Beth fydd yn digwydd nesaf?

Canllaw i bobl yn dilyn hunanladdiad posib

Cynnwys

Cyflwyniad	1
Camau ymarferol yn ystod yr wythnosau cyntaf	2
Y Gwasanaeth Cymorth Cenedlaethol	4
Ble mae'r person sydd wedi marw	5
Gweithwyr proffesiynol y gallech chi gwrdd â nhw	8
Eiddo personol	11
Ymweld â'r person sydd wedi marw	12
Ymweld â lle mae'r person wedi marw	13
Canfod achos y farwolaeth	14
Rhoi gwybod i bobl	15
Darparu datganiad i'r Crwner	16
Cymorth ariannol a chymorth arall	17
Y wasg a'r cyfryngau cymdeithasol	18
Y cwest	19
Sut rydym yn ymateb i bobl sydd wedi eu heffeithio gan hunanladdiad yng Nghymru	21

Dod o Hyd i Gymorth:

Cymorth Wrth Law Cymru	22
Darparwyr cymorth ar gyfer profedigaeth hunanladdiad yng Nghymru	23
Gwybodaeth ar-lein	26
Rhestr o gysylltiadau a rhestr wirio	28

Cyflwyniad

Mae'r llyfryn hwn ar gyfer pobl sydd newydd gael gwybod bod rhywun agos atynt wedi marw'n sydyn, ac efallai mai drwy hunanladdiad bu'r farwolaeth. Mae'n cael ei ddarparu i gynnig cymorth yn ystod yr amser anodd hwn.

Mae effaith hyn yn newid bywyd. Mae'n bosib y byddwch methu credu beth sydd wedi digwydd, mewn sioc a methu derbyn y peth. Mae pobl sydd â phrofiad o hyn wedi dweud bod eu byd wedi'u chwalu, ac nad oeddent yn gwybod beth i'w wneud nesaf. Roedden nhw'n ei chael hi'n anodd deall a phrosesu gwybodaeth, ac roedden nhw'n teimlo'n unig ac ynysig.

Mae'r llyfryn hwn wedi'i ysgrifennu gyda chymorth pobl sydd wedi byw trwy'r profiad hwn. Bydd yn eich helpu i ddod o hyd i'r cymorth sydd ei angen arnoch chi, ac i ddeall y prosesau swyddogol a fydd yn dilyn.

Rydym yn deall y bydd y dyddiau, yr wythnosau a'r misoedd nesaf yn anodd.

Efallai yr hoffech chi ddarllen trwy'r llyfryn hwn gyda rhywun rydych chi'n ymddiried ynddo, a all eich helpu. Efallai y bydd angen i chi ei ddarllen sawl gwaith.

Mae adnodd ar-lein o'r enw 'Cymorth Wrth Law Cymru', sydd â rhagor o wybodaeth gan gynnwys adrannau ar yr ystod eang o deimladau ac emosiynau y gallech chi fod yn eu profi (gweler tudalen 22).

Mae rhestr o sefydliadau ar ddiwedd y llyfryn hwn a all gynnig cymorth i chi, aelodau o'ch teulu, a phobl eraill sy'n gysylltiedig â'r sawl sydd wedi marw (gweler tudalen 23).

Camau ymarferol yn ystod yr wythnosau cyntaf

Efallai y bydd yr heddlu'n dweud wrthych chi am y farwolaeth neu'n dod i'ch cartref os yw'r person wedi marw yno. Yn ddiweddarach, efallai y bydd yr Heddlu neu swyddog y crwner yn gofyn i chi **wneud datganiad** i helpu gyda chwest y crwner.

Bydd swyddog crwner yn cysylltu â chi o fewn diwrnod neu ddau. Bydd yn gallu ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych chi am y **broses grwnerol** a rhoi cyngor i chi am waith y crwner, y camau nesaf a, phan ddaw'r amser, cofrestru'r farwolaeth.

Efallai y bydd angen i chi ymweld â'r corffdy lleol neu'r gwasanaeth gofal ar ôl marwolaeth yn eich ysbyty lleol os dyna **lle mae'r person sydd wedi marw yn gorffwys nawr**. Dyma lle efallai y bydd angen i chi drefnu i chi'ch hun, neu rywun arall, **adnabod y person sydd wedi marw**.

Efallai bod gennych chi drefnydd angladdau teuluol dewisol eisoes, neu efallai bod trefnydd angladdau eisoes wedi bod yn rhan o'r broses er mwyn symud y person sydd wedi marw i'r corffdy. Bydd angen i chi **ddewis trefnydd angladdau i drefnu'r angladd**.

