

Cymorth pan oedd arnon ei angen mwyaf

Sut i baratoi ar gyfer, ac ymateb i, hunanladdiad
ameuedig mewn ysgolion, colegau a lleoliadau
ieuenctid eraill yng Nghymru



SAMARITANS
SAMARIAID

Mae'r canllawiau hyn yn rhan o wasanaeth Cam wrth Gam y Samariaid, sy'n cynnig gwirfoddolwyr wedi'u hyfforddi'n arbennig a all gynorthwyo ysgolion, colegau a lleoliadau ieuenctid eraill gyda'u hymateb i hunanladdiad ameuedig. Mae gan wasanaeth Cam wrth Gam gyfeiriad e-bost a rhif ffôn penodol, gweler isod.

Ein nod yw ymateb ichi cyn pen 24 awr.

I ofyn am gymorth:

E-bost: stepbystep@samaritans.org

Ffôn: 0808 168 2528 (Mae galwadau'n ddi-dâl o linellau tir)

Rhagor o wybodaeth: samaritans.org/stepbystep

Nid oes neb yn hoffi meddwl am farwolaeth aelod o'r staff neu berson ifanc, ac mae'n anos byth dychmygu y bydd rhywun yn gwneud amdano'i hun. Fodd bynnag, mae'n bwysig cofio bod ystadegau'n dangos mai hunanladdiad yw prif achos marwolaethau pobl ifanc yn y Deyrnas Unedig o hyd. Trist yw dweud bod posibilrwydd bob amser y bydd yn rhaid i ysgol neu goleg wynebu ymdrin â hunanladdiad ameuedig person ifanc neu aelod o'r staff.

Mae gan leoliadau addysg ac ieuencid rôl hanfodol wrth ymateb mewn modd priodol i ymgais at hunanladdiad neu hunanladdiad ameuedig, er mwyn helpu â'r broses ymadfer, gwella'r canlyniadau hirdymor i'r bobl mae hyn yn effeithio arnynt a'i gwneud yn llai tebygol y bydd ymddygiad heintus. Gellir gweld rhagor o wybodaeth am brofedigaeth trwy hunanladdiad, mythau a ffeithiau am hunanladdiad, y cymorth sydd ar gael gan y Samariaid a gwybodaeth a gwasanaethau eraill i rieni a phobl ifanc ar ein gwefan: samaritans.org/stepbystep

Mae ein gwasanaeth Cam wrth Gam wedi cael ei ddatblygu i:

- Estyn allan i gymunedau er mwyn lleihau risg rhagor o hunanladdiadau.
- Cynorthwyo'r gymuned staff a myfyrwyr i baratoi ar gyfer, ymateb i ac ymadfer o hunanladdiad ameuedig.
- Darparu gwybodaeth a chymorth i helpu'r cymunedau i ddod i delerau â'r hyn sydd wedi digwydd ac atal stigma ac ynysigrwydd.

Mae'r ddogfen hon yn eich tywys trwy'r broses o baratoi ar gyfer ac ymateb i hunanladdiad ameuedig mewn modd priodol ac adeiladol, er mwyn helpu i adfer lles cymuned yr ysgol a lleihau risg rhagor o farwolaethau. Rydym wedi seilio'r canllawiau hyn ar ymchwil ac arferion gorau mewn ymatebion ôl-ymyriad¹ mewn cymunedau ysgol o wahanol rannau o'r byd.

Mae pob sefyllfa'n wahanol ac mae'r Samariaid wedi bod yn dysgu oddi wrth y cymunedau yr ydym wedi'u cynorthwyo fel y gallwn rannu'r hyn yr ydym wedi'i ddysgu ag eraill. Mae gennym wybodaeth a sgiliau arbenigol, ac os oes hunanladdiad ameuedig wedi bod, gallwn gynnig cymorth, cyngor, cyfarwyddyd a chysylltiadau lleol, i gyd wedi'u seilio ar fwy na 65 mlynedd o brofiad o weithio tuag at ein gweledigaeth sef y bydd llai o bobl yn marw trwy hunanladdiad.

“Ni allaf ddiolch digon i'r Samariaid a'r tîm Cam wrth Gam. Mae'r gwasanaeth yn hollol wych ac maen nhw'n ymdrin ag un o'r pethau mwyaf enbyd a all ddigwydd mewn ysgol.” Pennaeth

Daw'r holl ddyfyniadau o'r gwerthusiad yn 2013 o wasanaeth Cam wrth Gam y Samariaid, a gyflawnwyd gan Sherbert Research.

¹ Ôl-ymyriad yw'r term a roddir i weithgareddau a rhaglenni y bwriedir iddynt gynorthwyo pobl sydd wedi cael profedigaeth trwy hunanladdiad i ymdopi â'r hyn sydd wedi digwydd. Mae cysylltiad agos rhwng atal hunanladdiad ac ôl-ymyriad gan y gall ôl-ymyriad hefyd atal rhagor o farwolaethau. (t.3, New Zealand Ministry of Youth Development, 'Guidance for community organisations involved in suicide postvention', 2005)



Cynnwys

- Pam mae ôl-ymyriad effeithiol mor bwysig? 5
- Beth yw Cam wrth Gam? 6
- Creu cynllun digwyddiad tyngedfennol 7
- Torri'r newydd 8
- Ymdrin â'r cyfryngau 10
- Cysylltu â chymuned yr ysgol 11
- Canfod a chynorthwyo pobl ifanc sy'n agored i niwed 13
- Dechrau sgysiau anodd 15
- Cofebion 17
- Angladdau 21
- Ymateb i ymgais at hunanladdiad 22
- Rhagor o wybodaeth am y Samariaid 23
- Ffynonellau cymorth eraill 24

Pam mae ôl-ymyriad effeithiol mor bwysig?

Mae cynllun ôl-ymyriad yn diwallu'r angen i ymateb yn effeithiol i hunanladdiad ameuedig yn y gymuned. Mae ôl-ymyriad effeithiol yn cael effaith ar atal hunanladdiadau yn y dyfodol.

Yn yr astudiaeth gyntaf ar draws y Deyrnas Unedig, a gyflawnwyd yn ddiweddar i gymharu effeithiau profedigaeth trwy hunanladdiad â phrofedigaeth trwy achosion eraill ymysg oedolion ifanc, canfuwyd bod pobl sydd wedi cael profedigaeth trwy hunanladdiad 65% yn fwy tebygol o geisio lladd eu hunain, o gymharu â phobl sydd wedi cael profedigaeth trwy achosion naturiol sydyn¹.

Roedd y canfyddiadau hyn yn aros yr un peth waeth beth oedd y berthynas rhwng y person oedd wedi cael profedigaeth a'r person oedd wedi marw. Dangosodd hyn y dylid cynnig cymorth i deulu, ffrindiau a chyfoedion/cydweithwyr ac i unrhyw un sy'n dod i gysylltiad â'r hunanladdiad ameuedig ac y mae'r hyn sydd wedi digwydd wedi effeithio arnynt.

Gall pobl fod yn anghyfforddus iawn wrth siarad am farwolaeth, ac yn aml gwelir hunanladdiad yn arbennig yn bwnc tabŵ. Yn aml mae cred y bydd siarad am hunanladdiad yn gwneud hunanladdiad yn fwy tebygol, ond mae ymchwil, a'n profiad ni, yn dweud wrthym fel arall.

