn cymunedau heb yr ofn a'r stigma sy'n gysylltiedig â hunanladdiad a hunan-niwedio. Bydd pobl yn cael eu grymuso a'u cefnogi i geisio a chynnig cymorth pan fo angen."

Rydym yn cytuno bod y weledigaeth hon yn cynnig targed cynhwysfawr a chyraeddadwy ar gyfer y strategaeth hon.

Cwestiwn 1a) Beth yw eich rhesymau dros eich ateb i gwestiwn 1?

Ein barn ni yw bod hyn yn cynnig gweledigaeth gadarnhaol i weithio tuag ati - un sy'n cydnabod yr effaith mae hunanladdiad a hunan-niwedio yn ei gael ar gymdeithas. Mae'r weledigaeth yn pwysleisio bod angen grymuso unigolion sydd mewn perygl, yn hytrach na mabwysiadu dull rhagnodol tuag at atal hunanladdiad a hunan-niwedio. Mae'r ail bwynt hwn yn arbennig o berthnasol i Age Cymru, sy'n cynnwys 'grymuso' ymhlith ei [werthoedd allweddol](#). Nod Age Cymru yw helpu pobl (yn enwedig pobl sydd dan anfantais) i gymryd rheolaeth o'u bywydau eu hunain a'u harwain i gyfeiriad cadarnhaol.

Cwestiwn 2) Yn yr adran gweledigaeth strategol mae 6 egwyddor sy'n sail i'r strategaeth. A ydych yn cytuno mai'r egwyddorion hyn yw'r rhai cywir?

Rydym yn cytuno bod y 6 egwyddor yn sail ddefnyddiol i'r strategaeth.

Cwestiwn 2a) Beth yw eich rhesymau dros eich ateb i gwestiwn 2?

Mae'r egwyddorion hyn yn ymdrin â nifer o bwyntiau pwysig a ddylai fod yn ganolog i unrhyw strategaeth sy'n ymwneud ag iechyd meddwl a materion cysylltiedig. Mae'r rhain yn cynnwys:

1. Cydnabod yr agwedd gymdeithasol at hunanladdiad a hunan-niweidio, o ran y niwed cymdeithasol y mae'n ei achosi a'r cyfrifoldeb sydd gan y gymdeithas i atal y pethau hyn.
2. Pwysleisio cydweithio aml-sector: rydym yn cytuno bod hunanladdiad a hunan-niweidio yn gysylltiedig â nifer o ffactorau, gan gynnwys iechyd meddwl gwael a ffactorau mwy strwythurol ac amgylcheddol megis amddifadedd cymdeithasol, ynysu cymdeithasol, anabledd, ac ati (nodwn, er enghraifft, fod y strategaeth yn nodi ar dudalen 7 nad yw 'hunanladdiad a hunan-niweidio yn gyflyrau iechyd meddwl y gellir eu diagnosisio ac nid yw'r rhan fwyaf o bobl sy'n marw trwy hunanladdiad yn hysbys i wasanaethau iechyd meddwl y GIG'). Drwy gydnabod bod yn rhaid i'r ymateb i hunanladdiad a hunan-niweidio ymestyn ar draws sectorau gwahanol, mae'r strategaeth hon yn cymryd cam tuag at ddull mwy aeddfed a chynnil o atal y problemau hyn, yn hytrach na'u trin fel problem iechyd meddwl ynysig.
3. Mae'r dull o atal hunanladdiad a hunan-niweidio sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn unol â nod ehangach Age Cymru o symud gwasanaethau cyhoeddus i sylfaen fwy sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, fel bod unigolion yn gallu derbyn cymorth sy'n addas i'w hanghenion yn hytrach nag atebion 'un maint i bawb'.

Cwestiwn 3) Mae'r strategaeth yn nodi grwpiau blaenoriaeth â risg uchel. Ydych chi'n cytuno bod y rhain yn gywir?

Rydym yn cytuno'n fras â'r dewis o grwpiau blaenoriaeth a risg uchel a restrir yn y strategaeth hon. Yn benodol, rydym yn cefnogi cynnwys anabledd fel ffactor allweddol wrth gynyddu risg hunanladdiad, yn ogystal â sôn am bobl hŷn a chyn-filwyr fel rhai sydd mewn mwy o berygl.

Fodd bynnag, gellid rhoi mwy o bwyslais ar 'ynysu cymdeithasol ac unigrwydd' fel ffactor allweddol wrth gynyddu'r tebygolrwydd o hunanladdiad a hunan-niweidio. Mae Age Cymru wedi canfod bod cyfran fawr o bobl hŷn yn profi unigrwydd ac ynysigrwydd, ac y gall y ffactorau hyn effeithio ar eu hiechyd meddwl ac arwain unigolion i ystyried hunanladdiad. Er enghraifft, nododd ein [harolwg blynyddol yn 2023](#) fod 21% o'r ymatebwyr (dros 50 oed) yn teimlo bod unigrwydd ac unigedd yn her, a bod rhai pobl hyd yn oed wedi ystyried hunanladdiad. Yn wir, mae effaith ddifrifol unigrwydd ac unigedd ar iechyd meddwl pobl hŷn wedi gwthio Age Cymru a'i phartneriaid Age Cymru lleol i fynd i'r afael â'r mater hwn yn uniongyrchol. Ers 2020, mae Age Cymru wedi rhedeg gwasanaeth cyfeillio dros y ffôn o'r enw Ffrind Mewn Angen er mwyn cefnogi oedolion hŷn sy'n profi unigrwydd neu ynysigrwydd cymdeithasol. Mae hefyd yn rhedeg y [Prosiect Cymorth Cymunedol \(CAP\)](#), sy'n helpu pobl hŷn i gymryd rhan mewn grwpiau cymunedol a chael mynediad at

