



Ymateb i Faterion  
o Hunan-niwed  
a Meddyliau am  
Hunanladdiad  
mewn Plant  
a Phobl Ifanc  
yng Ngwent

**Canllawiau i  
ymarferwyr a  
gwirfoddolwyr  
rheng flaen**

# Cynnwys

<b>Cyflwyniad</b> .....	<b>4</b>
Rhoi Gwybod am Bryderon Diogelu .....	6
<b>Hunan-Niweidio</b> .....	<b>7</b>
Arwyddion Hunan-niwedio .....	7
Hunan-niweidio tro cyntaf a/neu lle nad yw'r anaf parhaus yn ddifrifol.....	8
Oeddech chi'n gwybod?.....	8
Ar gyfer anaf nad oes angen sylw meddygol ar unwaith. ....	9
Ar gyfer anaf newydd sydd angen sylw meddygol.....	10
Os oes angen Aseiad Brys y Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed, yn dilyn brysbenne.....	11
Beth ddylwn i ei wneud os oes gennyf bryderon brys am rywun? .....	12
Yr hyn y gallwch ei wneud ar hyn o bryd, os yw person ifanc yn datgelu meddyliau hunanladdol.....	13
<b>Hunanladdiad</b> .....	<b>14</b>
Sut i helpu Person Ifanc sydd â bwriad hunanladdol.....	15
Os credwch y gallai fod risg ar fin digwydd: .....	16
Os nad ydych yn credu bod risg ar fin digwydd, ond mae gennych reswm o hyd i bryderu.....	18
Beth arall allwch chi edrych amdano? .....	19
Ceisio cyngor.....	19
<b>Hunanladdiad a Hunan-niweidio</b> .....	<b>19</b>



Cyfrinachedd .....	20
Cymorth i Ymarferwyr a Gwirfoddolwyr .....	20
Cefnogi'r Person Ifanc .....	21
Awgrymiadau i ymarferwyr .....	22
Rhannu gwybodaeth, Cyfrinachedd, a Hysbysu Rhieni neu Warcheidwaid .....	22
Rhannu gwybodaeth .....	22
Pa wybodaeth fydd yn cael ei rhannu? .....	22
Cynnwys teuluoedd .....	23
Ceisiadau am wybodaeth .....	23
Grŵp Ymateb ar Unwaith Gwent .....	24
<b>Llinellau Cymorth a Chefnogaeth.....</b>	<b>25</b>
Llinellau Cymorth:.....	28
Canllaw i'r Rhifau Ffôn Cyswllt:.....	28
<b>Riportio Pryder .....</b>	<b>32</b>





# Cyflwyniad

Nod y canllawiau hyn yw cefnogi ymarferwyr i ymateb yn briodol i blentyn y mae'n ymddangos ei fod yn profi tralod meddwl, ac sydd wedi hunan-niweidio, a/neu sydd wedi ystyried/yn ystyried/ceisio cymryd eu bywyd eu hunain.

At ddibenion y canllawiau hyn, diffinnir plentyn fel unigolyn o dan 18 oed (yn unol â Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant 2014).

Heb gymorth, gall tralod meddwl gael effaith ddifrifol ar hapusrwydd, lles a datblygiad plant, a'u potensial i fyw bywydau boddhaus a chynhyrchiol.

Mae ymchwil ddiweddar yn pwysleisio bod craidd bach ond pryderus o bobl ifanc sy'n wynebu anawsterau, yn aml o ganlyniad i Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentynodod a fydd yn mynd ymlaen i gael problemau iechyd meddwl parhaus. Mae pobl ifanc yn byw mewn byd sy'n llym ac yn anfaddeuol, un sy'n aml yn gofyn am lefelau anghyraeddadwy o berffeithrwydd.

*“Gyda straen arholiadau, bwlio, a diwylliant ysgol, mae mwy a mwy o bobl ifanc yn mynd yn anhapus. Mae ein hadroddiad yn tynnu sylw at y lefelau uchel o ‘ofn methiant’ ymhlith pobl ifanc 15 oed yn y DU o'i gymharu â gwledydd eraill. Roedd llawer yn teimlo nad oedd gan eu bywyd unrhyw ymdeimlad o burpas.”*

## ‘Adroddiad Plentynodod Da’ Cymdeithas y Plant 2020)

Yn 2019 lansiodd Amser i Newid Cymru – cynghrai o elusennau iechyd meddwl blaenllaw Cymru – raglen wedi'i hanelu at bobl ifanc yng Nghymru. Datgelodd y rhaglen fod cymaint ag 1 o bob 5 o bobl ifanc wedi dweud eu bod wedi cael profiad o broblem iechyd meddwl (Amser i Newid Cymru 2019).

Yn fwy diweddar, mae ansicrwydd ac aflonyddwch ychwanegol wedi codi gyda dyfodiad y pandemig Covid byd-eang. Mae'r pandemig wedi cael effeithiau lluosog ar bobl ifanc, ac mae pryder parhaus ynghylch effaith y pandemig (ynghyd â'r pwysau presennol) ar iechyd meddwl plant a phobl ifanc.

Mae hunan-niweidio yn fecanwaith ymdopi y mae rhai plant yn ei ddefnyddio wrth brofi tralod meddwl. Mae hunan-niwed yn llawer mwy cyffredin ymhlith pobl ifanc na grwpiau oedran eraill (ONS 2018).

Bwriad hunan-niweidio bron bob amser yw teimlo'n well, ond ar gyfer hunanladdiad mae'n golygu rhoi diwedd ar deimlad (bywyd) yn gyfan gwbl (Child Mind Institute 2022, ar-lein).

Rhaid cymryd unrhyw blentyn neu berson ifanc, sy'n hunan-niweidio neu'n mynegi barn am hyn neu hunanladdiad, o ddifrif a chynnig cymorth a chefnogaeth iddynt cyn gynted â phosibl.

‘Mae hunan-niweidio yn arwydd o dralod emosiynol difrifol ac er na fydd y rhan fwyaf o bobl sy'n hunan-niweidio yn mynd ymlaen i ladd eu hunain, mae hunan-niweidio tymor hwy yn gysylltiedig â datblygu meddyliau am hunanladdiad’ (Datganiad i'r Wasg gan y Samariaid, ‘mae'r Samariaid yn credu lleihau hunan-niwed yn allweddol i atal hunanladdiad’ 10 Medi 2019, ar gael ar-lein)

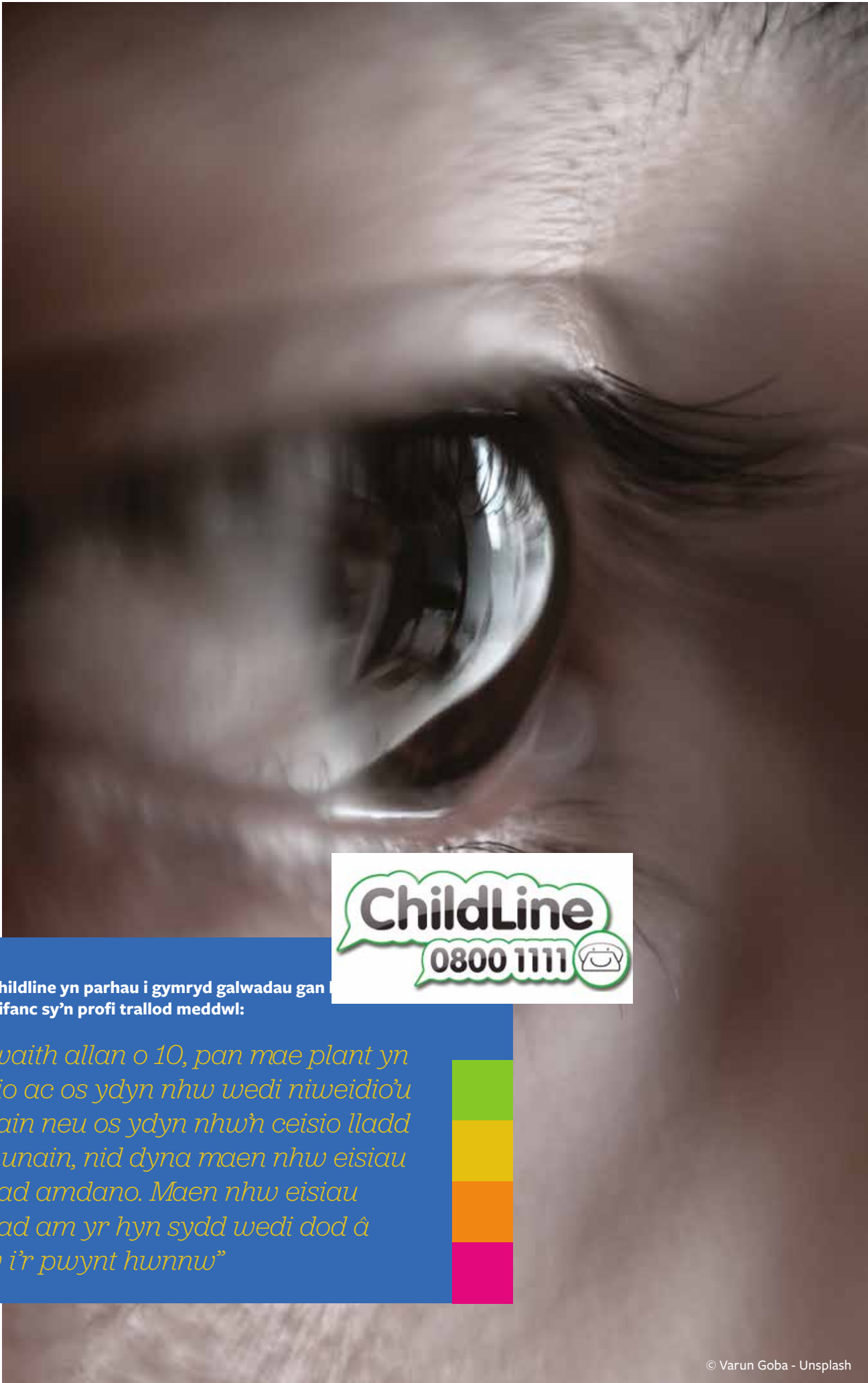
Gydag ymyrraeth a chymorth priodol ac amserol, gall plant a phobl ifanc fyw bywydau da a hapus, gyda llai o risg o ddatblygu problemau iechyd meddwl parhaus. Heb os, bydd gwell ymwybyddiaeth o iechyd meddwl a lles yn cael effaith gadarnhaol ar y broses hon.

Yn ogystal â'r canllawiau ymarfer hyn yng Ngwent, sy'n cynnwys llwybrau atgyfeirio lleol perthnasol ac ati, yn 2019 cyhoeddodd Llywodraeth Cymru ganllawiau ymarfer cenedlaethol sy'n cynnwys siartiau llif defnyddiol, astudiaethau achos a thempled o gynllun diogelwch: <https://llyw.cymru/ymateb-i-faterion-hunan-niweidio-theimladau-hunanladdol-ymhlith-pobl-ifanc>

Gweld hefyd ‘Siarad â fi 2 - Cynllun gweithredu atal hunanladdiad a hunan-niwed Cymru 2015 - 2022’: <https://llyw.cymru/strategaeth-atal-hunanladdiadau-hunan-niweidio-2015-i-2020>

# Hwb<sup>®</sup>

Pecyn cymorth iechyd meddwl pobl ifanc rhwng 11 a 25 mlwydd oed, gomisiynu gan Lywodraeth Cymru: <https://hwb.gov.wales/repository/resource/e53adf44-76cb-4635-b6c2-62116bb63a9a/en>



Mae Childline yn parhau i gymryd galwadau gan bobl ifanc sy'n profi trallod meddwl:

*“9 gwaith allan o 10, pan mae plant yn ffonio ac os ydyn nhw wedi niweidio’u hunain neu os ydyn nhw’n ceisio lladd eu hunain, nid dyna maen nhw eisiau siarad amdano. Maen nhw eisiau siarad am yr hyn sydd wedi dod â nhw i’r pwynt hwnnw”*





## Rhoi Gwybod am Bryderon Diogelu

---

Cyflwynodd Deddf Plant 1989 y cysyniad o niwed sylweddol fel y trothwy sy'n cyfiawnhau ymyrraeth orfodol gan awdurdodau lleol mewn bywyd teuluol (ymholiadau Adran 47), pan deimlir ei bod er lles gorau plentyn/plant.