Bydd angen i chi **roi gwybod i wahanol bobl** am y farwolaeth, gan gynnwys asiantaethau'r llywodraeth, cyflogwr, banc, swyddfa budd-daliadau, ac eraill (Gweler tudalen 17)

Camau ymarferol yn ystod yr wythnosau cyntaf

Efallai yr hoffech chi feddwl am bwy rydych chi'n ei adnabod, pwy rydych chi'n ymddiried ynddo, a'r bobl rydych chi am iddynt eich cefnogi yn ystod yr ychydig ddyddiau a'r wythnosau nesaf a gofyn iddyn nhw am eu cefnogaeth.

Efallai nad ydyn nhw'n gwybod sut na phryd i gynnig help, felly mae gofyn iddyn nhw yn eu helpu nhw i'ch helpu chi.

Y gwasanaeth cymorth cenedlaethol

Yng Nghymru, mae gennym wasanaeth sy'n cynnig cefnogaeth i bobl ar ôl i rywun agos atynt farw'n sydyn, a phan allai'r farwolaeth fod yn hunanladdiad. Enw'r gwasanaeth hwn yw'r Gwasanaeth Cynghori a Chyswllt Cenedlaethol (NALS).

Gall yr Heddlu eich cyfeirio at y gwasanaeth hwn. Os nad ydych chi eisiau iddyn nhw wneud hynny, gallwch chi ofyn iddyn nhw beidio. Mae pobl yn y sefyllfaoedd hyn yn aml yn ei chael hi'n anodd gwneud penderfyniadau, felly byddai'n iawn pe na baech chi'n siŵr.

Bydd y gwasanaeth yn cysylltu â chi o fewn 72 awr ar ôl derbyn eich manylion.

Nid oes rhaid i chi dderbyn y cymorth a gynigir pan fyddan nhw'n cysylltu â chi. Gallwch chi ddweud wrthyn nhw nad ydych chi'n barod, a gofyn iddyn nhw eich ffonio eto ar adeg wahanol.

Gallant eich tywys at wahanol ffynonellau cymorth y gellir eu darparu un-i-un, i grwpiau teuluol, grwpiau o gydweithwyr neu gymheiriaid – beth bynnag sydd orau gennych ac sydd fwyaf priodol i'ch sefyllfa chi. Gellir darparu'r gwasanaethau hyn lle bynnag yr ydych chi'n teimlo'n fwyaf cyfforddus. Mae cyswllt â NALS yn gwbl gyfrinachol ac yn annibynnol ar unrhyw un o'r prosesau eraill sy'n digwydd.

08000 487742

Ble mae'r person sydd wedi marw

Pan fydd rhywun yn marw, mae'n fwyaf tebygol eu bod wedi cael eu cludo i'r corffdy ysbyty agosaf. Os nad ydych chi'n siŵr, cysylltwch â swyddfa'r crwner lleol, neu wasanaeth gofal ar ôl marwolaeth yr ysbyty neu'r corffdy. Efallai mai dim ond yn ystod oriau swyddfa y bydd rhai o'r gwasanaethau hyn ar agor.

Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan		
Gwasanaeth Gofal Ar ôl Marwolaeth	**01443 802406**	ABB_Morthub@wales.nhs.uk

Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro	
Ysbyty Athrofaol Cymru (UHW)	**029 2184 4269**

Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg	
Corffdy Ysbyty'r Tywysog Siarl	**01685 728410**
Corffdy Ysbyty Brenhinol Morgannwg	**01443 443463**
Corffdy Ysbyty Tywysoges Cymru	**01656 752496**

Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe	
Corffy Ysbyty Treforys	**01792 703250**
Gwasanaeth Gofal Ar ôl Marwolaeth	**01792 703114**

Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda	
Ysbyty Cyffredinol Glangwili	**01267 235151** Gofynnwch am y Gwasanaeth Profedigaeth / Corffdy
Ysbyty'r Tywysog Philip	**01554 756567** Gofynnwch am y Gwasanaeth Profedigaeth / Corffdy
Corffdy Ysbyty Cyffredinol Llwynhelyg	**01437 773539**
Ysbyty Cyffredinol Bronglais	**01970 623131** Gofynnwch am y Corffdy

Bwrdd Iechyd Addysgu Powys

Gan ddibynnu ar y lleoliad a'r amgylchiadau, fel arfer bydd y person sydd wedi marw yn cael ei gludo i un o'r Corffdai canlynol. Gwneir y penderfyniad gan swyddfa'r crwner ar ôl ymgynghori â'r heddlu a'r gwasanaethau ambiwlans.

Corffdy Ysbyty'r Tywysog Siarl	**01685 728410**
Corffdy Ysbyty Brenhinol Amwythig	**01743 261000** est 1170
Ysbyty Sirol Henffordd	**01432 364166**

Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr	
Gwasanaeth Profedigaeth Ysbyty Glan Clwyd	**03000 844123** bcu.bereavementoperationalcentral@wales.nhs.uk
Gwasanaeth Profedigaeth Ysbyty Gwynedd	**03000 850925** bcu.bereavementoperationalwest@wales.nhs.uk
Gwasanaeth Profedigaeth Ysbyty Maelor Wrecsam Gwasanaeth Profedigaeth	**03000 847570** bcu.bereavementoperationaleast@wales.nhs.uk

Os yw'r person wedi marw mewn rhan arall o Gymru, y DU, neu dramor, efallai y bydd angen i chi ofyn i swyddog y crwner neu swyddog yr heddlu eich helpu i gael gwybod ble mae'r person a fu farw yn gorffwys ar hyn o bryd.

