Cynhadledd Genedlaethol – Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio

National Conference – Suicide Prevention and Self Harm

Bywgraffiadau

Matt Downton

Matt Downton yw Dirprwy Gyfarwyddwr Iechyd Meddwl a Chamddefnyddio Sylweddau yn Llywodraeth Cymru yn y Grŵp Iechyd, Gwasanaethau Cymdeithasol a Blynyddoedd Cynnar. Mae Matt wedi dal nifer o rolau yn Llywodraeth Cymru gan arwain ar nifer o feysydd polisi trawsbynciol. Ar hyn o bryd, mae'n arwain datblygiad dwy Strategaeth newydd Llywodraeth Cymru – y Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol a'r Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio.

Yr Athro Ann John

Athro Iechyd y Cyhoedd a Seiciatreg | Ysgol Feddygol Prifysgol Abertawe

Mae'r Athro Ann John yn arbenigwr blaenllaw mewn **atal hunanladdiad a hunan-niweidio**, ac mae ganddi gefndir clinigol mewn iechyd y cyhoedd ac ymarfer cyffredinol. Fel **Athro Iechyd y Cyhoedd a Seiciatreg** yn Ysgol Feddygol Prifysgol Abertawe, mae ei hymchwil yn canolbwyntio ar atal hunanladdiad a hunan-niweidio, yn enwedig ymhlith plant a phobl ifanc. Mae hi'n ymroddedig i defnyddio **mewnwelediadau sy'n seiliedig ar ddata** i ddatblygu strategaethau atal effeithiol a llywio polisi a gweithio gyda phobl â Phrofiad Bywyd i wneud i hyn ddigwydd.

Mae Ann yn Gyfarwyddwr **Canolfan Genedlaethol newydd Cymru ar gyfer Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio, ac mae'n gadeirydd Grŵp Cynghori Cenedlaethol Llywodraeth Cymru ar Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio. Mae Ann yn** Is-lywydd y Gymdeithas Ryngwladol ar gyfer Atal Hunanladdiad a Golygydd Cyswllt Archifau ar gyfer Ymchwil i Hunanladdiad.

Mae ymrwymiad Ann i **drosi ymchwil yn bolisi ac arferion sy'n cael effaith** wrth wraidd ei gwaith.

Lowri Wyn Jones
Lowri Wyn Jones yw Rheolwr Rhaglen Amser i Newid Cymru. Gan weithio ochr yn ochr â thîm ar draws dau sefydliad partner (Adferiad a Mind Cymru), mae'n gyfrifol am reoli'r rhaglen o ddydd i ddydd a'i chyflwyno'n strategol yng Nghymru. Amser i Newid Cymru yw'r ymgyrch gwrth-stigma iechyd meddwl genedlaethol gyntaf a lansiwyd yn 2012 sydd â'r nod o gynyddu agweddau cadarnhaol tuag at iechyd meddwl yng Nghymru yn y gobaith o leihau'r gwahaniaethu uniongyrchol a wynebir gan bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl. Gan weithio ar draws cymunedau, gweithleoedd a gwasanaethau, mae gwaith Lowri yn pontio polisi, ymchwil a marchnata cymdeithasol. Ers 2015, mae Amser i Newid Cymru wedi gweithio'n agos gyda chyflogwyr ar draws Cymru sy'n cael cymorth i wneud addewid cyhoeddus i fynd i'r afael â gwahaniaethu yn y gweithle, rhywbeth y gwyddom sy'n effeithio ar gynifer o'r gweithlu yng Nghymru. Mae rhai camau cadarnhaol a newid diriaethol wedi'u cyflawni ymhlith y 250+ o gyflogwyr sydd wedi llofnodi'r addewid. Wrth galon ein hymgyrch mae mudiad cymdeithasol pwerus o hyrwyddwyr sy'n rhannu eu profiad o fyw gyda phroblemau iechyd meddwl trwy sgyrsiau ffurfiol ac anffurfiol ar draws gweithleoedd yng Nghymru. Gwyddom fod y sgyrsiau hyn yn ffordd hynod effeithiol o wella dealltwriaeth a newid ymddygiadau sy'n ymwneud ag iechyd meddwl ac yn eu tro yn lleihau'r stigma. Mae Amser i Newid Cymru yn weithgar wrth gyhoeddi blogiau fideo, blogiau a phodlediadau i daflu goleuni ar brofiadau iechyd meddwl pobl.