¹ Bereavement by suicide as a risk factor for suicide attempt: a cross-sectional national UK-wide study of 3432 young bereaved adults: Alexandra L Pitman, David P J Osborn, Khadija Rantell, Michael B King Ionawr 2016

Beth yw Cam wrth Gam?

Mae'r Samariaid wedi cynnig y gwasanaeth Cam wrth Gam i ysgolion yn y Deyrnas Unedig ers 2010. Rydym ar gael i gynnig cymorth, cyfarwyddyd a chyngor ymarferol i ysgolion, colegau a lleoliadau ieuenctid eraill y mae hunanladdiad ameuedig neu ymgais at hunanladdiad wedi effeithio arnynt.

“Fe wnaethon ni benderfyniadau yn yr wythnos gyntaf nad wyf yn meddwl y byddem ni wedi’u gwneud pe baem wedi cael cymorth gan Gam wrth Gam ar y dechrau.” Pennaeth

Mae'r Samariaid yn cynnig y gwasanaeth hwn er mwyn cynorthwyo'r gymuned addysg a lleihau risg rhagor o hunanladdiadau. Mae ymchwil ddiweddar ar hunanladdiadau 'efelychol' a 'heintus' yn awgrymu, ymysg pobl ifanc yn arbennig, fod dod i gysylltiad â hunanladdiad yn gallu cynyddu'r risg y byddant yn cael meddyliau hunanladdol. Canfu astudiaeth yng Nghnada fod hunanladdiad cyd-ddisgybl yn cynyddu'r risg y bydd meddyliau hunanladdol neu ymgeisiau at hunanladdiad ymysg pobl ifanc rhwng 12 a 17 oed (yn arbennig rhai 12-13 oed) am hyd at ddwy flynedd ar ôl yr hunanladdiad, a'i fod yn cael effaith oedd yn fwy na hyd yn oed hunanladdiad aelod o'r teulu.

Mae ein gwasanaeth wedi'i gynllunio i leihau risg rhagor o hunanladdiadau trwy gynorthwyo cymunedau addysg i ymdrin â'r sefyllfa mewn modd sensitif a chyfrifol, ond mynd yn ôl at drefnau arferol cyn gynted ag sy'n bosibl.

Mae gwasanaeth Cam wrth Gam y Samariaid yn unigryw: mae gennym dîm o wirfoddolwyr hyfforddedig o'r enw Cynghorwyr Ôl-ymyriad mewn gwahanol rannau o'r Deyrnas Unedig a Gweriniaeth Iwerddon sydd ar gael i gynnig cymorth a chyfarwyddyd ôl-ymyriad. Maent hefyd yn rhoi cymorth, sicrwydd a chyngor parhaus i aelodau o'r staff a myfyrwyr sy'n gorfod delio â hunanladdiad ameuedig. Mae Cynghorwyr Ôl-ymyriad yn gweithio ochr yn ochr â changhennau lleol y Samariaid sydd hefyd yn gallu rhoi cymorth allestyn ac adnoddau i'r sefydliad a chymorth parhaus yn y tymor hirach. Mae Cynghorwyr Ôl-ymyriad yno i roi cymorth pan fydd arnoch ei angen mwyaf, am gyhyd ag y mae ei angen arnoch.

Cysylltwch â'n gwasanaeth Cam wrth Gam stepbystep@samaritans.org neu ffoniwch **0808 168 2528** ac fe wnawn bopeth a allwn i'ch helpu i reoli ymateb effeithiol a diogel. Mae cymorth emosiynol y Samariaid ar gael bob awr o'r dydd a'r nos, pob un dydd o'r flwyddyn, dros y ffôn, trwy e-bost, neges destun neu lythyr neu wyneb yn wyneb yn y gangen i unrhyw un sy'n cael trafferth i ymdopi. Rydym wedi rhoi manylion cyswllt gwasanaethau cymorth ar ddiwedd y llyfryn hwn. Mae sefydliadau eraill sy'n cynnig cyngor a chymorth penodol ar yr adeg hon. Nod Cam wrth Gam yw gweithio ochr yn ochr â chymorth arall a fydd, o bosibl, yn cael ei gynnig ichi. Mae rhestr o rai o'r sefydliadau hyn yng nghefn y llyfryn hwn.

“Rhoddodd y Samariaid yr hyder inni wneud pethau yn y ffordd iawn.”
Pennaeth

2 Swanson, S. A. a Colman, I. (2013). Association between exposure to suicide and suicidality outcomes in youth. CMAJ: Canadian Medical Association Journal = Journal De L'Association Medicale Canadienne. Dyddiad ei gyhoeddi'n electronig: 27 Mai 2013. 3 Sherbert Research (2013). Full report: Step by Step Evaluation.

Creu cynllun digwyddiad tyngedfennol

Er y gall llawer o ddigwyddiadau heriol, gan gynnwys salwch a marwolaeth ddamweiniol, effeithio ar ysgol, hunanladdiad sy'n creu risg unigryw y gall ysgogi hunanladdiad arall.

“Fe wnaethon nhw helpu i nodi llwybrau, pan oeddech chi'n methu gweld y coed am brennau.” Athro

Yr hyn sy'n allweddol i ymdopi mewn argyfwng yw cynllunio. Mae'n arbennig o bwysig i'r lleoliad addysg ymateb i hunanladdiad ameuedig cyn pen 48 awr. Mae angen gwneud hyn er mwyn cynnal strwythur a threfn arferol y lleoliad addysg, ac ar yr un pryd hwyluso'r broses o fynegi gofid a lleihau risg hunanladdiad efelychol.

Y lleoliadau addysg â chynlluniau digwyddiad tyngedfennol ar gyfer hunanladdiad ameuedig sydd yn y sefyllfa orau i ymdrin ag argyfwng, pe bai un byth yn codi. Mae cynllunio da ar gyfer y cyfnod ar ôl hunanladdiad ameuedig neu ymgais at hunanladdiad yn ei gwneud yn haws i bobl ymateb mewn modd effeithiol ar adeg pan mae emosiynau'n corddi ac y gall gwydnwch fod yn brin.

Mae protocol ôl-ymyriad⁴ yn ffordd gytunedig o ymateb i hunanladdiad ameuedig. Mewn ysgol, coleg neu leoliad ieuencid arall, yn ddelfrydol dylai'r protocol hwn:

- fod yn ysgrifenedig a chael ei lunio cyn digwyddiad
- cynnwys gweithio gyda'r gymuned leol
- cynnwys ffurfio a hyfforddi tîm ôl-ymyriad – nodi'n glir pwy fydd yn gwneud beth
- cynnwys hyfforddiant i swyddi allweddol, fel hyfforddiant ymwybyddiaeth o hunanladdiad a chynorthwyo pobl sy'n agored i niwed
- cynnwys gweithdrefnau ar gyfer rhoi gwybod i'r staff, rhieni a phobl ifanc am hunanladdiad ameuedig
- cynnwys canllawiau ar sut i roi gwybod i'r gymuned ac ymdrin â'r cyfryngau
- nodi gwasanaethau ôl-ymyriad a chymorth priodol i bobl sydd wedi cael profedigaeth
- cynnwys gweithdrefnau i adnabod unigolion 'sy'n wynebu risg' (gan gynnwys aelodau o'r staff) a nodi i ble y byddai pobl yn cael eu cyfeirio i gael cymorth ychwanegol
- cynnwys gwerthusiad o effeithiolrwydd yr ôl-ymyriad ac unrhyw brotocol dilyniannol.