Mae'r manylion cyswllt yn gywir adeg cyhoeddi – 2026.

Gweithwyr proffesiynol y gallech chi gyfarfod â nhw

Yn ystod y cyfnod yma mae'n debyg y byddwch yn dod ar draws nifer o wahanol bobl a gall y ddarpariaeth fod yn wahanol ar draws Cymru: Bydd ganddynt swyddi gwahanol yn ymwneud â'r marwolaeth, fydd efallai ddim yn glir i chi.

Os nad ydych yn siwr pwy ydi'r gwahanol unigolion, a beth ydi eu swyddi, peidiwch â bod ofn gofyn iddynt. Maent yno i'ch helpu, neu i ddweud wrthych pwy all eich helpu.

Yr Heddlu

Yr Heddlu sydd yn delio â phob marwolaeth sydyn ac annisgwyl, lle bynnag y maent yn digwydd. Byddant naill ai wedi mynd i gartref y person sydd wedi marw, neu'r safle lle digwyddodd y farwolaeth. Os digwyddodd y farwolaeth oddi cartref, efallai bod yr Heddlu wedi dod i'ch cartref i'ch hysbysu bod y person wedi marw.

Yn lleoliad y farwolaeth, ar ran y Crwner, bydd yr heddlu'n cysylltu gyda gwasanaeth angladdau i gludo'r person sydd wedi marw i gorffdy'r ysbyty leol. Bydd pob cyfle i chi ddewis eich trefnwr angladdau o'ch dewis chi ar gyfer yr angladd.

Rywbryd yn yr oriau neu ddyddiau yn dilyn y farwolaeth, gall yr heddlu neu swyddog y crwner ofyn i chi wneud datganiad am y person sydd wedi marw i helpu'r Crwner i ymchwilio i achos y farwolaeth. Gellid darllen y datganiad hwn yn ddiweddarach yn y llys.

Crwner a swyddogion y crwner

Yng Nghymru a Lloegr, rhaid hysbysu'r Crwner lleol am bob marwolaeth anesboniadwy.

Bydd swyddog y crwner yn cysylltu â chi. Er eu bod yn cael eu cyflogi gan yr heddlu neu'r awdurdod lleol, maent yn gweithio ar ran y Crwner, ac yn adrodd iddo yn uniongyrchol. Bydd swyddogion y crwner yn rheoli'r broses cwest sy'n dod at gasgliad terfynol ar achos y farwolaeth.

Efallai y bydd angen cynnal post mortem i ddeall achos y farwolaeth. Bydd swyddog y crwner yn siarad â chi am hyn.

Pobl oedd yn gofalu am y person sydd wedi marw

Os bu farw'r person o dan ddyletswydd gofal gwasanaeth iechyd, preswylfa gofal cymdeithasol, sefydliad addysgol, neu yn y ddalfa, byddai angen i chi fod mewn cysylltiad â'r sefydliadau hynny mewn perthynas â rhai o'r materion ymarferol.

Efallai y bydd gennych amrywiaeth o deimladau tuag at unigolion neu sefydliadau os ydych chi'n credu eu bod nhw wedi methu yn eu dyletswydd gofal mewn rhyw ffordd.

Byddan nhw hefyd yn profi amrywiaeth o deimladau os ydynt yn meddwl bod eu sefydliad wedi eich methu mewn rhyw ffordd. Gall hyn gymhlethu sut mae pawb yn ymateb yn emosiynol i ddigwyddiadau.

Gall Llais Cymru ddarparu cymorth ac eiriolaeth annibynnol ac am ddim i deuluoedd.

www.llaiscymru.org / 02920 235558

Trefnwyr Angladdau

Dylai eich trefnydd angladdau lleol fod â phrofiad o farwolaethau trwy hunanladdiad gyda dealltwriaeth ac empathi tuag at y teulu a'r ffrindiau.

Bydd yn gallu eich tywys trwy'r broses o wneud trefniadau angladd, deall amserlenni a chysylltu â'r asiantaethau perthnasol ar gyfer y gwaith papur.

Mae'r Crwner yn cyhoeddi gorchymyn amlosgi neu gladdu yn uniongyrchol i drefnydd angladdau er mwyn galluogi'r angladd i fynd yn ei flaen.

Unwaith y bydd y person sydd wedi marw wedi cael ei 'ryddhau' o ofal y Crwner, bydd yn cael eu trosglwyddo i ofal eich trefnydd angladdau dewisol tan ddiwrnod yr angladd.