Ymunodd Lowri â thîm Amser i Newid Cymru ym mis Tachwedd 2016 ar ôl gweithio cyn hynny fel Rheolwr Rhaglen Ryngwladol gyda British Council Cymru lle bu ei gyrfa yn ymestyn dros gyfnod o 10 mlynedd yn gweithio yn sectorau'r celfyddydau ac addysg. Mae Lowri wedi helpu i siapio'r cynnig Amser i Newid i gyflogwyr yng Nghymru gan weithio'n agos ag adran Lles yn y Gweithle Mind. Mae hi'n angerddol am seicoleg sefydliadol, a chreu cyfleoedd, herio gwahaniaethu a sicrhau cyfiawnder cymdeithasol a newid i'r rhai sydd ei angen fwyaf yn ein cymdeithas.

Yvonne Raybone, MBACP (BA (Anrh), LLM, MEd.). Uwch Ymarferydd Clinigol ar gyfer Straen Trawmatig Gogledd Cymru, Iechyd Meddwl Oedolion, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr (BIPBC).
Mae Yvonne Raybone yn Gwnselydd Integredig cymwys, sydd â blynyddoedd lawer o brofiad o weithio'n therapiwtig (therapi un i un a therapi grŵp) gydag oedolion â thrawma cymhleth yn dilyn cam-drin a thrais rhywiol yn ystod plentyndod ac fel oedolyn. Mae Yvonne wedi gweithio dros 10 mlynedd cyn hyn fel Cynghorydd Trais Rhywiol Annibynnol yng Nghanolfan Atgyfeirio Ymosodiadau Rhywiol Amethyst, Gogledd Cymru, yn cefnogi pobl cyn, yn ystod ac ar ôl y system cyfiawnder troseddol. Ar hyn o bryd, mae Yvonne yn gweithio fel Uwch Ymarferydd Clinigol o fewn tîm Straen Trawmatig Gogledd Cymru (TSNW) Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr – rhan o fenter genedlaethol Straen Trawmatig Cymru. Ffocws TSNW yw symud ymlaen yn strategol a datblygu arfer a gofal sy'n seiliedig ar drawma o

fewn gwasanaethau iechyd meddwl oedolion BIPBC. Mae hyn yn cynnwys gwella ansawdd, dewis, a mynediad at therapïau trawma ar sail tystiolaeth. Mae pwyslais y gwaith ar yr hyn sydd wedi digwydd i berson yn lle'r hyn sy'n bod ar berson. Mae'n cynnwys cyfraniadau a thystiolaeth sy'n seiliedig ar arfer a dynnwyd o brofiadau bywyd gwasanaethau, pobl a chymunedau Gogledd Cymru ar gyfer deall trawma ac sy'n ystyriol o drawma a beth mae hyn yn ei olygu yn y mannau y mae pobl yn byw, yn gweithio, ac yn cyrchu eu darpariaeth iechyd leol ynddynt.

Mae Dr Katie Brown (BSc (Anrh), DCLINPSY) yn Arweinydd Straen Trawmatig ar gyfer Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg (CTM) ac yn Seicolegydd Clinigol.
Mae Katie wedi gweithio yn y gwasanaethau i oedolion drwy gydol ei gyrfa yn y sector annibynnol a'r GIG. Mae'r rhan fwyaf o yrfa Katie wedi cynnwys cyflwyno a datblygu ffyrdd seicolegol, sy'n ystyriol o drawma o weithio o fewn gwasanaethau fforensig. Yn fwy diweddar, mae'n gweithio fel Arweinydd Straen Trawmatig Cymru ar gyfer Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg i ddatblygu arfer sy'n ystyriol o drawma a darparu llwybrau cymorth effeithlon a symlach i unigolion sydd wedi profi trawma yn yr ardal leol. Mae Katie wedi ymddiddori ers tro mewn cefnogi unigolion, timau a systemau sydd wedi profi trawma. Drwy gydol ei gyrfa bu'n gweithio gydag unigolion â thrawma difrifol a chymhleth, gan hyfforddi ym mhob un o'r prif ymyriadau sy'n seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer trawma. Mae hi'n angerddol am hyrwyddo gofal tosturiol wedi'i lywio gan drawma, ysgogi gwella ansawdd, a meithrin newid diwylliant ystyrlon o fewn sefydliadau.