wasanaethau lleol. Yn y cyfamser, mae Age Cymru Powys (gyda Gofal a Thrwsio) wedi bod yn ymgymryd â phrosiect [Mamwlad](#) ymhlith pobl dros 50 oed mewn cymunedau ffermio yng Nghanolbarth Cymru, sy'n ceisio darparu cymorth ymarferol i'r rhai sy'n profi effaith negyddol ynysigrwydd ac unigrwydd.

Mae unigrwydd ac ynysigrwydd hefyd yn cysylltu â llawer o feysydd polisi ehangach, gan gynnwys iechyd meddwl a chorfforol (yn enwedig ffactorau sydd wedi eu cysylltu ag anabled), trafnidiaeth a darpariaeth tai.

Felly, credwn y dylai'r ffactor hwn gael mwy o sylw yn y strategaeth, oherwydd ei gyffredinrwydd ymhlith y boblogaeth hŷn a'r cysylltiadau agos â meysydd polisi pwysig eraill. Trwy ganolbwyntio ar unigedd ac unigrwydd fel ffactor allweddol o hunanladdiad a hunan-niwedio posibl, efallai y bydd y strategaeth yn gallu mynd i'r afael yn fwy pendant â brwydrau iechyd meddwl pobl hŷn yng Nghymru.

Cwestiwn 3a) Beth yw eich rhesymau dros eich ateb i gwestiwn 3?

Gweler uchod, os gwelwch yn dda.

Yn y strategaeth mae chwe amcan lefel uchel. Rydym hefyd wedi awgrymu rhai is-amcanion i gyflawni pob un. Byddwn yn cyhoeddi cynlluniau cyflawni 3-5 mlynedd a fydd yn cyd-fynd â'r strategaeth. Bydd y cynllun cyflawni yn cynnwys camau mwy manwl i gyflawni ein hamcanion.

Hoffem wybod:

- **Beth yw eich barn am yr amcanion**
- **Ydych chi'n credu y bydd yr is-amcanion yn cyflawni'r amcanion lefel uchel**
- **Pa gamau y gallem eu cynnwys yn y cynllun cyflawni er mwyn bodloni'r amcanion.**

Gallwch ateb cwestiynau am gynifer o'r datganiadau sydd o ddiddordeb i chi.

Cwestiwn 4) I ba raddau ydych chi'n cytuno â'r amcan lefel uchel canlynol?

Amcan 1: Sefydlu sylfaen dystiolaeth gadarn ar gyfer hunanladdiad a hunan-niweidio yng Nghymru, gan ddefnyddio ystod o ddata, ymchwil a gwybodaeth; a datblygu seilwaith cadarn i hwyluso'r gwaith o ddadansoddi a rhannu gwybodaeth i ganolbwyntio adnoddau, llunio polisi a sbarduno gweithredu.

Rydym yn cytuno bod angen cryn dipyn o dystiolaeth fwy cadarn ar hunanladdiad a hunan-niweidio yng Nghymru, yn ogystal â'r dystiolaeth ar effaith polisi.

Cwestiwn 4a) Beth yw eich rhesymau dros ateb cwestiwn 4?

Mae'r data presennol ar hunanladdiad a hunan-niweidio yng Nghymru (a'r DU yn ehangach) yn gyfyngedig. Er bod yr ONS yn cadw [data ar hunanladdiadau cofrestredig](#), mae'r wybodaeth yn cynnig trosolwg eang yn unig o nifer y marwolaethau sy'n gysylltiedig â hunanladdiad, ynghyd â ffactorau fel grŵp oedran a dull. Nid yw'r wybodaeth wedi cael ei ddadansoddi na'i drafod rhyw lawer, a dim ond ychydig o waith ymchwil sydd wedi cael ei gynnal er mwyn ystyried y ffactorau economaidd-gymdeithasol ehangach sy'n dylanwadu ar benderfyniad unigolyn i gymryd ei fywyd ei hun.

At hynny, mae'r data hwn wedi'i gyfyngu i hunanladdiadau cofrestredig, sy'n golygu bod oedi anochel wrth adrodd am farwolaeth, oherwydd gall gymryd amser hir i gwest crwner i hunanladdiad a amheuir gael ei gwblhau. O 2022, yr amser cyfartalog a gymerwyd i gofrestru hunanladdiad yng Nghymru oedd 309 diwrnod, gan olygu bod data swyddogol ddim yn cyd-fynd ag achosion gwirioneddol o farwolaeth.