Eiddo personol

Efallai y bydd angen i'r heddlu archwilio eitemau personol i'w helpu i adnabod y person sydd wedi marw. Efallai y bydd angen y rhain arnyn nhw hefyd fel tystiolaeth ar gyfer cwest y crwner.

Bydd y swyddogion eisiau mynd i gartref y person sydd wedi marw cyn gynted â phosibl. Weithiau maen nhw'n mynd ag eitemau sy'n perthyn i'r person gyda nhw i'w harchwilio.

Ceisiwch beidio â chyffwrdd ag unrhyw beth y gallai'r person fod wedi'i drin yn ddiweddar nes bod yr heddlu'n dweud y gallwch chi wneud hynny. Weithiau gall eitemau personol gael eu difrodi yn ystod y broses fforensig ac efallai na chânt eu dychwelyd yn eu cyflwr gwreiddiol neu eu dychwelyd o gwbl. Gall swyddog y crwner drafod hyn gyda chi os hoffech siarad â rhywun.

Fel arfer, dim ond gyda chaniatâd y Crwner y gellir dychwelyd eiddo , ac efallai y bydd yn rhaid i chi aros peth amser. Efallai y bydd yn rhaid i chi eu casglu o'r orsaf heddlu fisoedd lawer ar ôl y farwolaeth. Gall hwn fod yn gyfnod anodd, ac yn atgof o'r hyn sydd wedi digwydd.

Ymweld â'r person sydd wedi marw

Bydd tîm y corffdy yn yr ysbyty yn gofalu am y person sydd wedi marw a byddant yn gwneud eu gorau i'ch helpu chi.

Os nad ydych wedi gorfod adnabod y person sydd wedi marw yn ffurfiol, ond os hoffech fynd i'w gweld, gallwch siarad â thîm y corffdy yn eich bwrdd iechyd lleol i wneud apwyntiad. Efallai y bydd yn rhaid i dîm y corffdy gadarnhau gyda swyddfa'r crwner cyn bod posib i chi ymweld â'r person sydd wedi marw.

Dewis personol yw ymweld â rhywun sydd wedi marw ai peidio. Mae'n well gan rai teuluoedd aros nes eu bod yng ngofal y trefnydd angladdau cyn ymweld. Bydd y corffdy, timau gofal ar ôl marwolaeth, neu'ch trefnydd angladdau yn gallu eich cynghori a'ch cefnogi, pa bynnag benderfyniad a wnewch chi.

Ymweld â'r man lle bu farw'r person

Efallai y bydd rhai pobl yn dymuno ymweld â'r lle digwyddodd y farwolaeth (os nad gartref), i hel manylion ynghyd a deall beth ddigwyddodd. Efallai na fydd eraill eisiau ymweld â'r safle gan y byddant yn ei chael hi'n rhy ofidus. Mae'r ddau ymateb yn hollol gyffredin.

Os hoffech chi ymweld â'r safle, efallai y bydd angen i chi ofyn am gyngor yr asiantaethau a reolodd y lleoliad ymlaen llaw. Efallai y byddwch chi'n cael ymateb emosiynol annisgwyl i'r ymweliad, felly ewch â rhywun gyda chi sy'n gallu gofalu amdanoch chi ac a all roi cefnogaeth i chi.

Os yw rhywun wedi marw mewn man cyhoeddus iawn, mae canllawiau'r cyfryngau'n awgrymu ei bod hi'n bwysig peidio â thynnu sylw at y safle. Mae hyn er mwyn atal eraill rhag mynd i'r un safle i geisio lladd eu hunain. Gall hyn fod yn anodd os yw pobl eisiau gadael teyrnged i'r person maen nhw wedi'i golli.

O dan yr amgylchiadau hyn, efallai y gallwch chi nodi lle arall lle gallwch chi fynd a gadael teyrngedau, a hynny'n ddiogel.

Canfod achos y farwolaeth

Pan fydd rhywun wedi marw mewn amgylchiadau annisgwyl, gellir cynnal archwiliad o gorff y person, neu post-mortem. Bydd hyn ar gyfarwyddyd y Crwner i ganfod achos marwolaeth.

Bydd hyn yn cynnwys a oedd unrhyw glefyd arnyn nhw ar y pryd, neu a oedd meddyginiaethau neu sylweddau yn y corff a allai fod wedi cyfrannu at y farwolaeth. Gellir nodi'r rhain ar y dystysgrif marwolaeth derfynol. Ni fydd yr archwiliad hwn yn barnu ai trwy hunanladdiad yr oedd y farwolaeth.

Bydd y gwasanaethau dan sylw yn parchu diwylliant a ffydd, ond mae prosesau cyfreithiol hefyd a ddilynir a all achosi oedi. Os oes gennych unrhyw bryderon crefyddol neu ddiwylliannol, siaradwch â swyddog y crwner ac arweinwyr ffydd.

