GIG CYMRU NHS WALES | Y Weithrediaeth Executive

Skills for Health | Better Skills | Better Jobs | Better Health

Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio

Dysgu ar gyfer myfyrwyr iechyd a gofal cymdeithasol israddedig, cyn-gofrestru a chyn-gymhwyso yng Nghymru

Mehefin 2024

Cynnwys

Rhagair…………………………………………………………………………………….……...3

Cydnabyddiaethau ……………………………….……………….. ……………………………....4

Cyflwyniad, cefndir, diben ac amcanion……………………………………………..5

Cwmpas a datblygu ymagwedd gyson at y dysgu craidd……………………………6

Sut gall darparwyr addysg uwch a hyfforddiant integreiddio'r dysgu?…......7

Mapio i safonau hyfedredd rheoleiddiol………..……………………………………….8

ADRAN 1

Pynciau craidd a deilliannau dysgu ar gyfer atal hunanladdiad a hunan-niweidio **……………..…**9

ADRAN 2

Canllawiau ar gyflwyno'r dysgu craidd o ran atal hunanladdiad a hunan-niweidio……………..….15

ADRAN 3

Adnoddau a deunyddiau i gynorthwyo cyflwyno'r deilliant dysgu atal hunanladdiad a hunan-niweidio…………………………………………………………………………………..…18

ADRAN 4

Integreiddio dysgu atal hunanladdiad a hunan-niweidio i raglenni presennol………………………………………………………………………….……….....22

ADRAN 5

Nodiadau Cymorth Cynghorol ar gyfer addysgwyr, myfyrwyr a darparwyr lleoliadau/cyflogwyr i atgyfnerthu'r dysgu atal hunanladdiad a hunan-niweidio……………………………….…23

ATODIADAU

Atodiad 1 Mapio atal hunanladdiad a hunan-niweidio i safonau hyfedredd rheoleiddiol……………………………………………………………………………...….27

Atodiad 2 Adnoddau ychwanegol a darllen pellach…….. ………………………...……..32

Atodiad 3 Cymorth a llinellau cymorth hunanladdiad a hunan-niweidio... 33

Atodiad 4 Aelodau o'r Grŵp Cyfeirio Arbenigol Cenedlaethol ar gyfer Datblygu’r Dysgu Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio... 35

© Gweithrediaeth GIG Cymru a Sgiliau Iechyd, Mehefin 2024 Gellir gwneud copïau o'r ddogfen hon at ddibenion anfasnachol i gynorthwyo dysgu a datblygu'r gweithlu. Mae angen cael caniatâd y cyhoeddwyr cyn gwneud copïau o'r ddogfen at unrhyw ddibenion eraill.

Rhagair

Mae myfyrwyr a gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol sydd wedi dod i gysylltiad â phobl sydd â theimladau hunladdol neu sy'n hunan-niweidio yn cysylltu’n aml â mi i ofyn a oes mwy y gallent fod wedi'i ddweud neu ei wneud, ac a allant wneud unrhyw wahaniaeth go iawn yn yr amser prin sydd ganddynt gyda phobl. Ond mewn gwirionedd, mae'r ateb gyda ni fel addysgwyr.

Pan oeddwn i'n fyfyriwr clinigol israddedig, ychydig iawn o sylw a roddwyd i atal hunanladdiad a lleihau hunan-niweidio yn y cwricwlwm. Mae pethau wedi symud ymlaen ers hynny. Derbynnir yn eang bod gan bob gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol gyfraniad i'w wneud, waeth beth fo'i faes arbenigol. Mae gwella gwybodaeth, ymwybyddiaeth a sgiliau ar gyfer atal hunanladdiad a lleihau hunan-niweidio ymhlith gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol yn elfen bwysig o'n Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio i Gymru. Mae'n cychwyn ar ddechrau’r hyfforddiant, gyda’n myfyrwyr israddedig, cyn-gofrestru a chyn-gymhwyso, gan eu paratoi ar gyfer sgyrsiau gyda'r rhai sydd â theimladau hunladdol a/neu sy'n hunan-niweidio, ac ar gyfer eu gofal uniongyrchol drostynt, tra ar leoliad ac yn eu hymarfer yn y dyfodol. Heb y dysgu hanfodol hwnnw, sy'n sail i wybodaeth ac agweddau, mae stigma sy'n gysylltiedig â theimladau ac ymddygiadau hunanladdol, neu hunan-niweidio, yn aml yn golygu ei bod hi'n anodd gwybod sut i ymateb i ddatgeliadau sy'n digwydd fel rhan o'n bywydau proffesiynol a phersonol bob dydd. Ond mae ein hymateb yn bwysig. Yn aml, ni yw'r pwynt cyswllt cyntaf a gall profiadau gyda gweithwyr proffesiynol y gellir ymddiried ynddynt gyfrannu’n enfawr at ymddygiadau pobl a fydd yn chwilio am gymorth yn y dyfodol.

Rwy'n croesawu'n fawr y set gynhwysfawr hon o ddeilliannau dysgu seiliedig ar dystiolaeth gyda deunyddiau ategol sy’n disgrifio’r meysydd gwybodaeth, sgiliau ac ymddygiadau sy'n cefnogi atal hunanladdiad a lleihau hunan-niweidio ar gyfer myfyrwyr israddedig, cyn-gofrestru a chyn-gymhwyso ym maes iechyd a gofal, staff y GIG a gwaith cymdeithasol a'u rheolwyr, sefydliadau addysg uwch (SAUau) a darparwyr hyfforddiant eraill. Mae'n sail i'r ffordd rydym yn trawsnewid profiadau pobl sydd mewn cysylltiad â gwasanaethau.

Wedi'u datblygu a'u cyd-gynhyrchu gan Weithrediaeth y GIG, Sgiliau Iechyd a grŵp ymroddedig o randdeiliaid allweddol, rwy'n annog pob rhaglen iechyd a gofal i fyfyrwyr israddedig a chyn-gofrestru i’w mabwysiadu - o nyrsio, meddygaeth, proffesiynau perthynol i iechyd a gwaith cymdeithasol i gyrsiau ehangach megis graddau plismona yng Nghymru. Mae'n hanfodol ein bod yn sicrhau bod ymarferwyr a gweithwyr proffesiynol y dyfodol yn gallu meithrin y cymwyseddau hyn. Rwy'n gwybod y gallant dynnu sylw ac amser oddi wrth gynnwys mwy traddodiadol, ond gallant hefyd achub bywydau.

Ann John, Athro Iechyd Cyhoeddus a Seiciatreg, Ysgol Feddygaeth Prifysgol Abertawe a Chadeirydd Grŵp Cynghori

Cydnabyddiaethau

Hoffai Gweithrediaeth GIG Cymru ddiolch i bawb sydd wedi ymroi i’r gwaith o ddatblygu'r adnodd hwn. Yn eu plith, y Grŵp Cyfeirio Arbenigol amlbroffesiynol cenedlaethol (ERG) sydd wedi goruchwylio a chyfrannu'n rhagweithiol at ei ddatblygiad gyda chynrychiolwyr iechyd, gofal cymdeithasol, y trydydd sector a phobl â phrofiad bywyd. (Mae rhestr lawn o'r aelodau yn Atodiad 4)

Mae ystod eang o unigolion wedi cyfrannu at y datblygiad hefyd, o sefydliadau addysg uwch (SAUau), staff sy'n darparu dysgu, myfyrwyr, y rhai sydd â chyfrifoldeb dros gefnogi myfyrwyr yn ystod eu hamser ar y rhaglen, yn ogystal â staff iechyd a gofal cymdeithasol sy'n gweithio ar draws ystod eang o wasanaethau.

Bu mewnbwn hefyd gan arweinwyr atal hunanladdiad a hunan-niweidio eraill yn y DU.

Cyflwyniad a chefndir

Mae hunanladdiad yn broblem iechyd cyhoeddus ddifrifol ac mae ei atal yn flaenoriaeth uchel yng Nghymru ac ar draws y byd (Sefydliad Iechyd y Byd). Yn 2022, cofrestrwyd 339 o farwolaethau yn sgil hunanladdiad ar gyfer Cymru (Swyddfa Ystadegau Gwladol). Mae data cywir am nifer yr achosion o hunan-niweidio yn fwy heriol gan nad yw llawer yn cael eu riportio, ond mae hunan-niweidio yn arwain at 5,500 o dderbyniadau meddygol y flwyddyn ar draws pob oedran yng Nghymru ac mae'n un o'r pum prif achos dros dderbyn pobl i'r ysbyty (Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru).

Yn 2023, nododd arolwg amlasiantaethol cenedlaethol o anghenion hyfforddi yng Nghymru (Rhaglen SSHP) fylchau sylweddol mewn hyfforddiant ymhlith gweithwyr rheng flaen sy'n dod i gyswllt rheolaidd ag unigolion sy'n cael eu heffeithio gan hunanladdiad a hunan-niweidio. Canfu'r arolwg nad oedd bron i draean o'r ymatebwyr wedi derbyn unrhyw hyfforddiant mewn atal hunanladdiad a hunan-niweidio, a nododd un o bob pump o'r ymatebwyr nad oeddent yn hyderus eu bod yn ymateb yn briodol i bobl a oedd wedi'u heffeithio gan hunanladdiad a hunan-niweidio.

Mae'n ddefnyddiol nodi'r canlynol:

- Gall unrhyw un brofi teimladau ac ymddygiadau hunanladdol a hunan-niweidiol, gan gynnwys myfyrwyr a gweithwyr iechyd a gofal proffesiynol (Coleg Nyrsio Brenhinol)
- Mae hunanladdiad a hunan-niweidio yn faterion sy'n effeithio ar y boblogaeth, ac nid materion iechyd meddwl yn unig.

Er mwyn helpu i fynd i'r afael â'r pryderon hyn, mae Gweithrediaeth GIG Cymru a Sgiliau Iechyd wedi gweithio gyda rhanddeiliaid allweddol i ddatblygu'r set gynhwysfawr hon o ddeilliannau dysgu sy'n gysylltiedig â deunyddiau ategol sy'n disgrifio'r meysydd gwybodaeth, sgiliau ac ymddygiadau sy'n cefnogi atal hunanladdiad a lleihau hunan-niweidio. Bydd yr adnodd o fudd i fyfyrwyr israddedig, cyn-gofrestru a chyn-gymhwyso ym maes iechyd a gofal, staff y GIG a gwaith cymdeithasol a'u rheolwyr, sefydliadau addysg uwch (SAUau) a darparwyr hyfforddiant eraill.

(Mae'r adnodd hwn yn defnyddio diffiniadau Canllawiau NICE o atal 'hunanladdiad' a 'hunan-niweidio'.)

Diben ac amcanion

Mae Gweithrediaeth GIG Cymru o'r farn bod dysgu o ansawdd da ym maes atal hunanladdiad a hunan-niweidio yn hanfodol i'r rhai sy'n hyfforddi ac yn gweithio ym maes iechyd, gofal a gwaith cymdeithasol. Mae gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol rheng flaen yn gwneud cyfraniad allweddol at gefnogi'r rhai sy'n synio am hunanladdiad a'r rhai sy'n hunan-niweidio ac, yn wir, yn ystod eu gwaith o ddydd i ddydd, efallai y daw pob gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol i gyswllt ag unigolion sy'n cael y teimladau hyn.

Prif ddiben y dysgu hwn yw darparu sylfaen i fyfyrwyr israddedig, cyn-gofrestru a chyn-gymhwyso mewn rhaglenni iechyd, gofal a gwaith cymdeithasol yn y meysydd dysgu craidd ynghylch atal hunanladdiad a lleihau hunan-niweidio er mwyn eu paratoi ar gyfer ymarfer, ar leoliad, ac ar ôl cofrestru yn eu gwaith yn y dyfodol. Y gobaith yw y bydd y dysgu yn rhoi'r hyder iddynt ymgysylltu ag unigolion, grwpiau a chymunedau a allai fod yn profi trallod a

theimladau hunanladdol; y byddant yn gwybod sut i gyfathrebu'n effeithiol â nhw; ac y byddant yn cyfeirio neu'n uwchgyfeirio am help pellach i leihau'r risg o hunanladdiad a hunan-niweidio.

Mae'r adnodd hwn yn disgrifio deilliannau dysgu sy'n seiliedig ar dystiolaeth ac y gellir eu hymgorffori neu eu cymhwyso ar draws ystod o raglenni iechyd a gofal i fyfyrwyr israddedig a chyn-gofrestru megis nyrsio, meddygaeth, proffesiynau perthynol i iechyd[1], gwaith cymdeithasol ac, o bosibl, yn ehangach, i raddau plismona.