Mae data swyddogol [ar hunan-niweidio](#) yn dameidiog, ac mae'r wybodaeth yn canolbwyntio'n bennaf ar grwpiau oedran iau. Mae hefyd yn tueddu i weld hunan-niweidio yn bennaf trwy lens iechyd meddwl, yn hytrach na'i ddadansoddi yng nghydestun ffactorau economaidd-gymdeithasol ehangach hefyd. Nid oes data cyhoeddus clir ar gael am hunan-niweidio yng Nghymru.

Cwestiwn 4b) Awgrymwyd dau is-amcan i gyflawni'r amcan 1. A ydych yn cytuno â'r amcanion a nodwyd?

Rydym yn cytuno â'r is-amcanion a nodir, oherwydd dylai'r rhain, os cânt eu cyflawni, olygu ein bod yn datblygu data cadarn a defnyddiol i lywio polisi ar hunanladdiad a hunan-niweidio mewn cyd-destun penodol i Gymru.

Cwestiwn 4c) Beth yw eich rhesymau dros eich ateb i gwestiwn 4b?

Gweler uchod, os gwelwch yn dda.

Cwestiwn 4d) Ochr yn ochr â'r strategaeth byddwn yn cyhoeddi cynlluniau cyflawni 3–5 mlynedd. Pa gamau y gallem eu cynnwys yn y cynllun i gyflawni'r amcanion?

Mae'n bwysig bod cynlluniau cyflawni ar gyfer Amcan Lefel Uchel 1 yn cynnwys darpariaeth er mwyn cynnwys data sy'n edrych yn benodol ar sefyllfaoedd pobl hŷn, hunanladdiad a hunan-niweidio. Mae pobl hŷn yn aml yn profi amgylchiadau penodol a all gael effaith andwyol ar iechyd meddwl, gan arwain weithiau at hunan-laddiad neu hunan-niweidio. Mae hyn yn cynnwys tebygolrwydd uwch o brofi profedigaeth, iselder (yn aml yn gysylltiedig ag anabledd ac unigrwydd/ynysigrwydd) ac ymdeimlad o euogrwydd oherwydd eu bod yn teimlo fel 'baich'.

Rydym yn pryderu bod y materion hyn sy'n benodol i bobl hŷn yn aml yn cael eu hanwybyddu wrth drafod iechyd meddwl, hunanladdiad a hunan-niweidio. Felly, hoffem weld y rhain yn cael eu cynnwys mewn unrhyw gynlluniau sy'n datblygu sylfaen dystiolaeth gadarn ar gyfer hunanladdiad a hunan-niweidio yng Nghymru.

Cwestiwn 5) I ba raddau ydych chi'n cytuno â'r amcan lefel uchel canlynol?

Amcan 2: Cydlynu gweithredu ar draws y llywodraeth ac ar draws sectorau gwahanol sydd yn mynd i'r afael â'r elfennau sy'n achosi hunanladdiad, ac yn lleihau mynediad pobl at ddulliau sy'n caniatáu hunanladdiad.

Rydym yn cytuno â'r amcan lefel uchel hwn ac yn croesawu dull sy'n gweithredu ar draws y llywodraeth a'r sectorau gwahanol o fynd i'r afael â'r elfennau sy'n achosi hunanladdiad, ac yn lleihau mynediad pobl at ddulliau sy'n caniatáu hunanladdiad.

Cwestiwn 5a) Beth yw eich rhesymau dros eich ateb i gwestiwn 5?

Mae Age Cymru wedi canfod bod cynnal iechyd meddwl da ymhlith pobl hŷn yn gysylltiedig ag amrywiaeth o ffactorau economaidd-gymdeithasol ar draws gwahanol adrannau'r llywodraeth, gan gynnwys ynysu (sydd yn gysylltiedig â thrafnidiaeth gyhoeddus gyfyngedig), cyfnodau hir o aros am wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol, a chostau gofal cynyddol. Rhaid i unrhyw ymgais realistig sy'n bwriadu mynd i'r afael â hunanladdiad a hunan-niweidio hefyd fynd i'r afael â'r problemau hyn, ac felly mae'n galonogol bod y strategaeth hon yn cymryd ymagwedd fwy cydgysylltiedig, gyfannol sy'n cynnwys mewnbwn gan wahanol adrannau'r llywodraeth yn ogystal â mewnbwn wrth lywodraethau lleol, gwasanaethau cymdeithasol a'r trydydd sector.

Rydym hefyd yn croesawu'r penderfyniad i gynnwys sefydliadau'r trydydd sector wrth ymateb i gynlluniau i fynd i'r afael â hunanladdiad a hunan-niweidio yng Nghymru, oherwydd gall y trydydd sector ddarparu arbenigedd amhrisiadwy ar faterion penodol a chynnal cysylltiadau agos ag elfennau penodol o gymdeithas, gan ddarparu sianel ddefnyddiol ar gyfer y gwaith ymchwil ac er mwyn rhannu gwybodaeth.

Cwestiwn 5b) Awgrymwyd pedwar is-amcan i gyflawni amcan 2. A ydych yn cytuno â'r amcanion a nodwyd?

Rydym yn cytuno bod yr is-amcanion yn briodol er mwyn sefydlu dull sy'n cynnwys holl adrannau'r llywodraeth a sectorau gwahanol er mwyn mynd i'r afael â'r ffactorau sy'n achosi hunanladdiad.