Rhoi gwybod i bobl

Mae'n debyg byddwch angen gadael i bobl wybod beth sydd wedi digwydd. Ystyriwch os ydi'n bosib i ffrind neu rywun agos atoch wneud hyn ar eich rhan.

Dylai'r Crwner hysbysu meddyg teulu'r person sydd wedi marw am y farwolaeth. Efallai yr hoffech roi gwybod i'ch meddyg teulu i gael cymorth a chefnogaeth i chi'ch hun neu bobl eraill. Gall meddygon teulu ddarparu cefnogaeth ar yr adegau hyn hyd yn oed os nad ydych chi'n sâl neu nad oes angen gwasanaethau meddygol arnoch chi.

Efallai y bydd eich trefnydd angladdau, cyfreithiwr ac awdurdod lleol yn gallu helpu hefyd . Efallai y bydd asiantaeth cymorth profedigaeth hefyd yn gallu eich cefnogi gyda hyn. Gweler y rhestr ar dudalen 24.

Mae gwasanaeth **'Dywedwch Wrthym Unwaith'** Llywodraeth y DU yn caniatáu ichi roi gwybod am farwolaeth i lawer o sefydliadau trwy un broses yn unig.

Bydd y Crwner yn rhoi tystysgrif marwolaeth dros dro i chi. Bydd angen i chi fynd â hwn i'ch swyddfa gofrestru genedigaethau, marwolaethau a phriodasau leol. Gall y cofrestrydd gwblhau'r gwasanaeth **'Dywedwch Wrthym Unwaith'** gyda chi. Neu gallant roi cyfeirnod i chi fel y gallwch chi ddefnyddio'r gwasanaeth eich hun ar-lein neu dros y ffôn.

Ar ôl y cwest, bydd y Crwner yn cofrestru'r farwolaeth.

Gall copi o'r dystysgrif marwolaeth yn y DU gostio tua £12.50.

Darparu datganiad i'r Crwner

Bydd yr heddlu neu swyddog y crwner yn gofyn i chi wneud datganiad sy'n rhoi gwybodaeth neu gefndir am y person sydd wedi marw ac amgylchiadau eu marwolaeth, ar gyfer cwest y crwner. Gall hyn gymryd sawl awr. Gallai'r datganiad gynnwys:

- Enw, oedran a dyddiad geni
- Cyfansoddiad y teulu er enghraifft brodyr a chwiorydd neu blant
- Plentyndod ac addysg
- Hanes meddygol a salwch neu anaf cyfredol
- Galwedigaeth
- Pryd welsoch chi nhw ddiwethaf

Gallwch ofyn am gopïau o unrhyw ddatganiadau a wnewch chi i gyfeirio atynt yn y cwest. Gall y datganiadau a wnewch chi gael eu defnyddio neu eu darllen yn uchel yn y cwest.

Cymorth ariannol a chymorth arall

Efallai y bydd sawl mater ariannol y mae angen i chi fynd i'r afael â nhw mewn perthynas â'r person sydd wedi marw. Gall y rhain gynnwys:

- Ymrwymiadau ariannol fel rhent, morgais
- Dyledion heb eu talu
- Hawliadau budd-daliadau'r wladwriaeth
- Biliau cyfleustodau, benthyciadau ac yswiriant ceir, contract ffôn
- Arbedion

Efallai y bydd eich Swyddfa Cyngor ar Bopeth leol yn gallu helpu gyda llawer o'r rhain, gan gynnwys clirio dyledion.

Efallai y byddwch hefyd yn gymwys i gael budd-daliadau eich hun yn yr amgylchiadau hyn i'ch cefnogi gyda chostau angladd a chostau eraill.

Talu Costau Angladd: Cael Cymorth i Dalu Treuliau Angladd
https://thenbs.org/practical-support/covering-funeral-costs

Y wasg a'r cyfryngau cymdeithasol

Yn aml mae diddordeb ymysg y cyhoedd ar ôl marwolaeth sydyn neu anesboniadwy. Weithiau bydd y cyfryngau lleol yn cysylltu â'r heddlu i gael rhagor o wybodaeth. Dim ond manylion byr fydd yn cael eu rhyddhau am yr hyn a ddigwyddodd, fel yr amser a'r dyddiad. Unwaith y bydd y berthynas agosaf wedi cael gwybod, gall yr heddlu ryddhau rhyw ac oedran y person a'r ardal gyffredinol lle maent yn byw os gofynnir iddynt.

Ni fydd yr heddlu yn rhyddhau enw'r person sydd wedi marw. Fodd bynnag, unwaith y bydd y cwest wedi'i agor a'i ohirio, daw enw'r person yn wybodaeth gyhoeddus a gall y cyfryngau gyhoeddi hyn. Gall y wybodaeth gyrraedd llwyfannau cyfryngau cenedlaethol, yn dibynnu ar lefel y diddordeb yn y person.