Orla Adams
Mae Orla yn Ddeietegydd cofrestredig sydd â 25 mlynedd o brofiad yn y GIG ac mae'n rhannu ei hamser rhwng hyn a darparu hyfforddiant Cyfweld Ysgogiadol (MI) ar draws y DU i ddisgyblaethau amrywiol. Daeth Orla yn aelod o MINT (Rhwydwaith Hyfforddwyr Cyfweld Ysgogiadol) yn 2011 ac enillodd ardystiad MINT fel Hyfforddwr Cyfweld Ysgogiadol yn 2023. Bu'n gwasanaethu am bedair blynedd ar Bwyllgor Cynllunio Rhaglen MINT yn trefnu fforymau MINT rhyngwladol a rhithwir ac ar hyn o bryd mae'n gwasanaethu ar bwyllgor MINT y DU ac Iwerddon. Cwblhaodd Orla ei hyfforddiant yn MICA (Asesu Cymhwysedd Cyfweld Ysgogiadol) yn 2019 a chwblhaodd hyfforddiant hefyd mewn dysgu sut i ddefnyddio MITI (Adnodd Cywirdeb Cyfweld Ysgogiadol) 4.2.1 yn 2020. Mae hi'n gwirfoddoli i gefnogi aelodau mwy newydd o MINT trwy MINT+. Mae'n anrhydedd i Orla gyflwyno gweithdai MI ochr yn ochr â'r Athro Stephen Rollnick, cyd-sylfaenydd MI. Yn wreiddiol o Belfast, Gogledd Iwerddon, mae Orla yn byw yng Nghaerdydd gyda'i gŵr a'u dau fab. Mae hi wrth ei bodd yn rhedeg, pobi a dysgu sut i sglefrio iâ, ond nid yn llwyddiannus iawn!

Ian Munton
Ian Munton yw Cyfarwyddwr Taith Myfyrwyr ym Mhrifysgol Aberystwyth. Mae Ian wedi gweithio mewn rolau yn amrywio o Gynghorydd Myfyrwyr i Gyfarwyddwr dros gyfnod o 20 mlynedd gyda rolau ym Mhrifysgol Swydd Stafford, Prifysgol Keele a Phrifysgol Sheffield cyn symud i Ganolbarth Cymru.
Mae Ian yn arwain nifer o wasanaethau gan gynnwys Lles Myfyrwyr, Hygyrchedd a Chynhwysiant, Gwrth-Aflonyddu a Thrais, Gyrfaoedd a Chyflogadwyedd a Gwasanaethau Llyfrgell. Yn ogystal, Ian yw arweinydd Diogelu a Prevent y Brifysgol ac mae'n gyfrifol am ystod o flaenoriaethau traws-sefydliadol sy'n ymwneud â thaith y myfyriwr.
Mae Ian yn Gyfarwyddwr Gweithredol ar gyfer AMOSSHE - Y Sefydliad Gwasanaethau Myfyrwyr ac mae wedi cyfrannu at waith y sector, yn enwedig mewn perthynas â Thrais Rhywiol a Chamymddwyn, Iechyd Meddwl a Throsglwyddo Myfyrwyr.

David Heald
David Heald yw Rheolwr Cenedlaethol Cymru ar gyfer Atal Hunanladdiad Ymhlith Pobl Ifanc PAPYRUS. Mae wedi gweithio ym maes gwaith ieuenctid ers dros ddeng mlynedd ar hugain, ar ôl dechrau ei yrfa mewn Addysg Bellach ac yna hyfforddi'r rheini y tu allan i'r ysgol. Ar ôl gweithio ym maes llesiant a gwirfoddoli ieuenctid, ymunodd David â PAPYRUS yn 2019 i ddatblygu gwaith cymunedol yr elusen yng Nghymru. Ers hynny mae wedi ehangu i bedair canolfan ar draws y wlad a thîm o staff Cymreig ymroddedig sy'n darparu cefnogaeth, gwybodaeth a hyfforddiant ar atal hunanladdiad trwy gyfrwng y Gymraeg a'r Saesneg. Mae wedi arloesi yn y cyswllt rhwng y trydydd sector a phrifysgolion sydd wedi arwain at y cydweithio gyda phrifysgol Aberystwyth yn cael ei drafod yn y gweithdy heddiw.