Cwestiwn 5c) Beth yw eich rhesymau dros eich ateb i gwestiwn 5b?

Mae'r is-amcanion hyn yn darparu llwybr clir er mwyn creu dull sy'n atal hunanladdiad a hunan-niweidio, sy'n ffactorau ehangach sydd ynghlwm ag iechyd meddwl gwael, ac sy'n annog gwahanol adrannau'r llywodraeth, llywodraeth leol, gwasanaethau cymdeithasol a'r trydydd sector i gyd-weithio.

Cwestiwn 5d) Ochr yn ochr â'r strategaeth byddwn yn cyhoeddi cynlluniau cyflawni 3–5 mlynedd. Pa gamau y gallem eu cynnwys yn y cynllun er mwyn cyflawni'r amcanion?

Mae'n rhaid i gynlluniau cyflawni nodi union delerau cydweithrediad Llywodraeth Cymru â sefydliadau'r trydydd sector wrth fynd i'r afael â hunanladdiad a hunan-niweidio. Rhaid egluro yn union pa rôl fydd yn cael ei llenwi gan y trydydd sector a sut y bydd unrhyw ymdrechion cydweithredol yn cael eu hariannu.

Mae hefyd yn bwysig sefydlu mesurau diogelu er mwyn sicrhau nad oes disgwyl i'r trydydd sector lenwi bwlch o fewn y gwasanaethau cyhoeddus a ariennir yn ddigonol, gwasanaethau sy'n cael eu cynnal gan Lywodraeth Cymru, llywodraeth leol neu gyrrff cyhoeddus eraill.

Cwestiwn 6) I ba raddau ydych chi'n cytuno â'r amcan lefel uchel canlynol?

Amcan 3: Darparu gwasanaethau atal, ymyrraeth a chymorth cyflym ac effeithiol i'r grwpiau hynny sydd fwyaf agored i hunanladdiad a hunan-niweidio trwy'r lleoliadau y maent yn ymgysylltu â hwy fwyaf.

Rydym yn cytuno â'r amcan lefel uchel hwn fel ffordd o ddatblygu system gymorth wedi'i thargedu ar gyfer y bobl sydd fwyaf agored i hunanladdiad a hunan-niweidio.

Cwestiwn 6a) Beth yw eich rhesymau dros ateb cwestiwn 6?

Mae llawer o resymau y tu ôl i pam mae pobl yn penderfynu cymryd eu bywydau eu hunain neu niweidio eu hunain. Mae pob achos yn cael ei effeithio gan amgylchiadau personol yr unigolyn – meddygol, cymdeithasol, economaidd, diwylliannol a mwy. Er mwyn cynhyrchu ymateb strategol effeithiol i hunanladdiad a hunan-niweidio, mae'n bwysig bod Llywodraeth Cymru yn mabwysiadu dull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn sy'n ystyried bregusrwydd grwpiau cymdeithasol penodol.

Yn yr un modd, mae'n bwysig bod unigolion bregus yn ymgysylltu â nhw mewn lleoliadau sy'n addas iddyn nhw. Mae'n debygol y bydd y dull gweithredol hwn wedi'i dargedu yn arwain at ganlyniadau gwell na disgwyl i berson sy'n agored i niwed ofyn am help a chysylltu â gwasanaethau iechyd meddwl neu wasanaethau cymorth eraill heb gefnogaeth. Ar hyn o bryd, rydym yn pryderu ei bod yn mynd yn anoddach i unigolion bregus gael mynediad at gymorth mewn lleoliad sy'n addas ar eu cyfer. Er enghraifft, mae llawer o grwpiau Men's Sheds yng Nghymru, sy'n darparu lle diogel a hygyrch i lawer o ddynion hŷn drafod iechyd meddwl, a rhoi ffordd i ddynion hŷn gael mynediad at gymorth iechyd meddwl.

Cwestiwn 6b) Awgrymwyd tri is-amcan i gyflawni amcan 3. A ydych yn cytuno â'r amcanion a nodwyd?

Rydym yn cytuno â'r tri is-amcan a awgrymir i gyflawni amcan 3, gyda rhai ychwanegiadau (gweler isod).

Cwestiwn 6c) Beth yw eich rhesymau dros eich ateb i gwestiwn 6b?

Yn gyntaf, mae Age Cymru yn cymryd y safbwynt bod iechyd meddwl unigolyn yn unigryw iddo fel unigolyn ac nad oes unrhyw ddulliau un maint i bawb. Felly, rydym yn cytuno ag is-amcan 3a gan ei fod yn mynd i'r afael â'r categorïau penodol hynny o bobl sy'n fwy agored i hunanladdiad a hunan-niweidio, ac yn cydnabod bod yn rhaid i driniaeth ddigwydd trwy leoliadau a rhaglenni sy'n addas iddynt. Mae hefyd yn

galonogol gweld bod 'pobl sy'n profi problemau sy'n gysylltiedig â henaint', yn ogystal â phobl sydd ag anableddau a salwch corfforol, wedi'u cynnwys ar y rhestr hon.