Weithiau bydd gohebwyr yn darganfod cyfeiriad yr person sydd wedi marw ac efallai y byddant yn ymweld â'r cartref i siarad a phobl eraill sy'n byw yno. Os cewch ymweliad gan y wasg, eich dewis chi yw a ydych chi'n siarad â nhw ai peidio.

Mae rhai teuluoedd yn hoffi rhyddhau llun neu wneud teyrnged gyhoeddus i'r person sydd wedi marw. Mae'n werth cofio y gall y cyfryngau ddefnyddio'r cyfryngau cymdeithasol fel Facebook, Twitter/X, ac Instagram i gael gwybod mwy am y person sydd wedi marw a defnyddio'r wybodaeth hon yn eu hadroddiadau.

Mae apiau cyfryngau cymdeithasol yn darparu canllawiau ar gau neu gofáu cyfrif os dewiswch. Bydd angen i chi gysylltu â'r darparwr, ac efallai yr hoffech i rywun eich helpu, gan y gall y broses fod yn anodd.

Y cwest

Yn y rhan fwyaf o achosion, bydd Crwner yn agor cwest o fewn ychydig ddyddiau ar ôl y farwolaeth, ond gall y broses cwest gyfan gymryd misoedd lawer, ac weithiau blynyddoedd.

Yn dilyn agor y cwest, caiff ei ohirio, a phennir dyddiad ar gyfer y cwest llawn. Unwaith y bydd y cwest wedi'i ohirio, bydd y Crwner yn cyhoeddi **Tystysgrif y Crwner o Ffaith Marwolaeth**, a elwir yn aml yn dystysgrif marwolaeth dros dro.

Gallwch ddefnyddio Tystysgrif y Crwner o Ffaith Marwolaeth i ddweud wrth sefydliadau am y farwolaeth a gwneud cais am brofiant.

Cynhelir cwest i benderfynu:
- Pwy fu farw
- Lle bu farw
- Pan fu farw
- Yr amgylchiadau sy'n ymwneud â marwolaeth y person

Cynhelir pob cwest yng Nghymru mewn llys crwner. Ni chynhelir cwestau i ganfod bai. Weithiau bydd rheithgor yn bresennol yn y cwest. Gellir galw tystion yn y cwest gan gynnwys teulu a ffrindiau, gweithwyr iechyd a gweithwyr proffesiynol eraill, a'r heddlu.

Ar ddiwedd y cwest, bydd y Crwner yn dod i gasgliad a fydd yn un o'r canlynol:

- **Agored** (nid yw'r Crwner na'r rheithgor yn gallu dod i gasgliad ynghylch pam y bu farw'r person)
- **Damweiniol**
- **Anffawd** (canlyniad anfwriadol gweithred fwriadol)
- **Hunanladdiad**
- **Naratif** (dyma lle mae'r Crwner neu'r rheithgor yn ysgrifennu datganiad ffeithiol byr yn amlinellu amgylchiadau'r farwolaeth)

Nid oes rhaid i chi fynd i'r cwest oni bai bod rhywun wedi gofyn i chi roi tystiolaeth. Os byddwch yn dewis peidio â mynd i'r cwest, gallwch ofyn i swyddfa'r crwner roi gwybod i chi am y casgliad.

Bydd casgliad y cwest yn cael ei anfon gan y Crwner i'r swyddfa gofrestru lle bydd y farwolaeth yn cael ei chofrestru. Yna gallwch chi gael copi o'r dystysgrif marwolaeth derfynol gan y cofrestrydd. Os oes unrhyw nodiadau neu negeseuon wedi'u gadael gan y person sydd wedi marw, ac maent wedi'u cyfeirio atoch chi, gallwch ofyn am eu cael, ynghyd ag unrhyw eiddo personol a gadwyd ar gyfer y cwest.

Cynhelir cwestau yn gyhoeddus a gall newyddiadurwyr fod yn bresennol. Os yw'r newyddiadurwr yn credu bod amgylchiadau'r farwolaeth er budd y cyhoedd, gallant adrodd am y cwest yn y wasg leol.

Mae gan wahanol bobl ymatebion gwahanol i hyn. Mae rhai yn gweld hyn fel peth cadarnhaol, ac mae eraill yn ei chael yn ofidus iawn. Eich dewis chi yw siarad â newyddiadurwyr ai peidio. Does dim rhaid i chi siarad â nhw.

Gall y broses cwest ymyrryd â'r broses alaru, ac efallai yr hoffech geisio cefnogaeth a chymorth yn ystod yr adeg hon. (Gweler tudalen 23)

Sut rydym yn ymateb i bobl sydd wedi eu heffeithio gan hunanladdiad yng Nghymru

Yng Nghymru, rydym wedi datblygu canllawiau cenedlaethol ar sut rydym yn ymateb i bobl sydd wedi eu heffeithio gan hunanladdiad, neu bobl sy'n dioddef profedigaeth yn sgil hunanladdiad.