Mae'n arfer da i'r holl staff fod yn ymwybodol o'r wybodaeth hanfodol a geir mewn dogfennau cynllunio o'r fath, gan gynnwys wrth bwy i ddweud, beth i'w ddweud a pheidio â'i ddweud, a phwy sy'n agored i niwed.

⁴ Ôl-ymyriad yw'r term a roddir i weithgareddau a rhaglenni y bwriedir iddynt gynorthwyo pobl sydd wedi cael profedigaeth trwy hunanladdiad i ymdopi â'r hyn sydd wedi digwydd. Mae cysylltiad agos rhwng atal hunanladdiad ac ôl-ymyriad gan y gall ôl-ymyriad hefyd atal rhagor o farwolaethau. (t.3, New Zealand Ministry of Youth Development, 'Guidance for community organisations involved in suicide postvention', 2005)

Torri'r newydd

Gall gwasanaeth Cam wrth Gam y Samariaid weithio gyda chi i ystyried sut y dewch i wybod am hunanladdiad ameuedig, a sut i ymateb i atal sïon a chamhysbysrwydd, ac i ystyried y camau gorau i'w cymryd mewn achosion o'r fath. Dylid cael cytundeb ymlaen llaw gan y teulu cyn rhannu unrhyw wybodaeth.

- Canfyddwch y ffeithiau cyn gweithredu ar newyddion am hunanladdiad ameuedig. Cysylltwch â'r teulu cyn gynted ag y gallwch. Mae hon yn adeg anodd ac mae angen cydnabod y boen a'r trallod mae pawb yn eu teimlo. Sicrhewch fod yr aelod o'r staff sy'n siarad â'r teulu'n cael cymorth â hyn. Cofiwch y bydd llawer o fisoedd, yn ôl pob tebyg, cyn y cynhelir cwest, ac nad yw'r farwolaeth mewn llawer o achosion yn cael ei chofnodi'n swyddogol fel hunanladdiad. Mae'n bwysig nodi y bydd, o bosibl, llawer o ddyfalu yn eich cymuned addysg, a bod ysgolion, colegau a lleoliadau ieuencid eraill yn aml yn gorfod gweithredu ar y sail bod y farwolaeth yn cael ei thrin fel hunanladdiad neu yr amheuir mai hunanladdiad yw hi.
- Ystyriwch gyfleu negeseuon mewn modd diogel a chyfrifol bob amser. Mae'n bwysig bod yn ffeithiol a, lle bo'n bosibl, mynd i'r afael ag unrhyw sïon sydd ar led. Peidiwch rhannu manylion am y farwolaeth, megis y dull a ddefnyddiwyd, a oedd nodyn hunanladdiad ai peidio a beth oedd ei gynnwys.
- Er mai dim ond crwner all roi dyfarniad o hunanladdiad, os oes sôn, neu yn wir adroddiadau, bod marwolaeth yn hunanladdiad ameuedig, ystyriwch gydnabod hyn mewn negeseuon priodol.
- Rhowch wybod i'ch tîm rheoli digwyddiadau tyngedfennol. Mae'n bwysig gweithredu ar fyrder, ond ar yr un pryd paratoi'r tîm arwain a gweinyddu ar gyfer ymholiadau di-baid.
- Gall torri'r newydd i bobl ifanc fod yn anodd iawn. Dywedwch wrth y staff yn gyntaf a rhowch amser iddynt ystyried y newyddion cyn siarad â'r myfyrwyr. Gwnewch yn siŵr bod y staff yn gwybod ble ac at bwy y gallant droi i gael cymorth emosiynol.
- Mae ymarfer gorau'n awgrymu ei bod yn well, lle bo'n bosibl, torri'r newydd i bobl ifanc mewn grwpiau bach neu ddsbarthiadau.
- Wrth dorri'r newydd mae'n bwysig bod yn ffeithiol ond osgoi manylion am y weithred hunanladdol. Mae'n bosibl y bydd sïon ar led ac y bydd pobl yn gofyn yn uniongyrchol ond peidiwch â datgelu manylion am y dull a ddefnyddiwyd, a oedd nodyn hunanladdiad ai peidio, na'i gynnwys.

- Rhowch wybodaeth a chysur ynghylch emosiynau ac ymatebion i'r newyddion. Anogwch bobl i gefnogi a gofalu am ei gilydd. Rhowch wybodaeth ynghylch ble i fynd i gael cymorth a gwybodaeth.
- Lluniwch ddatganiad i'r staff ei ddefnyddio wrth siarad â theuluoedd a phobl ifanc er mwyn sicrhau cysondeb ar draws yr ysgol.
- Ystyriwch ddarparu cwnsela neu gymorth emosiynol ar unwaith i bobl ifanc a staff yn yr ysgol.
- Ceisiwch sicrhau cydbwysedd rhwng sensitifrwydd i'r bobl sy'n galaru ac mewn sioc, ar y naill law, a'r angen i gynnal trefn arferol yr ysgol, ar y llaw arall. Efallai y bydd o gymorth neilltuo ystafell lle gall myfyrwyr fynd os ydynt yn ofidus. Dylai'r ystafell gael ei goruchwyllo.

Ymdrin â'r cyfryngau

Mae gorfod ymdrin ag ymholiadau gan y cyfryngau ac adroddiadau am y digwyddiad yn gallu ychwanegu at sefyllfa sydd eisoes yn achosi straen. Rydym yn eich cynghori i benodi un llefarydd i ymdrin â'r cyfryngau ar ran y sefydliad, ac i sicrhau bod y staff yn gwybod pwy yw hwn.

Dylai'r llefarydd lunio datganiad i'r cyfryngau. Peidiwch â rhoi manylion y dull na chynnwys unrhyw nodyn hunanladdiad na rhoi 'esboniadau' syml am hunanladdiad amueuedig. Mae hunanladdiad yn gymhleth. Nid oes byth un rheswm neu amgylchiad sy'n peri i rywun wneud amdano'i hun. Felly nid yw'n bosibl, nac o gymorth, cyffredinoli.

Er bod ymchwil yn dangos bod yna risgiau'n gysylltiedig ag adrodd am hunanladdiad, mae hefyd yn dangos bod sylw priodol yn gallu codi ymwybyddiaeth o'r materion sy'n ymwneud â hunanladdiad, fel beth all beri i rywun fod yn agored i niwed a'r arwyddion posibl a all ddangos bod rhywun yn cael trafferth i ymdopi â bywyd. Eto i gyd mae'n bwysig nodi nad yw bob amser yn bosibl gweld yr arwyddion a sylweddoli bod rhywun yn cael trafferth. Mae sylw priodol i faterion sy'n ymwneud ag iechyd meddwl a hunanladdiad hefyd yn gallu helpu i bwysleisio pwysigrwydd siarad a ffynonellau cymorth gwerthfawr, ac annog pobl sy'n dioddef i geisio cymorth.

Mae iaith yn bwysig wrth siarad am hunanladdiad, e.e. dylid osgoi ymadroddion fel cyflawni hunanladdiad neu hunanladdiad llwyddiannus. Defnyddiwch ymadroddion eraill, sensitif, fel marw trwy hunanladdiad neu wneud amdano'i hun.