Fodd bynnag, mae'r nifer enfawr o gategorïau bregus yn creu perygl o orgymhlethdod. Felly, byddem yn awgrymu bod angen i'r cynlluniau cyflawni (isod) ar gyfer bodloni'r is-amcan hwn esbonio'n glir sut y bydd pob categori o berson sy'n agored i niwed yn cael ei drin, sut y bydd triniaeth yn cael ei hariannu, a sut y bydd unigolion sy'n bodloni'r meini prawf ar gyfer mwy nag un categori yn cael eu cefnogi.

Rydym yn falch o weld cyfeiriad at y Gymraeg yn is-amcan 3b. Mae'n hanfodol bod unrhyw gymorth iechyd meddwl yn cael ei ddarparu yn iaith ddewisol yr unigolyn, gan fod iaith yn chwarae rhan bwysig yn y ffordd yr ydym yn dehongli'r byd ac yn rhyngweithio ag ef. Mae cael gafael ar gymorth yn yr iaith o'n dewis hefyd yn lleihau'r siawns o gamgymeriad wrth gael triniaeth, gan fod yr unigolyn yn gallu mynegi ei hun a'i gyflyrau'n glir a heb ofni camgymeriad.

Cwestiwn 6d) Ochr yn ochr â'r strategaeth byddwn yn cyhoeddi cynlluniau cyflawni 3–5 mlynedd. Pa gamau y gallem eu cynnwys yn y cynllun i gyflawni'r amcanion?

Gweler isod.

Cwestiwn 7) I ba raddau ydych chi'n cytuno â'r amcan lefel uchel canlynol?

Amcan 4: Cynyddu sgiliau, ymwybyddiaeth, gwybodaeth a dealltwriaeth o hunanladdiad a hunan-niweidio ymhlith y cyhoedd, gweithwyr proffesiynol ac asiantaethau a allai ddod i gysylltiad â phobl sydd mewn perygl o hunanladdiad a hunan-niweidio.

Rydym yn cytuno â'r amcan hwn.

Cwestiwn 7a) Beth yw eich rhesymau dros eich ateb i gwestiwn 7?

Byddai cyflawni'r amcan hwn yn ehangu dealltwriaeth gyhoeddus a phroffesiynol o hunanladdiad a hunan-niweidio. Gallai hyn gael gwared ar lawer o'r stigma ynghylch hunanladdiad a hunan-niweidio a rhoi'r sgiliau a'r hyder addas i nifer fwy o bobl a sefydliadau er mwyn iddynt fedru cefnogi'r rhai mwyaf agored i niwed.

Yn ogystal, gall ehangu gwybodaeth gyhoeddus a phroffesiynol am hunanladdiad a hunan-niweidio annog dull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn o fynd i'r afael â'r materion hyn. Gall pobl a sefydliadau sydd eisoes yn gweithio gydag unigolion sy'n agored i niwed ar faterion penodol (ee, anabledd, camddefnyddio sylweddau, digartrefedd) gynnig cymorth sydd wedi'i deilwra i anghenion penodol yr unigolyn hwnnw.

Cwestiwn 7b) Awgrymwyd dau is-amcan i gyflawni amcan 4. A ydych chi'n cytuno â'r amcanion a nodwyd?

Rydym yn cytuno i raddau helaeth â'r is-amcanion hyn, a fyddai, pe baent yn cael eu cyflawni, yn nodi camau sylweddol tuag at gyflawni'r amcan hwn. Fodd bynnag, mae rhai ffyrdd y gellid datblygu'r is-amcanion hyn:

Is-amcan 4a:

Mae'n bwysig cydnabod, er y byddai ehangu ymwybyddiaeth a hyfforddiant am hunanladdiad a hunan-niweidio i gynulleidfa ehangach yn gam cadarnhaol, gallai hefyd arwain at gontract allanol i bobl sy'n agored i niwed gydag unigolion a sefydliadau y tu allan i wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol – gan gario'r perygl o ddiffyg goruchwyliaeth gyhoeddus o ran cymorth hunanladdiad a hunan-niweidio. Felly, dylai'r is-amcanion hyn gynnwys diogelu er mwyn sicrhau bod goruchwyliaeth gadarn o'r broses o rannu 'sgiliau, ymwybyddiaeth, gwybodaeth a dealltwriaeth o hunanladdiad a hunan-niweidio' ar draws y cyhoedd a sefydliadau.

Is-amcan 4b

Dylai mabwysiadu dull mwy parhaus a chysylltiedig o rannu gwybodaeth am hunanladdiad a hunan-niweidio hefyd gynnwys dysgu mewn meysydd gwahanol ond cysylltiedig. Er enghraifft, gall yr unigolion a'r sefydliadau hynny sy'n debygol o ddelio â hunanladdiad a hunan-niweidio ymhlith pobl hŷn elwa o well dealltwriaeth o anableddau, ynysu cymdeithasol, profedigaeth a dementia (ymhlith materion eraill). Gall dysgu sut i gefnogi unigolion sy'n profi'r materion hyn ategu unrhyw hyfforddiant ar atal hunanladdiad a hunan-niweidio.

Cwestiwn 7c) Beth yw eich rhesymau dros eich ateb i gwestiwn 7b?

Gweler uchod, os gwelwch yn dda.

