



Polisi hunan- niweidio ac atal hunanladdiad

2026 - 2027

Carbis, Richard

Erthyglau Hawliau Plant:

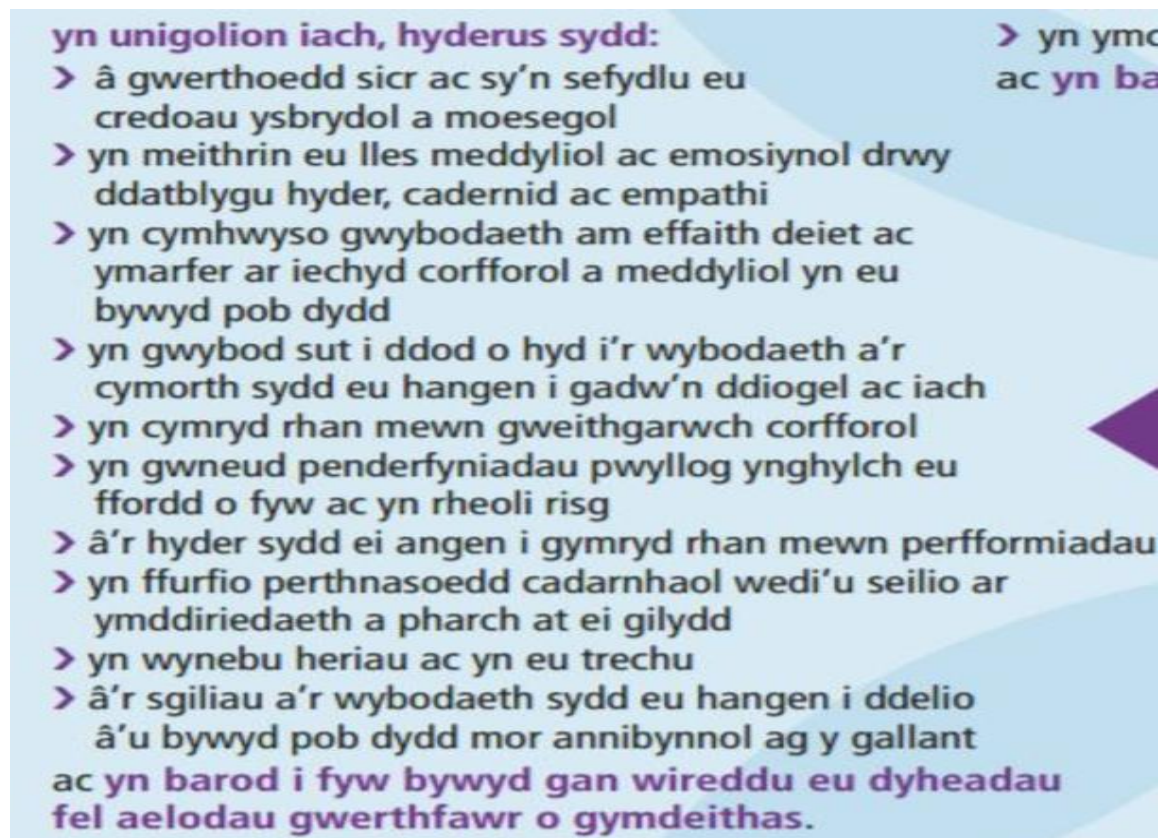
Erthygl 12

Eich hawl i ddweud beth ddylai digwydd ac i rywun wrando arnoch.

Erthygl 19

Ni ddylech gael eich niweidio a dylech gael gofal a'ch cadw'n ddiogel.

4 Diben:



Mae polisi hunan-niweidio ac atal hunanladdiad yn ddogfen sy'n darparu canllawiau clir i sefydliadau, megis ysgolion, gwasanaethau iechyd, neu sefydliadau cymunedol, ar sut i adnabod, ymateb, ac atal achosion o hunan-niweidio a hunanladdiad. Mae'n nodi'r camau gweithredu ymarfer i gefnogi unigolion mewn argyfwng, hyfforddi staff, a lleihau'r risg o niwed pellach. Dyma'r elfennau allweddol:

1. Pwrpas a Gweledigaeth

- **Pwrpas:** Darparu fframwaith i ddiogelu unigolion sy'n wynebu risg o hunan-niweidio neu hunanladdiad, gan sicrhau dull gweithredu cydgysylltiedig ac ymatebol.
 - **weledigaeth:** Sicrhau bod pob unigolyn yn cael cefnogaeth amserol a phriodol, gan weithio tuag at leihau stigma ac adeiladu rhwydweithiau cymorth effeithiol.
-