Cwmpas

Bydd cwmpas y gwaith hwn ar gyfer pob myfyriwr israddedig, cyn-gofrestru a chyn-gymhwyso ym maes iechyd a gofal. Mae'r gwaith yn disgrifio'r dysgu sylfaenol *craidd* y mae angen i bob myfyriwr ei ddeall am hunanladdiad a hunan-niweidio. I'r rhai y mae eu rhaglen hyfforddi yn canolbwyntio ar iechyd meddwl (megis nyrsio iechyd meddwl), gellir adeiladu ar y dysgu yn ystod eu rhaglen israddedig neu gyn-gofrestru mewn perthynas â'u hymarfer clinigol.

Gellir cymhwyso'r dysgu sylfaenol craidd hwn yn gyffredinol ar draws pob maes gwasanaeth, gan gynnwys y rhai sy'n gwasanaethu unigolion a grwpiau defnyddwyr gwasanaethau lle gall anghenion iechyd meddwl fod yn fwy amlwg, a lle gall y risg o hunan-niweidio a hunanladdiad fod yn uwch: er enghraifft, mewn perthynas â meysydd gwasanaeth penodol megis iechyd amenedigol, anhwylderau bwyta neu boen cronig neu unrhyw wasanaeth arall sy'n gweithio gydag unigolion ag anableddau/cyflyrau iechyd hirdymor. Yn ôl yr adroddiad arolygu hunanladdiad tybiedig amser real cyntaf ar gyfer Cymru (ffigur 8), o'r 356 marwolaeth a adroddwyd, nodwyd salwch hirdymor/poen cronig/anabledd corfforol neu faterion meddygol eraill fel ffactorau cysylltiedig mewn 53 marwolaeth (15%).

Er y bydd cwmpas y gwaith ar gyfer Cymru, bydd y dysgu a ddisgrifir a'r deunyddiau cysylltiedig ar gyfer atal hunanladdiad a hunan-niweidio yn drosglwyddadwy i wledydd a rhanbarthau eraill, gyda rhywfaint o gyd-destunoli.

Datblygu ymagwedd gyson at y dysgu craidd

Mae Gweithrediaeth GIG Cymru wedi gweithio ar y cyd â sefydliadau addysg uwch (SAUau), staff sy'n darparu dysgu, myfyrwyr a'r rhai sydd â chyfrifoldeb dros gefnogi myfyrwyr yn ystod eu hamser ar y rhaglen. Yn ogystal, mae Grŵp Cyfeirio Arbenigol (ERG) amlbroffesiynol cenedlaethol ac amrywiol wedi goruchwylio a chyfrannu'n rhagweithiol at ddatblygiad yr adnodd hwn, gan gynnwys cynrychiolwyr o faes iechyd, gofal cymdeithasol, y trydydd sector a phobl â phrofiad bywyd. Mae'r dull amlbroffesiynol ac aml-sector hwn wedi helpu i sicrhau proses ddatblygu gynhwysfawr a chynhwysol sy'n ymgorffori gwahanol safbwyntiau a phrofiadau i greu dysgu effeithiol a nodi deunyddiau ategol. (Mae rhestr lawn o'r aelodau yn Atodiad 4)

Defnyddiwyd polisïau a chanllawiau strategol, fframweithiau gallu a chymhwysedd o Gymru ac ar draws y DU a ledled y byd, canllawiau NICE, llenyddiaeth academaidd a dogfennau cysylltiedig eraill i ategu'r dysgu hwn sy'n seiliedig ar dystiolaeth. (Mae rhestr lawn yn y Llyfryddiaeth yn Atodiad 2)

[1] Proffesiynau Perthynol i Iechyd yng Nghymru: therapyddion celf, therapyddion drama, therapyddion cerdd, podiatryddion, deietegwyr, therapyddion galwedigaethol, orthoptwyr, prosthetyddion ac orthotyddion, parafeddygon, ffisiotherapyddion, radiograffwyr, therapyddion lleferydd ac iaith, seicolegwyr.

Sut gall sefydliadau addysg uwch integreiddio'r dysgu ar gyfer atal hunanladdiad a hunan-niweidio i raglenni presennol?

Gall atal hunanladdiad a hunan-niweidio fod yn bwnc heriol i staff a myfyrwyr sefydliadau addysg uwch a darparwyr hyfforddiant fel ei gilydd. Ac eto, mae atal hunanladdiad a lleihau hunan-niweidio yn fusnes i bawb, waeth beth fo'r proffesiwn rydych chi'n hyfforddi ac yn gweithio ynddo. Mae'n hanfodol bod myfyrwyr yn barod yn ystod eu hyfforddiant a hefyd ar ôl cofrestru ar gyfer y posibilrwydd o ymwneud ag unigolyn a allai fod yn wynebu risg o hunanladdiad neu hunan-niweidio (boed yn gydweithiwr, yn gleient neu'n glaf) ac yn cael yr wybodaeth a'r sgiliau i allu helpu. Mae'n bwysig bod myfyrwyr yn cydnabod eu hanghenion lles eu hunain, a rhai cyd-fyfyrwyr a chydweithiwr, a'r risg bosibl o hunan-niweidio a hunanladdiad.

Mae rhaglenni israddedig, cyn-gofrestru a chyn-gymhwyso yn rhoi llawer o bwysau ar amser dysgu. Mae'r dysgu a nodir yn yr adnodd hwn wedi'i ddylunio i wella dysgu israddedig, cyn-gofrestru a chyn-gymhwyso presennol mewn pynciau cysylltiedig. Gellir ei gyflwyno ar yr un pryd, wedi'i gysylltu â rhaglenni presennol y cwricwlwm a'i ymgorffori ynddynt. Gellir ei ddefnyddio hefyd fel dysgu annibynnol os oes angen.

(Mae canllawiau ac adnoddau ychwanegol ar gyfer addysgwyr ar gyflawni'r deilliannau dysgu yn Adrannau 2, 3 a 4 a fydd yn cynorthwyo i gyflwyno a chydgrynhoi'r dysgu).

Mae'r adnodd hwn yn cefnogi sefydliadau addysg uwch a darparwyr hyfforddiant i integreiddio'r dysgu am atal hunanladdiad a hunan-niweidio i raglenni presennol. Nid rhagnodi cynnwys y dysgu yw'r bwriad. Y bwriad yw cefnogi a llywio cynnwys addysgol sy'n arwain at weithlu sy'n wybodus am atal hunanladdiad a hunan-niweidio.

Asesiad

Mae'r dysgu wedi'i ddylunio i'w gyflwyno fel set o ddeilliannau dysgu ac, er na ddarperir meini prawf neu ddulliau asesu ffurfiol, gellir asesu'r dysgu fel rhan o sesiynau cyflwyno pwrpasol lle gall tiwtoriaid neu ddarlithwyr sicrhau bod myfyrwyr wedi deall yr wybodaeth, y sgiliau a'r ymddygiadau sydd eu hangen i gefnogi atal hunanladdiad a hunan-niweidio.

Cydnabyddir y gellir integreiddio'r dysgu craidd hwn ynghylch atal hunanladdiad a lleihau hunan-niweidio hefyd i feysydd dysgu presennol ac y gall hyn, yn ei dro, annog meddwl beirniadol a myfyrio i baratoi'r myfyriwr ar leoliad ac ar gyfer ei yrfa yn y dyfodol. Gallai'r meysydd dysgu hyn ddefnyddio'r addysgu ar hunanladdiad a hunan-niweidio i ddangos enghreifftiau o'r dysgu gofynnol, megis cael sgwrs anodd fel rhan o bwnc ar gyfathrebu.

Mae 7 Deilliant Dysgu/pwnc sy'n cwmpasu hunanladdiad a hunan-niweidio ac maent yn dechrau ac yn gorffen gyda lles y myfyrwyr: gan ddechrau gyda Deilliant Dysgu/Pwnc 1 '*Ymarfer hunanofal a lles'* a gorffen gyda Deilliant Dysgu/Pwnc 7 '*Ôl-drafodaeth a myfyrdod dan arweiniad am y dysgu ynghylch atal hunanladdiad a hunan-niweidio'*, y gellir eu cyflwyno ar ddiwedd pob sesiwn er mwyn cael sgwrs gyda'r myfyrwyr, myfyrio ar y dysgu, gwirio eu dealltwriaeth a sicrhau bod cyfle i drafod y materion hyn ymhellach ac y gellir eu cyfeirio at gymorth.

Bydd yr holl ddysgu yn cael ei roi ar waith yn y gweithle pan fydd y myfyriwr ar leoliad, neu ar ôl iddo gofrestru, pan fydd yn dod i gysylltiad ag unigolyn sydd â theimladau hunanladdol neu hunan-niweidiol. Bydd angen i fyfyrwyr gael eu cefnogi gan oruchwylwyr, tiwtoriaid, hwyluswyr clinigol ac eraill tra byddant ar leoliad i'w helpu i feithrin sgiliau a hyder ac fel y gellir cydgrynhoi'r dysgu wrth iddo godi. (Gweler Adran 5).

Mapio i safonau hyfedredd rheoleiddiol

Mae'r dysgu hwn hefyd yn cael ei fapio (lle bo hynny'n bosibl) yn Atodiad 1 i safonau hyfedredd iechyd a gwaith cymdeithasol a nodir gan y cyrff sy'n gosod safonau rheoleiddio ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol y mae dysgu israddedig, cyn-gofrestru a chyn-gymhwyso yn seiliedig arnynt. Gan fod gan ystod eang o broffesiynau eu safonau eu hunain, mae'r adnodd hwn wedi mapio'r dysgu i'r canlynol gan mai dyma'r grwpiau staff mwyaf:

- Y Cyngor Nyrsio a Bydwreigiaeth (NMC)
- Safonau craidd y Cyngor Proffesiynau Iechyd a Gofal (HCPC),
- Y Cyngor Meddygol Cyffredinol (GMC)
- Gofal Cymdeithasol Cymru (GCC)

Cydnabyddir bod gan broffesiynau iechyd eraill, gan gynnwys deintyddion, optegwyr, fferyllwyr, osteopathiaid a chiropractyddion eu cyrff rheoleiddio eu hunain, ac y gallant hefyd ddefnyddio'r dysgu hwn gyda'u rhaglenni. Bydd hyn yn cynorthwyo addysgwyr i nodi lle gellir cysylltu'r dysgu â phynciau cyfredol, gyda hyn yn cynorthwyo'r cyflwyno.

ADRAN 1

Pynciau craidd a deilliannau dysgu ar gyfer atal hunanladdiad a hunan-niweidio

Bwriedir i'r pynciau a'r deilliannau dysgu cysylltiedig hyn fod y dysgu israddedig, cyn-gofrestru a chyn-gymhwyso *craidd* ar gyfer addysg atal hunanladdiad a hunan-niweidio, ac y byddant yn rhoi sylw i'r tri phrif faes canlynol:

- atal
- ymyrraeth
- ôl-ymyrraeth

Gellir ymgorffori ac integreiddio'r pynciau craidd hyn o fewn unrhyw bwnc cysylltiedig perthnasol (megis 'cyfathrebu') o fewn y rhaglenni ôl-raddedig, cyn-gofrestru a chyn-gymhwyso fel y gall myfyrwyr gymhwyso'r wybodaeth a'r sgiliau mewn lleoliadau clinigol ar y rhaglen ac ar ôl cymhwyso.

Gellir cyflwyno'r deilliannau dysgu hefyd fel pwnc rhagarweiniol i fyfyrwyr am hunanladdiad a hunan-niweidio neu i lywio cyrsiau penodol ar hunanladdiad a hunan-niweidio neu raglenni neu sesiynau hunanladdiad a hunan-niweidio arbenigol.

Mae Adran 3 yn darparu rhai adnoddau ymarferol a awgrymir ar gyfer cyflawni pob deilliant.

Pynciau Craidd a Deilliannau Dysgu

1. Ymarfer hunanofal a lles.
2. Datblygu ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o hunanladdiad.
3. Datblygu ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o hunan-niweidio.
4. Trafod y fframweithiau cenedlaethol, strategol, cyfreithiol a seiliedig ar dystiolaeth sy'n llywio atal hunanladdiad a hunan-niweidio yng Nghymru, a phrotocolau ar gyfer diogelu data, rhannu data a chyfrinachedd.
5. Cydnabod y ffactorau amgylchiadol ac ymddygiadol sy'n gysylltiedig â rhagdueddiad uwch i hunanladdiad a hunan-niweidio neu o fod yn llai agored i hunanladdiad a hunan-niweidio.
6. Datblygu hyder wrth gyfathrebu ag unigolion a allai fod â theimladau hunladdol a/neu a allai fod yn hunan-niweidio, a sgiliau i'w helpu i'w cadw'n ddiogel a'u cyfeirio at gymorth pellach, gan gynnwys ôl-ymyrraeth.
7. Ôl-drafodaeth a myfyrdod dan arweiniad am y dysgu ynghylch atal hunanladdiad a hunan-niweidio.

Pwnc Craidd/Deilliant Dysgu 1

Ymarfer hunanofal a lles.