Si Martin
Sefydlodd Si Martin Heads Above The Waves yn 2013 fel ymateb i'w brofiad bywyd o ddelio â hunan-niweidio. Roedd chwarae drymiau yn disodli hunan-niweidio iddo fel mecanwaith ymdopi, ac mae wedi arwain ato'n teithio o amgylch y byd yn chwarae drymiau am y 10 mlynedd diwethaf. Cymhelliant Si mewn bywyd yw ceisio helpu eraill i beidio â gorfod mynd trwy'r un brwydrau ag y gwnaeth ef. Mae

HATW wedi bod yn cynnal gweithdai ar gyfer pobl ifanc sy'n hunan-niweidio, yn ogystal â'r rhieni/gofalwyr a'r staff sy'n eu cefnogi, ers 2014.

Prif Gwnstabl Cynorthwyol Charlie Doyle
Ymunodd y Prif Gwnstabl Cynorthwyol Charlie Doyle â Heddlu Trafnidiaeth Prydain yn 2018 ar ôl cwblhau 30 mlynedd o wasanaeth gyda Heddlu Surrey. Yn ystod ei wasanaeth heddlu mae wedi gweithio mewn ystod eang o rolau gweithredol ac mae ganddo brofiad ar draws ystod o ddisgyblaethau heddlu.
Ers 2019 mae wedi dal dau bortffolio NPPC, sef Troseddau Metel a Seilwaith ac Atal Hunanladdiad.

Dr Rosalind Reilly
Mae Rosalind Reilly yn Ymgynghorydd mewn Meddygaeth Iechyd y Cyhoedd yn Iechyd Cyhoeddus Cymru. Cwblhaodd hyfforddiant meddygol ym Mhrifysgol Caerdydd yn 2005. Ymgymerodd â hyfforddiant meddygol sylfaenol ac arbenigol ym Merthyr Tudful a Phen-y-bont ar Ogwr a hyfforddiant iechyd y cyhoedd yng Nghanolbarth a Gorllewin Cymru. Bu'n gweithio ar brosiectau amrywiol yn ymwneud ag iechyd mamau a phlant, cadw gwyliadwriaeth ac adolygiadau marwolaethau. Mae Rosalind wedi bod yn arweinydd iechyd y cyhoedd ar gyfer y Rhaglen Adolygu Marwolaethau Plant (Cymru) ers 2015 ac yn arweinydd ar gyfer Gwyliadwriaeth Amser Real Hunanladdiad Tybiedig (Cymru) ers ei sefydlu yn 2022.

Chris Cousens
Cefais fy magu yn Nhyddewi, yn mwynhau traethau gogledd Sir Benfro o oedran ifanc. Mae syrffio a'r môr wedi bod yn rhannau pwysig o fy mywyd ers hynny.
Yn 2015 ymunais â Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol y Badau Achub, mewn rôl yn ymwneud â'r cyfryngau a chyfathrebu i ddechrau ac ers 2018 rwyf wedi bod yn Arweinydd Diogelwch Dŵr yr elusen ar gyfer rhanbarth Cymru, Gorllewin ac Ynys Manaw. Rwy'n arwain tîm o staff a gwirfoddolwyr sy'n darparu gwaith atal boddi ac addysg ar draws y rhanbarth – o gyflwyno sgyrsiau diogelwch dŵr i blant mewn ysgol leol i weithio gyda'r llywodraeth ar strategaeth a pholisi cenedlaethol.
Yn ystod y degawd diwethaf, rwyf wedi gweld nifer yr achosion o hunanladdiad neu hunan-niweidio tybiedig ar yr arfordir a dyfrffyrdd mewndirol yng Nghymru yn cynyddu mewn sawl maes ac rwy'n awyddus i weithio gydag arbenigwyr i gyfrannu at atal a sicrhau bod timau'r RNLI yn cael y cymorth gorau yn y maes hwn.
Ers 2021 rwyf wedi cael y pleser o fod yn Gadeirydd Diogelwch Dŵr Cymru, sef cydweithrediad o tua 40 o sefydliadau sydd â gweledigaeth gyfunol o Gymru heb foddi.
Rwyf bellach yn byw y tu allan i'm Cymru annwyl - yng Nghaer - gyda fy ngwraig Sarah a'm plant ifanc, Elin a Charlie.

Chris Grey
DCI Chris Grey o Heddlu De Cymru ydw i a fi yw pennaeth Diogelu ar gyfer Uned Reoli Sylfaenol Morgannwg Ganol (Cwm Taf). Rwyf wedi bod yn blismon ers dros 20 mlynedd ac mae mwyafrif fy ngyrfa wedi bod naill ai mewn rolau ditectif neu ddiogelu. Rwy'n arweinydd dros yr heddlu ym maes strategol trais yn erbyn menywod a merched ac yn rheoli Hybiau ymchwilio i drais domestig. Yn ddiweddar rwyf wedi arwain ar waith yng Nghwm Taf i amlygu'r cysylltiadau rhwng trais Domestig a hunanladdiad.