Yn y canllawiau, cytunodd sefydliadau i wneud y canlynol:

- Eich trin chi, a'r person sydd wedi marw, ag urddas a pharch
- Bod yn 'ystyriol o drawma' ac yn dosturiol yn y ffyrdd y maent yn cyfathrebu â chi
- Ymateb i chi mewn modd amserol a phroffesiynol, gan gydnabod bod amgylchiadau pawb yn wahanol, a gallai'r ffordd rydych chi'n ymateb i'r amgylchiadau hyn amrywio
- Darparu cynnig gweithredol o gymorth trwy ein Gwasanaeth Cynghori a Chysylltu Cenedlaethol, o fewn 72 awr ar ôl derbyn eich manylion

Mae'r adroddiad ar gael ar-lein: Ymateb i bobl mewn profedigaeth yn sgil hunanladdiad neu sydd wedi'u heffeithio gan hunanladdiad | LLYW.CYMRU

Cymorth Wrth Law Cymru

Yng Nghymru, mae adnodd o'r enw **'Cymorth Wrth Law Cymru'** ar gael ar-lein yn y Gymraeg a'r Saesneg i'r rhai sydd wedi cael eu heffeithio neu sy'n dioddef profedigaeth yn dilyn marwolaeth sydyn neu anesboniadwy. Mae'n darparu gwybodaeth am sut y gallech ymateb yn emosiynol i'r digwyddiadau hyn.

www.sshp.wales/cy/cymorth-wrth-law/

Er bod y cynnwys yn canolbwyntio ar y rhai sydd wedi colli rhywun oherwydd hunanladdiad, mae'n cynnwys canllawiau ymarferol ac emosiynol ar gyfer unrhyw un sy'n delio â phrofedigaeth sydyn.

Darparwyr cymorth ar gyfer profedigaeth hunanladdiad yng Nghymru

Mae **2wish** yn cefnogi'r rhai sydd wedi colli **plant a phobl ifanc 25 oed ac iau**. Mae hyn yn cynnwys achosion o farwolaeth sydyn, gan gynnwys hunanladdiadau posib ar draws Cymru.

2wish.org.uk
Rhif Ffôn: 01443 853125
info@2wish.org.uk

Mae **Sandy Bear** yn darparu cefnogaeth i **blant a phobl ifanc** sydd wedi profi profedigaeth gan gynnwys hunanladdiad ar draws Cymru

https://www.sandybear.co.uk/cy/
Rhif Ffôn: 01437 700272
admin@sandybear.co.uk

Mae Sefydliad Jacob Abraham yn gweithio i godi ymwybyddiaeth o iechyd meddwl a hunanladdiad, gan gynnwys **cymorth ar gyfer profedigaeth hunanladdiad** yn **ne-ddwyrain Cymru**.

www.jacobsfoundation.org.uk
Rhif Ffôn: 029 2240 4736

Mae **Enfys Alice** yn darparu gwasanaeth cymorth gwirfoddol dwyieithog i'r rhai sydd wedi profi profedigaeth hunanladdiad ar draws **Gogledd Cymru**

www.enfys-alice.co.uk
Rhif Ffôn: 07496 925401
enfysalice@felin-fach.co.uk

Mae Sefydliad DPJ yn darparu cefnogaeth iechyd meddwl yn y sector yn y **sector amaethyddol ar draws Cymru**, gan gynnwys pan fu marwolaeth trwy hunanladdiad yn y gymuned ffermio

www.thedpjfoundation.co.uk
Rhif Ffôn: 07984 169652
kate@thedpjfoundation.co.uk

Mae **Sefydliad Jac Lewis** wedi'i leoli yng **ngorllewin Cymru** ac mae'n darparu cymorth iechyd meddwl a lles yn y gymuned.

jaclewisfoundation.co.uk
Rhif Ffôn: 03301 336510

Mae **Gwasanaeth Profedigaeth Hunanladdiad Powys** yn darparu cymorth i bobl sy'n dioddef profedigaeth hunanladdiad posib ym **Mhowys**.

https://biap.gig.cymru/gwasanaethau/gwasanaethau-iechyd-meddwl-oedolion-a-phobl-hyn/cymorth-profedigaeth/cymorth-profedigaeth-hunanladdiad/
postvention.PTHB@wales.nhs.uk

Hunanofal:

Os oes angen help arnoch chi ar gyfer eich llesiant neu'ch iechyd meddwl eich hun, mae'r llinellau cymorth hyn ar gael am ddim:

C.A.L.L.

Mae Llinell Gyngor a Gwrando Gymunedol Ddwyieithog 24/7 yn cynnig cefnogaeth emosiynol a gwybodaeth am iechyd meddwl yng Nghymru, ac asiantaethau cymorth lleol.

CALL 0800 132 737 Llinell Gymorth Iechyd Meddwl ar gyfer Cymru Mental Health Helpline For Wales

Ffoniwch: 0800 132 737 Ebost: call@helpline.wales

GIG 111 Pwyso 2

Am gymorth iechyd meddwl brys, 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos. Byddwch yn cael eich rhoi mewn cysylltiad uniongyrchol â gweithiwr iechyd meddwl proffesiynol yn eich ardal chi o Gymru.