Mae'n bwysig defnyddio unrhyw negeseuon sy'n cael eu rhannu ar ôl hunanladdiad amueuedig fel cyfle i hybu ymddygiad ceisio cymorth ac i gynorthwyo unrhyw fyfyrwr y bydd y farwolaeth wedi effeithio arnynt. Dylai'r holl wybodaeth a negeseuon sy'n cael eu rhannu, gan gynnwys wrth ymateb i ymholiadau gan y cyfryngau, gynnwys ffynonellau cymorth i bobl y mae arnynt ei angen,

Mae'r Samariaid yn gweithio'n agos â'r cyfryngau i hybu adrodd am hunanladdiad mewn modd sensitif a chyfrifol. Mae'r Samariaid wedi cynhyrchu canllawiau i'r cyfryngau a gallwch eu gweld yma: samaritans.org/wales/about-samaritans/media-guidelines/media-guidelines-reporting-suicide

Gall tîm Cyngor i'r Cyfryngau y Samariaid eich cynorthwyo wrth ymdrin â'r cyfryngau ar ôl hunanladdiad amueuedig. Gallwch anfon neges e-bost ato ar: mediaadvice@samaritans.org

Cysylltu â chymuned yr ysgol

Os bydd hunanladdiad ameuedig, bydd angen ichi ystyried sut i roi gwybod i'r gymuned ehangach. Gall gwasanaeth Cam wrth Gam y Samariaid eich cyngori a'ch cynorthwyo â hyn.

“Pan oedd rhieni'n gofyn pethau a oedd, ar yr olwg gyntaf, yn ddisynnwyr, roedd y Samariaid yn eu hateb yn ddigyffro a doedden nhw byth yn gwneud i rieni deimlo eu bod nhw'n gofyn cwestiynau gwirion.” Pennaeth

Bydd angen i'r rhieni/gofalwyr a'r holl staff wybod:

- beth sydd wedi digwydd, yn gryno (gan gynnwys ffeithiau perthnasol ond heb fynd i fanylion)
- pa gymorth mae'r ysgol yn ei drefnu
- pa gamau y bydd yr ysgol yn eu cymryd o ran cofebion ac angladdau
- ble i ddod o hyd i ragor o wybodaeth am hunanladdiad a gofid
- pa gymorth sydd ar gael
- pwysigrwydd siarad a cheisio cymorth
- pwysigrwydd cynorthwyo a gofalu am ei gilydd
- ble i gael cymorth iddynt eu hunain
- beth i'w wneud os ydynt yn poeni am rywun arall.

Cyfathrebu mewn modd sensitif a phriodol am hunanladdiad

Mae dod i gysylltiad â hunanladdiad, boed trwy gysylltiad personol neu drwy'r cyfryngau, yn ffactor risg sefydledig ar gyfer hunanladdiad.

Dylai'r wybodaeth a rennir yn union ar ôl hunanladdiad ameuedig gynnwys ac atgyfnerthu'r canlynol:

- ffeithiau (nid sion)
- deall mai peth parhaol yw marwolaeth
- edrych ar yr ymatebion normal ac amrywiol i hunanladdiad ameuedig (mae mynegi dictar ac euogrwydd yn gwbl normal) a deall bod pobl yn gallu ymdopi, gyda chymorth, ac y byddant yn gwneud hynny
- deall nad yw meddyliau byrhoedlog am hunanladdiad yn anarferol a beth i'w wneud os ydych chi'n eu cael
- ymwybyddiaeth o arwyddion rhybuddio am hunanladdiad a'r adnoddau sydd ar gael i helpu
- sut y gall y gymuned gofio am y person sydd wedi marw.

Wrth drafod unrhyw hunanladdiad ameuedig, argymhellir yn gryf i'r wybodaeth a roddir:

- fod yn ffeithiol gywir ond peidio â chynnwys manylion yr hunanladdiad na'r dull a ddefnyddiwyd
- peidio â rhamanteiddio, clodfori na difrïo'r farwolaeth
- peidio â chynnwys manylion unrhyw nodyn hunanladdiad
- peidio â chynnwys dyfalu ynghylch yr ysgogiad dros hunanladdiad
- cynnwys negeseuon gobaith e.e. mae siarad yn helpu
- canolbwyntio ar y person a ble gall y rheiny yr effeithir arnynt ddod o hyd i gefnogaeth a chymorth os oes arnynt eu hangen.

⁵ Bereavement by suicide as a risk factor for suicide attempt: A Pitman et al 2017

Canfod a chynorthwyo pobl ifanc sy'n agored i niwed

Mae pobl sy'n dod i gysylltiad â hunanladdiad ameuedig hwythau yn wynebu mwy o risg teimladau hunanladdol ac ymgeisiau at hunanladdiad. Dylid gofyn i bob aelod o'r gymuned ganfod unrhyw bobl ifanc sy'n agored i niwed, a dylid ymdrechu i ddarparu cymorth ychwanegol neu atgyfeiriad at wasanaethau arbenigol.

“Un peth wnaethom ni, a wnaeth wahaniaeth mawr, oedd cerdyn i fynd ag ef adref gyda rhif ffôn symudol yr ysgol arno. Os oedden nhw eisiau siarad â rhywun roedden nhw'n ei adnabod, gallen nhw wneud hynny, oedd yn syniad gwirioneddol wych, a chawsom ni sawl galwad gan fod hanner tymor dair wythnos ar ôl yr hunanladdiad.” Athro

Mae hunanladdiad yn beth cymhleth, ac fel arfer nid oes un achos unigol. Fodd bynnag, mae yna dystiolaeth sy'n awgrymu bod pobl sydd wedi cael profedigaeth neu argyfwng personol ynghynt, pobl â phroblemau iechyd meddwl a phobl agored i niwed yn wynebu mwy o risg syniadaeth hunanladdol ac ymgeisiau at hunanladdiad. Dylai athrawon sy'n adnabod y myfyrwyr orau wyllo am unrhyw fyfyrwr sy'n eithriadol o drallodus neu aflonydd yn sgil y farwolaeth. Dylid cynnig cymorth priodol i'r pobl ifanc hyn yn ddi-oed.

Mae ymchwil yn dangos mai'r pobl sy'n wynebu mwy o risg teimladau hunanladdol ac ymgeisiau at hunanladdiad ar ôl hunanladdiad ameuedig yw'r rheiny:

- sydd â chysylltiad daearyddol â'r ymadawedig (e.e. yn agos i'r fan lle bu farw, yn byw gyda'r myfyriwr, yn yr un dosbarthiadau ac ati)
- sy'n agos yn gymdeithasol (e.e. teulu neu ffrindiau agos neu rai sy'n uniaethu â'r myfyriwr mewn rhyw ffordd, yr un problemau, grŵp ffydd ac ati)
- sy'n agos yn ddigidol e.e. trwy sianelau cymdeithasol ar-lein
- sy'n uniaethu â'r person sydd wedi marw neu'n teimlo'n agos ato, sydd efallai'n rhannu'r un hoffterau neu nodweddion
- sydd â phroblemau iechyd corfforol, problemau iechyd meddwl, hanes o hunan-niweidio, syniadaeth hunanladdol flaenorol, gorddefnydd o alcohol neu gyffuriau, a phobl sydd wedi cael profedigaeth.