Deilliant dysgu

Ar ôl cwblhau'r dysgu hwn, bydd y myfyriwr yn gallu ymarfer hunanofal gyda'r nod o gefnogi ei iechyd a'i les meddyliol, emosiynol a chorfforol ei hun, gan gefnogi iechyd a lles meddyliol, emosiynol a chorfforol myfyrwyr a chydweithwyr eraill, a bydd yn gwybod sut i gael gafael ar gymorth.

Cynnwys dangosol

- Sut i ymarfer hunanofal a hunandosturi i gefnogi eich iechyd a'ch lles meddyliol a chorfforol eich hun.
- Cydnabod eich rhagfarnau, eich stigma a'ch safbwyntiau eich hun am iechyd a lles emosiynol a meddyliol.
- Bod yn ymwybodol o bwysigrwydd datblygu gallu a sgil unigolyn i gydnabod a rheoleiddio ei emosiynau a'i ymwybyddiaeth ei hun o'r cyfleoedd dysgu a datblygu seiliedig ar dystiolaeth a all hwyluso'r broses hon.
- Cydnabod pwysigrwydd adeiladu mecanweithiau ymdopi unigol pan fyddant ar y rhaglen ac ar leoliad, gan gynnwys rheoli patrymau shifft oriau anghymdeithasol.
- Gwybod sut i adnabod a chael gafael ar gymorth, yn ffurfiol ac yn anffurfiol, i gefnogi eich iechyd corfforol a meddyliol, eich lles emosiynol a'ch mecanweithiau ymdopi eich hun.
- Bod yn ymwybodol o bwysigrwydd gwasanaethau hunangymorth a chymorth gan gymheiriaid a phwysigrwydd meithrin a chynnal perthynas ag eraill er mwyn hyrwyddo lles.
- Bod yn ymwybodol o sut i godi pryderon am eich lles eich hun a lles cyd-fyfyrwyr a chydweithwyr.
- Defnyddio goruchwyliaeth a mentora gan reolwyr, goruchwylwyr clinigol ac addysgol, addysgwyr ymarfer, tiwtoriaid a chydweithwyr.
- Sicrhau mynediad amserol at oruchwyliaeth glinigol adferol, cymorth trawma ac ôl-drafodaeth ar ôl digwyddiad neu farwolaeth myfyriwr, cydweithiwr, unigolyn neu ddefnyddiwr gwasanaethau yn sgil hunanladdiad, gan gydnabod yr effaith emosiynol arnoch chi'ch hun ac ar gydweithwyr a ble i gael gafael ar ffynonellau cymorth personol a ffynonellau cymorth eraill yn y sefydliad a thu hwnt.

C.A.L.L Llinell gymorth Iechyd Meddwl i Gymru
GIG 111 Cymru

Rhadffôn: 0800 132 737

Tecstiwch help i**: 81066**

Samariaid

116 123, neu 0808 164 0123 (24/7) - Pwyswch 2

Ledled y DU (Cymraeg, 7pm-11pm bob dydd)

Pwnc Craidd/Deilliant Dysgu 2

Datblygu ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o hunanladdiad.

Deilliant dysgu

Ar ôl cwblhau'r dysgu hwn, bydd y myfyriwr yn ymwybodol o hunanladdiad yng Nghymru, ac yn meddu ar ddealltwriaeth sylfaenol ohono.

Cynnwys dangosol

- Gwybod sut i ddefnyddio iaith briodol ynghylch hunanladdiad.
- Gwybod am y mythau cyffredin am hunanladdiad.
- Gwybod am effaith stigma.
- Gwybod am ffactorau cyfrannol a chyffredinrwydd hunanladdiad, gan gynnwys anghydraddoldebau iechyd.
- Gwybod beth yw ystyr atal, ymyrraeth ac ôl-ymyrraeth yng nghyd-destun hunanladdiad.
- Gwybod am effaith bosibl hunanladdiad ar unigolion*, grwpiau a chymunedau a rôl ôl-ymyrraeth.
- Gwybod am yr ymchwil, y data a'r wyliadwriaeth ddiweddaraf sy'n llywio atal hunanladdiad yng Nghymru, gan gynnwys cyfyngiadau'r data a'r wybodaeth honno.
- Gwybod am y cysylltiad rhwng hunanladdiad a hunan-niweidio.

*(Mae '*unigolyn'* yn y dysgu hwn ar draws pob ystod oedran, a gall fod yn blentyn, person ifanc, oedolyn neu'n oedolyn hŷn)

Pwnc Craidd/Deilliant Dysgu 3

Datblygu ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o hunan-niweidio.

Deilliant dysgu

Ar ôl cwblhau'r dysgu hwn, bydd y myfyriwr yn ymwybodol o hunan-niweidio yng Nghymru, ac yn meddu ar ddealltwriaeth sylfaenol ohono.

Cynnwys dangosol

- Gwybod sut i ddefnyddio iaith briodol ynghylch hunan-niweidio.
- Gwybod am y mythau cyffredin am hunan-niweidio.
- Gwybod am effaith stigma.
- Bod yn ymwybodol o'r rhesymau pam mae unigolion yn hunan-niweidio.
- Bod yn ymwybodol o'r gwahanol fathau o hunan-niweidio a sut y gall unigolion ymgyflwyno eu hunain.
- Gwybod am ymchwil a data cyfoes am hunan-niweidio yng Nghymru a beth mae'r rhain yn ei ddweud wrthym am y grwpiau mewn cymdeithas a allai gael eu heffeithio fwyaf.

- Gwybod am rôl a chyfyngiadau data a gwybodaeth wrth lywio a monitro gweithgareddau lleihau hunan-niweidio, a phwysigrwydd cadw cofnodion yn effeithiol i gefnogi monitro, gwyliadwriaeth a gwell gofal o'r unigolyn/cleient.

Pwnc Craidd/Deilliant Dysgu 4

Trafod y fframweithiau cenedlaethol, strategol, cyfreithiol a seiliedig ar dystiolaeth sy'n llywio atal hunanladdiad a hunan-niweidio yng Nghymru, a phrotocolau ar gyfer diogelu data, rhannu data a chyfrinachedd.

Deilliant dysgu

Ar ôl cwblhau'r dysgu hwn, bydd y myfyriwr yn gallu trafod y strategaeth a'r ddeddfwriaeth genedlaethol, gan gynnwys protocolau sy'n ymwneud â diogelu data, rhannu data a chyfrinachedd yng nghyd-destun hunanladdiad a hunan-niweidio yng Nghymru.

Cynnwys dangosol

- Gwybod am y strategaethau cenedlaethol sy'n berthnasol i atal hunanladdiad a hunan-niweidio, gan gynnwys Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio i Gymru (a'r adnoddau a ddyrennir i'w gweithredu), Strategaeth Iechyd Meddwl Cymru, Cymru sy'n Ystyriol o Drawma, a Cymru Iachach.
- Gwybod am yr argymhellion a nodwyd yng nghanllawiau diweddaraf NICE ar atal hunanladdiad a hunan-niweidio a safonau ansawdd sy'n gysylltiedig â hunanladdiad, hunan-niweidio a phrofedigaeth yn sgil hunanladdiad.
- Gwybod am y canllawiau cenedlaethol, rhyngwladol (Sefydliad Iechyd y Byd) a diwydiant ar gyfer cyflwyno a riportio hunanladdiad a hunan-niweidio yn y cyfryngau mewn ffordd gyfrifol.
- Gwybod am y ddeddfwriaeth sy'n berthnasol i hunanladdiad a hunan-niweidio, gan gynnwys Deddf Galluedd Iechyd Meddwl.
- Gwybod am ddeddfwriaeth diogelu data a phrotocolau rhannu data sy'n berthnasol i hunanladdiad a hunan-niweidio.
- Gwybod pryd i dorri cyfrinachedd pan fo hunanladdiad yn cael ei fygwth neu ei geisio a bod datgeliad neu dystiolaeth o hunan-niweidio.
- Gallu gweithredu mewn perthynas â chyfrinachedd yng nghyd-destun hunanladdiad a hunan-niweidio a diogelu plant ac oedolion agored i niwed.
- Gwybod am bolisïau a gweithdrefnau sefydliadol lleol sy'n berthnasol i hunanladdiad a hunan-niweidio, gan gynnwys protocolau gofal argyfwng a llwybrau cyfeirio neu atgyfeirio.

Pwnc Craidd/Deilliant Dysgu 5

Cydnabod y ffactorau amgylchiadol ac ymddygiadol sy'n gysylltiedig â rhagdueddiad uwch i hunanladdiad a hunan-niweidio neu o fod yn llai agored i hunanladdiad a hunan-niweidio.

Deilliant dysgu

Ar ôl cwblhau'r dysgu hwn, bydd y myfyriwr yn gallu disgrifio'r ffactorau hynny sydd naill ai'n rhagdueddu neu'n lleihau pa mor agored yw unigolyn i hunanladdiad a hunan-niweidio.

Cynnwys dangosol

- Esbonio effaith ystod o ffactorau megis tlodi bwyd neu danwydd, digartrefedd, pryderon ariannol, perthynas yn chwalu, diweithdra a theimladau o unigrwydd ac anobaith a allai arwain at synio am hunanladdiad a/neu hunan-niweidio.
- Esbonio effaith anghydraddoldebau iechyd a phenderfynyddion cymdeithasol iechyd ar hunanladdiad a hunan-niweidio.
- Esbonio effaith iechyd corfforol gwael a diagnosis o gyflyrau hirdymor sy'n newid bywyd neu'n cyfyngu bywyd ar les meddyliol ac emosiynol.
- Cydnabod mai anaml y bydd un rheswm yn unig wrth wraidd pam y gallai rhywun geisio lladd ei hun; yn hytrach, fel arfer mae cyfuniad o ffactorau.
- Disgrifio'r amrywiaeth o grwpiau sydd â chyffredinrwydd uwch o ran hunanladdiad, gan gynnwys dynion, pobl sy'n hunan-niweidio, pobl sy'n hysbys i wasanaethau iechyd meddwl, pobl ifanc â phrofiad o fod mewn gofal, pobl hŷn, y rhai sy'n uniaethu'n LHDTC, pobl niwrowahanol, pobl sy'n agored i gam-drin domestig, y rhai sy'n defnyddio alcohol neu sylweddau, y rhai sydd mewn profedigaeth, yn enwedig yn sgil hunanladdiad (nid yw hon yn rhestr gynhwysfawr)
- Disgrifio rôl y cyfryngau cymdeithasol o ran cysylltu teimladau am synio am hunanladdiad a hunan-niweidio, gan gynnwys eu helfennau amddiffynnol, a'r effaith bosibl ar blant, pobl ifanc, oedolion agored i niwed a phobl ag anableddau dysgu.
- Esbonio sut i ddehongli rôl 'ffactorau amddiffynnol' a welir ar lefel poblogaeth ac a ddiffinnir gan Sefydliad Iechyd y Byd, megis cysylltiadau cryf â chymorth teuluol a chymunedol; mynediad cyfyngedig at fodd; gofyn am help a mynediad rhwydd at ofal iechyd o safon; sgiliau datrys problemau a datrys gwrthdaro, a phwysigrwydd deall y ffactorau personol hynny a allai gynnig amddiffyniad ar lefel unigol ac a fydd yn amrywio o'r naill berson i'r llall.
- Adnabod ffactorau sy'n cyd-ddigwydd, er enghraifft, cyflyrau iechyd meddwl a defnyddio sylweddau a/neu alcohol.
- Bod yn ymwybodol o rôl ffydd, diwylliant a chrefydd mewn perthynas â hunanladdiad a hunan-niweidio.
- Cydnabod nad yw pob unigolyn yn dangos unrhyw arwyddion o deimladau hunanladdol neu hunan-niweidiol nac yn gofyn am help.
- Deall rôl stigma a chywilydd fel ffactorau cyfrannol at hunanladdiad a hunan-niweidio a sut mae'n effeithio ar ymddygiad gofyn am help neu'r gallu i dderbyn help.
- Cydnabod bod y risg o hunanladdiad yn ddeinamig, a bod teimladau neu gynlluniau unigolyn yn gallu newid.

Pwnc Craidd/Deilliant Dysgu 6

Datblygu hyder wrth gyfathrebu ag unigolion a allai fod â theimladau hunladdol a/neu a allai fod yn hunan-niweidio, a sgiliau i'w helpu i'w cadw'n ddiogel a'u cyfeirio at gymorth pellach, gan gynnwys ôl-ymyrraeth.

Deilliant dysgu

Ar ôl cwblhau'r dysgu hwn, bydd y myfyriwr yn fwy hyderus wrth gyfathrebu ag unigolion a allai fod â theimladau hunladdol a/neu a allai fod yn hunan-niweidio gyda'r wybodaeth a'r

sgiliau i'w helpu i'w cadw'n ddiogel a'u cyfeirio at gymorth pellach, gan gynnwys ôl-ymyrraeth.