Nina Roberts
Eiriolwr iechyd meddwl ymroddedig gyda 25+ mlynedd o brofiad yn y 3ydd sector o weithiwr cymorth i uwch reolwr. Yn angerddol am atal hunanladdiad, ymyrraeth ac ôl-ymyrraeth. Ar ôl colli fy merch Alice i hunanladdiad. Rwyf wedi ymrwymo i helpu eraill i lywio eu teithiau a chael mynediad at yr help sydd ei angen arnynt i wneud hynny. Rwy'n aelod o Mon SAR, yr unig dîm chwilio ac achub tir isel yng Nghymru ers dros 10 mlynedd. Ar hyn o bryd, fi yw'r arweinydd diogelu. Ymarferydd TRIM, cynllunydd chwilio cymwysedig ac wedi mynychu nifer o alwadau allan i ddod o hyd i bobl sydd â bwriadau hunanladdol a'u cael i ddiogelwch. Rwyf hefyd wedi cefnogi teuluoedd gyda Heddlu Gogledd Cymru yn dilyn hunanladdiad.

Fi fydd gwirfoddolwr cyntaf Enfys Alice y gwasanaeth ôl-ymyrraeth newydd sbon yng Ngogledd Cymru gan ddechrau ym mis Ebrill. Rwy'n benderfynol o ddefnyddio fy mhrofiad a'm tosturi i helpu'r rhai sydd angen Enfys Alice i ddod o hyd i ffordd ymlaen ar ôl profi'r golled ddinistriol o hunanladdiad.

Ann-Marie Curtis
Ymunais â Stori yn 2004 fel gweithiwr cymorth yn gweithio gyda chleientiaid sy'n profi cam-drin domestig. Ers hynny rwyf wedi rheoli prosiectau ar gyfer amrywiaeth eang o anghenion cymorth ond i gyd yn gysylltiedig ag effaith profi cam-drin domestig.

Rwy'n angerddol am wneud gwahaniaeth i oroeswyr VAWDASV, mae pob un cyswllt sydd gennym yn gyfle i atal niwed difrifol, i ddarparu opsiynau neu i wrando a dilysu'r profiad.

Rwyf wedi gweithio i Stori ers bron i 21 mlynedd, yn ystod y cyfnod hwnnw rwyf wedi gweithio gyda channoedd o oroeswyr. Mae pob Stori yn unigryw, fodd bynnag mae tebygrwydd efallai, rwy'n ceisio dod â'r profiad i'r ystafell hyfforddi gan ddod â llais y goroeswyr fel bod gan weithwyr proffesiynol ddealltwriaeth o gymhlethdodau'r ddeinameg. Gwn fod tynnu sylw at arferion gorau yn golygu y gallwn wneud i bob ymyriad unigol gyfrif.

Geraint Thomas
Swyddog Arweiniol y Gwasanaeth Cynghori a Chyswllt Cenedlaethol
Bûm yn gweithio yn y Gwasanaeth Sifil am 31 mlynedd mewn amrywiaeth eang o rolau Arweinydd Tîm, Arbenigol a Rheoli, cyn dewis ymuno â Sefydliad Jac Lewis fel Cydlynydd y Gwasanaeth Cynghori a Chyswllt Cenedlaethol yng nghanol 2024. Rwy'n dod â'm profiad presennol fel myfyriwr graddedig mewn Seicoleg, Gwrandawyr Samariad ers 13 mlynedd, Arweinydd / Swyddog Lles Parti Achub Mynydd y Bannau Gorllewinol ers 6 blynedd, Warden Parc Cenedlaethol Bannau Brycheiniog y rhan fwyaf o benwythnosau, ac Arweinydd Mynydd Cymwysedig

Cymdeithas Hyfforddiant Mynydd (addysgu, arwain grwpiau a hyrwyddo buddion iechyd meddwl cadarnhaol ym mynyddoedd y DU) yn fy amser hamdden. Rwy'n credu mewn gwneud y gorau o'r holl amser sydd ar gael i helpu'r rhai sydd o dan anfantais mewn cymdeithas a chefais fy ymostwng i dderbyn Medal yr Ymerodraeth Brydeinig yn 2020.
Yn fy rôl bresennol rwy'n ymdrechu i gefnogi pawb rwy'n dod ar eu traws, beth bynnag fo'u hamgylchiadau.