GIG 111 Cymru PWYSO 2 NHS 111 Wales PRESS 2

Samariaid Cymru

Beth bynnag rydych chi'n mynd drwyddo, gallwch chi ffonio'r Samariaid unrhyw bryd.

SAMARITANS SAMARIAID

Ffoniwch: 116 123 (24/7) Ebost: jo@samaritans.org

Llinell Gymraeg: 0808 164 0123 (bob noswaith o 7 yr hwyr i 11 yr hwyr)

PAPYRUS HOPELINE247

Mae HOPELINE yn lle diogel i siarad am unrhyw beth sy'n digwydd yn eich bywyd, ac i'ch helpu i aros yn ddiogel. Ar gyfer pobl o dan 35 oed.

PAPYRUS

Ffoniwch: 0300 102 2470 Neges Destun: 88247

SHOUT

Gwasanaeth testun iechyd meddwl cyfrinachol, am ddim, 24/7. Anfonwch neges destun gan gynnwys y gair SHOUT at 85258

Text SHOUT to 85258

Ffynonellau gwybodaeth ar-lein

Beth i'w wneud pan fydd rhywun yn marw: cam wrth gam (GOV.UK) (nid yw hyn yn cynnwys proses cwest)

Canllaw Llywodraeth y DU i Wasanaethau Crwneriaid (GOV.UK)

Cymorth a chyngor cwest ar gyfer marwolaethau tra mewn dalfa neu ofal y wladwriaeth (Cwest)

Gwasanaeth Cymorth Llysoedd y Crwneriaid (Lloegr a Chymru)

Ffynonellau gwybodaeth ar-lein

Dod o hyd i swyddfa gofrestru yn y DU (GOV.UK)

Advicelink Cymru, Canolfan Cyngor ar Bopeth

0800 702 2020

Taliadau Cymorth Profedigaeth: sut mae'n gweithio (GOV.UK)

Pan fydd marwolaeth yn cael ei hadrodd i grwner (GOV.UK)

Mae'r manylion yn gywir ar adeg eu cyhoeddi - 2026

Rhestr o gysylltiadau

Swyddog Heddlu (Swyddog yn yr Achos*)	
Swyddfa'r Crwner	
Trefnydd Angladdau	

*Nid yw heddluoedd yn darparu gwasanaethau Cyswllt Teuluol na Chymorth i Ddioddefwyr fel arfer os yw'r farwolaeth yn hunanladdiad posib.

Rhestr wirio o bobl i gysylltu â nhw

Gwasanaeth ‘Dywedwch wrthym unwaith’
Beth i’w wneud ar ôl i rywun farw: Dywedwch Wrthym Unwaith - GOV.UK

Sefydliad	Manylion cyswllt	Ticiwch
Cyflogwr neu weithle		
Banc		
Cwmni morgais neu landlord		
Ysgol, coleg neu brifysgol		
Clwb neu grwpiau cymdeithasol		
Yswiriant car		
Meddygon neu Feddyg Teulu		
Cwmnïau cyfleustodau		

Nodiadau

Pobl sydd wedi cydweithio i gynhyrchu'r llyfryn hwn:

Arweinwyr Profedigaeth Byrddau Iechyd
Asiantaethau Cefnogaeth Profedigaeth drwy Hunanladdiad Iedled Cymru
Cymdeithas y Trefnwyr Angladdau Cynghreiriol ac Annibynnol (SAIF)
Grŵp Gweithredu Cymorth Cenedlaethol Amlasiantaethol Ar Ôl Hunanladiad
Gwasanaethau Gofal Ar ôl Marwolaeth, Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe
Heddluoedd (Dyfed Powys/De Cymru/Gwent/Gogledd Cymru)
Partneriaeth Cymorth Ar ôl Hunanladdiad (SASP)
Rhaglen Hunanladdiad a Hunan-niwed, Perfformiad a Gwella GIG Cymru
Swyddfeydd y Crwneriaid
Uned Gyswllt yr Heddlu Llywodraeth Cymru
Unigolion a theuluoedd sydd â phrofiad bywyd o brofedigaeth drwy hunanladdiad
Y Gwasanaeth Cynghori a Chyswllt Cenedlaethol
Ymatebwyr i'r ymgynghoriad

Cydnabyddiaethau:

Gyda diolch i Heddlu Trafnidiaeth Prydain am ganiatâd i addasu eu hadnodd presennol sydd hefyd yn dwyn y teitl 'Beth sy'n Digwydd Nesaf?

GIG CYMRU NHS WALES
Perfformiad a Gwella
Performance and Improvement

Hunanladdiad a Hunan-niwed
Suicide and Self-harm
CYMRU | WALES

Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

Wedi'i gynhyrchu yn 2026