Cynnwys dangosol

- Gwybod am bwysigrwydd cyfathrebu uniongyrchol, agored a thosturiol gydag unigolion am hunanladdiad a hunan-niweidio, heb stigma na beirniadu.
- Gwybod sut i feithrin cysylltiadau cadarnhaol a chydweithredol ag unigolion.
- *Cyfathrebu'n effeithiol mewn ffordd sy'n ystyriol o drawma gydag unigolion sy'n profi argyfwng meddyliol neu emosiynol i ddad-ddwysáu trallod a symud tuag at ffyrdd o'u cadw'n ddiogel.
- Yn unol â deddfwriaeth, canllawiau a chwmpas cyfrifoldeb, cyfathrebu â'r unigolyn a chyda'i deulu a gofalwyr, mabwysiadu dull empathig ac anfeirniadol drwy wrando gweithredol, osgoi rhagdybiaethau a chydgynllwynio.
- Gallu creu cyfleoedd diogel a chyfrinachol i siarad ag unigolion am les meddyliol ac emosiynol, gan gynnwys hunanladdiad a hunan-niweidio, ar eu cyfer eu hunain, neu rywun y maent yn pryderu amdano, yn unol â deddfwriaeth, canllawiau a chwmpas cyfrifoldeb.
- Gwybod sut i helpu i gadw unigolyn yn ddiogel (yn dibynnu ar y lleoliad) sydd wedi datgelu ei fod yn wynebu risg o hunanladdiad a/neu hunan-niweidio gyda'r nod o sicrhau ei ddiogelwch ar unwaith cyn ei drosglwyddo i gael cymorth priodol neu i uwchgyfeirio'r achos, gan gydymffurfio â'r rheolau ar gyfrinachedd.
- Gwybod a deall ffiniau eich rôl eich hun a phryd i uwchgyfeirio pryderon.
- Cydnabod y ffyrdd y gall trallod emosiynol neu feddyliol mewn eraill effeithio ar eu hymddygiad a'i gwneud hi'n anoddach i unigolion â phryderon iechyd meddwl ac a allai fod yn wynebu risg o hunanladdiad a hunan-niweidio gyfathrebu eu pryderon, neu ymddiried mewn eraill.
- Gwybod am y gwahanol wasanaethau sydd ar gael i unigolion a allai fod yn wynebu risg o hunanladdiad a/neu hunan-niweidio gan wahanol grwpiau, gan gynnwys gwasanaethau digidol, a gallu eu cyfeirio at y rhai y teimlant a fydd yn diwallu eu hanghenion.
- Gwybod am gynllunio diogelwch gyda'r unigolyn i gefnogi ei ddiogelwch parhaus rhag hunanladdiad a hunan-niweidio.
- Gwybod am ddulliau, a gofyn am help, wrth gyflwyno newyddion drwg a all gynnwys dweud wrth aelodau'r teulu neu gydweithwyr bod rhywun sy'n agos atynt wedi marw yn sgil hunanladdiad.
- Gwybod am ôl-ymyrraeth a gallu darparu ymateb buddiol, tosturiol ac ystyriol o drawma pan fyddwch mewn cysylltiad ag unigolion sy'n cael eu hamlygu i hunanladdiad, y mae hunanladdiad yn effeithio arnynt, neu sy'n wynebu profedigaeth o ganlyniad i hunanladdiad, gan gynnwys chi eich hun.

*(gall ymwneud, sgyrsiau a senarios efelychu gynorthwyo'r deilliant dysgu hwn)

Pwnc Craidd/Deilliant Dysgu 7

Ôl-drafodaeth a myfyrdod dan arweiniad am y dysgu ynghylch atal hunanladdiad a hunan-niweidio.

Deilliant dysgu

Ar ôl cwblhau'r dysgu hwn, bydd y myfyrwyr yn cael eu tywys a'u cefnogi am y cynnwys dysgu ar atal hunanladdiad a hunan-niweidio gyda sgwrs am eu lles a chyfle i fyfyrio, derbyn adborth pellach a thrafod a byddant yn cael eu cyfeirio at help, cymorth a gwybodaeth bellach.

Cynnwys dangosol

- Sgwrs am les.
- Ôl-drafodaeth dan arweiniad i fyfyrwyr ar y dysgu.
- Myfyrdod dan arweiniad ar y dysgu.
- Darparu cyfle i gael adborth grŵp ac unigolyn.
- Cyfeirio at help, cymorth, gwybodaeth ac arweiniad pellach ar ddeunyddiau, adnoddau a grwpiau cymorth ynghylch hunanladdiad a hunan-niweidio, yn ogystal â llwybrau gofal os oes angen.
- Annog creu eu Cynllun Diogelwch eu hunain.

C.A.L.L Llinell gymorth Iechyd Meddwl i Gymru
GIG 111 Cymru

Rhadffôn: 0800 132 737

Tecstiwch help i**: 81066**

Samariaid

116 123, neu 0808 164 0123 (24/7) - Pwyswch 2

Ledled y DU (Cymraeg, 7pm-11pm bob dydd)

Adran 2

Canllawiau ar gyflwyno'r dysgu craidd o ran atal hunanladdiad a hunan-niweidio mewn rhaglenni israddedig, cyn-gofrestru a chyn-gymhwyso.

Cydnabyddir y gall hunanladdiad a hunan-niweidio fod yn feysydd heriol ac emosiynol i'w cyflwyno oherwydd gallai rhai myfyrwyr fod wedi cael profiad uniongyrchol ohonynt. Fodd bynnag, mae'r adran hon yn rhoi awgrymiadau ychwanegol ar sut y gellir integreiddio hunanladdiad a hunan-niweidio i'r cwricwlwm ac yn cynnig syniadau ar sut y gall addysgwyr sy'n cyflwyno'r deilliannau dysgu hyn fagu hyder yn y pwnc a chefnogi ei gilydd ar draws eu hadrannau.

Amser cyflwyno

Mae adborth gan addysgwyr wedi dangos y bydd yr amser sydd ar gael i gyflwyno sesiynau atal hunanladdiad a lleihau hunan-niweidio a hyd a fformat y sesiynau yn amrywio ar draws rhaglenni. Gall fod yn unrhyw beth o sesiwn 2 neu 3 awr, i raglen ffurfiol sy'n para sawl awr/diwrnod, a gall gynnwys cynnwys ar-lein, sesiynau yn y cnawd neu ddysgu cyfunol (gyda chynnwys ar-lein ac yn y cnawd).

Mae'r dysgu craidd hwn wedi'i ddylunio i fod yn hyblyg o ran sut y caiff ei gyflwyno, ond dylid ystyried pwy yw'r dysgwyr ac anghenion y dysgwr unigol. Gall cyflwyno yn y cnawd fod yn well oherwydd sensitifrwydd y pwnc a'r effaith emosiynol bosibl ar fyfyrwyr a'r gallu i gael sgwrs am eu lles. Fodd bynnag, gall sesiynau ar-lein ac e-ddysgu fod yn addas ar gyfer dysgwyr mwy profiadol, neu'r rhai lle nad yw cyflwyno yn y cnawd yn opsiwn. Dylid hefyd ystyried y cyfle ar gyfer sesiynau cyflwyno pellach, neu fwy manwl, yn ôl anghenion y rôl broffesiynol a'r amser sydd ar gael.

Mae'n bwysig bod atal hunanladdiad a hunan-niweidio wedi'i gynnwys yn y cwricwlwm craidd a bod myfyrwyr yn cael y cyfle i ymgysylltu â'r dysgu hwn i hyrwyddo eu dealltwriaeth a gallu datblygu eu sgiliau yn y maes hwn. Dylid cyflwyno sesiynau atal hunanladdiad a hunan-niweidio i'r *holl* fyfyrwyr, gan sicrhau bod yna sgwrs reolaidd am les drwy gydol y cyflawniad. Gwerthfawrogir bod hwn yn faes dysgu heriol, ond mae'n hanfodol bod pob myfyriwr yn gallu cael mynediad at y dysgu i gefnogi eu lleoliadau a'u rolau yn y dyfodol ar ôl cymhwyso.

Mae Adran 3 yn darparu adnoddau a deunyddiau defnyddiol perthnasol i gynorthwyo addysgwyr i baratoi a chyflwyno'r dysgu hwn.

Amseru cyflwyniad y dysgu

Bydd amseru cyflwyniad y wybodaeth a'r sgiliau am atal hunanladdiad a hunan-niweidio yn amrywio ar draws rhaglenni iechyd a gofal cymdeithasol addysg uwch.

Gall addysgwyr benderfynu ar yr amser mwyaf priodol i gyflwyno'r dysgu. Mae'n bwysig bod yr *holl* ddeilliannau dysgu yn cael eu cyflwyno erbyn i'r myfyriwr gwblhau ei astudiaethau neu ddod i gyswllt ag unigolion ar leoliad heb oruchwyliaeth, er enghraifft, er mwyn sicrhau ei fod yn addas i'r diben ac yn addas i'w ymarfer ac i'w baratoi ar gyfer ei yrfa ar ôl cymhwyso.

Dadansoddiad o'r bwlch sgiliau

Awgrymir y dylai addysgwyr adolygu'r pynciau craidd a'r deilliannau dysgu ar gyfer atal hunanladdiad a hunan-niweidio a chynnal dadansoddiad o'r bwlch sgiliau o ran y pynciau nad ydynt eisoes wedi rhoi sylwi iddynt yn eu rhaglenni israddedig, cyn-gofrestru a chyn-gymhwyso.

Mae angen i'r gwaith o gyflwyno'r dysgu gael ei ategu gan werthoedd craidd a chod ymddygiad pob proffesiwn iechyd a gofal cymdeithasol sy'n cefnogi datblygiad gweithlu gofalgar, tosturiol a chymwys sy'n hyderus yn yr wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i gynorthwyo i atal hunanladdiad a hunan-niweidio.

Integreiddio'r dysgu i raglenni presennol

Mae Adran 4 yn darparu rhestr o feysydd dysgu y gall atal hunanladdiad a hunan-niweidio gael eu hintegreiddio iddynt neu eu cysylltu â nhw.

Creu achos busnes i hyrwyddo'r gwaith o gyflwyno atal hunanladdiad a hunan-niweidio mewn rhaglenni addysg uwch a hyfforddiant

Cefnogir cynnwys atal hunanladdiad a hunan-niweidio yn y cwricwlwm gan ofyniad Addysg a Gwella Iechyd Cymru (AaGIC) ar gyfer **Addysg Ryngbroffesiynol (IPE).** Mae atal hunanladdiad a hunan-niweidio yn bynciau delfrydol i'w cyflwyno fel IPE ac yn helpu addysgwyr i gyflawni gweithgareddau IPE AaGIC fel rhan o'i chasgliad o raddau israddedig a chyn-gofrestru sy'n gysylltiedig ag iechyd (ac eithrio meddygaeth) sydd wedi'u comisiynu yng Nghymru. Mae manyleb contract AaGIC yn nodi'r canlynol:

- *The appointed Education Provider (EP) must provide inter-professional education''Rhaid i'r Darparwr Addysg a benodir (EP) ddarparu addysg ryngbroffesiynol (IPE) sy'n bodloni diffiniad Sefydliad Iechyd y Byd sy'n hwyluso darparu sgiliau cyffredinol a gofynion addysg gyffredin craidd ar draws proffesiynau.*
- *The EP must be able to evidence a range of appropriate IPE experiences embedded throughout the Programme at all levels of study.*
- *IPE activities within the education programme will constitute a minimum contribution of **20%** of the student learning experience. This can be quantified as:*
    - *The number of academic credits, and/or;*
    - *The learning outcomes, and/or;*
    - *Learning hours".*

Mae hyn, a chynnwys modiwlau e-ddysgu ar atal hunanladdiad a hunan-niweidio sydd ar gael drwy system ESR (Cofnod Staff Electronig) GIG Cymru a phlatfform Dysgu@Cymru y GIG, sy'n ofynnol fel hyfforddiant gorfodol i fyfyrwyr o fis Medi 2024, yn hyrwyddo ymhellach bwysigrwydd ei gynnwys yn y cwricwlwm.

Gallai'r gofynion AaGIC hyn helpu rheolwyr ac arweinwyr darparwyr addysg sy'n cyflwyno rhaglenni israddedig a chyn-gofrestru iechyd i ddangos yn fewnol i arweinwyr adrannau yr achos busnes mewnol dros adnoddau i helpu i gyflwyno atal hunanladdiad a hunan-niweidio.

Sut y gall addysgwyr gefnogi'r gwaith o gyflwyno atal hunanladdiad a hunan-niweidio

Mae hunanladdiad a hunan-niweidio yn feysydd emosiynol a heriol i siarad amdanynt a'u cyflwyno i fyfyrwyr. Mae angen i addysgwyr deimlo'n hyderus wrth gyflwyno'r pynciau hyn a chael gafael ar arbenigedd allanol ac arbenigedd arall i gefnogi'r gwaith cyflwyno mewn meysydd y maent yn llai hyfedr ynddynt. Y gobaith yw y bydd nodi'r meysydd dysgu craidd gofynnol yn cynorthwyo'r deilliannau dysgu a'r dysgu dangosol sydd i'w gwmpasu.