Cymorth sydd ar gael

Cofiwch ei bod yn bosibl na fydd pobl sy'n agored i niwed yn gofyn am gymorth nac yn atgyfeirio eu hunain at wasanaethau. Efallai na fydd yn hawdd eu canfod, er y gallai cymorth fod o fudd mawr iddynt. Bydd yn ddefnyddiol sicrhau bod gwahanol opsiynau o ran cymorth ar gael, y gellir manteisio arnynt mewn gwahanol ffyrdd, ac y rhoddir gwybod amdanynt yn helaeth i bawb. Mae'n bosibl y bydd rhai eisiau cael cymorth gan eu cyfoedion ac y bydd rhai eisiau dysgu sut mae eraill wedi gallu ymdopi â'r newyddion.

Efallai y bydd yn ddefnyddiol cynnig lle i fyfyrwyr siarad mewn grwpiau, gyda chymorth gan y staff, am yr hyn sydd wedi digwydd a sut y gallant gynorthwyo ei gilydd; sut i gadw golwg am unrhyw un sy'n drallodus a neilltuo amser iddynt fynegi eu teimladau. Cofiwch y dylid hefyd roi cyfle i'r staff drafod a rhannu eu gofid hwythau. Gall Cynghorwyr Ôl-ymyriad y Samariaid eich cynorthwyo gyda hyn.

Dechrau sgysiau anodd

Os ydych chi'n poeni am berson ifanc, ceisiwch ei gael i siarad â chi

- Yn aml mae pobl eisiau siarad, ond maent yn anfodlon siarad nes bod rhywun yn gofyn sut maen nhw. Ceisiwch ofyn cwestiynau agored (e.e. 'Beth ddigwyddodd ynghylch...', 'Dywed wrthyf i am...', 'Sut wyt ti'n teimlo am...')
- Ailadroddwch yr hyn mae'n ei ddweud i ddangos eich bod yn deall, a gofynnwch fwy o gwestiynau.
- Canolbwyntiwch ar ei deimladau yn lle ceisio datrys y broblem – gall fod o fwy o gymorth ac mae'n dangos eich bod yn malio.
- Parchwch yr hyn mae'n ei ddweud wrthyf chi. Weithiau mae'n hawdd eisiau ceisio datrys problemau person ifanc neu roi cyngor iddo. Ceisiwch adael iddo wneud ei benderfyniadau ei hun.

Sut ydw i'n dechrau sgwrs gyda rhywun rwy'n poeni amdano?

Efallai eich bod yn teimlo na wyddoch sut i helpu rhywun, oherwydd na wyddoch beth i'w ddweud wrtho na sut i ddatrys ei broblemau. Nid oes angen ichi fod yn arbenigwr. Mewn gwirionedd, weithiau mae pobl sy'n meddwl bod ganddynt yr atebion i broblem yn llai o gymorth. Efallai na fydd yn disgwyl ichi ddatrys y broblem, nac yn dymuno ichi wneud. Gall rhannu a siarad fod yn rhyddhad a chymorth enfawr yn ei hun. Cofiwch fod pawb yn wahanol, felly ni fydd yr hyn a weithiodd i un person yn gweithio bob amser i un arall.

"Fe ofynnais i'r cwestiynau rhyfeddaf iddyn nhw oherwydd bod y plant wedi gofyn pethau rhyfedd i mi ac roedd eu hymateb mor dda. Ces i argraff wirioneddol dda o'r ffordd yr oedden nhw'n siarad â ni." Athro

Trefnwch amser a lle da

Gofynnwch gwestiynau caredig, a gwrandewch yn ofalus. Gofynnwch iddo sut mae'n teimlo. Os ydych chi'n garedig ac yn ddigyffro mae'n iawn codi pwnc hunan-niwed neu hunanladdiad. Po fwyaf agored yw'r cwestiwn, gorau oll. Cwestiynau sy'n helpu rhywun i siarad am ei broblemau yn lle gallu rhoi ateb cadarnhaol neu negyddol syml yw'r rhai mwyaf defnyddiol.

Cwestiynau fel:

- Pryd – 'Pryd wnest ti sylweddoli?'
- Ble – 'Ble ddigwyddodd hynny?'
- Beth – 'Beth arall ddigwyddodd?'
- Sut – 'Sut oedd hynny'n teimlo?'
- Pam – byddwch yn ofalus gyda hwn oherwydd gall wneud rhywun yn amddiffynol. Mae 'Beth wnaeth iti ddewis hynny?' neu 'Beth oeddet ti'n meddwl amdano ar y pryd?' yn fwy effeithiol.

Holwch sut mae'n teimlo

Gall datgelu ei emosiynau mwyaf cyfrin – dicter, tristwch, ofn, gobaith, cenfigen, anobaith ac ati — roi rhyddhad mawr. Weithiau mae hefyd yn rhoi cliwiau i'r hyn mae'r person yn poeni amdano fwyaf mewn gwirionedd.

Gwiriwch ei fod yn gwybod ble i gael cymorth

Dyma rai cwestiynau defnyddiol y gallech eu gofyn:

- 'Pwy arall wyt ti wedi siarad ag ef am hyn?'
- 'Beth yw dy farn di am gael help?'
- 'Hoffet ti imi ddod gyda thi?'

Os dywedwch rywbeth yr ymddengys ei fod yn achosi mwy o drallod, peidiwch â chynhyrfu:

- dangoswch eich bod yn gwranddo
- cofiwch edrych ar ôl eich hun, a siaradwch chi â rhywun hefyd.

Ar ôl unrhyw farwolaeth, mae dymuniad naturiol i dalu teyrnged i'r person sydd wedi marw. Ar ôl marwolaeth trwy hunanladdiad ameuedig, mae angen i unrhyw gofeb yn yr ysgol neu goleg neu mewn man arall gael ei chynllunio a'i rheoli yn ofalus.

Dylid trin cofebion gyda gofal a sensitifrwydd mawr. Mae'n bwysig cydnabod y dymuniad i gael cofeb ond hefyd cydnabod y perygl y caiff swyn neu gynnwrf eu creu ynghylch marwolaeth y mae sion neu y gwyddys ei bod trwy hunanladdiad. Gall hyn gynyddu, yn anfwriadol, y risg y bydd eraill yn gwneud amdanynt eu hunain.

Cofebion dros dro

Bydd rhai pobl eisiau gadael blodau, negeseuon neu gofarwyddion eraill. Gall yr ysgol neu goleg gymryd rheolaeth rannol dros hyn trwy ddewis y man lle bydd y gofeb. Mae angen ystyried lleoliad blodau neu gofebion yn ofalus. Ni ddylid gosod cofebion dros dro yn lleoliad y farwolaeth, na mewn lle sy'n gyhoeddus iawn. Dylai pawb deimlo y gallant ymweld â safle'r gofeb trwy ddewis ac nad oes yn rhaid iddynt ei weld os nad ydynt yn dymuno gwneud. Dylai pob cofeb gael ei monitro gan aelod o'r staff er mwyn gwyllo am negeseuon sy'n peri pryder neu eitemau neu sylwadau amhriodol. Bydd hyn hefyd yn galluogi'r staff i roi cymorth i fyfyrwyr a'u symud ymlaen yn garedig ar ôl cyfnod o amser.