Mae dyletswydd ar yr Awdurdod Lleol i wneud ymholiadau, pan fo ganddo achos rhesymol i amau bod plentyn yn dioddef, neu'n debygol o ddioddef 'niwed sylweddol'. Mae'r trothwy 'Niwed Sylweddol' wedi'i integreiddio i Weithdrefnau Diogelu Cymru sy'n ymwneud â Phlant.

*“Pan fo'r cwestiwn a yw niwed yn sylweddol yn dibynnu ar iechyd neu ddatblygiad y plentyn, dylid cymharu iechyd neu ddatblygiad y plentyn â'r hyn y gellid yn rhesymol ei ddisgwyl mewn plentyn tebyg”*

**(Adran 31(9) Deddf Plant 1989).**

Felly, rhaid i ymarferwyr gyflwyno Dyletswydd i Adrodd lle teimlir y gallai plentyn fod mewn perygl o 'Niwed Sylweddol'

Ym mhob achos lle mae gan ymarferwyr bryderon yn ymwneud â diogelwch a lles plentyn sy'n ymwneud â hunanladdiad a/neu hunan-niweidio (gan gynnwys lle mae risg o niwed yn llai clir), dylid ceisio cyngor gan y Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed, er mwyn pennu'r camau gweithredu priodol (ymyrryd) mewn perthynas ag iechyd meddwl y plentyn a lefel y risg a achosir. Yn y lle cyntaf, dylai ymarferwyr hysbysu a thrafod pryderon gyda'r asiantaethau Person Diogelu Dynodedig (a allai fod yr un sy'n gofyn am gyngor gan y Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed), neu dîm diogelu'r awdurdod lleol lle nad yw'r Person Diogelu Dynodedig ar gael. Gweler t 20 am fanylion cyswllt awdurdodau lleol.

Dylai Polisi Diogelu eich asiantaethau amlinellu trefniadau mewnol ar gyfer diogelu, gan gynnwys manylion eich asiantaethau Person Diogelu Dynodedig (Gweithdrefnau Diogelu Cymru).

# Hunan-Niweidio

Mae hunan-niweidio yn cyfeirio at unrhyw weithred fwriadol o hunan-anafu neu ymddygiad a fwriedir i achosi niwed i gorrff rhywun ei hun. Mae'n gyffredin ar ffurf hunan-dorri neu hunan-losgi, ond gall hefyd gynnwys ymddygiadau hunanddinistriol fel yfed gormodol, yn ogystal ag ymdrechion hunanladdiad.

**Nid yw'n ddefnyddiol meddwl am hunan-niweidio fel ystrywgar neu'n ceisio sylw. I'r rhan fwyaf mae wedi'i guddio. Yn aml, nid yw 'ond yn rhywbeth dros dro' neu'n hawdd ei atal.**

## Arwyddion Hunan-niwedio

**Torri croen • Llosgi • Bwrw neu grafu eich corff eich hun • Ymyriant â chlwyfau • Tynnu gwallt • Torri esgyrn** (Dyma'r ffyrdd mwyaf cyffredin o hunan-niweidio mewn trefn)

Mae nifer o arwyddion a allai ddangos bod person yn hunan-niweidio. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Toriadau, crafiadau neu losgiadau croen amlwg nad ydynt yn ymddangos yn ddamweiniol.
- 'Damweiniau' mynych sy'n achosi anaf corfforol.
- Breichiau a/neu arddwrn â rhwymynnau arnynt yn rheolaidd.
- Amharodrwydd i gymryd rhan mewn ymarfer corff neu weithgareddau eraill sy'n gofyn am newid dillad.
- Gwisgo llewys a throwsus hir yn ystod tywydd poeth.

Mae'n ddefnyddiol hefyd ystyried ffactorau risg ychwanegol sy'n cynyddu'r posibilrwydd y bydd person yn hunan-niweidio. Gall dealltwriaeth o sut mae'r person ifanc yn prosesu'r byd ac yn rheoleiddio eu hemosiynau fod yn ddefnyddiol iawn, ac nid oes angen hyfforddiant iechyd meddwl bob amser; mae'n gofyn am y nodweddion dynol sylfaenol o dosturi ac empathi, ac o gydnabod newidiadau yn y ffordd y mae'r person ifanc yn cyflwyno. Mae'r ffactorau risg hyn yn cynnwys:

- Hunan-barch isel
- Perfformio
- Dechrau salwch meddwl mwy cymhleth fel sgitsoffrenia, anhwylder deubegynol neu anhwylder personoliaeth.
- Problemau gartref neu ysgol, gan gynnwys bod ar goll
- Esgeulustod, cam-drin corfforol, emosïynol neu rywiol
- Camddefnyddio cyffuriau a/neu alcohol neu ymddygiad cymryd risg
- Ymddygiad y tu allan i'w cymeriad
- Dioddefwyr bwlio neu bobl ifanc sy'n bwlio eraill
- Newid sydyn mewn ffrindiau neu dynnu'n ôl o grŵp cymdeithasol
- Diffyg diddordeb mewn gweithgareddau ysgol arferol a/neu ostyngiad cyffredinol mewn graddau neu ostyngiad mewn ymdrech





## **Pan fydd yna hunan-niweidio arwynebol neu hunan-niweidio am y tro cyntaf, heb risg o hunanladdiad...**

Os ydych yn pryderu am berson ifanc ac wedi nodi rhai arwyddion a dangosyddion o hunan-niweidio posibl, mae'n ddigon posibl y bydd siarad â'r person ifanc am eich pryderon ar adeg ddiogel a phriodol yn annog person ifanc i fod yn agored, neu'n caniatáu i chi roi sicrwydd neu awgrymiadau ynghylch ble y gallent gael cymorth yn y dyfodol. Cofiwch y gallai gymryd amser i berson ifanc fod yn agored a datgelu hunan-niweidio, felly mae'n bwysig rhoi mwy nag un cyfle iddynt siarad.

Mae gwybodaeth benodol ar gyfer pobl ifanc yng nghefn y llyfryn hwn. Mae'r ymateb uniongyrchol mewn perthynas â helpu person ifanc sy'n hunan-niweidio yn hanfodol.

Caiff negeseuon pwysig eu cyfleu i'r person ifanc o ran sut y cânt eu trin a'u gwneud i deimlo wrth gael eu holi am hunan-niweidio, ac mae'n bwysig nad ydynt yn teimlo wedi'u hannilysu.

Os ydych yn ymarferydd (mae hyn yn cynnwys gwirfoddolwyr), mae'n bwysig eich bod yn codi pryderon gyda'r **Person Diogelu Dynodedig** yn eich sefydliad eich hun a chytuno ar ymateb.

Gallai hyn gynnwys gwneud atgyfeiriad i'r **Panel LLES SPACE**, os nad oes gan y person ifanc wasanaethau dan sylw.





## Oeddech chi'n gwybod?

---

**Mae gwahaniaethau yn yr hyn y mae merched a bechgyn yn ei wneud yn aml:**

- Gall **merched** ddatblygu problemau bwyta, cymryd tabledi neu dorri croen eu hunain
- Mae **bechgyn** yn tueddu i ddewis mathau o hunan-niweidio a allai olygu mwy o drais. Gall hyn arwain at bosibilrwydd uwch o farwolaeth.

## **Ar gyfer anaf nad oes angen sylw meddygol ar unwaith...**

1. Arhoswch yn dawel bob amser.
2. Ewch â'r person ifanc i le diogel/tawel/priodol, e.e. swyddfa, nid mewn coridor neu fan cyhoeddus.
3. Peidiwch â chanolbwyntio ar yr anaf ar unwaith ond cynigiwch sylwadau cyffredinol nad ydynt yn rhai beirniadol. Symudwch tuag at siarad am yr anaf fel mater eilaidd. Sicrhewch eich bod yn gwrandao ar y person ifanc mewn ffordd empathetig.
4. Yn amlach, nid awydd i farw yw'r prif ysgogiad dros hunan-niweidio. Yna gall y cwestiynau canlynol fod o gymorth i bennu'r rhesymau gwirioneddol. (Sicrhewch eich bod yn cofnodi ymatebion er mwyn cyfeirio atynt yn ddiweddarach):
  - Gofynnwch yn union beth wnaethon nhw
  - A oedd wedi'i gynllunio neu'n fyrbwyll?
  - A oedd cyffuriau neu alcohol yn gysylltiedig?
  - Ble a sut y gwnaethant ddysgu hunan-niweidio?
  - Ydyn nhw'n gwybod am unrhyw un arall sy'n hunan-niweidio?
  - A oes unrhyw un yn gwybod eu bod yn hunan-niweidio, ac os felly, beth maen nhw'n ei feddwl?
  - A oes unrhyw beth yn arbennig sy'n sbarduno'r hunan-niweidio?
  - Sut maen nhw fel arfer yn hunan-niweidio?
  - Pan fyddant yn llwyddo i ymdopi heb hunan-niweidio, pa ddewisiadau eraill y maent yn teimlo sy'n gweithio?



© Anna Shvets - Pexels

5. Tynnwch sylw'r person ifanc at y wybodaeth i blant yng nghefn y llyfryn hwn .
6. Cydnabyddwch eu dewrder wrth iddynt agor i fyny.
7. Cydnabyddwch fod rhaid i bethau fod yn anodd iddyn nhw.
8. Ym mhob achos, cynhaliwch drafodaeth gyda'r person ifanc ar sut a phryd i drafod eu problemau gyda rhieni neu ofalwyr, ac os yn bosibl, cynigiwch gymorth i helpu iddynt wneud hyn.
9. Eglurwch y caiff y **Person Diogelu Dynodedig** eu cysylltu am hyn. Byddant yn ceisio helpu. Os bydd angen, gwneir atgyfeiriad i asiantaethau priodol eraill er mwyn cael help.
10. Yna, rhaid i chi rannu gwybodaeth gyda rhiant/gofalwr a sicrhau bod y rhiant/gofalwr yn cytuno i ddilyn Cynllun Diogelwch Cyswllt Brys y Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed.
11. Dylid hysbysu asiantaethau perthnasol er mwyn hyrwyddo diogelwch a lles y plentyn neu'r person ifanc. **Nid yw hyn yn amodol ar gael cydsyniad, ac ni ddylai annog pobl i beidio â gweithredu er budd gorau'r plentyn/person ifanc.**
12. 'Caewch' y sgwrs drwy esbonio y byddwch chi neu'r **Person Diogelu Dynodedig** yn helpu ac eich bod ar gael i wrando a siarad ymhellach. Os nad yw'r person ifanc yn ddiogel i'w adael, peidiwch â'u gadael tan yn ddiweddarach. Trefnwch siarad â'r person ifanc eto, o fewn 24 awr o bosibl a dywedwch wrthynt eich bod yno i wrando arnynt ar unrhyw adeg.
13. Ar gyfer ymddygiad hunan-niweidio lle mae'r plentyn neu'r person ifanc mewn perygl o niwed sylweddol, ffoniwch **Linell Dyletswydd Gyswllt Brys y Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed** ar gyfer asesiad brysbennu (ar gael 8am – 9pm) – gweler y blwch drosodd. Caiff cyngor unigol ei roi. Dylid dilyn **Gweithdrefnau Diogelu Cymru** a dylid cysylltu â'r awdurdod lleol, (mae'r rhifau ffôn yng nghefn y llyfryn hwn).