Gallai addysgwyr gefnogi cyflwyno hunanladdiad a hunan-niweidio ymhellach yn y ffyrdd canlynol i feithrin eu hyder a'u gwybodaeth bersonol a sefydliadol eu hunain:

1. **Datblygu cymuned ymarfer:** gallai proffesiynau ac addysgwyr unigol o fewn adrannau iechyd a gofal cymdeithasol ac ysgolion academaidd o fewn prifysgolion gysylltu â'i gilydd i ddatblygu cymuned ymarfer, gan rannu arbenigedd ac adnoddau am hunanladdiad a hunan-niweidio i gefnogi pob addysgwr yn y maes hwn.

2. **Defnyddio sgiliau staff iechyd meddwl/hunanladdiad a hunan-niweidio presennol:**
   manteisio ar gyfleoedd i gael mynediad at staff a allai eisoes fod yn darparu addysgu mewn iechyd meddwl neu iechyd cyhoeddus, ac atal hunanladdiad a hunan-niweidio ar raglenni eraill.

3. **Hyfforddi'r Hyfforddwyr-adnodd mewnol:** efallai y bydd darparwyr addysg yn dymuno gwahodd cyd-addysgwyr sydd â mwy o brofiad o gyflwyno ar bynciau atal hunanladdiad a hunan-niweidio i gyflwyno drwy fodel 'Hyfforddi'r Hyfforddwyr' fel y gall yr addysgwyr sydd â llai o brofiad yn y pwnc gael mwy o brofiad a hyder i'w gyflwyno yn y dyfodol, gan gynnwys adolygu gan gymheiriaid o fewn y broses hon.

4. **Cyflwyno mewn parau:** gall hyn hefyd ddarparu cymorth gan gymheiriaid i addysgwyr yn y maes heriol hwn, gan gynnig cyfleoedd i gyflenwi dros ei gilydd a sicrhau bod hyfforddwr ar gael i gefnogi dysgwyr unigol, mewn unrhyw sesiwn benodol, os oes angen.

5. **Hyfforddi'r Hyfforddwyr-adnodd allanol:** mae sawl darparwr hyfforddiant, gan gynnwys asiantaethau trydydd sector arbenigol, yn cynnig sesiynau Hyfforddi'r Hyfforddwyr y gellir eu defnyddio mewn gwahanol ffyrdd. Gall staff sy'n mynychu'r hyfforddiant rannu eu dysgu gyda chydweithwyr drwy ddull rhaeadru. Mae rhai darparwyr hyfforddiant yn cynnig yr hyfforddiant cychwynnol ac yna, am ffi, yn caniatáu i'r unigolyn a hyfforddwyd ddefnyddio eu deunyddiau a'u hadnoddau. Gall hyn fod ar gyfer sesiwn diwrnod llawn, neu sesiwn fyrrach, ac mae'n rhoi'r hyder a'r adnoddau i'r cyflwynwr gyflwyno'r pwnc.

6. **Sesiynau myfyriol:** yn dilyn cymuned ymarfer a hyfforddi'r hyfforddwyr, gall addysgwyr gyfarfod yn ffurfiol a/neu'n anffurfiol i rannu syniadau ac ymarfer fel datblygiad proffesiynol parhaus ynghylch atal hunanladdiad a hunan-niweidio. Mae sylfaen dystiolaeth o ran defnyddio model adferol a darparu lle diogel yn seicolegol i fyfyrio ar effaith emosiynol y gwaith.

7. **Defnyddio rhwydweithiau proffesiynol presennol:** gallai staff ddefnyddio'r rhwydweithiau proffesiynol presennol gydag addysgwyr eraill yng Nghymru i rannu adnoddau, darlithwyr 'gwadd' o amrywiaeth o ddarparwyr, gan gynnwys asiantaethau trydydd sector arbenigol, a hyrwyddo atal hunanladdiad a hunan-niweidio mewn cyfarfodydd a fforymau.

8. **Mae Tîm Cenedlaethol Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio o fewn Gweithrediaeth GIG Cymru** ar gael fel adnodd i gynorthwyo darparwyr addysg fel a ganlyn:
   - Darparu hyb dysgu o adnoddau defnyddiol, sefydliadau cymorth a darparwyr hyfforddiant sy'n gallu cefnogi addysgwyr unigol: https://www.sshp.wales/cy/
   - Cyflwyno mewnbwn ar atal hunanladdiad a hunan-niweidio yng Nghymru fel gwestai gwadd ar sesiynau cyflwyno. Manylion cyswllt: sshp.cymru@wales.nhs.uk

---

Adran 3

Adnoddau a deunyddiau i gynorthwyo cyflwyniad deilliant dysgu atal hunanladdiad a hunan-niweidio.

Er mwyn cynorthwyo addysgwyr i gyflwyno deilliannau dysgu hunanladdiad a hunan-niweidio a'r cynnwys dangosol, mae'r adnoddau canlynol yn nodi dolenni i ddeunyddiau defnyddiol, adnoddau gan gynnwys fideos, e-ddysgu a chynnwys arall y gellir ei ddefnyddio mewn sesiynau wyneb yn wyneb neu ar-lein. Maent wedi'u heitemeiddio o dan bob pwnc/deilliant dysgu er hwylustod - nid oes bwriad iddynt fod yn rhestr hollgynhwysol a gallant fod yn hyblyg o ran sut y cânt eu cyflwyno.

Adnoddau cyffredinol defnyddiol i gynorthwyo'r gwaith cyflwyno:

a) **E-ddysgu:** o fis Medi 2024, bydd yn ofynnol i bob myfyriwr ar raglenni gradd israddedig a chyn-gofrestru perthnasol ym maes iechyd a gomisiynwyd gan AaGIC ymgymryd â 'Modiwl Hyfforddi Ymwybyddiaeth o Hunanladdiad' e-ddysgu a hefyd 'Modiwl Hyfforddi Ymwybyddiaeth o Hunan-niweidio' fel rhan o'u hyfforddiant gorfodol GIG Cymru cyn dechrau ar leoliad. Bydd y rhain yn rhoi cyflwyniad delfrydol i nifer o Ddeilliannau Dysgu ar ymwybyddiaeth o hunanladdiad a hunan-niweidio, gan gynnwys data ac ystadegau, bregusrwydd, ffactorau risg, darparu help a hyder wrth siarad ag unigolion a'u cyfeirio at gymorth (ar gael drwy'r platfformau Dysgu@Cymru ac ESR GIG Cymru)

b) Hwb Hyfforddiant SSHP Cymru: man cychwyn defnyddiol gyda nifer o fideos ac adnoddau ar-lein ac eraill - llawer ohonynt ar gael am ddim, gyda ffocws ar gynigion dysgu a datblygu i weithluoedd, yn gyflogedig ac yn wirfoddol, ar draws pob sector yng Nghymru. Mae'r platfform hwn yn darparu gwybodaeth a chysylltiadau sy'n ymwneud â'r sylfaen dystiolaeth, canllawiau NICE, dysgu a datblygu a chyfleoedd hyfforddi. https://www.sshp.wales/cy/dolenni-cyflym-i-fideos-am-ddim/

- cyfleoedd dysgu ar-lein sydd ar gael am ddim
- rhaglenni hyfforddi a datblygu ar eich cyfer chi ac ar gyfer timau a chydweithwyr
- y brif wybodaeth i helpu i ymgyfarwyddo â'r materion sy'n ymwneud â rheoli ac atal hunanladdiad a hunan-niweidio.

Mae'r canlynol yn adnoddau ychwanegol i gefnogi'r gwaith o gyflawni pob deilliant dysgu (nid yw hon yn rhestr ragnodol na hollgynhwysol, ac mae adnoddau pellach ar gael yn Atodiad 2). Maent yn adnoddau a awgrymir sydd â chynnwys penodol ac yn fan cychwyn i gynorthwyo i gyflwyno'r deilliannau dysgu unigol, ac efallai y bydd gan addysgwyr ddeunyddiau eraill y gallant eu defnyddio yn eu lle, neu'n ychwanegol atynt:

1. Ymarfer hunanofal a lles.

- Addysg a Gwella Iechyd Cymru Hwb iechyd a lles cydweithwyr (Mai 2024)
- Gofal Cymdeithasol Cymru Llesiant: gofalu amdanoch eich hun yn y gwaith (diweddarwyd Mai 2024)
- Canopi: gwasanaeth cymorth iechyd meddwl cyfrinachol am ddim i staff y GIG a gofal cymdeithasol yng Nghymru
- Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaethau Ambiwlans Cymru Gofalu am eich lles meddyliol
- Prifysgol De Cymru-Do you need wellbeing support on your placement? Awgrymiadau ar gyfer gofalu am les myfyrwyr tra ar leoliad.
- Samariaid Gweithio gyda thosturi (Cymru) pecyn cymorth yng Nghymru i helpu i ddatblygu dulliau tosturiol yn y gwaith, gyda staff a chleientiaid.
- Y Samariaid a Chonffederasiwn GIG Cymru NHS employee suicide: a postvention toolkit to help manage the impact and provide support
- Y Samariaid a Chymdeithas y Prif Weithredwyr Ambiwlans Ambulance Service employee suicide: a postvention toolkit to help manage the impact and provide support (Mehefin 2021) Self-Care RCN (yn cynnwys '*healthy you assessment worksheet'* sy'n ddefnyddiol i'r myfyriwr/aelod o staff weithio drwyddo a hunan-sgorio gyda meysydd i'w gwella)
- Y GIG Every mind matters-wellbeing tips - syniadau defnyddiol ar awgrymiadau a chyngor personol ar hybu lles meddyliol
- NHS England (2023) Working together to prevent suicide in the NHS workforce -a toolkit
- NHS England (2023) Looking after your team's health and wellbeing guide
- NHS England Caring for yourself while you care for others: a toolkit for nursing ambassadors to look after their own health

C.A.L.L Llinell gymorth Iechyd Meddwl i Gymru **GIG 111 Cymru**	**Samariaid**
Rhadffôn: 0800 132 737	116 123, neu 0808 164 0123 (24/7) - Pwyswch 2
Tecstiwch help i**: 81066**	Ledled y DU (Cymraeg, 7pm-11pm bob dydd)

2. Datblygu ymwybyddiaeth o hunanladdiad, a dealltwriaeth ohono.

- Hwb Hyfforddiant SSHP Cymru Mythau am hunanladdiad ac Iaith

- Grassroots Suicide Prevention Hub a'r ap Stay Alive Suicide Prevention Hub - Grassroots Suicide Prevention (prevent-suicide.org.uk) (adrannau ar risgiau, mythau, arwyddion rhybudd, ystadegau, straeon go iawn)
- Zero Suicide Alliance (ZSA) Training Porth hunanladdiad a modiwlau/fideos ymwybyddiaeth
- Mind Supporting someone who feels suicidal
- Amser i Newid Cymru – gwneud bywydau'n well i bawb drwy roi terfyn ar wahaniaethu a stigma ar sail iechyd meddwl yng Nghymru
- Coleg Brenhinol y Seiciatryddion Suicide prevention: national prevention programme
- Skilled level Learning Byte 3 Supporting people at risk of suicide (NHS Education Scotland 2020) Adnodd defnyddiol - yn cynnwys gweithgareddau dysgu y gall y dysgwr eu lawrlwytho a gweithio drwyddynt eu hunain neu fel rhan o grŵp.
    - Mae Rhan A yn cynnig gwybodaeth sy'n berthnasol i gefnogi pobl o bob oedran a allai fod yn wynebu risg o hunanladdiad.
    - Mae Rhan B yn darparu gwybodaeth ychwanegol i gefnogi plant a phobl ifanc a allai fod yn wynebu risg o hunanladdiad

3. Datblygu ymwybyddiaeth o hunan-niweidio, a dealltwriaeth ohono.

- Hwb Hyfforddiant SSHP Cymru Mythau am Hunan-niweidio ac Iaith
- Llywodraeth Cymru,(2019) "Ymateb i faterion hunan-niweidio a theimladau hunanladdol ymhlith pobl ifanc: canllawiau i oedolion sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc
- NHS England, ELfH MindEd Understanding Self-harm and suicidal thinking.
- Skilled level learning Byte 4 -Supporting people who self-harm (NHS Education Scotland 2020) Adnodd defnyddiol iawn y gall y dysgwr ei lawrlwytho a gweithio drwyddo ei hun neu fel rhan o grŵp ac mae'n darparu cefndir a chyflwyniad da i'r hyn sy'n cyfrif fel hunan-niweidio, camsyniadau, ffactorau risg, ymateb a chyfathrebu am hunan-niweidio, polisïau, canllawiau, cynllunio diogelwch, hunanofal ac ati
- Heads above the waves - Personal self-harm safety plan a llyfryn Coping with self-harm
- Royal College of Psychologists Self -harm 2020

4. Trafod y fframweithiau cenedlaethol, strategol, cyfreithiol a seiliedig ar dystiolaeth sy'n llywio atal hunanladdiad a hunan-niweidio yng Nghymru, a phrotocolau ar gyfer diogelu data, rhannu data a chyfrinachedd.