Mae bob amser yn anodd penderfynu pryd i symud y gofeb dros dro, gan fod risg y bydd hyn yn ennyn ymateb negyddol. Un ffordd o leddfu'r risg yw i uwch aelod o'r staff drafod symud eitemau yn y gofeb gyda ffrindiau agos y person sydd wedi marw, cyn i'r blodau, cofarwyddion a negeseuon wywo neu gael eu difrodi. Gellir eu casglu a'n hanfon at y teulu.

Er mwyn hybu proses iach o alaru yn y gymuned, mae rhai ymarferwyr wedi argymhell polisi o ganiatáu cofebion dros dro am ddim mwy na phythefnos, neu eu symud ymaith yn fuan ar ôl yr angladd neu wasanaeth coffa. Mae'n bwysig cyfleu'n glir dymuniadau'r teulu a phryd y caiff y gofeb ei symud ymaith. Wedyn dylid symud unrhyw deyrngedau eraill ar ddiwedd pob dydd.

Gall fod risg y bydd pobl agored i niwed yn dehongli unrhyw gofeb neu gydnabyddiaeth e.e. dyfarniad ar ôl marwolaeth, fel rhywbeth sy'n rhoi sylw cadarnhaol i hunanladdiad ac sy'n cyfleu hunanladdiad fel dewis priodol wrth ymdrin â phroblemau. Cofiwch hyn wrth gynllunio cofebion.

Y cyfryngau cymdeithasol a chofebion ar-lein

Nid yw sefydliadau'n gallu rheoli cofebion ar-lein a gweithgarwch arall ar rwydweithiau cymdeithasol ar ôl hunanladdiad ameuedig. Fodd bynnag, dylid rhybuddio'r staff a myfyrwyr am risgiau negeseuon amhriodol, arwyddion rhybuddio i wyllo amdanynt, beth i'w wneud os ydych chi'n poeni am bost neu neges, a buddion neu risgiau cofebion ar-lein.

Mae'r cyfryngau cymdeithasol a'r rhynggrwyd yn golygu y gall negeseuon gyrraedd cynulleidfa enfawr ar unwaith. Mae'n bosibl y bydd myfyrwyr, rhieni a staff yn clywed newyddion am hunanladdiad posibl trwy'r cyfryngau cymdeithasol yn gyntaf.

Mae gan y cyfryngau cymdeithasol fanteision ac anfanteision fel ffordd o gyfathrebu ar ôl marwolaeth. Fwyfwy mae pobl yn defnyddio adnoddau ar-lein a safleoedd rhwydweithio cymdeithasol yn eu bywydau pob dydd ac efallai bod rhai pobl yn teimlo'n fwyaf cyfforddus wrth drafod eu meddyliau a'u teimladau yn y ffordd hon. Mae'r cyfnod ar ôl hunanladdiad ameuedig yn un sy'n gallu golygu llawer iawn o drama a dryswch. Nid oes ffordd gywir nac anghywir i bobl ymateb. Mae'n bosibl y bydd rhai'n fwy parod nag eraill i siarad am y farwolaeth; mae'n bosibl y bydd yn well gan rai drafod eu teimladau y tu allan i gymuned yr ysgol neu'r coleg.

Erbyn hyn y cyfryngau cymdeithasol yw'r lleoliad cyffredin ar gyfer cofeb ar-lein ar ôl marwolaeth unigolyn. Mae'n gyffredin iawn i dudalennau er cof gael eu creu ar ôl marwolaeth myfyriwr neu aelod o'r staff. Gall y rhain fod yn lle defnyddiol i bobl rannu atgofion, cynorthwyo ei gilydd a rhannu manylion angladdau. Mae teuluoedd sydd wedi cael profedigaeth wedi canfod y gall fod yn ffordd o gadw mewn cysylltiad â ffrindiau'r ymadawedig. Mae'r rhan fwyaf o'r rhain yn cael eu sefydlu gan ffrind ac nid ydynt yn cael eu safoni (sy'n golygu nad oes unrhyw reolaethau dros yr hyn a gaiff ei bostio), gan eu gwneud yn amhosibl eu rheoli i bob pwrpas. Fe ymddengys fod y safleoedd coffa hyn yn rhan bwysig o'r broses o alaru i lawer, ac yn ganolbwynt ar gyfer galar a chymorth, ond gallant hefyd ddenu sylwadau amhriodol. Gallai'r rhain gynnwys cyhuddiadau, bai a sylwadau bwriadol ymfflamychol sy'n gallu ennyn ymatebion cryf iawn, ymhell y tu hwnt i'r byd rhithiol. Mae'n ddefnyddiol os gall y tîm sy'n gyfrifol am sianelau cymdeithasol fonitro'r rhain. Gellir gweld mwy o wybodaeth yma: [facebook.com/help/1506822589577997/](https://www.facebook.com/help/1506822589577997/)

Mae rheoli neu gau'r safleoedd hyn bron yn amhosibl, ac yn debygol o fod yn wrthgynhyrchiol. Serch hynny, mae rhai pobl wedi llwyddo i liniaru'r risgiau hyn trwy ofyn i grŵp priodol o fyfyrwyr gynnig cymorth i sylfaenydd y safle i adolygu a safoni unrhyw ddeunydd sy'n cael ei bostio ar y safle. Wrth wneud hyn, gellir cyfeirio sylwadau â geiriad amhriodol neu gyhuddiadau uniongyrchol yn ôl at y sawl a'u postiodd a gellir defnyddio geiriad neu ymagwedd fwy priodol. Gall hyn hefyd helpu i ganfod ac ymateb i bobl a allai wynebu risg eu hunain, a chynnig cyfarwyddyd gyda ffynonellau a chynigion o gymorth.

Dyma rai pwyntiau i'w hystyried er mwyn galluogi ymateb diogel i hunanladdiad a lleihau'r risg y bydd ymddygiad efelychol:

- addysgu'r gymuned am negeseuon diogel a defnyddio rhwydweithiau cymdeithasol mewn modd cyfrifol
- cyfleu negeseuon yn cyfeirio at gymorth yn yr ysgol neu goleg a'r tu allan iddi/iddo
- cyfleu negeseuon cefnogol i'r gymuned yn pwysleisio cynhwysiant
- rhoi dolenni i adnoddau ar-lein am strategaethau ymdopi a hunan-gymorth a hybu ymddygiad ceisio cymorth
- creu tudalen goffa sy'n cael ei monitro gan fyfyrwyr neu staff cymorth.

Monitro cyfryngau cymdeithasol ar-lein am:

- negeseuon sy'n peri pryder oddi wrth fyfyrwyr
- sïon neu ddyfalu
- manylion dull yr hunanladdiad
- negeseuon sy'n awgrymu bod hunanladdiad yn ganlyniad cadarnhaol
- awgrymiadau ynghylch pam y gwnaeth rhywun amdano'i hun
- negeseuon sy'n dangos bod rhywun yn uniaethu'n agos â'r ymadawedig
- sylwadau tramgwyddus

Annog y myfyrwyr i:

- anfon negeseuon cefnogol cadarnhaol
- peidio â hybu sïon
- rhoi gwybod i'r staff am unrhyw bryderon ynghylch postïadau neu negeseuon ffrind
- rhoi gwybod i'r staff cymorth os yw pobl yn ymgasglu'n ddifyfyr.