## Ar gyfer anaf newydd sydd angen sylw meddygol...

1. Arhoswch yn dawel bob amser.
2. Ewch â'r person ifanc i le diogel/tawel/priodol, e.e. swyddfa, nid mewn coridor neu fan cyhoeddus.
3. Nid yw'r rhan fwyaf o hunan-niweidio yn gorfforol ddifrifol, ac nid oes angen triniaeth feddygol mewn ysbyty. Yn yr achos hwn, dilynwch y gweithdrefnau cymorth cyntaf arferol. Hunan-niweidio sy'n gofyn am driniaeth feddygol fyddai: pob gorddos, toriadau sy'n gofyn am bwythau, hunan-wenwyno o fathau eraill e.e. llyncu cemegion gwenwynig, llyncu gwrthrychau neu fewnosod gwrthrychau i'r corff, llosgiadau, anafiadau ysgerbydol cyhyrol o daro waliau, bwrw'u pen neu neidio o uchder ac ati.
4. Ar gyfer yr achosion sydd angen triniaeth feddygol ar unwaith, dylid mynd â'r person ifanc i Uned Damweiniau ac Achosion Brys yn ddi-oed. Bydd achosion eraill y mae angen asesiad meddygol arnynt yn cael eu brysbennu i Unedau Mân Anafiadau, Uned Asesu Plant, clinig meddygon teulu ac ati. Gall y Clinigwr Cyswllt Brys gyngori.
5. Dylid hysbysu rhieni neu ofalwyr a mynd i'r ysbyty gyda'r person ifanc, lle bo hynny'n bosibl.
6. Os nad ydych yn siŵr a oes angen triniaeth feddygol ar yr hunan-niweidio, ffoniwch **Linell Dyletswydd Gyswllt Brys y Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed** (gweler y blwch drosodd) ar gyfer asesiad brysbennu.
7. Os yw'r person ifanc wedi datgelu mai'r rheswm dros hunan-niweidio yw oherwydd camdriniaeth, dylech gyflwyno atgyfeiriad **'Dyletswydd i Adrodd'** (atgyfeirio diogelu) i'r awdurdod lleol. Ceir manylion ar gyfer Ffurflen Dyletswydd i Adrodd Amlasiantaethol Gwent a manylion cyswllt awdurdodau lleol ar wefan Diogelu Gwent - cliciwch 'Rhoi gwybod am blentyn mewn Perygl'. <https://www.gwentsafeguarding.org.uk/cy>
8. Os oes gennych bryderon diogelu mewn perthynas â pherson ifanc sy'n mynd i'r ysbyty, rhwch wybod i'r ward/ adran am eich pryderon i sicrhau bod y plentyn yn cael ei ddiogelu tra bydd yn yr ysbyty a bod y risgiau'n cael eu hystyried wrth gynllunio rhyddhau cleifion.
9. Pan fydd risg uniongyrchol o hunanladdiad neu hunan-niweidio, ffoniwch **Linell Dyletswydd Gyswllt Brys y Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed** (gweler y blwch) am asesiad brysbennu.

10. Mae'n bwysig bod ymarferwyr sy'n casglu'r wybodaeth sy'n ymwneud â risg yn galw'r llinell ddyletswydd eu hunain, yn hytrach na throsglwyddo'r cyfrifoldeb hwn i'r arweinydd diogelu a fydd, o bosibl, heb gymaint o wybodaeth ganddynt.
11. OS OES PRYDERON UNIONGYRCHOL YNGHYLCH DIOGELWCH Y PERSON IFANC AC NAD YDYCH YN TEIMLO Y GALLWCH EU CADW'N DDIOGEL, FFONIWCH Y GWASANAETHAU BRYD.

## **Yn dilyn Asesiad Brysbennu Cyswllt Brys y Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed drwy'r Llinell Ddyletswydd: Llinell Ddyletswydd Frys y Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed: 07387 546314 (Llinell ddyletswydd ar gael 8am - 9pm).**

Y tu allan i'r oriau hyn, ffoniwch switsfwrdd BIPAB ar 01633 234234 a gofynnwch am seiciatrydd ar alwad y Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed.

- 1) Rhoi gwybod i'r rhieni neu'r gofalwyr os nad ydynt eisoes yn ymwybodol
- 2) Cynllun Cyswllt Brys y Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed i'w gytuno gyda rhieni/gofalwyr
- 3) Dylid rhoi gwybod i'r teulu am ganlyniad yr Asesiad Brysbennu; gallai hyn olygu bod angen i'r person ifanc fynd i'r ysbyty ar gyfer asesiad meddygol

12. Mae'n bwysig ystyried y camau nesaf, gan gynnwys monitro'r person ifanc a pha asiantaethau fydd angen cymryd rhan. Yr ymateb lleiaf fyddai siarad â'r person ifanc pan fyddant yn dychwelyd o gael eu hasesu/derbyn triniaeth a chynig cymorth os oes angen. Cyfeiriwch nhw at wybodaeth y bobl ifanc yn y llyfryn hwn a rhowch wybod iddynt eich bod yno i wrando os bydd angen hynny arnynt.
13. Gellir cael cymorth a chynghor i ymarferwyr a theuluoedd drwy'r tîm iechyd meddwl sylfaenol yn eich ardal. (Gweler y rhifau ffôn yng nghefn y llyfryn hwn).
14. Os yn yr ysgol, bydd angen i chi roi gwybod i nyrs iechyd yr ysgol am unrhyw anafiadau.
15. Ysgrifennwch a chofnodwch yr holl wybodaeth, trafodaethau a phenderfyniadau a wneir

## **Os oes angen Asesiad Brys y Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed, yn dilyn brysbenne...**

1. Ystyriwch a yw mater diogelu wedi'i ddatgelu ac os felly, dilynwch **Weithdrefnau Diogelu Cymru**. Dylai ymarferwyr gysylltu a thrafod gyda'r **Person Diogelu Dynodedig** yn eich sefydliad.
2. Efallai y bydd angen i'r **Person Diogelu Dynodedig** gwrrd â'r person ifanc i gael trafodaeth. Mae hyn yn debygol o fod orau gyda'r person y datgelodd y person ifanc iddynt.
3. Os nad yw rhieni wedi cymryd rhan ac nad ydynt yn ymwybodol o'r hyn sydd wedi digwydd, mae'n arfer da cael cytundeb y person ifanc i rannu manylion â'u rhieni a'u sicrhau y bydd hyn yn cael ei reoli'n sensitif ac yn ofalus. Dylid cefnogi rhieni i'w weld o safbwynt y person ifanc.
  - Fodd bynnag, efallai y bydd achosion pan fydd yn rhaid hysbysu rhieni heb gytundeb y person ifanc (dyletswydd gofal), pan fo'r risg i ddiogelwch y person ifanc a pheidio â dweud wrth y rhieni yn drech na'r risg o ran ymgysylltu â'r person ifanc.
  - Efallai bydd achosion hefyd lle na fyddai'n briodol rhoi gwybod i rhieni (er enghraifft: lle mae materion diogelu/cam-drin wedi'u hadrodd, ac os felly caiff **Gweithdrefnau Diogelu Cymru** eu dilyn a'r awdurdod lleol yn cael ei hysbysu. Er enghraifft, gallai datgelu cam-drin/cam-drin domestig ymhlith y rhieni fod wedi arwain at yr ymddygiad hunan-niweidio.
4. Ystyriwch y pwynt blaenorol a chysylltwch â rhieni/gofalwyr os yw'n briodol.



5. Os yw person ifanc yn anghytuno'n gryf bod eu rhieni'n cael gwybod, dylai ymarferwyr ddilyn Gweithdrefnau Diogelu Cymru (lle mae'n amlwg bod hwn yn fater diogelu), neu bolisi eu sefydliadau ynghylch cyfrinachedd.
6. Os oes gennych unrhyw amheuaeth, dylech gysylltu a thrafod gyda'ch awdurdod lleol. (Mae'r rhifau ffôn yng nghefn y llyfryn hwn).
7. Ysgrifennwch a chofnodwch yr holl wybodaeth/trafodaethau/cyfarfodydd a phenderfyniadau a wneir.
8. Os ydych yn teimlo bod angen cymorth pellach, mae nifer o sefydliadau gyda'u rhifau cyswllt yng nghefn y llyfryn hwn, gan gynnwys:
  - Awdurdodau Lleol Gwent x 5
  - Gwasanaethau Addysg
  - Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed Arbenigol drwy **BANELI LLES SPACE**.
  - Meddyg Teulu neu'r Gwasanaeth Meddygon Teulu y Tu Allan i Oriau.
  - Cwnselydd yn yr ysgol. Bydd angen i chi gysylltu â'r ysgol y mae'r person ifanc yn ei mynychu

## **Beth ddylwn i ei wneud os oes gennyf bryderon brys am rywun?**

Os ydych yn poeni am risg hunanladdiad neu batrymau cynyddol o ymddygiadau hunan-niweidio, gallwch ffonio **Llinell Ddyletswydd Frys y Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed ar 07387 546314** (gweler uchod), caiff asesiad brysbennu ei gwblhau a bydd Tîm Cyswllt Brys y Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed Arbenigol yn eich helpu i frysennu'r person ifanc a gwneud penderfyniadau clinigol. Bydd canlyniadau'r asesiad brysbennu yn amrywio o drefnu derbyniad i'r ysbyty os oes angen, trefnu Asesiadau Brys yn y lleoliad cleifion allanol neu gyngori ar gamau gweithredu eraill.

Mae'r Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed Arbenigol hefyd yn gweithredu Llinell Ymgynghori, sydd ar agor o ddydd Llun i ddydd Gwener, rhwng 9am a 5pm - **07917 244125** - mae hyn ar gyfer teuluoedd, pobl ifanc a gweithwyr proffesiynol ac mae'n cael ei weithredu gan glinigwyr Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed. Diben y llinell hon yw cyngor ac ymgynghori ynghylch gofal sy'n bodoli eisoes i'r bobl ifanc hynny sydd eisoes yn defnyddio system y Gwasanaeth, ac am gyngor proffesiynol ar faterion iechyd meddwl posibl. NID yw'r llinell hon i'w defnyddio os oes pryderon gan ymarferydd am risg hunanladdiad neu batrymau cynyddol o ymddygiad hunan-niweidio - dylid defnyddio **Llinell Ddyletswydd Frys y Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed** at y diben hwnnw.

Mae'r system hon wedi bod yn weithredol yng Ngwent ers pum mlynedd a chynigir asesiadau cleifion allanol i gannoedd o bobl ifanc fel dewis amgen i apwyntiadau meddygon teulu brys, mynychu unedau Damweiniau ac Achosion Brys neu dderbyniadau i'r ysbyty. Mae hyn yn fwy buddiol i'r teulu ar adeg o argyfwng.



## Yr hyn y gallwch ei wneud ar hyn o bryd, os yw person ifanc yn datgelu meddyliau hunanladdol....

Defnyddiwch y cwestiynau isod i archwilio risg a chyd-destun y meddyliau hunanladdol gyda'r person ifanc, fel bod gennych ddigon o wybodaeth i gwblhau'r asesiad brysbennu gyda

**Chlinigydd Cyswllt Brys y Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed Arbenigol**, pan fyddwch yn ffonio eu **Llinell Ddyletswydd Frys ar 07387 546314** (gweler uchod).