- **Adrodd ar ddata**
    - Iechyd Cyhoeddus Cymru (2024) Marwolaethau yn sgil hunanladdiad tybiedig 2022-23 (Arolygu Hunanladdiad Tybiedig Amser Real (RTSSS)
    - Swyddfa Ystadegau Gwladol, bwletinau ystadegol hunanladdiadau yng Nghymru a Lloegr
- **Deddf Galluedd Meddyliol**
    - Modiwlau NHS England E-lfh ar y Ddeddf Iechyd Meddwl
- **Cydsyniad, cyfrinachedd a rhannu gwybodaeth**
    - Zero Suicide Alliance Zero Share, end the silence, end suicide consent, confidentiality and information sharing in mental health and suicide prevention
    - Samariaid Guidance for reporting on self-harm and suicide content online

5. **Cydnabod y ffactorau amgylchiadol ac ymddygiadol sy'n gysylltiedig â rhagdueddiad uwch i hunanladdiad a hunan-niweidio neu o fod yn llai agored i hunanladdiad a hunan-niweidio.**

- The Kings Fund What are health inequalities? (Mehefin 2022)
- Samariaid Socioeconomic disadvantage and suicidal behaviour
- Samariaid Inequality and suicide
- NHS Education Scotland 2020 Learning byte 3: Supporting people at risk of suicide
- NHS Education Scotland 2020 Learning byte 4: Supporting people at risk of self-harm
- NHS England, Modiwlau E-Lfh Suicide and self-harm prevention-Young people and Skills for Adults
- Samariaid a NHS England-Internet safety and suicide and self-harm prevention
- PAPYRUS Breaking the stigma around seeking help

6. **Datblygu hyder wrth gyfathrebu ag unigolion a allai fod â theimladau hunladdol a/neu a allai fod yn hunan-niweidio, a sgiliau i'w cadw'n ddiogel a'u cyfeirio at gymorth pellach, gan gynnwys ôl-ymyrraeth.**

- Real Talk About Suicide - fideo 30 munud (sut i siarad â rhywun a allai fod yn meddwl am hunanladdiad)
- Campaign against living miserably – fideo sut i achub bywyd, cael sgwrs, nid yw hunanladdiad bob amser yn edrych fel hunanladdiad.
- Samariaid How to start a conversation with somebody who needs help in a safe way
- Samariaid Developing listening skills
- Faith Action (2024)Talking faith in suicide prevention - adnoddau ar-lein ar gyfer gwahanol fathau o ffydd, sefydliadau allweddol, adnoddau a chymorth
- **Cynllunio Diogelwch**
    - Heads above the waves - Self-harm safety plan
    - Papyrus Suicide safety plan
    - NHS England Modiwlau E-Lfh Safety Planning
- **Profedigaeth ac ôl-ymyrraeth**
- First Hand (ymdopi â hunanladdiad, i unrhyw un sydd wedi cael ei effeithio gan fod yn dyst i hunanladdiad, pan nad oedd yn adnabod y person a fu farw, hunanladdiad yn y gwaith, cefnogi rhywun sydd â phrofiad agos o hunanladdiad, deall emosiynau ar ôl digwyddiad hunanladdiad)
- SSHP Cymru Cymorth wrth law
- Coleg Brenhinol yr Ymarferwyr Cyffredinol Sudden bereavement support
- Samariaid a Chonffederasiwn y GIG NHS employee suicide: a postvention toolkit to help manage the impact and provide support
- Amser i Newid Cymru hyfforddiant gwrth-stigma i staff gan gynnwys profiadau pobl sydd â hanes o hunanladdiad a hunan-niweidio
- **Ymarfer sy'n Ystyriol o Drawma**
- Straen Trawmatig Cymru
- Cymru sy'n Ystyriol o Drawma
- UK Trauma Council

- Rhwydwaith Cymunedau Mwy Diogel Cymru Profiad niweidiol yn ystod plentyndod ac amgylcheddau sy'n ystyriol o drawma

(gall chwarae rôl a senarios gynorthwyo'r deilliant dysgu hwn hefyd)

7. **Ôl-drafodaeth a myfyrdod dan arweiniad am y dysgu ynghylch atal hunanladdiad a hunan-niweidio**
   - Adnoddau o ddeilliant dysgu 1 ar hunanofal a lles
   - Universities UK Suicide-safer universities
   - Rhestr o sefydliadau cymorth a llinellau cymorth yn Atodiad 3

Cymorth allweddol yng Nghymru

C.A.L.L Llinell gymorth Iechyd Meddwl i Gymru GIG 111 Cymru	Samariaid
Rhadffôn: 0800 132 737	116 123, neu 0808 164 0123 (24/7) - Pwyswch 2
Tecstiwch help i**: 81066**	Ledled y DU (Cymraeg, 7pm-11pm bob dydd)

Adran 4

Integreiddio dysgu atal hunanladdiad a hunan-niweidio i raglenni presennol

Datblygwyd y dysgu fel nad yw'n rhagnodol ac y gellir ei integreiddio ar wahanol adegau yn y cwricwlwm. Gellir ei gyflwyno'n hyblyg gyda phynciau cysylltiedig, er enghraifft.

- **Cyfathrebu -** sgiliau rhyngbersonol, cael sgyrsiau anodd, cyflwyno newyddion drwg, sgyrsiau ôl-ymyrraeth ac ymdrin â phrofedigaeth.
- **Cyflyrau cronig -** hirdymor, angheuol.
- **Anghydraddoldebau iechyd -** a phenderfynyddion iechyd ehangach/cymdeithasol, grwpiau sy'n wynebu risg benodol.
- **Ansawdd a diogelwch** gofal yr unigolyn, deddfwriaeth berthnasol.
- **Llywodraethu gwybodaeth -** GDPR, protocolau rhannu gwybodaeth a chyfrinachedd.
- **Diogelu -** gallu iechyd meddwl, ymreolaeth unigol / cleifion.
- **Gofal diwedd oes -** ymateb i farwolaethau unigolion, hunanofal, cymorth sefydliadol/gweithlu.
- **Ymchwil, archwilio a gwerthuso -** ymarfer sy'n seiliedig ar dystiolaeth a monitro ac adrodd effeithiol.
- **Cydweithio -** gweithio amlddisgyblaethol, gweithio rhyngddisgyblaethol/rhyngasiantaethol.

- **Gweithio gyda chymunedau -** cymhwysedd diwylliannol, ymgysylltu â grwpiau sydd heb eu gwasanaethu/eu hallgáu (megis allgáu digidol).
- **Arweinyddiaeth a Rheolaeth -** creu amgylcheddau sy'n ddiogel o ran hunanladdiad, annog amgylcheddau gweithio sy'n ddiogel yn seicolegol, sefydlu diwylliant gweithle cefnogol nad yw'n beio, annog a galluogi hunanofal, darparu goruchwyliaeth adferol a chymorth trawma, goruchwyliaeth glinigol a mentora eraill.

Adran 5

Nodiadau cymorth cynghorol ar gyfer addysgwyr, myfyrwyr a darparwyr lleoliadau/cyflogwyr i atgyfnerthu dysgu.

Bwriad y nodiadau cymorth cynghorol hyn yw cefnogi addysgwyr o ran:

a) sut y gellir atgyfnerthu dysgu ym maes atal hunanladdiad a hunan-niweidio drwy brofiadau lleoliad.
b) parhau i gefnogi lles myfyrwyr.

Bwriedir i'r nodiadau cymorth cynghorol hefyd ddarparu rhagor o wybodaeth am rolau a chyfrifoldebau'r partïon sy'n ffurfio'r berthynas deirochrog rhwng:

i) addysgwyr a goruchwylwyr
ii) y myfyrwyr neu'r dysgwyr
iii) darparwr y lleoliad/cyflogwr a goruchwylwyr/rheolwyr i gefnogi perfformiad, lles a datblygiad parhaus y myfyrwyr/dysgwyr.

Gall y nodiadau cymorth cynghorol hyn amrywio yn ôl y proffesiwn, y rôl a'r lleoliad lle mae'r myfyriwr israddedig, cyn-gofrestru a chyn-gymhwyso yn astudio ac ar leoliad. Y prif nod yw cefnogi myfyrwyr i atgyfnerthu'r dysgu ar hunanladdiad a hunan-niweidio a datblygu sgiliau a hyder yn y gweithle. Mae hunanofal a hunandosturi yn bwysig iawn i'r myfyriwr o ran ei iechyd a'i les meddyliol ei hun, yn ogystal â pharhau i addysg uwch a chymorth i ddarparwr y lleoliad/cyflogwr.

i) addysgwyr a goruchwylwyr

Mae angen i addysgwyr a goruchwylwyr fod yn ymwybodol o effaith lleoliad ar fyfyrwyr a darparu'r cymorth i'w cynorthwyo. Mae'r cymorth ar gyfer y lleoliad a hefyd i'r myfyriwr o ran ei iechyd a'i les meddyliol ar y rhaglen:

- **Paratoi myfyrwyr ar gyfer lleoliad** gan fod hwn yn gam sylweddol iddynt o ddysgu academaidd, gan gynnwys am atal hunanladdiad a hunan-niweidio posibl, i'r gweithle:
  - Paratoi myfyrwyr gyda thrafodaethau cyn y lleoliad ynghylch disgwyliadau.
  - Sicrhau bod y lleoliad yn addas i'r myfyriwr ac y bydd yn cefnogi meysydd megis eu lles.
  - Darparu pwyntiau cyswllt clir i fyfyrwyr sydd ag unrhyw bryderon yn ymwneud â lles a lleoliad.
- **Cymorth tra ar leoliad** oherwydd gall hwn fod yn amser heriol yn rheoli eu cyllid, amser, astudio oddi cartref a bod i ffwrdd o fyfyrwyr eraill a phrofi patrymau shifft oriau anghymdeithasol:

    - Darparu proses sgwrsio a strwythur cymorth clir gyda chyswllt addysg uwch allweddol a chymorth addysg uwch arall drwy gydol y lleoliad.
    - Rhoi prosesau sgwrsio clir ar waith i fyfyrwyr a darparwyr lleoliadau fel y gellir nodi unrhyw absenoldebau annisgwyl neu heb eu cynllunio a thynnu sylw at unrhyw broblemau posibl o ran lles myfyrwyr.
    - Sicrhau bod cymorth hefyd ar gael gyda darparwr y lleoliad/y cyflogwr a bod gan oruchwylwyr y lleoliad ddigon o amser i gefnogi myfyrwyr sydd ar leoliad.
    - Sicrhau bod gan fentoriaid neu oruchwylwyr lleoliad addysg uwch ddigon o amser a hyfforddiant i gefnogi myfyrwyr.

- **Cefnogi myfyrwyr pan fyddant yn dychwelyd i astudiaeth academaidd**:
    - Sgyrsiau ar les
    - Sgyrsiau ar ddysgu ar leoliad ac unrhyw fylchau neu heriau dysgu (gallai hyn gynnwys cyswllt â hunanladdiad a hunan-niweidio a gafodd unigolion tra ar leoliad).
    - Cynnig dysgu am atal hunanladdiad a hunan-niweidio neu sesiynau diweddaru dysgu neu sgiliau eraill yn unol ag angen y myfyriwr.

ii) y myfyrwyr neu'r dysgwyr

Mae angen cymorth ar fyfyrwyr a gweithwyr proffesiynol sydd newydd gofrestru i ddatblygu sgiliau a rhoi gwybodaeth ar waith, a fydd hefyd yn cynnwys atal hunanladdiad a hunan-niweidio, yn ogystal â gofalu am eu lles. Mae angen y canlynol arnynt tra ar leoliad:

- Cael eu paratoi yn gorfforol, yn emosiynol ac yn ddamcaniaethol ar gyfer y lleoliad ac ar gyfer yr heriau posibl y gallent ddod ar eu traws, gan gynnwys profi patrymau shifft oriau anghymdeithasol.
- Gallu myfyrio ar y lleoliad, gan fanteisio ar y cyfle i fyfyrio ar y profiad a gafwyd ac amdanynt hwy hunain a'r gwaith.
- Cydnabod eu cryfderau eu hunain a meysydd i'w datblygu.
- Chwilio am gyfleoedd dysgu annibynnol i wella perfformiad, cymhwysedd, ymarfer a phrofiad.
- Manteisio'n llawn ar oruchwyliaeth, mentora a chymorth a *ble* i ddod o hyd i gymorth a chan bwy os oes angen.
- Gofalu am eu hunain, eu lles a'u hunandosturi, yn ogystal ag adeiladu mecanweithiau ymdopi unigol.
- Gwybod pryd a ble i ofyn am gymorth gan ystod o bobl yn y lleoliad, gan y darparwr addysg uwch a sefydliadau eraill os bydd sefyllfa heriol neu anghyfarwydd yn codi neu os byddant yn teimlo eu bod wedi'u llethu.

iii) darparwr y lleoliad/cyflogwr a goruchwylwyr/rheolwyr i gefnogi perfformiad, lles a datblygiad parhaus y myfyrwyr/dysgwyr.