Mae rhagor o wybodaeth am gynorthwyo rhywun ar lein ar gael oddi wrth y Samariaid yma: samaritans.org/how-we-can-help-you/supporting-someone-online

Dylech gofio bob amser bod llawer o sgysiau'n digwydd mewn gofodau preifat fel WhatsApp ac nad oed modd monitro popeth.

Fodd bynnag, mae'n bwysig bod yn ymwybodol o'r niwed y gall darllen postïadau a sylwadau ar-lein am y farwolaeth ei wneud i'r tîm sy'n cymryd cyfrifoldeb am hyn. Dylai cymorth fod ar gael a dylid ei gynnig i'r aelodau hynny o'r staff.

Dylid hefyd rhoi rhybuddion i'r myfyrwyr am y niwed posibl y gall darllen postïadau a sylwadau am y farwolaeth ei wneud i'w cyflwr emosiynol a'u lles.

Meddyliau olaf

Mae yna gydbwysedd gofalus rhwng dathlu'r person sydd wedi marw a gwarchod y cof amdano, a chynorthwyo ffrindiau a theulu yn eu teimladau ar ôl y digwyddiad. I lawer o bobl ifanc, mae'n bosibl mai hwn fydd y tro cyntaf iddynt gael profiad uniongyrchol o farwolaeth neu farwolaeth sydyn, ac efallai na fyddant yn gwybod sut y dylent ymateb. Yn aml disgwylir i'r staff roi esiampl o sut i ymateb yn briodol ar adeg o'r fath. Gallant leihau pryder myfyrwyr trwy eu helpu i gydnabod nad oes ffordd gywir nac anghywir o alaru a bod siarad yn agored yn gallu helpu. Mae'n bwysig sicrhau pobl bod yr hyn maent yn ei deimlo'n normal.

Mae'r Samariaid ar gael bob awr o'r dydd a'r nos, pob un dydd o'r flwyddyn. Gallwn eich helpu i siarad am beth bynnag sy'n eich poeni, dod o hyd i'r atebion sy'n iawn i chi a chynnig cymorth: 116 123 (gellir ffonio'r rhif hwn yn ddi-dâl) neu ffoniwch ein llinell Gymraeg ar 0808 164 0123 (gellir ffonio'r rhif hwn yn ddi-dâl ac mae ar agor rhwng 7pm ac 11pm bob dydd), neu anfonwch neges e-bost at: jo@samaritans.org

Os nad yw'r teulu eisiau i natur neu achos y farwolaeth gael eu datgelu

Er y gall y ffaith bod rhywun wedi marw gael ei datgelu ar unwaith, ni ddylid datgelu gwybodaeth am natur ac achos y farwolaeth hyd nes yr ymgynghorir â'r teulu ac y cytunir ar hyn. Os oes sion mai hunanladdiad yw'r farwolaeth ond nad yw'r teulu eisiau i hyn gael ei ddatgelu, dylai'r aelod arweiniol o'r staff siarad â'r teulu am hyn. Mae'n hanfodol parchu dymuniadau teuluoedd ond gellir esbonio bod myfyrwyr eisoes yn dweud mai hunanladdiad yw'r farwolaeth, a bod siarad yn agored â'r myfyrwyr am hunanladdiad yn ogystal â thrafod sut mae'r farwolaeth wedi effeithio arnynt, a phwysigrwydd ceisio cymorth a ble i gael help, yn gallu cadw myfyrwyr yn ddiogel.

Os yw'r teulu eisiau i'r farwolaeth gael ei disgrifio fel un ddamweiniol neu un sydd heb ei hesbonio, gall y sefydliad ddweud bod y teulu wedi gofyn am i'r manylion beidio â chael ei rhannu. Er hynny gall y staff achub ar y cyfle i siarad am feddyliau a theimladau hunanladdol heb ddweud bod y farwolaeth trwy hunanladdiad. Mae ymdrin â phwnc hunanladdiad mewn modd cyfrifol yn chwarae rhan allweddol yn y gwaith o atal rhagor o hunanladdiadau.

Rhagor o wybodaeth am y Samariaid

I gael rhagor o wybodaeth a chymorth ynghylch hunanladdiad neu ynghylch llunio cynllun digwyddiad tyngedfennol sy'n cynnwys hunanladdiad, cysylltwch â stepbystep@samaritans.org neu ewch i'n gwefan samaritans.org/education

Angladdau

Ni ddylai natur marwolaeth y myfyriwr, ohoni ei hun, annog mwy o bobl i fynd i'r angladd nag yn achos marwolaeth unrhyw fyfyrwr arall neu aelod o'r staff.

Dylid rheoli presenoldeb yn yr angladd yn yr un ffordd ag yn achos unrhyw farwolaeth arall. Rhannwch drefniadau'r angladd gyda'r staff a'r myfyrwyr a sicrhewch eich bod yn rhoi cymaint o gymorth ag sy'n bosibl i'r rheiny sydd eisiau mynd i'r angladd. Cysylltwch â'r arweinydd ffydd lleol i roi rhagor o gymorth i unigolion a'u teuluoedd sydd eisiau mynd.

Cwestau crwneriaid

Pan mae rhywun yn marw'n sydyn, ymchwilir i'r amgylchiadau er mwyn canfod achos y farwolaeth. Yng Nghymru, Lloegr a Gweriniaeth Iwerddon, crwner sy'n gwneud hyn, trwy gwest. Yn yr Alban, y Procuradur Ffisgal sy'n ymchwilio.

Gwrandawriad cyhoeddus mewn llys yw cwest ac fe'i cynhelir i gadarnhau pwy sydd wedi marw, a sut, pryd a ble y digwyddodd y farwolaeth. Mae'n bosibl y bydd myfyrwyr ac aelodau o'r staff oedd yn byw gyda'r ymadawedig neu'n ei adnabod yn dda yn cael gŵys i fynd i'r cwest.

Mae hon yn adeg anodd a thrallodus i'r bobl sy'n cymryd rhan. Gall y Samariaid gynnig cymorth emosiynol ichi cyn ac ar ôl y cwest.

Gallwch ofyn i Samariaid ddod i'r llys a bod yn bresennol i siarad â nhw i gael cymorth. Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar **nosp.gov.uk**

Ymateb i ymgais at hunanladdiad

Er mai hunanladdiad yw'r achos marwolaethau mwyaf mynych ond un ymysg pobl ifanc rhwng 10 a 24 oed, nid yw'r mwyafrif o ymgeisiau at hunanladdiad yn arwain at farwolaeth.⁶ Fel arfer mae pobl ifanc yn mynd yn ôl i'w hysgol neu goleg ar ôl ymgais at hunanladdiad ac ni ddylai lleoliadau addysg danbriso effaith hyn ar eraill.

Mae'n hanfodol bod unrhyw un sydd wedi ceisio lladd ei hun yn cael ei atgyfeirio mewn modd priodol i weithwyr proffesiynol iechyd meddwl ac yn cael gofal ganddynt. Bydd gweithwyr proffesiynol iechyd meddwl yn gallu gweithio ochr yn ochr â'r sefydliad yn y meysydd allweddol canlynol:

- Cynllunio cymorth i fyfyrwr sydd wedi ceisio lladd ei hun.
- Helpu i ddiwallu anghenion cwnsela uniongyrchol y myfyrwr yr effeithir arnynt.
- Canfod pobl ifanc eraill sy'n agored i niwed.