- Dechreuwch y drafodaeth gyda chwestiynau cyffredinol am eu bywyd i gael syniad cyffredinol o lefel eu gweithgarwch. A ydynt yn mynd allan gyda ffrindiau ac yn cymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol? Gofynnwch a ydyn nhw'n mynychu'r ysgol, beth maen nhw'n ei astudio a beth maen nhw eisïau ei wneud pan fyddan nhw'n gorffen yn yr ysgol. Bydd hyn yn rhoi rhyw syniad i chi o gynlluniau ar gyfer y dyfodol, cyn i chi ddechrau archwilio'r materion eraill.
- Gofynnwch am gyd-destun eu gofid, beth sydd wedi achosi'r teimladau/hunan-niweidio?
- A ydynt wedi hunan-niweidio yn y gorffennol?
- A ydynt wedi hunan-niweidio'n ddiweddar?
- A oes angen triniaeth feddygol ar yr hunan-niweidio?
- A yw eu meddyliau am hunanladdiad yn rhai dros dro? A ydynt yn dod pan fydd y person ifanc yn ofidus ac yna'n mynd i ffwrdd neu a ydynt yn amlach ac yn ymwithiol?
- A yw'r person ifanc wedi meddwl am ddulliau y byddent yn eu defnyddio i gwblhau hunanladdiad?
- Os nodir dull neu ddulliau penodol, a fyddai gan y person ifanc fynediad i'r dull?
- A yw'r person ifanc wedi nodi amser pan fydd yn bwriadu cwblhau hunanladdiad?
- Ydyn nhw erioed wedi ceisio lladd eu hunain yn y gorffennol?
- Beth sydd wedi eu hatal rhag gweithredu ar y meddyliau hunanladdol?
- A ydynt yn adrodd am symptomau iselder? Hwyliau isel, llai o weithrediad cymdeithasol a llai o bleser o weithgareddau a fwynhawyd yn flaenorol, cwsg gwael, cysgu gormod, canolbwyntio gwael?
- A oes gwasanaethau eraill yn gysylltiedig â'r achos?

Rhowch sicrwydd i'r person ifanc y byddwch yn trafod ei syniadau gyda Chlinigydd Arbenigol a fydd yn rhoi cyngor ar y camau nesaf ac y byddai'n well gan y clinigwr glywed am eu problemau bob amser a'u helpu i gael cymorth cyn iddynt niweidio eu hunain.

Unwaith y byddwch wedi casglu cymaint o wybodaeth ag y gallwch, ffoniwch **Llinell Ddyletswydd Frys y Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed ar 07387 546314** (gweler uchod) am asesiad brysbennu a chyngor. Gofynnwch i rywun arall aros gyda'r person ifanc.

Bydd y Clinigydd Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed yn cwblhau asesiad brysbennu dros y ffôn, tra'n gwirio ein cofnodion i weld a yw'r person ifanc hwn wedi'i weld o'r blaen.

Unwaith y byddwch wedi gwneud yr alwad i Gyswllt Brys y Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed, dylai ymarferwyr hysbysu'r **Person Diogelu Dynodedig** yn eu sefydliad. Os nad ydynt eisoes yn gysylltiedig â'r achos, dylid cysylltu â gofalywr neu rieni'r person ifanc i roi gwybod iddynt am y risg. Pan fydd ar gael, dylid trafod Cynllun Diogelwch Cyswllt Brys y Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed gyda'r teulu ac os derbynir y canlyniad i'r ysbyty, asesiad brys cleifion allanol neu atgyfeiriad i wasanaeth/asiantaeth arall, dylai'r atgyfeiriwr gysylltu â'r teulu i drosglwyddo'r wybodaeth honno.

### When you discover significant self – harm, or escalating patterns of self- harm.....

Ffoniwch **Llinell Ddyletswydd Frys y Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed** (gweler uchod) am asesiad brysbennu a chyngor unigol ar sut i reoli risg a chael gafaél ar Asesiad Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed meddygol a brys os oes angen. Casglwch gymaint o wybodaeth ag y gallwch.

# Hunanladdiad

Diffiniad hunanladdiad yw gweithred sy'n ddibynol ar fwriad. Dim ond os oes tystiolaeth glir y bydd crwner yn dychwelyd dyfarniad o hunanladdiad, y tu hwnt i bob amheuaeth resymol bod yr unigolyn wedi bwriadu lladd ei hun a bod y farwolaeth yn hunanachosedig.

Mae "syniadaeth hunanladdiad" yn derm meddygol a ddefnyddir yn aml i ddisgrifio cyflwr person sydd â meddyliau am hunanladdiad. Gall hyn amrywio o un syniad dros dro, i adeiladu cynllun manwl.



## Arwyddion o Syniadaeth Hunanladdiad...

Mae'r rhan fwyaf o hunanladdiadau yn weithredoedd byrbwyll gydag ychydig iawn o arwyddion o fwriad, ond dyma rai dangosyddion posibl:

- **Yr hyn y maent yn ei ddweud:** mae'n bwysig bod unrhyw ddatgeliad o geisio hunanladdiad neu feddwl hunanladdol yn cael ei gymryd o ddifrif ac y gweithredir arno.
- **Defnyddio alcohol a chyffuriau gyda hwyliau isel presennol:** Mae 1 o bob 3 o bobl ifanc yn feddw ar adeg eu marwolaeth.
- **Ymgais flaenorol i gyflawni hunanladdiad:** mae rhwng chwarter a thraean o'r glasoed dan risg o hunanladdiad wedi gwneud ymdrech blaenorol.
- **Rhoi i ffwrdd eitemau gwerthfawr.**
- **Meddyliau angladdol.**
- **Diddordeb sydyn mewn marwolaeth.**
- **Ymdeimlad o anobaith ynglŷn â'r dyfodol.**
- **Iselder difrifol.**
- **Materion iechyd meddwl.**

*Mewn rhai gwledydd, hunanladdiad bellach yw un o'r tri phrif achos marwolaeth ymhlith pobl rhwng 15 a 34 oed.*

## Sut i helpu Person Ifanc sydd â bwriad hunanladdol...

Os yw Person Ifanc wedi datgelu meddyliau hunanladdol i chi:

- 1. Rhowch sicrwydd iddynt eu bod yn iawn i fod wedi dweud wrthyich.**
- 2. Asesu a oes risg ar fin digwydd y byddant yn gweithredu ar y meddyliau hyn.**
- 3. Trafodwch y cwestiynau canlynol:**

- A ydynt yn sôn am gymryd unrhyw gamau nawr?
- Ydyn nhw'n sôn am gymryd eu bywyd eu hunain?
- A oes ganddynt gynlluniau i gyflawni'r camau hyn?

*Cofiwch mai po fwyaf yw'r cynllunio, po fwyaf dylai'r pryder fod. Er enghraifft: Ydyn nhw wedi ysgrifennu nodyn hunanladdiad?*

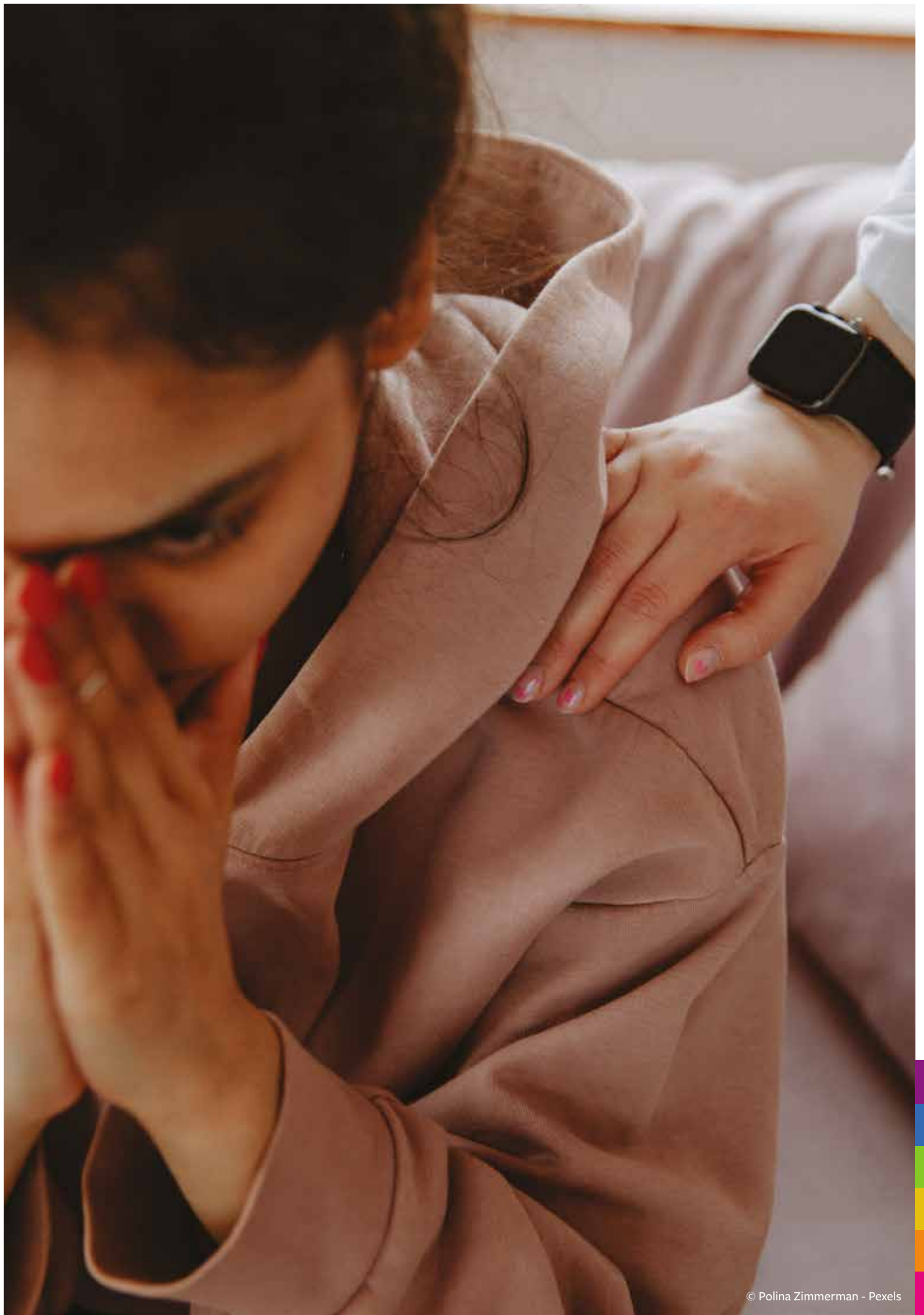
- A ydynt eisoes wedi gweithredu ar eu meddyliau?

*Er enghraifft: A ydynt newydd gymryd gorddos? Os ydynt, yna gofynnwch beth oedden nhw wedi'i gymryd. Oes ganddyn nhw'r botel neu'r pecyn? Os oes, yna cymerwch yr eitem oddi arnynt.*

- Sut maen nhw'n bwriadu cymryd eu bywyd eu hunain?
- A ydynt wedi gwneud ymdrechion yn y gorffennol?
- Ydyn nhw ar eu pennau eu hunain neu mewn cwmni amddiffynnol?