Bydd angen i ddarparwr y lleoliad/cyflogwr a goruchwylwyr a rheolwyr yn y gwaith gefnogi perfformiad, datblygiad parhaus a lles y dysgwyr. Cymorth ar leoliad:

- Sicrhau bod y lleoliad yn addas i'r myfyriwr gyda chymorth gan y goruchwyliwr gyda'i ymarfer clinigol a'i ddatblygiad, yn ogystal â'i les.
- Sicrhau bod goruchwylwyr lleoliad wedi derbyn hyfforddiant ac arweiniad a bod ganddynt ddigon o amser i gefnogi myfyrwyr lleoliad yn eu perfformiad, eu datblygiad parhaus a'u lles.
- Darparu pwyntiau cyswllt clir i ddarparwr lleoliad/goruchwyliwr i fyfyrwyr sydd ag unrhyw bryderon yn ymwneud â lles a lleoliad a phryderon cysylltiedig.

- Sicrhau bod gan fyfyrwyr ddealltwriaeth glir o ble, a chan bwy, y gallant gael cymorth gyda'u perfformiad, datblygiad, dysgu a lles.
- Gweithio gyda'r darparwr addysg uwch i sicrhau strwythur cymorth di-dor a chlir gyda chyswllt addysg uwch allweddol drwy gydol y lleoliad.

- Darparu cymorth ymarferol a lles ac ôl-drafodaeth gryno os bydd sefyllfa heriol neu anghyfarwydd yn codi yn lleoliad y myfyriwr (a allai fod yn gysylltiedig â hunanladdiad neu hunan-niweidio).
- Mae angen i adborth ar berfformiad da, unrhyw bryderon am ymarfer a dysgu a datblygu dilynol gael ei gyflwyno i'r darparwr addysg uwch.

Atodiadau

Atodiad 1

Mapio atal hunanladdiad a hunan-niweidio i safonau hyfedredd rheoleiddiol

Y Cyngor Nyrsio a Bydwreigiaeth (NMC)

Nyrs Gofrestredig

Future nurse: standards of proficiency for registered nurses NMC (2018)

Sonnir am hunanladdiad unwaith (1.1.6) ac ni cheir unrhyw sôn am hunan-niweidio, ond mae iechyd meddwl yn cael ei blethu'n fwy cyffredinol drwy'r safonau hyfedredd:

Platfform 4 Darparu a gwerthuso gofal.

4.4 dangos yr wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i gefnogi pobl sy'n wynebu heriau iechyd meddwl, ymddygiadol, gwybyddol a dysgu cyffredin, a gweithredu fel model rôl i eraill wrth ddarparu ymyriadau nyrsio o ansawdd uchel i ddiwallu anghenion pobl.

Atodiad B Gweithdrefnau nyrsio.

- 1.1 statws iechyd meddwl *a lles*

Rhan 1: Gweithdrefnau ar gyfer asesu anghenion pobl am ofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn

- 1. Defnyddio dulliau arferion gorau sy'n seiliedig ar dystiolaeth i gofnodi hanes, arsylwi, cydnabod ac asesu pobl o bob oedran:

-1.1 statws iechyd a lles meddyliol
-1.1.1 arwyddion o drallod neu fregusrwydd meddyliol ac emosiynol
-1.1.2 statws iechyd a lles gwybyddol
-1.1.3 arwyddion o drallod ac amhariad gwybyddol
-1.1.4 anghenion ymddygiadol sy'n seiliedig ar drallod
-1.1.5 arwyddion o drallod meddyliol ac emosiynol, gan gynnwys cynnwrf, ymddygiad ymosodol ac ymddygiad heriol
-1.1.6 arwyddion o hunan-niweidio a/neu synio am hunanladdiad

- 2.14 gweinyddu cymorth cyntaf iechyd meddwl sylfaenol (*mae Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl yn cynnwys dysgu am hunanladdiad a hunan-niweidio)

Bydwraig

Standards-of-proficiency-for-midwives.pdf (nmc.org.uk) NMC (2019)

Ni cheir unrhyw sôn am hunanladdiad na hunan-niweidio, ond mae iechyd meddwl yn cael ei blethu'n fwy cyffredinol drwy'r safonau hyfedredd:

Parth 3 Gofal cyffredinol i fenywod a babanod newydd-anedig

A. Rôl y fydwraig ym maes iechyd cyhoeddus, hybu iechyd a diogelu iechyd

3.9 hyrwyddo a chefnogi iechyd a lles meddyliol rhieni a phlant newydd-anedig, ymlyniad cadarnhaol a'r newid i fod yn rhiant.

Parth 4. Gofal ychwanegol i fenywod a babanod newydd-anedig sydd â chymhlethdodau

A. Rôl y fydwraig wrth asesu a rheoli cymhlethdodau ac anghenion gofal ychwanegol

4.1 dangos gwybodaeth a dealltwriaeth y gall cymhlethdodau ac anghenion gofal ychwanegol menywod, babanod newydd-anedig, partneriaid a theuluoedd ymwneud â ffactorau corfforol, *seicolegol*, cymdeithasol, diwylliannol ac ysbrydol.

4 B. Rôl y fydwraig wrth gefnogi a gofalu am fenywod a babanod newydd-anedig sydd angen gwasanaethau meddygol, obstetrig, newyddenedigol, iechyd meddwl, gofal cymdeithasol a gwasanaethau eraill.

Parth 6 Hyfedredd

B. Rôl y fydwraig wrth asesu, sgrinio a chynllunio gofal

6.56.3 iechyd a lles meddyliol mamau

6.60.1 iechyd a lles meddyliol, gan gynnwys archwaeth, lefelau egni, patrwm cysgu, y gallu i ymdopi â bywyd bob dydd, hwyliau, gorbryder ac iselder, perthnasoedd teuluol.

6.66 gweithredu gofal sy'n diwallu anghenion iechyd a lles meddyliol y fenyw ar ôl y geni; rhaid i'r wybodaeth hon gynnwys:

6.66.1 darparu gwybodaeth, cymorth a gofal parhaus ar bob agwedd ar iechyd a lles meddyliol y fenyw.

6.66.2 os yw asesiad wedi nodi pryderon am iechyd meddwl y partner, annog atgyfeirio i wasanaethau priodol.

B. Rôl y fydwraig wrth gefnogi a gofalu am fenywod a babanod newydd-anedig sydd angen gwasanaethau meddygol, obstetrig, newyddenedigol, iechyd meddwl, gofal cymdeithasol a gwasanaethau eraill.

6.72 gweithio mewn partneriaeth â'r fenyw ac mewn cydweithrediad â'r tîm rhyngddisgyblaethol a/neu amlasiantaethol i gynllunio a gweithredu gofal bydwreigiaeth ar gyfer menywod a babanod newydd-anedig fel y bo'n briodol i:

6.72.1 gweithredu ymateb priodol pan fydd problemau cymdeithasol acíwt yn codi.

Y Cyngor Proffesiynau Iechyd a Gofal (HCPC)

Ar hyn o bryd, mae 15 proffesiwn gofal yng Nghymru sy'n cael eu rheoleiddio gan HCPC- mae'r rhain yn therapyddion celf, therapyddion drama, therapyddion cerdd, podiatryddion, deietegwyr, therapyddion galwedigaethol, orthoptwyr, prosthetyddion ac orthotyddion, parafeddygon, ffisiotherapyddion, radiograffwyr, therapyddion lleferydd ac iaith, seicolegwyr, ac mae gan bob proffesiwn ei safonau hyfedredd ei hun.

Safonau craidd ar gyfer pob gweithiwr proffesiynol cofrestredig HCPC.

Ni cheir unrhyw sôn am hunanladdiad na hunan-niweidio a phrin iawn y cyfeirir at 'iechyd meddwl' a lles yn Safonau HCPC, gyda rhai yn cyfeirio at iechyd a lles yr ymarferwyr eu hunain.

Mae'r canlynol yn safonau craidd cyffredin ac yn ymddangos yn yr holl safonau:

3. gofalu am eu hiechyd a'u lles, gan ofyn am gymorth priodol yn ôl yr angen:

- 3.1 nodi eu gorbryder a'u straen personol nhw a chydnabod yr effaith bosibl ar eu hymarfer.
- 3.2 deall pwysigrwydd eu strategaethau iechyd a lles meddyliol a chorfforol eu hunain wrth gynnal addasrwydd i ymarfer.
- 3.3 deall sut i gymryd camau priodol os gall eu hiechyd effeithio ar eu gallu i ymarfer yn ddiogel ac yn effeithiol, gan gynnwys gofyn am help a chymorth yn ôl yr angen.
- 3.4 datblygu a mabwysiadu strategaethau clir ar gyfer hunanofal a hunanymwybyddiaeth corfforol a meddyliol, er mwyn cynnal safon uchel o effeithiolrwydd proffesiynol ac amgylchedd gwaith diogel.

12.1 deall strwythur a swyddogaeth y corff dynol, ynghyd â gwybodaeth am iechyd corfforol a meddyliol, clefydau, anhrefn a chamweithrediad sy'n berthnasol i'w proffesiwn.

Yn ogystal, ar gyfer:

Therapyddion celf, drama a cherdd HCPC (2023)

- 12.15 Cydnabod dulliau gwahanol o ddeall profiad defnyddwyr gwasanaethau, gan gynnwys diagnosis (yn benodol, iechyd meddwl ac anabledd dysgu), a gallu beirniadu'r systemau gwybodaeth hyn o wahanol safbwyntiau diwylliannol-gymdeithasol.

Therapyddion Galwedigaethol HCPC (2023)

- 12.8 gallu cymhwyso'r cysyniadau damcaniaethol sy'n sail i therapi galwedigaethol i lywio'r ddealltwriaeth o iechyd corfforol, emosiynol a meddyliol.

Orthoptwyr HCPC 2013

- 12.5 deall twf dynol a datblygiad corfforol, meddyliol a dynol ar draws pob oedran, fel y mae'n ymwneud ag arfer orthopteg.

Ffisiotherapyddion HCPC 2013

- 12.9 deall yr agweddau canlynol ar wyddor ymddygiadol:
  - ffactorau seicolegol, cymdeithasol a diwylliannol sy'n dylanwadu ar unigolyn ym maes iechyd a salwch, gan gynnwys ei ymatebion i reoli ei statws iechyd ac ymyriadau ffisiotherapi cysylltiedig.
  - sut mae seicoleg, cymdeithaseg ac amrywiaeth ddiwylliannol yn llywio dealltwriaeth o iechyd, salwch a gofal iechyd yng nghyd-destun ffisiotherapi ac ymgorffori'r wybodaeth hon i ymarfer ffisiotherapi.

  - damcaniaethau cyfathrebu sy'n berthnasol i ryngweithio effeithiol â defnyddwyr gwasanaethau, gofalwyr, cydweithwyr, rheolwyr a gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol eraill
  - damcaniaethau hybu iechyd a newid ymddygiad.
  - damcaniaethau gweithio mewn tîm.

Parafeddygon HCPC (2023)

- 12.9 deall yr agweddau canlynol ar wyddor gymdeithasegol, iechyd ac ymddygiadol:
  - sut mae agweddau ar gymdeithaseg, iechyd a gwyddorau ymddygiad yn sylfaenol i rôl y parafeddyg wrth ddatblygu a chynnal cysylltiadau effeithiol.
  - cydnabod sut y gall cymdeithaseg lywio dealltwriaeth o iechyd corfforol a meddyliol, salwch a gofal iechyd yng nghyd-destun ymarfer parafeddygol.

Seicolegwyr Ymarferwyr HCPC 2013

- Er na cheir unrhyw sôn am hunanladdiad a hunan-niweidio, mae'n berthnasol i'r rhan fwyaf o'r safonau hyfedredd oherwydd rôl seicolegwyr.

Y Cyngor Meddygol Cyffredinol (GMC)

Deilliannau Graddedigion y GMC (safonau ar gyfer graddau meddygol y DU) – Meddygon newydd gymhwyso

GMC Outcomes for Graduates (standards for UK medical degrees) GMC (2020)

Ceir sawl cyfeiriad at iechyd meddwl ac un cyfeiriad penodol at hunanladdiad a hunan-niweidio (23.f):

3. Rhaid i feddygon newydd gymhwyso ddangos ymwybyddiaeth o bwysigrwydd eu *lles corfforol a meddyliol* personol ac ymgorffori hunanofal tosturiol yn eu bywyd personol a phroffesiynol.
Rhaid iddynt ddangos ymwybyddiaeth o'r angen i:
a) hunan-fonitro, hunanofal a gofyn am gyngor a chymorth priodol, gan gynnwys drwy gofrestru gyda meddyg teulu ac ymgysylltu â nhw i gynnal eu hiechyd corfforol a meddyliol eu hunain
b) rheoli'r heriau personol ac emosiynol o ymdopi â gwaith a llwyth gwaith, ansicrwydd a newid
c) datblygu ystod o strategaethau ymdopi, megis ôl-drafodaeth, trosglwyddo i gydweithiwr arall, cymorth gan gymheiriaid a gofyn am help, i adfer o heriau a rhwystrau.