Cwestiwn 7d) Ochr yn ochr â'r strategaeth byddwn yn cyhoeddi cynlluniau cyflawni 3–5 mlynedd. Pa gamau y gallem eu cynnwys yn y cynllun i gyflawni'r amcanion?

Fel y trafodwyd uchod, dylai unrhyw gynlluniau cyflenwi arfaethedig gynnwys y canlynol:

- Mesurau diogelu rhag gorddibynnu ar unigolion a sefydliadau y tu allan i wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol i gefnogi unigolion sydd mewn perygl o hunanladdiad a hunan-niweidio.
- Rhannu dysgu cyflenwol ar faterion sy'n ymwneud â grwpiau cymdeithasol penodol a allai fod â chysylltiad â hunanladdiad a hunan-niweidio, e.e. anabledau, ynysu cymdeithasol, profedigaeth, dementia.

Cwestiwn 8) I ba raddau ydych chi'n cytuno â'r amcan lefel uchel canlynol?

Amcan 5: Sicrhau bod ymateb priodol, tosturiol ac sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn cael ei gynnig i bawb sy'n hunan-niweidio, sydd wedi ystyried hunanladdiad, neu sydd wedi cael eu heffeithio gan hunanladdiad, er mwyn hyrwyddo adferiad effeithiol a llai o stigma.

Rydym yn cytuno'n gryf â'r amcan lefel uchel hwn.

Cwestiwn 8a) Beth yw eich rhesymau dros eich ateb i gwestiwn 8?

Mae'r amcan hwn yn mynd i'r afael â dwy elfen bwysig o atal hunanladdiad a hunan-niweidio:

- Pwysigrwydd atal hunanladdiad a hunan-niweidio drwy nodi a chynnig cymorth priodol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn gynnar, yn ogystal â thrwy leihau stigma ynghylch adrodd am deimladau yn ymwneud â hunanladdiad/hunan-niweidio.
- Cydnabod bod hunanladdiad a hunan-niweidio yn effeithio ar bobl y tu hwnt i'r unigolyn sy'n ceisio hunan-niweidio neu gymryd eu bywyd eu hunain. Mae cymuned ehangach o bobl o amgylch unrhyw berson a fydd yn cael eu heffeithio gan hunanladdiad neu hunan-niweidio, ac mae'n hanfodol eu bod yn derbyn cefnogaeth sy'n seiliedig ar drawma.

Byddai cyflawni'r ddau amcan hyn yn helpu i greu system sy'n darparu cymorth i bobl sydd yn cael eu heffeithio gan hunan-niweidio a hunanladdiad sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn fwy effeithiol.

Cwestiwn 8b) Awgrymwyd dau is-amcan i gyflawni amcan 5. A ydych yn cytuno â'r amcanion a nodwyd?

Rydym yn cytuno y byddai'r is-amcanion hyn yn nodi camau ymarferol tuag at gyflawni amcan lefel uchel 5.

Cwestiwn 8c) Beth yw eich rhesymau dros eich ateb i gwestiwn 8b?

Mae'r is-amcanion hyn yn cwmpasu'r pwyntiau allweddol a restrir yn yr amcan lefel uchel, sef:

1. Gweithio ar y cyd ar draws sectorau.
2. Datblygu ymatebion rhagweithiol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn i'r rhai sydd mewn perygl o hunanladdiad neu hunan-niweidio.
3. Lleihau stigma.
4. Cynlluniau ar gyfer darparu ymateb cyflym aml-sector i hunanladdiad a hunan-niweidio ar lefelau lleol, rhanbarthol a chenedlaethol.

Fodd bynnag, mae'n bwysig bod y syniadau a nodir yn yr is-amcanion hyn yn destun system fonitro gadarn, er mwyn sicrhau eu bod yn cael eu bodloni ar draws pob sector.

Cwestiwn 8d) Ochr yn ochr â'r Strategaeth byddwn yn cyhoeddi cynlluniau cyflawni 3–5 mlynedd. Pa gamau y gallem eu cynnwys yn y cynllun i gyflawni'r amcanion?

Fel y nodir uchod, mae'n bwysig bod yr amcanion yn cael eu monitro'n gadarn a'u sefydlu ar draws gwahanol sectorau, er mwyn sicrhau bod pob sefydliad yn gweithio i'r un safon ac yn gallu cydweithio'n ddi-dor ar atal hunanladdiad a hunan-niweidio.

Cwestiwn 9) I ba raddau ydych chi'n cytuno â'r amcan lefel uchel canlynol?

Amcan 6: Cyfathrebu cyfrifol, adrodd yn y cyfryngau, a defnydd o'r cyfryngau cymdeithasol ynghylch hunan-niweidio, hunanladdiad ac ymddygiad hunanladdol.

Rydym yn cytuno â'r mater hwn mewn egwyddor. Fodd bynnag, mae gennym rai sylwadau am amcan hwn (gweler isod).

Cwestiwn 9a) Beth yw eich rhesymau dros eich ateb i gwestiwn 9?