## Os credwch y gallai fod risg ar fin digwydd:

1. Ceisiwch dawelu'r person ifanc
2. Peidiwch â gadael y person ifanc ar ei ben ei hun.
3. Os yw'r person ifanc wedi cymryd gorddos, yna dylid mynd â'r person ifanc i'r Uned Damweiniau ac Achosion Brys ar unwaith a dylid galw am ambiwlans.
4. Llunio cynllun i ddelio â'r sefyllfa ar unwaith. Dylai hyn gynnwys:
  - Cysylltu â'r **Person Diogelu Dynodedig** yn eich sefydliad a/neu'r awdurdod lleol yn gyntaf, gan fod hyn yn bryder diogelu.
  - Cysylltu â'r rhieni neu warcheidwaid: Ni ddylid caniatáu i'r person ifanc ddychwelyd adref ar ei ben ei hun.
  - Ceisio cyngor brys gan wasanaethau arbenigol, gan sicrhau bob amser bod y person ifanc yn cael eu tywys i'r gwasanaethau hyn.
  - Cysylltu â meddyg teulu'r person ifanc ei hun (o ddydd Llun i ddydd Gwener 8:00am - 6:30pm) neu'r meddyg teulu ar alwad, neu'r gwasanaeth Meddygon Teulu y Tu Allan i Oriau ar adegau eraill a Gwyliau Banc.
  - Cyrraedd yr Uned Damweiniau ac Achosion Brys (os bu gorddos neu anaf, cyrraedd yr Uned Damweiniau ac Achosion Brys yw'r flaenoriaeth).
  - Cysylltu â **Llinell Ddyletswydd Frys y Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed: 07387 546314** (Llinell ddyletswydd ar gael 8am - 9pm). Y tu allan i'r oriau hyn, ffoniwch switsfwrdd BIPAB ar 01633 234234 a gofynnwch am seiciatrydd ar alwad y Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed.
5. Dylech gysylltu â'r Heddlu os bydd hyn yn helpu i amddiffyn y person ifanc rhag niwed uniongyrchol, er enghraifft:
  - A oes angen rhoi'r plentyn neu'r person ifanc dan Ddiogelwch yr Heddlu er mwyn eu cael i le diogel, er na fyddai hyn efallai'n hwyluso triniaeth neu asesiad ar unwaith?
  - A yw'r plentyn neu'r person ifanc mewn man cyhoeddus lle mae angen ei gadw o dan Adran 136 o'r Ddeddf Iechyd Meddwl?
  - A yw'r plentyn neu'r person ifanc mewn lleoliad preifat, ac wedi cael anaf sy'n gofyn am driniaeth ar unwaith (gan gynnwys gorddos), ond sy'n gwrthod triniaeth a/neu'n amlwg heb y gallu i lunio barn gadarn?
  - Y tair enghraifft uchod yw'r unig adegau y byddai'n ofynnol i'r heddlu wneud rhywbeth na allai neb arall ei wneud.
6. Unwaith y byddwch yn fodlon eich bod wedi lleddfu'r argyfwng uniongyrchol, dylech wneud y canlynol:
  - Cysylltwch â'r **Person Diogelu Dynodedig** yn eich sefydliad a thrafodwch y camau nesaf, sut y byddwch yn monitro'r person ifanc, a pha asiantaethau ddylai gymryd rhan.
  - Cadw mewn cysylltiad â'r awdurdod lleol





## Os nad ydych yn credu bod risg ar fin digwydd, ond mae gennych reswm o hyd i bryderu...

1. Siaradwch â'r plentyn neu'r person ifanc a'u sicrhau y dylent ddod yn ôl atoch os ydynt yn parhau i fod yn bryderus neu os ydynt am siarad mwy, rhoi sicrwydd i'r person ifanc eich bod yno i wrando.
2. Rhoi cyngor i'r plentyn neu'r person ifanc ar bwy arall a allai helpu. Eu cyfeirio at wybodaeth y bobl ifanc yng nghefn y llyfryn hwn a gyda'ch gilydd, lluniwch gynllun ymarferol ar gyfer beth i'w wneud os bydd y meddyliau a'r teimladau hyn yn ail-ddigwydd.
3. Helpwch y plentyn neu'r person ifanc i ddeall y bydd angen i chi roi gwybod i **Berson Diogelu Dynodedig** eich asiantaeth a hefyd eu rhieni neu warcheidwaid er mwyn helpu i'w cadw'n ddiogel – cyfeiriwch at **Weithdrefnau Diogelu Cymru** o ran pryd y gallai fod eithriadau i hysbysu teulu/gofalwyr, h.y. os oes pryderon, gall hyn roi mwy o risg i'r plentyn neu'r person ifanc.



© Kat Wilcox - Pexels

4. Cysylltwch â'r **Person Diogelu Dynodedig** yn eich sefydliad a thrafod y camau nesaf, sut y byddwch yn monitro'r person ifanc, a pha asiantaethau ddylai gymryd rhan.
5. Cofnodi'r holl wybodaeth, trafodaethau, cyfarfodydd, unrhyw benderfyniadau a wneir a'r rhesymau dros wneud y penderfyniadau hynny.
6. Cysylltwch â'r Tîm Iechyd Meddwl Sylfaenol neu'r Gwasanaethau Arbenigol Iechyd Seicolegol Plant a Theuluoedd i gael rhagor o gyngor os oes angen.



© Mart Production - Pexels

# Hunanladdiad a Hunan-niweidio

## Beth arall allwch chi edrych amdano?

Cydnabyddir yn gyffredinol fod rhai plant a phobl ifanc mewn mwy o berygl nag eraill, a gellir cynnig ystod o gymorth drwy wasanaethau cyffredinol, wedi'u targedu neu rai arbenigol. Gall rhai amgylchiadau arwain at fwy o risg o hunanladdiad a hunan-niweidio, gan gynnwys:

- Pobl ifanc sydd ag afiechyd meddwl difrifol, neu sy'n cael diagnosis o sgitsoffrenia, (Yn enwedig yn ystod y cyfnod cynnar ar ôl cael diagnosis)
- Pobl ifanc sydd ag iselder
- Pobl ifanc sy'n camddefnyddio sylweddau
- Pobl ifanc â chyflyrau iechyd hirdymor fel Syndrom Blinder Cronig
- Pobl ifanc sy'n hoyw, yn lesbiaidd, yn ddeurywiol, neu'n drawsrywiol
- Pobl ifanc sydd ag anabledau: er enghraifft plant a phobl ifanc sy'n fyddar neu'n drwm eu clyw
- Pobl ifanc sydd wedi cael eu cam-drin yn rhywiol neu eu bwlio
- Pobl ifanc sydd â hanes o gamdriniaeth ac esgeulustod
- Pobl ifanc sydd wedi profi hunanladdiad aelodau o'r teulu neu gyfoedion

**Mae'n bwysig cofio efallai nid oes yr un o'r ffactorau risg hyn yn bresennol.**

## Ceisio cyngor...

Mae sawl llwybr y gall ymarferydd eu dilyn wrth geisio cyngor allanol:

- YM MHOB ACHOS, dylech gynnal trafodaeth gyda'r person ifanc ar sut a phryd y byddant yn trafod materion gyda'u rhieni neu ofalwyr. Lle bo'n bosibl, cynigiwch gymorth iddynt pan fyddant yn gwneud hyn.
- Cysylltwch â rhieni/gofalyddion ar yr adeg briodol. Os ydych yn ansicr os mai dyma'r camau cywir, gofynnwch am gyngor gan yr awdurdod lleol yn eich ardal, a/neu cyfeiriwch at **Weithdrefnau Diogelu Cymru** sy'n cynnwys pwyntyddion ymarfer ar rannu gwybodaeth â rhieni/gofalwyr.
- **PANELI LLES SPACE** yw'r un pwynt mynediad ar gyfer pob atgyfeiriad i Wasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed\*, oni nodir atgyfeiriad uniongyrchol drwy broses Asesu Cyswllt Brys Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed..

*\*NODWCH: Bydd angen caniatâd y rhiant neu'r gwarcheidwad*



© Bianca Salgado - Pexels



- Dylech gael cyngor gan yr awdurdod lleol os nad ydych yn siŵr o unrhyw un o'r uchod (neu gan y Tîm Dyletswydd Brys, os y tu allan i oriau – a restrir yng nghefn y llyfryn hwn).
- Os yw'r person ifanc yn dal i dderbyn addysg, gofynnwch am gyngor oddi wrth Nyrs Iechyd yr Ysgol, a/neu'r Gwasanaeth Seicoleg Addysgol a Chymorth Ymddygiad ar beth i'w wneud, a sut i gefnogi'r plentyn neu'r person ifanc.
- Cofiwch gofnodi'r holl wybodaeth, trafodaethau, cyfarfodydd, penderfyniadau a wnaed, a'r rhesymau dros wneud y penderfyniadau hynny.

#### **Rhestrir yr holl rifau cyswllt ar gyfer yr asiantaethau yng nghefn y llyfryn hwn.**

## Cyfrinachedd

---

Pryd bynnag y bydd plentyn neu berson ifanc yn dweud rhywbeth wrthyh sy'n peri pryder diogelu, mae angen i ymarferwyr egluro efallai na fyddant yn gallu cadw'r wybodaeth yn gyfrinachol, ond efallai y bydd angen iddynt rannu hyn â rhieni a/neu weithwyr proffesiynol eraill.

Ni ddylai ymarferwyr weithio ar wahân gyda phlentyn neu berson ifanc sy'n hunan-niweidio neu'n mynegi meddyliau hunanladdol. Mae angen cymorth ar ymarferwyr hefyd, a'r cyfle i drafod a rhannu/trafod pryderon. Bydd angen cadw at ganllawiau cyfrinachedd mewn perthynas â phryderon diogelu – cyfeiriwch at **Weithdrefnau Diogelu Cymru**. Bydd angen helpu plentyn neu berson ifanc i ddeall terfynau cyfrinachedd.

Mae angen rheoli cyfrinachedd yn sensitif a dylid rhannu unrhyw wybodaeth ar sail 'angen gwybod' llym. Ni fyddai angen rhoi gwybod i bob ymarferydd yn eich lleoliad am berson ifanc sy'n hunan-niweidio, ond byddai angen hysbysu staff allweddol priodol. Bydd hyn yn benderfyniad i'r sefydliad cyfan benderfynu arno.\*

**\*Gweler yr adran ddiweddarach yn y llyfryn hwn ar rannu gwybodaeth.**



# Cymorth i Ymarferwyr a Gwirfoddolwyr

Gall gweithio gyda phobl ifanc ofidus neu drawmatig gymryd ei doll yn glir ar yr ymarferwyr hynny sy'n cynnig cymorth. Mae'n bwysig iawn bod ymarferwyr yn gwneud cyfleoedd i ddod o hyd i ffyrdd o gynnal eu hiechyd a'u lles eu hunain. Gall hyn gynnwys dod o hyd i gyfleoedd i ôl-drafod, goruchwyllo a / neu reoli straen.

Er enghraifft: Bydd angen cyfleoedd ar aelod o staff sydd wedi bod yn gweithio gyda pherson ifanc y gwyddys ei fod yn hunan-niweidio, i siarad â'r **Person Diogelu Dynodedig** o fewn y sefydliad, neu uwch gydweithwyr priodol a chefnogol eraill.

Dylai polisiau, canllawiau a gweithdrefnau perthnasol fod ar waith a'u hyrwyddo ymhlith yr holl staff. Mae cymorth allanol ar gael gan asiantaethau eraill fel tîm diogelu'r awdurdod lleol, neu'r gwasanaeth seicoleg addysgol a/neu'r gwasanaethau iechyd meddwl sylfaenol.

## Cefnogi'r Person Ifanc

Bydd angen cynnig cymorth i berson ifanc sy'n hunan-niweidio neu sydd â bwriad hunanladdol. Yn ddelfrydol, dylai'r ymarferydd cychwynnol dan sylw barhau i fod yn brif gyswllt neu ffynhonnell gymorth, yn enwedig os yw'r person ifanc wedi dewis datgelu iddo/iddi. Bydd y **Person Diogelu Dynodedig** yn eich sefydliad yn parhau i gymryd rhan naill ai mewn rôl sy'n cefnogi'r person ifanc, neu'n cefnogi ymarferydd sy'n cefnogi'r person ifanc.