7. Diogelu cleifion agored i niwed
Rhaid i feddygon newydd gymhwyso allu adnabod a nodi ffactorau sy'n awgrymu bod cleifion yn agored i niwed a chymryd camau i ymateb i hynny.
e) asesu anghenion pobl â chyflyrau iechyd meddwl, a'r cymorth sydd ei angen arnynt

9.Rhaid i feddygon newydd gymhwyso ddysgu a gweithio'n effeithiol mewn tîm aml-broffesiynol ac amlddisgyblaethol ac ar draws llawer o leoliadau gofal. Mae hyn yn cynnwys gweithio wyneb yn wyneb a thrwy ddulliau ysgrifenedig ac electronig, ac mewn amrywiaeth o leoliadau lle mae cleifion yn derbyn gofal, gan gynnwys lleoliadau gofal cymunedol, sylfaenol, eilaidd, iechyd meddwl, trydyddol a chymdeithasol ac yng nghartrefi cleifion.

14. Rhaid i feddygon newydd gymhwyso allu cydweithio â chleifion, eu perthnasau, gofalwyr neu eiriolwyr eraill i wneud penderfyniadau clinigol yn seiliedig ar asesiad cyfannol o'r claf a'i anghenion, blaenoriaethau a phryderon, a gwerthfawrogi pwysigrwydd y cysylltiadau rhwng ffactorau pathoffisiolegol, seicolegol, ysbrydol, crefyddol, cymdeithasol a diwylliannol ar gyfer pob unigolyn.

23. Cymhwyso egwyddorion seicolegol
Rhaid i feddygon newydd gymhwyso esbonio a darlunio drwy brofiad proffesiynol yr egwyddorion ar gyfer adnabod, rheoli'n ddiogel ac atgyfeirio cleifion â chyflyrau iechyd meddwl.
f) nodi strategaethau priodol ar gyfer rheoli cleifion ag anhwylder defnyddio sylweddau neu sy'n *wynebu risg o hunan-niweidio neu hunanladdiad.*

Gofal Cymdeithasol Cymru - Safonau Gwaith Cymdeithasol

Gofal Cymdeithasol Cymru (diweddarwyd Mehefin 2023) Safonau Gwaith Cymdeithasol

Gofal Cymdeithasol Cymru (2017) Cod ymarfer proffesiynol gofal cymdeithasol

Ni cheir cyfeiriad penodol at hunanladdiad neu hunan-niweidio, ond ceir cyfeiriad penodol at iechyd meddwl ar draws yr holl safonau o dan y canlynol:

Ffactorau: gallant gynnwys camddefnyddio sylweddau; iechyd meddwl; eiddilwch; salwch corfforol; anabledd corfforol; anabledd dysgu; anghenion synhwyraidd; ymfudo a lloches; tlodi; oedolyn neu blant sy'n wynebu risg o niwed neu gamdriniaeth; plant mewn angen; anawsterau o ran addysg; statws ethnig neu grŵp lleiafrifol arall; ymddygiad troseddol; diogelu'r cyhoedd

SCDSW16 Cytuno ar gynlluniau lle mae risg o niwed neu gamdriniaeth.

Cwmpas - Gall yr ymchwiliad fod wedi bod yn unrhyw ymchwiliad ffurfiol megis ymchwiliad amddiffyn plant, ymchwiliad i oedolion agored i niwed, asesiad iechyd meddwl, asesiad prawf, ymchwiliad troseddol.

Atodiad 2

Adnoddau ychwanegol a darllen pellach ar atal hunanladdiad a hunan-niweidio.

Mae darllen pellach, gan gynnwys strategaethau ar gyfer Cymru, ymchwil gyhoeddedig ac adnoddau eraill, ar gael drwy Hwb Hyfforddiant SSHP Cymru sy'n cael ei ddiweddaru'n rheolaidd.

Fframweithiau hunanladdiad a hunan-niweidio.

Gweithrediaeth GIG Cymru (2023) Confidence and capability framework for suicide and self-harm prevention

Iechyd Cyhoeddus Cymru (2022) Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma

Mental Health Improvement and Suicide Prevention Framework: Scotland's Knowledge and Skills Framework for Mental Health Improvement, Self-Harm and Suicide Prevention, Mai 2019

Health Education England (2020) Competence Framework for Mental Health Peer Support Workers Part 3 Curriculum

Health Education England (2018) Self-harm and suicide prevention competence framework: adults and older adults

Health Education England (2018) Self-harm and suicide prevention competence framework: children and young people

Health Education England (2018) Self-harm and suicide prevention competence framework: community and public health

Health Education England (2018) Self-harm and suicide prevention competence framework: what does the competence framework mean for my care?

- Cymwyseddau meta : Metacompetences.pdf (ucl.ac.uk)
- Sgiliau cyfathrebu cyffredinol: Generic communication skills.pdf (ucl.ac.uk)

Hampshire & Isle of Wight ICB and Skills for Health (2024) Mental health core capabilities framework
Universities Australia, Chwefror 2022 Suicide prevention: a competency framework for universities,
Universities UK Supporting placement students

Deunyddiau eraill

O'Connor, Rory (2021) When it is darkest: why people die by suicide and what we can do to prevent it., Penguin Books.

Williams, M. (2014). *Cry of pain: understanding suicide and the suicidal mind*. Hachette UK.

Haig, Matt, The Midnight Library (2021) Cannongate Books - an inspiring and uplifting fictional narrative.

Atodiad 3

Dolenni i gymorth a llinellau cymorth hunanladdiad a hunan-niweidio

Llinell Gymorth Iechyd Meddwl C.A.L.L.L ar gyfer Cymru:

0800 132 737, Tecstiwch 'help' i 81066

Helpwch ni i'ch helpu chi | LLYW.CYMRU

Samariaid 116123, neu 0808 164 0123 (24/7) - Ledled y DU (Cymraeg, 7pm-11pm bob dydd)

GIG 111 Cymru **Pwyswch 2** neu NHS 111 yn Lloegr -cymorth iechyd meddwl brys - ffoniwch a dewiswch yr opsiwn iechyd meddwl (24/7)

Stay Alive - Essential suicide prevention for everyday life Grassroots

Llinell gymorth CALM - 080058 58 58 5pm-hanner nos 7 diwrnod yr wythnos - Mae'r Campaign Against Living Miserably yn cynnig gwasanaeth cyfeirio, cymorth a gwybodaeth gyfrinachol, dienw ac am ddim i bobl unrhyw le yn y DU drwy eu llinell gymorth a'u gwe-sgwrs ar-lein.

Llinell gymorth Switsfwrdd LHDT+ - 0800 0119 100 (10am-10pm 7 diwrnod yr wythnos)

Ar gyfer myfyrwyr

Mae amrywiaeth o wasanaethau cymorth ac elusennau sy'n canolbwyntio ar iechyd meddwl myfyrwyr:

- Student Minds cymorth 24/7 am ddim - awgrymiadau, adnoddau a straeon gan fyfyrwyr
- MIND: Student mental health hub
- Students against depression gwefan i fyfyrwyr sy'n cynnig cyngor, gwybodaeth, adnoddau ac arweiniad i helpu i ddod o hyd i ffordd ymlaen i'r rhai y mae hwyliau isel, iselder a theimladau hunanladdol yn effeithio arnynt.
- University Mental Health Advisors Network (UMHAN) rhwydwaith o weithwyr iechyd meddwl proffesiynol sy'n darparu cymorth i fyfyrwyr â phroblemau iechyd meddwl.

Ar gyfer staff gofal cymdeithasol a'r GIG ledled Cymru

Canopi: gwasanaeth cymorth iechyd meddwl cyfrinachol am ddim i staff y GIG a gofal cymdeithasol yng Nghymru

Ar gyfer meddygon a myfyrwyr meddygaeth

BMA Wellbeing Support Services Directory a The Wellbeing Support Services for Doctors and Medical Students

Gwasanaethau cymorth lles y BMA - Cwnsela 0330 123 1245

Ar gyfer nyrsys a staff gofal iechyd eraill

Nurse Lifeline 0808 801 0455 gwasanaeth gwrando dan arweiniad cymheiriaid

Ar gyfer pobl hŷn

The Silver Line 0800 4 70 80 90 (llinell gymorth gyfrinachol am ddim i bobl hŷn sy'n cael ei rhedeg gan Age UK - cyfeillgarwch a chyngor i bobl hŷn 24/7)

Ar gyfer pobl ifanc

Papyrus UK Hopeline-0800 068 4141 (24/7) - ledled y DU (ar gyfer pobl ifanc o dan 35 oed)

Gwasanaeth testun/apiau

Shout 85258 Gwasanaeth cymorth testun cyfrinachol 24/7 am ddim a chymorth ac arweiniad ar-lein ar gyfer hunanladdiad a hunan-niweidio sy'n cael ei redeg gan Mental Health Innovations. Dolenni ar gyfer:

Hunanladdiad Support with suicidal thoughts | Shout 85258 (giveusashout.org)

Hunan-niweidio Support with self-harm | Shout 85258 (giveusashout.org)

Atodiad 4

Aelodau o'r Grŵp Cyfeirio Arbenigol Cenedlaethol ar gyfer datblygu dysgu atal hunanladdiad a hunan-niweidio

Hoffai Gweithrediaeth GIG Cymru ddiolch i'r canlynol am eu hamser, eu mewnbwn a'u cymorth wrth ddatblygu'r dysgu atal hunanladdiad a hunan-niweidio hwn:

- Liz Andrew - Seicolegydd Clinigol Ymgynghorol a Phennaeth Seicoleg Oedolion, BIP Aneurin Bevan
- Claire Cotter (Cadeirydd) - Arweinydd Rhaglen Genedlaethol Atal Hunanladdiad a Hunan-Niweidio, Gweithrediaeth GIG Cymru
- Liz Forty - Darllenydd mewn Addysg Feddygol, Cyfarwyddwr Cymorth i Fyfyrwyr (a'r Cwricwlwm Iechyd a Lles), Ysgol Feddygaeth Prifysgol Caerdydd.
- David Heald - Rheolwr Ardal Cymru PAPYRUS
- Thomas Hewes - Uwch Ddarlithydd a Chyfarwyddwr y Rhaglen Gwyddor Parafeddygol, Prifysgol Abertawe
- Ioan Humphreys - Uwch Swyddog Ymchwil, Prifysgol Abertawe
- Ann John - Athro mewn Iechyd Cyhoeddus a Seiciatreg, Ysgol Feddygaeth Prifysgol Abertawe, a Chadeirydd Grŵp Cynghori Cenedlaethol Llywodraeth Cymru ar atal hunanladdiad a hunan-niweidio
- Stephen Jones - Pennaeth Dros Dro Ymarfer Nyrsio ac Arweinydd Proffesiynol Iechyd Meddwl, RCN
- Annette Marley - Therapydd Galwedigaethol Arbenigol, Iechyd Meddwl, BIPCTM
- Elanor Maybury - Seicolegydd Clinigol Ymgynghorol, Cymdeithas Seicolegol Prydain
- Ian Munter - Cyfarwyddwr Gwasanaethau Myfyrwyr, Prifysgol Aberystwyth
- Jo Murphy - Myfyriwr Therapi Galwedigaethol PDC (FLSE)
- Denise Parish - Pennaeth Comisiynu ac Ansawdd Addysg Cyn-Gofrestru, AaGIC
- Trudi Peterson - Rheolwr y Prosiect Profiad Bywyd, Gweithrediaeth GIG Cymru
- Jo Pinder-Dirprwy - Reolwr Lles, Prifysgol Caerdydd
- Dawn Probert (Hwylusydd) - Sgiliau Iechyd
- Jemma Rees - Swyddog Cefnogi Rhaglen, Gweithrediaeth GIG Cymru
- Rose Shaw - Rheolwr Iechyd a Lles Meddyliol Myfyrwyr, Prifysgol Aberystwyth
- Tom Slater - Rheolwr Sicrhau Ansawdd, Gofal Cymdeithasol Cymru
- Tamsin Speight - Arweinydd Clinigol ar gyfer Anhwylderau Bwyta, Gweithrediaeth GIG Cymru
- Sarah Tait - Uwch Ddarlithydd, Prifysgol Abertawe

- Ben Thomas - Cynghorydd Iechyd Meddwl ac Anableddau Dysgu, RCN Cymru
- Jim Widdett - Arweinydd Iechyd Meddwl, LD ac ND, Gofal Cymdeithasol Cymru