Mae'r amcan hwn yn cydnabod y rôl bwysig a chwaraeir gan y cyfryngau a'r cyfryngau cymdeithasol wrth lunio dealltwriaeth pobl o hunanladdiad a hunan-niweidio, yn ogystal ag iechyd meddwl yn fwy cyffredinol. Felly, rydym yn cefnogi unrhyw ymgais i sicrhau bod hunanladdiad a hunan-niweidio yn cael eu hadrodd a'u trafod mewn ffordd gyfrifol ac mewn modd a all helpu pobl fregus i ddod o hyd i'r cymorth sydd ei angen arnynt.

Fodd bynnag, byddem yn cwestiynu i ba raddau y mae'r amcan hwn yn cynnig ffordd ymarferol o newid sut mae'r cyfryngau'n adrodd am hunanladdiad a hunan-niweidio. Er y gall yr amcan helpu Llywodraeth Cymru a phartneriaid i sicrhau negeseuon cyfrifol a grymusol o fewn sianeli cyfathrebu cyhoeddus (o bosibl) y trydydd sector yng Nghymru, nid yw'n cynnwys unrhyw ffordd gadarn o ddylanwadu ar sut mae'r materion hyn yn cael eu cyflwyno mewn sianeli cyfryngau ehangach neu gyfryngau cymdeithasol. Mae hyn yn cynrychioli her sylweddol, yn enwedig oherwydd yr anawsterau o ran rheoleiddio'r cyfryngau cymdeithasol a dibyniaeth llwyfannau cyfryngau cymdeithasol ar gynnwys pryfoclyd fel ffordd o sicrhau bod defnyddwyr yn rhyngweithio.

Felly, hoffem weld ymrwymiad mwy penderfynol i hyrwyddo cyfathrebu cyfrifol ynghylch hunanladdiad a hunan-niweidio ar draws pob sianel cyfryngau a chyfryngau cymdeithasol. Byddai hyn yn golygu mynd y tu hwnt i gydnabod pwysigrwydd cyfathrebu cyfrifol ac, yn hytrach, chwarae rhan weithredol wrth ei hyrwyddo.

At hynny, rhaid i unrhyw reoleiddiad o'r cyfryngau ynghylch adrodd am hunanladdiad a hunan-niweidio gael ei gymhwyso'n gyfartal i gyfryngau nad ydynt yn ddigidol.

Cwestiwn 9b) Awgrymwyd dau is-amcan er mwyn cyflawni amcan 6. A ydych yn cytuno â'r amcanion a nodwyd?

Rydym yn cytuno â'r is-amcanion hyn ond hoffem weld is-amcan ychwanegol yn cynnig ymrwymiad cryfach i hyrwyddo cyfathrebu cyfrifol ynghylch materion hunanladdiad a hunan-niweidio (gan gynnwys cyfryngau nad ydynt yn ddigidol hefyd).

Cwestiwn 9c) Beth yw eich rhesymau dros eich ateb i gwestiwn 9b?

Rydym yn cytuno ei bod yn bwysig datblygu/ymgorffori iaith gyffredin ar gyfer cyfathrebu cyfrifol ynghylch hunanladdiad a hunan-niweidio, a chynnal polisi a chanllawiau cyson ar y mater hwn.

Fodd bynnag, hoffem weld ymrwymiad mwy cadarn i hyrwyddo cyfathrebu cyfrifol ar draws gwahanol lwyfannau'r cyfryngau. Ar hyn o bryd, mae'r is-amcanion hyn yn fewnol i raddau helaeth, gan gynnig datblygu geirfa swyddogol Llywodraeth Cymru ar hunanladdiad/hunan-niweidio, a'r ymrwymiad i ddatblygu polisi adrodd, cyfryngau a chyfathrebu yn seiliedig ar hyn. Nid ydynt yn darparu ffordd gadarn o hyrwyddo cyfathrebu cyfrifol y tu hwnt i ffiniau Llywodraeth Cymru.

Credwn fod yn rhaid i'r is-amcanion hyn fynd ymhellach os ydynt am newid trafodaeth gyhoeddus ynghylch hunanladdiad a hunan-niweidio mewn ffordd sylweddol. Rydym yn argymhell cynnwys is-amcan pellach sy'n nodi sut y bydd Llywodraeth Cymru yn mynd ati i hyrwyddo cyfathrebu cyfrifol yn y maes cyhoeddus.

Cwestiwn 9d) Ochr yn ochr â'r Strategaeth byddwn yn cyhoeddi cynlluniau cyflawni 3–5 mlynedd. Pa gamau y gallem eu cynnwys yn y cynllun i gyflawni'r amcanion?

Fel y trafodwyd uchod, dylai'r cynlluniau cyflawni ar gyfer yr amcan hwn gynnwys cynllun clir ar gyfer hyrwyddo cyfathrebu cyfrifol am hunanladdiad a hunan-niweidio ar draws sianeli'r cyfryngau. Byddai hyn yn golygu symud y tu hwnt i ffocws cymharol fewnol yr is-amcanion presennol ac yn hytrach archwilio ffyrdd o ddylanwadu ar gyfryngau a chyfryngau cymdeithasol ar raddfa ehangach.

Cwestiwn 10) Mae hon yn strategaeth ar gyfer pob oedran. Pan fyddwn yn siarad am ein poblogaeth, rydym yn cynnwys babanod, plant a phobl ifanc, oedolion ac oedolion hŷn. Ydych chi'n teimlo bod y strategaeth yn glir ynghylch sut mae'n cynnwys gwahanol grwpiau oedran?