Os oes angen gwaith rhyngasiantaethol, yna efallai y bydd gan yr ymarferydd cychwynnol a'r **Person Diogelu Dynodedig** rôl i'w chwarae o ran cynnal llinellau cyfathrebu.

Bydd natur y cymorth a gynigir i'r person ifanc yn dibynnu ar yr achosion a nodwyd o straen neu drallod. Bydd cymorth yn cael ei nodi drwy siarad a gwrando ar y person ifanc a chynllunio strategaethau cymorth gyda nhw.

## Y camau nesaf i'w cymryd os oes 'Diogelu Pryder'

### wedi'i nodi neu ei ddatgelu...

- Os oes gennych bryderon diogelu, os yw plentyn wedi dweud wrthyfych am gam-drin penodol (corfforol, rhywiol, emosiynol neu esgeulustod), mae hynny'n achosi iddynt hunan-niweidio neu i ystyried hunanladdiad, bydd rhaid cwblhau **adroddiad** (Dyletswydd i Adrodd).
- Bydd rhaid cwblhau **Ffurflen Dyletswydd i Adrodd** a'u dychwelyd i'r awdurdod lleol. Gellir gweld Ffurflen Dyletswydd i Adrodd drwy Wefan Diogelu Gwent – [www.gwentsafeguarding.org.uk/cy](http://www.gwentsafeguarding.org.uk/cy) a chliciwch ar y blwch melyn '**Rhoi gwybod am blentyn sydd mewn Perygl**'

Os oes angen ymateb brys, gellir atgyfeirio dros y ffôn. Os oes pryderon am yr angen i ddiogelu lles plentyn neu berson ifanc, yna dylid dilyn **Gweithdrefnau Diogelu Cymru**. Ar ôl i'r adroddiad gael ei gyflwyno i'r awdurdod lleol, bydd ymholiadau cychwynnol yn cael eu cwblhau os yw'n briodol, er mwyn canfod a yw'r plentyn mewn perygl ac angen ei amddiffyn.

- Dylai'r rhai sydd â phryderon sicrhau bod dogfennau priodol o'u pryderon, unrhyw benderfyniadau a wneir, ac unrhyw gamau a gymerwyd. Rhaid gwneud cofnod llawn, ysgrifenedig a dyddiedig, sy'n manylu ar yr hyn y mae'r plentyn wedi'i ddweud wrthyfych (gan ddefnyddio geiriau'r plentyn neu'r person ifanc ei hun), y rhannwyd yr wybodaeth ag ef, a pham y gwnaed y penderfyniad i rannu'r wybodaeth, yn unol â gweithdrefnau cofnodi'r asiantaeth.



© Alex Green - Pexels

## Awgrymiadau i ymarferwyr

Yn syml, gall bod ar gael, pryd bynnag y bo'n bosibl, i siarad â phlentyn neu berson ifanc sy'n hunan-niweidio wneud gwahaniaeth, gan fod teimladau o unigedd yn aml yn rhan o'r broblem. Gweithio gyda'r bobl ifanc hyn i adeiladu perthynas, a chanolbwyntio ar y canlynol:

- 1. Rhowch wybod iddynt fod hunan-niweidio yn gyffredin ac nid yw unigolion sy'n ei wneud ar eu pen eu hunain o bell ffordd.** Gwnewch yn siŵr eu bod yn gwybod pwy y gallant fynd iddynt yn eich ardal leol am gymorth arbenigol. (Cyfeiriwch at y rhifau ffôn defnyddiol ar ddiwedd y llyfryn hwn i gael rhagor o wybodaeth). Mae rhai ymarferwyr yn awgrymu y dylech ofyn i blant a phobl ifanc hunan-niweidio feddwl am ba fathau o newidiadau yr hoffent eu gwneud, yn eu bywydau ac o fewn eu hamgylchedd, er mwyn rhoi'r gorau i niweidio'u hunain.
- 2. Mae ymateb uniongyrchol ymarferwyr mewn perthynas â helpu plentyn neu berson ifanc sy'n hunan-niweidio yn hanfodol.** Caiff negeseuon pwysig eu cyfleu i'r plentyn neu'r person ifanc o ran sut y cânt eu trin a'u gwneud i deimlo. Os oes angen sylw meddygol ar unwaith ar yr anaf neu'r digwyddiad, cysylltwch â'ch meddyg teulu neu ysbyty lleol.
- 3. Mae angen cymorth meddygol emosiynol, ac weithiau, ar blant sy'n hunan-niweidio.** Gall darparwyr gofal iechyd arbenigol gynnig cyngor wedi'i dargedu a chymorth penodol, a gallant lofnodi i'r asiantaethau priodol am wybodaeth a chymorth arall

## Rhannu gwybodaeth, Cyfrinachedd, a Hysbysu Rhieni neu Warcheidwaid

---

### **Rhannu gwybodaeth**

Mewn amgylchiadau lle mae pryder am iechyd, lles neu ddiogelwch plentyn neu berson ifanc, bydd angen rhannu gwybodaeth â'r rhai a all helpu orau. Yn y rhan fwyaf o'r amgylchiadau hyn, bydd hyn gydag ymarferwyr sy'n hysbys i'r plentyn, neu'r rhai o fewn asiantaethau a all gynnal asesiad o angen, megis yr awdurdod lleol.

- Mae ymarferwyr yn atebol yn broffesiynol ac mae ganddynt gyfrifoldeb cyfreithiol i rannu gwybodaeth (Dylatswydd i Adrodd).

## Pa wybodaeth fydd yn cael ei rhannu?

Ym mhob achos, bydd y wybodaeth hon yn berthnasol i amgylchiadau a sefyllfa bresennol y person ifanc, yn ogystal ag unrhyw sylwadau sydd wedi'u gwneud, neu bethau y mae'r plentyn neu'r person ifanc, neu eraill wedi'u dweud.

## A oes angen cydsyniad?

Ym mhob achos, y dewis fyddai ennill ymddiriedaeth a chydweithrediad y plentyn neu'r person ifanc i ganiatáu rhannu'r wybodaeth amdanynt, ac iddynt wybod yn union beth sy'n cael ei rannu â phwy, a'r disgwyliadau a ddylai ddeillio o rannu'r wybodaeth hon.

Mewn rhai sefyllfaoedd, gall y plentyn neu'r person ifanc ddewis atal ei gydsyniad. Os bydd hyn yn digwydd, dylid ystyried a allai rhannu gwybodaeth roi'r plentyn neu'r person ifanc mewn perygl o niwed sylweddol (gweler y blaenorol).

NODWCH: Os yw plentyn yn datgelu ei fod wedi cael ei gam-drin neu ei esgeuluso, yna RHAIID rhannu'r wybodaeth honno â'r awdurdod lleol beth bynnag fo cydsyniad y person ifanc – mae gan ymarferwyr **Dyletswydd i Adrodd**.

## Cynnwys teuluoedd

Rhieni/gofalwyr/gwarcheidwaid y bobl ifanc yn aml yw'r rhai sydd yn y sefyllfa orau i roi'r cymorth a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnynt, a dylent gymryd rhan oni bai bod rhesymau'n bodoli sy'n dangos y byddai hyn yn cynyddu'r risg i'r plentyn neu'r person ifanc.

Dylid ceisio caniatâd y plentyn neu'r person ifanc cyn rhannu unrhyw wybodaeth gyda'r rhieni, a dylid trafod cytundeb ynghylch y ffordd orau o wneud hyn. Os nad yw plentyn cymwys am gael gwybodaeth a rennir gyda rhieni, yna dylid ystyried a allai peidio â rhannu'r wybodaeth roi'r plentyn neu'r person ifanc mewn perygl o niwed sylweddol. Os oes gennych unrhyw amheuaeth, siaradwch â'r **Person Diogelu Dynodedig** yn eich sefydliad, neu'r awdurdod lleol.

**Os nad ydych yn siŵr am unrhyw agweddau ar gydsyniad, dylid cael gafael ar y Gweithdrefnau Diogelu Cymru cyn gynted â phosibl, gan fod y gweithdrefnau'n darparu canllawiau ychwanegol ar geisio cydsyniad, gan gynnwys pryd na fydd yn briodol rhannu gwybodaeth â theuluoedd/gofalwyr, neu bryd y gallai fod angen diystyru diffyg cydsyniad.**

## Ceisiadau am wybodaeth

Pan fydd asesiadau'n cael eu cynnal er mwyn cynorthwyo plentyn neu berson ifanc, gall partneriaid statudol ofyn am wybodaeth. Yn y sefyllfaoedd hyn, mae'n briodol gofyn a gafwyd cydsyniad gan y person ifanc a graddau'r cydsyniad hwn. Gall Gweithwyr Cymdeithasol sy'n gwneud ymholiadau o dan weithdrefnau diogelu wneud hynny heb gydsyniad wrth gynnal eu hasesiadau statudol.

## Grŵp Ymateb ar Unwaith Gwent

---

Pan fo 'digwyddiad critigol' wedi digwydd yn ymwneud â phlentyn, mae gan Went drefniant partneriaeth ranbarthol ar waith ar gyfer cynnull 'Grŵp Ymateb ar Unwaith'. Diben y Grŵp yw rheoli canlyniadau digwyddiadau critigol sy'n ymwneud â phlant a phobl ifanc o dan 18 oed. Mae hyn er mwyn sicrhau bod y rhai yr effeithir arnynt, gan gynnwys ffrindiau, teulu, gweithwyr proffesiynol a'r gymuned ehangach, yn cael eu cefnogi'n effeithiol.

Diffinnir digwyddiad critigol (at ddibenion y Grŵp Ymateb ar Unwaith) fel digwyddiad, neu gyfres o ddigwyddiadau:

- sy'n sydyn ac yn annisgwyl; **ac**
- a arweiniodd at farwolaeth neu niwed difrifol (neu a allai fod wedi achosi hynny); **ac**
- sydd wedi effeithio ar unigolion a/neu'r gymuned ehangach; **a**
- lle mae ymateb effeithiol yn gofyn am gydlynu amlasiantaethol i reoli bygythiad, risg a niwed

Dylid cynnull Grŵp Ymateb ar Unwaith ar gyfer pob hunanladdiad (tybiedig neu ymddangosiadol) plant a phobl ifanc o dan 18 oed. Dylid cynnull y Grŵp Ymateb ar Unwaith cyn gynted ag sy'n ymarferol bosibl, ond heb fod yn hwyrach na dau ddiwrnod gwaith ar ôl y digwyddiad tyngedfennol.