Meinir Evans, Prif Swyddog, Canolfan Felin Fach, Pwllheli, Gwynedd
Rheolwr Gwasanaeth Ôl-ymyrraeth Enfys Alice
Wedi gweithio yn y gwasanaethau Iechyd Meddwl ers 2005, fel Rheolwr Canolfan Abbey Road, Canolfan gymunedol iechyd meddwl oedolion, ym Mangor, Gogledd Cymru.
Ar ôl 14 mlynedd yn y Sector Gwirfoddol, wedi gweithio i'r GIG (BIPBC) a dylunio, rheoli a darparu Gwasanaeth Gofal Heb ei Drefnu iCAN mewn Adrannau Brys yn Ysbyty Gwynedd, Bangor, Ysbyty Glan Clwyd, Llanelwy ac Ysbyty Maelor, Wrecsam, a oedd yn cynnig cymorth a chyngor i oedolion a oedd yn dod i'r Adran Achosion Brys mewn argyfwng a/neu drallod emosiynol.

Datblygu'r Llwybr iCAN presennol fel Rheolwr Prosiect i ddatblygu Hybiau Cymunedol ICAN a Gofal Sylfaenol iCAN – gosod Therapyddion Galwedigaethol Iechyd Meddwl o fewn yr 14 ardal clwstwr Meddygon Teulu yng Ngogledd Cymru, gan gynnig apwyntiad arbenigol hirach i gleifion pan fyddant yn cyflwyno materion a gafodd effaith andwyol ar eu hiechyd emosiynol a meddyliol.

Ar hyn o bryd, ers 2023, yn ôl yn y 3ydd sector, yn rheoli Canolfan Adnoddau Iechyd Meddwl, Canolfan Felin Fach, Pwllheli. Mae'r Ganolfan yn iCAN ac yn Hyb Cymunedol, ac mae'n cynnig ystod eang o help i oedolion ag iechyd meddwl gwael trwy grwpiau, rhannu gwybodaeth, gweithgareddau a chymorth un i un a chyfeirio. O fis Ebrill 2025 bydd Canolfan Felin Fach yn rheoli Enfys Alice, gwasanaeth cymorth ôl-ymyrraeth ar draws Gogledd Cymru, gan weithio mewn partneriaeth â sefydliadau presennol sy'n darparu gwasanaethau ôl-ymyrraeth yn yr ardal.

Rwyf hefyd yn darparu Hyfforddiant Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl a Hunanladdiad iCAN, sy'n rhoi trosolwg byr o gyflyrau iechyd meddwl cyffredin, yn trafod hunanladdiad a hunan-niweidio, gydag adran olaf ar gynnal iechyd a lles emosiynol eich hun. Mae'r cwrs hanner diwrnod wedi'i achredu drwy CPDUK ac wedi'i gyflwyno i tua 15,000 o bobl yn amrywio o Heddlu Gogledd Cymru, staff clinigol, gyrwyr tacsi ac aelodau o'r diwydiant adeiladu.

Andrew Misell
Andrew Misell yw Cyfarwyddwr Cymru yn Alcohol Change UK ac mae wedi arwain datblygiad gwaith yr elusen yng Nghymru ers 2009. Mae ei brif feysydd diddordeb yn cynnwys mynediad at gymorth i'r bobl fwyaf agored i niwed sy'n ddibynnol ar alcohol; y rhyngwyneb rhwng alcohol a materion iechyd meddwl fel hunan-niweidio ac anhwylder bwyta; ac adeiladu pontydd rhwng y sector trin alcohol a chymunedau lleiafrifoedd ethnig a ffydd

Keith Bowen, Uwch Reolwr Polisi Cymru (dros gyfnod mamolaeth)
Mae Keith wedi bod yn uwch reolwr yn y sector iechyd a gofal cymdeithasol ar lefel Cymru a'r DU. Mae wedi gweithio yn y sector gwirfoddol a statudol ar draws iechyd, addysg, gofal cymdeithasol, a thai. Mae gan Keith ddiddordeb mewn polisi, ymarfer a deddfwriaeth yn ogystal ag ymchwil academaidd. Mae'n weithiwr cymdeithasol cofrestredig gyda Gofal Cymdeithasol Cymru.