Os rhoddir gwybod i sefydliad am ymgais at hunanladdiad heb yn wybod i'r myfyrwr eraill, mae posibilrwydd bach y gellir cadw'r wybodaeth rhag lledu. Os oes posibilrwydd gwirioneddol y gellir cadw'r wybodaeth yn gwbl gyfrinachol, dylid trafod hyn gyda'r teulu cyn gynted ag y bo modd. Mewn amgylchiadau o'r fath, bydd unrhyw gyfathrebu â'r staff, pobl ifanc a rhieni ar sail "angen gwybod" yn unig, mewn ymgynghoriad â'r person ifanc, ei deulu a gweithwyr proffesiynol iechyd meddwl priodol.

Os yw manylion yr ymgais at hunanladdiad eisoes yn hysbys yn y gymuned, wrth reswm mae'n bosibl y bydd y staff yn pryderu ynghylch ymdrin â hyn. Dylid ceisio cyngor gan y gweithwyr proffesiynol iechyd meddwl sy'n gofalu am y person ifanc, oherwydd mae'n bosibl y gallant roi cryn dipyn o gymorth. Mae'n hanfodol i gynllun cymorth gael ei lunio a'i gymeradwyo gan aelod dynodedig o'r staff, y person ifanc, y teulu a'r gweithwyr proffesiynol iechyd meddwl cyn i'r person ifanc ddychwelyd i'r ysgol.

Wrth gyfarfod â theulu'r person ifanc, dyma'r meysydd hanfodol ar gyfer trafodaeth sensitif:

- pa wybodaeth fydd yn cael ei rhannu â phwy
- y cynllun cymorth ar gyfer dychweliad eu Person ifanc
- y cymorth i unrhyw frodyr/chwiorydd a ffrindiau agos yn yr ysgol neu'r coleg
- cysylltu â'r gweithiwr proffesiynol iechyd meddwl.

⁶ Dywed Sefydliad Iechyd y Byd fod ymgeisiau at hunanladdiad hyd at 20 gwaith yn fwy mynych na hunanladdiad a gwblhawyd. www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/en lawrlwythwyd 3 Rhagfyr 2012.

Rhagor o wybodaeth am y Samariaid

I gael rhagor o wybodaeth a chymorth ynghylch hunanladdiad neu lunio cynllun digwyddiad tyngedfennol sy'n cynnwys hunanladdiad, cysylltwch â ni:

E-bost stepbystep@samaritans.org

Ffôn 0808 168 2528 Mae galwadau'n ddi-dâl o linellau tir a rhai darparwyr ffonau symudol.

Ewch i samaritans.org

Gall y Samariaid gynnig:

- cymorth, cyngor a chyfarwyddyd dros y ffôn, trwy e-bost ac wyneb yn wyneb ar ymateb i hunanladdiad ameuedig
- gweithdai a sgysiau i godi ymwybyddiaeth o faterion yn ymwneud ag iechyd emosiynol ymysg pobl ifanc
- rhagor o adnoddau a gwybodaeth o'n gwefan.

Ffynonellau cymorth eraill

- Meic Cymru yw'r gwasanaeth llinell gymorth cyfrinachol rhad ac am ddim i blant a phobl ifanc hyd at 25 oed yng Nghymru. Ar agor 8am i hanner nos pob dydd, gelli di gysylltu â nhw dros y ffôn, trwy neges destun a negeseua gwib. Ffôn: 0808 80 23456 Testun: 84001 www.meic.cymru
- NAPEP UK: Local Authorities Educational Psychology Services Crisis Response Team Network. Rhwydwaith cymorth i gydweithwyr sy'n ymwneud â Gwasanaethau Seicoleg Addysg Awdurdodau Lleol sy'n cynnig cymorth i gymunedau ysgol ar ôl digwyddiad trawmatig. Mae'r rhwydwaith yn rhannu gwybodaeth, yn trafod arferion gorau ac yn rhoi cyfle i ymateb i ddigwyddiadau trawsffiniol mawr mewn ffordd gydgysylltiedig: napep.info
- Gall Cymdeithas Cwnsela a Seicotherapi Prydain (British Association for Counselling and Psychotherapy / BACP) ddarparu gwybodaeth am gwrselwyr yn eich ardal chi: 0870 443 5252, bacp.co.uk
- Nod Cruse yw hybu llesiant pobl sydd wedi cael profedigaeth a galluogi unrhyw un sydd wedi cael profedigaeth trwy farwolaeth i ddeall ei alar ac ymdopi â'i golled. Mae'r sefydliad yn darparu cymorth ac yn cynnig gwybodaeth, cyngor, addysg a gwasanaethau hyfforddiant: cruse.org.uk
- Mae Facing the Future wedi cael ei ddatblygu gan y Samariaid a Cruse Bereavement Care i helpu i gynorthwyo pobl sydd wedi cael profedigaeth trwy hunanladdiad. facingthefuturegroups.org
- Mae Help is at Hand yn darparu cymorth emosiynol ac ymarferol i bobl mae hunanladdiad wedi effeithio arnynt: supportaftersuicide.org.uk
- Mae'r Samariaid ar gael bob awr o'r dydd a'r nos, bob un dydd o'r flwyddyn. Gallwn eich helpu i siarad am beth bynnag sy'n eich poeni, dod o hyd i'r atebion sy'n iawn i chi a chynnig cymorth: 116 123 (gellir ffonio'r rhif hwn yn ddi-dâl), neu ffoniwch ein llinell Gymraeg ar 0808 164 0123 (gellir ffonio'r rhif hwn yn ddi-dâl ac mae ar agor rhwng 7pm ac 11pm bob dydd), neu anfonwch neges e-bost at jo@samaritans.org
- Nod Survivors of Bereavement by Suicide (SOBS) yw darparu amgylchedd diogel a chyfrinachol lle gall pobl sydd wedi cael profedigaeth rannu eu profiadau a'u teimladau, ac felly rhoi a chael cymorth oddi wrth ei gilydd. Mae'n cael ei staffio gan lawer o bobl sydd wedi cael profedigaeth trwy hunanladdiad. uk-sobs.org.uk
- Mae Winston's Wish yn darparu cymorth ymarferol a chyfarwyddyd i blant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth a'u teuluoedd: 08452 030405, winstonswish.org.uk

- Young Minds yw prif elusen genedlaethol y Deyrnas Unedig sydd wedi ymrwymo i wella iechyd meddwl a lles emosiynol pob plentyn a pherson ifanc. 0808 8025544, youngminds.org.uk

- Rhywun i siarad ag ef – mae pobl yn cysylltu â ni pan fo pethau'n eu poeni. Does dim rhaid iddyn nhw fod yn hunanladdol.
- Rydyn ni yma bob amser – bob awr o'r dydd a'r nos, bob un dydd o'r flwyddyn.
- Lle diogel - rydyn ni'n wirfoddolwyr ac yn bobl gyffredin sy'n rhoi lle i bobl eraill siarad am yr hyn sy'n achosi pryder iddynt.
- Gall pobl fod yn nhw eu hunain – pwy bynnag ydyn nhw, sut bynnag maen nhw'n teimlo, beth bynnag mae bywyd wedi'i wneud iddyn nhw.

Ffoniwch yn ddi-dâl dydd neu nos ar 116 123
Neu ffoniwch ein llinell Gymraeg yn ddi-dâl ar 0808 164
0123 (ar agor rhwng 7pm ac 11pm bob dydd)