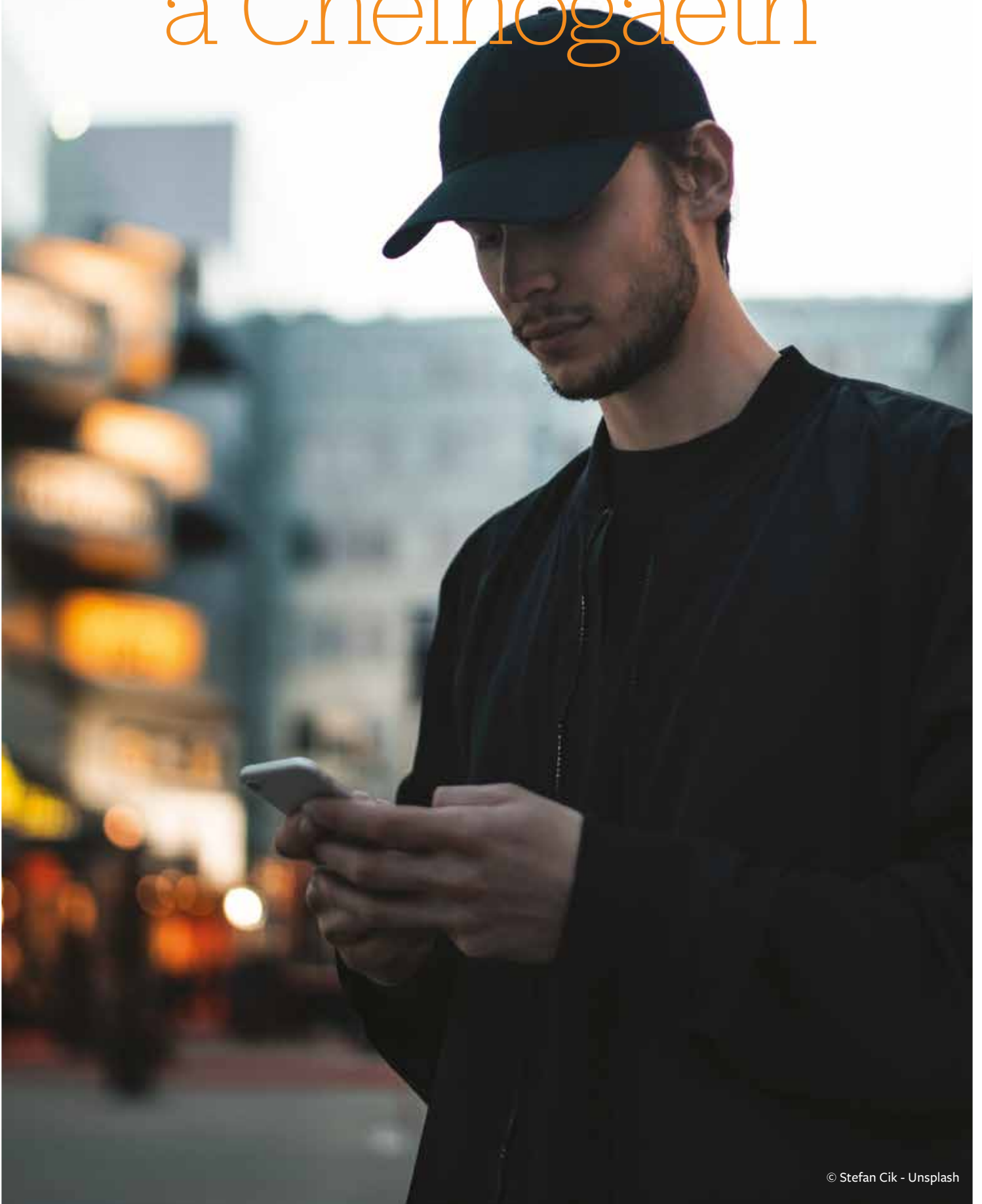
Mae manylion ar gyfer y broses Grŵp Ymateb ar Unwaith wedi'u nodi o fewn **Protocol Partneriaeth ar gyfer yr Ymateb Ar Unwaith i Ddigwyddiadau Critigol sy'n Cynnwys Plant a Phobl Ifanc** Gwent sydd ar gael i'w lawrlwytho ar wefan Diogelu Gwent:

**[Protocol Ymateb Ar Unwaith i Ddigwyddiadau Critigol sy'n Cynnwys Plant Pobl Ifanc - SEWSCB \(gwentsafeguarding.org.uk\)](https://www.gwentsafeguarding.org.uk)**

Mae'r Protocol yn nodi manylion ar gyfer grŵp sefydlog (Atodiad 2), y mae angen ei gynnwys lle caiff Grŵp Ymateb ar Unwaith ei gynnwys. Gall unrhyw aelod o'r grŵp sefydlog wneud cais i gynnwys Grŵp Ymateb ar Unwaith, ond Cadeirydd y Grŵp Ymateb ar Unwaith (Uwcharolygydd yr Heddlu) sy'n gyfrifol am wneud y penderfyniad terfynol ynghylch gweithredu'r protocol



# Llinellau Cymorth a Chefnogaeth



## Papyrus

Mae Papyrus yn elusen genedlaethol sy'n ymroddedig i atal hunanladdiad ifanc.

Mae **HOPELINEUK** yn wasanaeth cymorth a chynghor cyfrinachol ar gyfer: \*Plant a Phobl Ifanc o dan 35 oed sy'n meddwl am hunanladdiad \*Anyone concerned that a young person could be thinking about suicide. **Cymraeg a Saesneg.**

**HOPELINK** yw platfform digidol PAPYRUS sy'n helpu galwyr HOPELINEUK i ailedrych ar eu cynlluniau diogelwch hunanladdiad a'u diweddarau, ar-lein. <https://www.papyrus-uk.org/hopelineuk/>



## Samariaid Cymru

0808 164 0123 (Cymraeg) • 116 123 (Saesneg)

Maen nhw ar gael 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn. **Cymraeg a Saesneg** - Gwasanaeth gwrando, e-bost, llythyr, wyneb yn wyneb

Web: <https://www.samaritans.org/england-cy/samaritans-cymru/>



## Grassroots: Ap Stay Alive

Mae'r ap Stay Alive yn adnodd atal hunanladdiad ar gyfer y DU. Gellir ei ddefnyddio os ydych yn meddwl am hunanladdiad neu os ydych yn pryderu am rywun arall a allai fod yn ystyried hunanladdiad. Mae'n cynnig strategaethau ar gyfer aros yn ddiogel a chynghorion ar ffyrdd o gadw'r meddwl yn iach os ydych yn teimlo bod y sefyllfa'n mynd yn drech na chi. Saesneg yn unig.

<https://prevent-suicide.org.uk/find-help-now/stay-alive-app/>



## Shout

Testun: 85258

Shout yw gwasanaeth neges destun 24/7 cyntaf y DU, ac mae ar gael yn rhad ac am ddim i unrhyw un sydd mewn argyfwng ar unrhyw adeg yn unrhyw le. Mae'n fan y gallwch fynd iddo os ydych chi'n cael trafferth ymdopi ac angen cymorth ar unwaith. Saesneg yn unig.

<https://giveusashout.org/>



## Ripple Suicide Prevention

Nod Atal Hunanladdiad Ripple yw rhyng-gipio chwiliadau rhyngurwyd yn ymwneud â hunan-niweidio a/neu hunanladdiad trwy dechnoleg arloesol, gyda negeseuon o gwasanaethau gobaith a chefnogaeth.

[www.ripplesuicideprevention.com](http://www.ripplesuicideprevention.com)





# Llinellau Cymorth Ychwanegol:

## Childline Cymru:

Llinell gymorth 24 awr ar gyfer plant a phobl ifanc.  
Rhif Ffôn: 0800 11 11 • [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)

## Young Minds:

Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed Tecstiwch: YM i 85258.  
Llinell Gymorth i Rieni: 0808 802 5544.  
[www.youngminds.org.uk](http://www.youngminds.org.uk)

## DistrACT App

Mae'r ap DistrACT yn cynnig mynediad hawdd, cyflym a thawel i wybodaeth a chyngor iechyd cyffredinol am hunan-niwed i bobl ifanc 17+ oed. Saesneg yn unig. [www.expertselfcare.com/health-apps/distract/](http://www.expertselfcare.com/health-apps/distract/)

## Campaign Against Living Miserably

Llinell gymorth: 0800 585858. Gall pethau fynd yn anodd, ond gall CALM eich helpu i gael eich bywyd yn ôl i drefn. Saesneg yn unig. <https://www.thecalzone.net/>

## Fforwm Hunan-niwedio Cenedlaethol

Mae hwn yn fforwm sy'n cefnogi unigolion sy'n hunan-niwedio, i leihau tralod emosiynol a gwella ansawdd eu bywyd.  
[www.nshn.co.uk](http://www.nshn.co.uk)

## Alumina

Mae Alumina yn gwrs ar-lein a ddechreuwyd gan selfharm.co.uk ar gyfer pobl ifanc rhwng 14 ac 19 oed. Does dim ots pa mor hir rydych chi wedi bod yn hunan-niwedio neu beth mae'n ei olygu i chi, mae Alumina yn gyfle i feddwl mwy amdano a gweithio allan beth allai eich cam nesaf fod. [www.selfharm.co.uk](http://www.selfharm.co.uk)

## Gwent 2 Wish upon a star – cefnogi teuluoedd sydd mewn profedigaeth oherwydd hunanladdiad

Cefnogaeth uniongyrchol, cwnsela, cymorth grŵp a mwy i deuluoedd yr effeithir arnynt gan hunanladdiad unigolyn, o unrhyw oedran, yng Ngwent. [support@2wishuponastar.org](mailto:support@2wishuponastar.org)

## Help Wrth Law Cymru

Adnodd Iechyd Cyhoeddus Cymru gyda gwybodaeth i bobl sydd wedi cael profedigaeth oherwydd hunanladdiad neu farwolaeth anesboniadwy arall, a'r rhai sy'n eu helpu.  
<https://icc.gig.cymru/cyhoeddiadau/>

## Llinell Gymorth Byw heb Ofn

0808 80 10 800 Ffon. Tecst. Sgwrsio byw. Ebst.  
Cymorth a chyngor ar gam-drin domestig, trais rhywiol a mathau eraill o drais yn erbyn menywod. Cymraeg a Saesneg.

## MEIC Cymru

Gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth ar gyfer eich bywyd. Rhif Ffôn: 080880 23456. Tecstiwch: 84001  
[www.meiccymru.org](http://www.meiccymru.org)

## Stamp Out Suicide!

Gwefan sy'n bwynt cyswllt i'r rhai sy'n profi iselder, yn isel eu hysbryd a neu'n hunanladdol. [www.stampoutsuicide.org.uk](http://www.stampoutsuicide.org.uk)

## Llinell Gymorth LHDT Cymru

Darparu cyngor a chefnogaeth gyfrinachol i bobl ifanc lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsrywiol. • Rhadffôn: 0800 917 9996 (Llun - Mercher, 7pm-9pm) [www.lgbtcymru.org.uk](http://www.lgbtcymru.org.uk)

## The Hideout

Cafodd The Hideout ei greu gan Gymorth i Ferched er mwyn helpu plant a phobl ifanc sydd wedi cael profiad o drais domestig. Saesneg yn unig. <http://thehideout.org.uk/>

## Mankind

01823 334244. Llinell gymorth gyfrinachol i ddynion sy'n ddi-ddeddfwyr cam-drin domestig a thrais domestig.  
[www.mankind.org.uk](http://www.mankind.org.uk)

## The National Association for Children of Alcoholics (NACOA)

Llinell Gymorth: 0800 358 3456. Gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth. Saesneg yn unig.