2. Diffiniadau Allweddol

- **Hunan-niweidio:** Ymddygiad lle mae unigolyn yn gwneud niwed i'w hun heb fwriad o gyflawni hunanladdiad, er enghraifft, torri'r croen, ryd gormod o gyffuriau, neu hunan-niweidio emosiynol.
 - **Hunanladdiad:** Ymddygiad bwriadol sydd â'r nod o benodi bywyd unigolyn ei hun.
-

3. Egwyddorion Sylfaenol

- **Cefnogaeth Empathegol:** Ymdrin ag unigolion gyda dealltwriaeth, urddas, a pharch.
 - **Diogelu:** Blaenoriaethu diogel yr unigolyn, gan weithio'n agos â phobl broffesiynol eraill ac aelodau'r teulu lle bo angen.
 - **Preifatrwydd a Chyfrinachedd:** Sicrhau mai dim ond y rhai sy'n angenrheidiol ar gyfer diogelwch ac ymyrraeth fydd yn cael mynediad i wybodaeth sensitif.
 - **Dull Holistig:** Ystyried ffactorau cymdeithasol, meddygol, a seicolegol wrthateb.
-

4. Camau i Adnabod a Gweithredu

A. Adnabod Arwyddion o Hunan-Niweidio neu Risg o Hunanladdiad

- Newidiadau mewn hwyliau neu ymddygiad (e.e., ymddieithrio, teimladau o anobaith, neu ddatganiadau fel "ni allaf fynd ymlaen").
- Arwyddion corfforol, fel clwyfau neu fannau wedi'u lapio'nson.
- Mynegiant uniongyrchol neu anuniongyrchol o feddyliau hunanladdol.

B. Gweithredu mewn Argyfwng

1. Cyswllt Cychwynnol:

- Cymryd pob bygythiad neu bryder o ddifrif.
- Sefyll gyda'r unigolyn mewn ffordd bwyllog a chefnogol.

2. Asesu'r Risg:

- Holi ofalus ond yn uniongyrchol, e.e., "A ydych chi wedi ystyried gwneud niwed i chi'ch hun?"
- Cysylltu ag arbenigwyr os yw'r unigolyn mewn risg uniongyrchol.

3. Rhoi Cymorth Buan:

- Osgoi barnu neu ddiystyru teimladau'r unigolyn.
 - Darparu mynediad at linellau cymorth neu wasanaethau argyfwng.
-

. Cefnogaeth Hirdymor

- **Gweithio gyda Gwasanaethau Iechyd:** Cydlynu gyda meddygon teulu, gwasanaethau iechyd meddwl, neu weithwyr cymdeithasol.
 - **Cefnogi'r Rhwydwaith Cymorth:** Hyfforddi teuluoedd a ffrindiau ar sut i gefnogi'r unigolyn mewn ffordd adeiladol.
 - **Cynllunio Adferiad:**
 - Creu cynllun diogelwch wedi'i deilwra i unigolyn.
 - Monitro a chefnogi dros amser.
-

6. Rolau a Chyfrifoldebau

- **Staff Llinell Flaen:** Adnabod arwyddion cynnar, cynnig cefnogaeth gychwynnol, a chyfeirio at arbenigwyr.
 - **Rheolwyr:** Sicrhau bod yr holl staff yn derbyn hyfforddiant priodol.
 - **Gwasanaethau Allanol:** Rhoi cymorthbenigol ar gyfer achosion difrifol.
-

7. Hyfforddiant a Gweithgarwch Atal

- Cynnal hyfforddiant rheolaidd ar sut i adnabod a mynd i'r afael â risg.
- Codi ymwybyddiaeth o faterion hunan-niweidio a hunanladdiad i leihau stigma.

- Cynnig adnoddau hunangymorth, megis llinellau cymorth a deunyddiau addysgol.

8. Adolygiad a Gwerthuso

- Adolygu'r polisi bob blwyddyn.
- Casglu adborth o sefyllfaoedd a gafodd eu rheoli er mwyn dysgu gwersi ac addasu'r polisi lle bo angen.

Mae polisi hunan-niweidio ac atal hunanladdiad yn hanfodol i sicrhau bod unigolion agored i niwed yn cael cefnogaeth priodol mewn modd diogel, effeithiol, ac urddasol.

Llofnod Pennaeth: *Ruth Lath*

Llofnod Cadeirydd: *Althano*

Dyddiad	Fersiwn	Adolygiad
17/9/2026	3.0	Hydref 2027