Er bod y strategaeth yn sôn am bobl hŷn, nid ydym yn teimlo ei bod yn rhoi digon o fanylion ar sut y bydd eu hanghenion penodol yn cael sylw.

Cwestiwn 10a) Os ydych wedi ateb "na", dywedwch pam.

Rydym yn gwerthfawrogi cynnwys pobl sy'n profi problemau sy'n gysylltiedig ag oedran hŷn (yn ogystal â phobl sydd ag anabledau a chyflyrau iechyd hirdymor, ynghyd â chyn-filwyr – mae'r cyfan yn gyffredin ymhlith y boblogaeth hŷn). Fodd

bynag, nid ydym yn credu bod y strategaeth yn mynd i'r afael yn llawn â nifer o'r ffactorau penodol sy'n effeithio ar iechyd meddwl a chorfforol pobl hŷn, ac a allai eu harwain i ystyried hunanladdiad neu hunan-niweidio.

Mae'r rhain yn cynnwys, ymhlith eraill:

- Unigrwydd ac unigedd eang, yn enwedig ymhlith y rhai sy'n byw ar eu pennau eu hunain a'r rhai mewn ardaloedd gwledig. Mae hyn hefyd yn berthnasol i unigolion sy'n byw mewn cartrefi gofal, sydd, er nad ydynt yn byw ar eu pennau eu hunain, yn aml yn dal i fod yn unig, oherwydd diffyg cysylltiad cymdeithasol â staff a phreswylwyr eraill, neu oherwydd eu bod yn gweld eisiau eu bywyd y tu allan i'r cartref.
- Mwy o debygolrwydd o brofedigaeth, oherwydd eu bod wedi colli partner neu ffrind agos neu berthynas.
- Mwy o debygolrwydd o anabledd a chyflyrau iechyd hirdymor, yn ogystal â chyflyrau sy'n gorgyffwrdd.
- Teimladau o euogrwydd sy'n gysylltiedig â bod yn 'faich' ar aelodau'r teulu oherwydd anghenion gofal neu gost gofal.

Er nad yw'r materion hyn yn effeithio ar bobl hŷn yn unig, maent serch hynny yn fwy tebygol o wneud.

Felly, hoffem weld mwy o gydnabyddiaeth o achosion penodol hunanladdiad a hunan-niweidio ymhlith pobl hŷn. Mae'n ddealladwy efallai na fydd y rhain yn cael eu cynnwys yn amcanion lefel uchel y strategaeth hon, ond gallent fod yn rhan o'r cynlluniau cyflawni sy'n canolbwyntio ar elfennau mwy ymarferol.

Cwestiwn 11) Rydym wedi paratoi asesiadau effaith i esbonio ein syniadau am effeithiau'r strategaeth. Mae hyn yn cynnwys ein gwaith ymchwil ar yr effeithiau posibl. A oes unrhyw effaith, cadarnhaol neu negyddol, nad ydym wedi'u cynnwys?

Nid oes gennym unrhyw sylwadau mawr ar effeithiau posibl y strategaeth hon.

Cwestiwn 12) Hoffem wybod eich barn am yr effeithiau y byddai'r Strategaeth yn eu cael ar y Gymraeg. A oes unrhyw beth y gallem ei newid er mwyn rhoi mwy o gyfleoedd i bobl ddefnyddio'r Gymraeg?

Fel y crybwyllwyd yn ein hateb i amcan lefel uchel 3, mae'n bwysig bod yr holl gefnogaeth gydag atal hunanladdiad a hunan-niweidio yn cael ei gynnig drwy gyfrwng y Gymraeg. Mae hyn yn bwysig o ran dangos parch i'r Gymraeg a'i siaradwyr, ond hefyd fel modd o sicrhau bod gofal priodol sy'n canolbwyntio ar yr

unigolyn yn cael ei gynnig i unigolion nad ydynt yn gallu (neu ddim yn dymuno) cyfathrebu drwy'r Saesneg.

Neu, a allwn ni wneud mwy i sicrhau nad yw'r Gymraeg yn cael ei thrin yn llai ffafriol na'r Saesneg?

-

Cwestiwn 13) Rydym wedi gofyn nifer o gwestiynau penodol. Os oes gennych unrhyw sylwadau nad ydym wedi mynd i'r afael â hwy, defnyddiwch y papur hwn i'w nodi.

Rydym yn argymhell bod y strategaeth hon yn cynnwys cam gwerthuso ffurfiol, a drefnwyd ar gyfer diwedd y strategaeth yn 2034. Byddai hyn yn caniatáu i'r llywodraeth ar y pryd ddysgu gwersi'r strategaeth hon a sicrhau rhywfaint o barhad polisi yn y tymor hir.

Mae'r farn hon wedi'i mynegi'n arbennig gan fynychwyr fforwm ymgynghorol Age Cymru, y mae llawer ohonynt wedi bod yn dyst wrth i strategaethau gael eu datblygu a'u pasio yng Nghymru ac wedi mynegi rhwystredigaeth ei bod yn ymddangos nad oes ganddynt barhad hirdymor, a'u bod yn gyfyngedig i gynlluniau tymor byr.