## Pecyn Cymorth Iechyd Meddwl Pobl Ifanc

Comisiynwyd gan Lywodraeth Cymru ar gyfer pobl ifanc 11 - 25 oed:

# Hwb

®

[https://hwb.gov.wales/  
repository/resource/  
e53adf44-76cb-4635-b6c2-  
62116bb63a9a/en](https://hwb.gov.wales/repository/resource/e53adf44-76cb-4635-b6c2-62116bb63a9a/en)

## Gwasanaeth Cwmsela mewn Ysgolion

Mae gan bob ysgol gyfun gwnselydd hyfforddedig a chymwys sy'n gallu siarad yn gyfrinachol ag unrhyw berson ifanc am unrhyw beth sy'n peri pryder iddynt. Gall pobl ifanc godi taflen yn yr ysgol i drefnu apwyntiad, galw heibio i'w gweld, neu ofyn i athro neu aelod arall o staff am y gwasanaeth. Gall pobl ifanc hefyd gysylltu â'r Gwasanaeth Ieuentid Lleol a all helpu i gydlynu cyfarfod. Mae [www.kooth.com](http://www.kooth.com) yn wasanaeth ar-lein unigryw sy'n rhoi cymorth cyfrinachol i bobl ifanc sy'n agored i niwed, sydd â phroblemau emosiynol neu iechyd meddwl (gan gynnwys materion hunan-niwedio), pan fydd ei angen arnynt fwyaf. Datblygwyd Kooth i ddarparu Ymddiriedolaethau Gofal Sylfaenol, awdurdodau lleol a meddygon teulu gyda'r adnodd, yr arbenigedd a'r cymorth sydd eu hangen i roi cymorth i bobl ifanc sydd fwyaf mewn perygl ac, yn bwysicach, i helpu i'w hatal rhag mynd i mewn i'r system ofal. Mae cwmselwyr ar-lein o ddydd Llun i ddydd Gwener, o hanner dydd tan 10pm, ac ar y Penwythnosau o 6pm tan 10pm.



# Adnoddau lleol & Hyfforddiant



## **Melo Cymru**

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan wedi datblygu'r wefan hon er mwyn hybu lles meddyliol pobl sy'n byw ac yn gweithio yn yr ardaloedd hyn; Torfaen, Casnewydd, Sir Fynwy, Caerffili, Blaenau Gwent.

Mae gwefan Melo yn cynnwys manylion am hyfforddiant gweithlu ar hunanladdiad a hunan-niwed sydd ar gael yn y rhanbarth. [www.melo.cymru/cy/](http://www.melo.cymru/cy/)

## **Diogelu Gwent Safeguarding**

Mae Diogelu Gwent yn comisiynu hyfforddiant aml-asiantaeth rheolaidd, rhad ac am ddim ar hunanladdiad a hunan-niwed. Mae'r cwrs yn rhoi'r hyder i ymarferwyr reoli datgeliadau a chymryd camau pellach.

Gwiriwch dudalennau hyfforddiant y wefan am fanylion:  
[www.gwentsafeguarding.org.uk/en/training/courses](http://www.gwentsafeguarding.org.uk/en/training/courses)



## Cefndir

### Deddfwriaethol

**Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant 2014** - Mae'r Ddeddf yn nodi sut mae gwasanaethau cymdeithasol oedolion a phlant yn darparu eu gwasanaethau, mewn perthynas â diogelu.

**Gweithio gyda'n gilydd i ddiogelu pobl** - Dogfen ganllaw statudol allweddol sy'n rhan o'r Ddeddf sy'n nodi trefniadau penodol ar gyfer diogelu plant ac oedolion.

**Gweithdrefnau Diogelu Cymru** - Wedi'i gyflwyno yn 2019, maent yn weithdrefnau cenedlaethol sy'n manylu ar rolau a chyfrifoldebau hanfodol ymarferwyr er mwyn sicrhau eu bod yn diogelu plant ac oedolion sydd mewn perygl o gael eu cam-drin a'u hesgeuluso. Maent yn helpu ymarferwyr i gymhwyso'r ddeddfwriaeth a'r canllawiau statudol a nodir yn y ddogfen Gweithio Gyda'n Gilydd i Ddiogelu Pobl. Dim ond yn ddigidol y mae'r gweithdrefnau ar gael - mae'r Ap yn rhad ac am ddim i'w lawrlwytho drwy'r App store:

[www.diogelu.cymru](http://www.diogelu.cymru)

**Deddf Plant 1989/2004/2020** - Deddf Plant 1989 yw'r ddeddfwriaeth sylfaenol sy'n ymwneud â phlant. Diweddarodd Deddf 2004 y trefniadau ar gyfer gwasanaethau i blant gan gynnwys newid pwyslais i fod ar ddiogelu yn hytrach nag ar amddiffyn plant. Yn Neddf 2020, diddymwyd yr amddiffyniad o gosb resymol.

I gael rhagor o wybodaeth am unrhyw beth yn y llyfryn hwn, cysylltwch ag Uned Busnes Diogelu Gwent (manylion cyswllt isod).

Mae **Diogelu Gwent** yn Bartneriaeth Bwrdd Diogelu Rhanbarthol sy'n cynnwys pum Gwasanaeth Plant Awdurdodau Lleol Gwent, Gwasanaethau Oedolion, Tai, Addysg a Gwasanaethau Troseddau Ieuencid, ynghyd â chynrychiolwyr o Fwrdd Iechyd Aneurin Bevan, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Heddlu Gwent, Ymddiriedolaeth Prawf Cymru, Barnardo's, Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Gwent a Chynghair Gwirfoddol Torfaen.

Diben y bartneriaeth hon yw dwyn ein gilydd i gyfrif a sicrhau bod diogelu plant yn parhau i fod yn uchel ar yr agenda ar draws y rhanbarth - e-bost: [diogelugwent@caerffili.gov.uk](mailto:diogelugwent@caerffili.gov.uk) • [www.gwentsafeguarding.org.uk/cy](http://www.gwentsafeguarding.org.uk/cy)

## Rhifau Cyswllt

### Awdurdodau Lleol

Edrychwch ar wefan Diogelu Gwent am y rhifau cyswllt diweddaraf (dilynwch y ddolen 'Rhoi Gwybod am Blentyn mewn Perygl' ar bob tudalen)

[www.gwentsafeguarding.org.uk/cy](http://www.gwentsafeguarding.org.uk/cy)

Mae copi o'r **Ffurflen Dyletswydd Amlasiantaethol i Adrodd** (y ffurflen MARF gynt) hefyd ar gael i'w lawrlwytho ar y wefan. Protocolau a Gweithdrefnau Cenedlaethol a Rhanbarthol - Diogelu Gwent

### Blaenau Gwent

Rhif Ffôn: 01495 315700

E-bost: [DutyTeam@blaenau-gwent.gov.uk](mailto:DutyTeam@blaenau-gwent.gov.uk)

### Caerffili

Rhif Ffôn: 0808 100 1727

E-bost: [contactandreferral@caerphilly.gov.uk](mailto:contactandreferral@caerphilly.gov.uk)

### Casnewydd

Tel: Rhif Ffôn:

E-bost: [children.duty@newport.gov.uk](mailto:children.duty@newport.gov.uk)

### Sir Fynwy

Rhif Ffôn: 01291 635 669

E-bost: [ChildDuty@monmouthshire.gov.uk](mailto:ChildDuty@monmouthshire.gov.uk)

### Torfaen

Rhif Ffôn: 01495 762200

E-bost: [socialcarecalltorfaen@torfaen.gov.uk](mailto:socialcarecalltorfaen@torfaen.gov.uk)

**Ar ôl 5pm ac ar benwythnosau a gwyliau'r banc cysylltwch â'r Tîm Dyletswydd Argyfwng De-ddwyrain Cymru ar 0800 328 4432.**

Os ydych chi'n meddwl bod **plentyn neu berson ifanc** mewn **perygl uniongyrchol**, yna cysylltwch â'r **Heddlu ar 999**

## Paneli

### LLES SPACE

---

<b>S.P.A.C.E.</b>	<b>Blaenau Gwent</b>	Dylid e-bostio Ceisiadau am gymorth i: <a href="mailto:familiesfirstduty@blaenau-gwent.gov.uk">familiesfirstduty@blaenau-gwent.gov.uk</a> 01495 35558   07970 166972
<b>S.P.A.C.E.</b>	<b>Caerffili</b>	Dylid e-bostio Ceisiadau am gymorth i: <a href="mailto:Contactandreferral@caerphilly.gov.uk">Contactandreferral@caerphilly.gov.uk</a> 01495 233225   07970166968
<b>S.P.A.C.E.</b>	<b>Casnewydd</b>	<a href="mailto:Families.1st@newport.gov.uk">Families.1st@newport.gov.uk</a>
<b>S.P.A.C.E.</b>	<b>Sir Fynwy</b>	01633 235294   07970166977 Dylid e-bostio Ceisiadau am gymorth i: <a href="mailto:Earlyhelppanel@monmouthshire.gov.uk">Earlyhelppanel@monmouthshire.gov.uk</a> 01633 644152   07970166975   01633 642049 01633 642503   01495 745662
<b>S.P.A.C.E.</b>	<b>Torfaen</b>	<a href="mailto:Spacewellbeing@torfaen.gov.uk">Spacewellbeing@torfaen.gov.uk</a> 01495 766799   07970166978

### Rhifau Ffôn yr Ysbytai:

<b>Uned Frys / Wardiau Damweiniau ac Achosion Brys/ Pediatrig</b>	<b>Uned Asesu Plant</b>	Ysbyty Athrofaol Y Faenor	01633 493138
	<b>Damweiniau ac AChosion Brys Pediatrig</b>	Ysbyty Athrofaol Y Faenor	01633 493140/493139
	<b>Ysbyty Ystrad Fawr</b>	Ystrad Mynach	01443 802200
	<b>Ysbyty Aneurin Bevan (Glyn Ebbw)</b>	Glyn Ebbw	01495 363636

**Argraffiad Diwygiedig 2022**

**Partneriaeth Diogelu Gwent**



Mae **Diogelu Gwent** yn comisiynu **hyfforddiant aml-asiantaeth rheolaidd, rhad ac am ddim ar hunanladdiad a hunan-niwed**. Mae'r cwrs yn rhoi'r hyder i ymarferwyr reoli datgeliadau a chymryd camau pellach.

Gwiriwch dudalennau hyfforddiant y wefan am fanylion:  
[www.gwentsafeguarding.org.uk/en/training/courses](http://www.gwentsafeguarding.org.uk/en/training/courses)

## Riportio Pryder

### **Blaenau Gwent**

Rhif Ffôn: 01495 315700

Ebost: [DutyTeam@blaenau-gwent.gov.uk](mailto:DutyTeam@blaenau-gwent.gov.uk)

### **Caerffili**

Rhif Ffôn: 0808 100 1727

Ebost: [cyswlltacatgyfeirio@caerffili.gov.uk](mailto:cyswlltacatgyfeirio@caerffili.gov.uk)

### **Casnewydd**

Rhif Ffôn: 01633 656656

Ebost: [children.duty@newport.gov.uk](mailto:children.duty@newport.gov.uk)

### **Sir Fynwy**

Rhif Ffôn: 01291 635 669

Ebost: [ChildDuty@monmouthshire.gov.uk](mailto:ChildDuty@monmouthshire.gov.uk)

### **Torfaen**

Rhif Ffôn: 01495 762200

Ebost: [socialcarecalitorfaen@torfaen.gov.uk](mailto:socialcarecalitorfaen@torfaen.gov.uk)

Ar ol 5yh y **tu allan i oriau** ac ar benwythnosau a gwyliau'r banc, cysylltwch â Thîm Dyletswydd Brys De Ddwyrain Cymru ar 0800 3284432

**Os ydych chi'n credu bod plentyn neu berson ifanc mewn perygl uniongyrchol yna cysylltwch â'r Heddlu ar 999**

**Os ydych chi'n poeni am blentyn neu berson ifanc mewn perygl, ymwelwch â'r dudalen Adrodd Plentyn mewn Perygl ar ein gwefan <https://www.gwentsafeguarding.org.uk/cy>. Mae copi o'r Ffurflen Dyletswydd i Adrodd yn rhanbarthol (MARF yn flaenorol) ar gael i'w lawrlwytho yno.**

Gwefan: [www.gwentsafeguarding.org.uk/cy](http://www.gwentsafeguarding.org.uk/cy)

Ebost: [gwentsafeguarding@caerphilly.gov.uk](mailto:gwentsafeguarding@caerphilly.gov.uk)

Twitter: <https://twitter.com/GwentBoard>