Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Dealltwriaeth

Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio Cymru

Adroddiad Damcaniaeth Newid

llyw.cymru

Cynnwys

1 Cyflwyniad

3 Amcan 1: Gwrando a dysgu

5 Amcan 2: Atal

7 Amcan 3: Grymuso

9 Amcan 4: Cefnogi

11 Amcan 5: Galluogi

13 Amcan 6: Ymateb

15 Y camau nesaf

OGL © Hawlfraint y Goron 2025, Llywodraeth Cymru, WG52073, ISBN digidol 978-1-80633-138-3

Rydym yn croesawu gohebiaeth a galwadau ffôn yn Gymraeg

Cyflwyniad

Nod Dealltwriaeth – Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio Cymru, y cyfeirir ati o hyn ymlaen fel y Strategaeth, yw lleihau nifer a chyfraddau'r marwolaethau drwy hunanladdiad a welwyd dros y blynyddoedd diwethaf. Ei nod hefyd yw gwella canlyniadau i bobl sy'n cael cymorth ar gyfer hunan-niweidio a synio am hunanladdiad, a gwella cymorth i'r rhai sydd mewn profedigaeth oherwydd hunanladdiad.

Mae'r Strategaeth yn amlinellu ein gweledigaeth gyffredinol ar gyfer atal hunanladdiad a hunan-niweidio yng Nghymru, ynghyd ag un ar bymtheg o egwyddorion craidd a chwe amcan strategol.

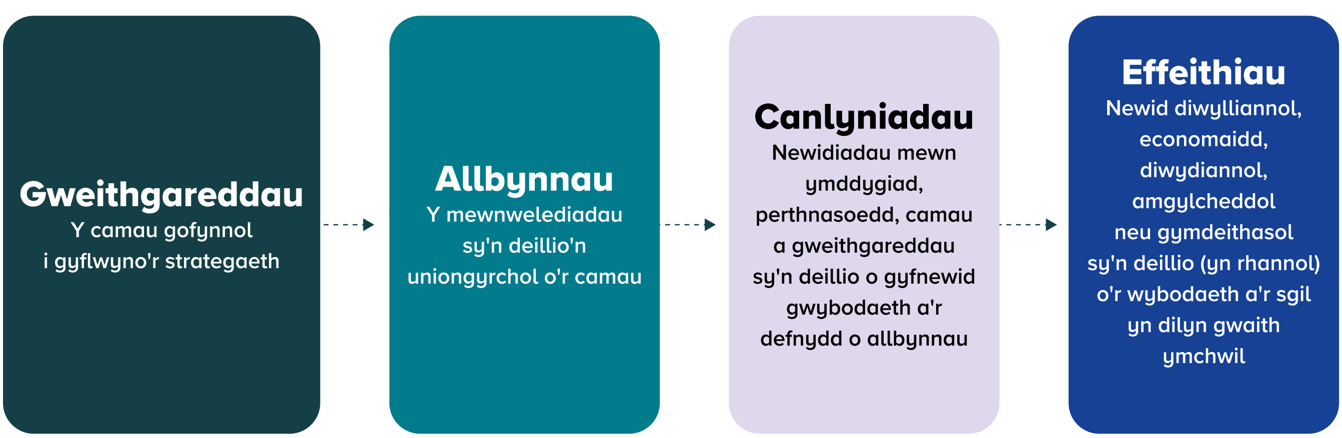
Ceir esboniadau manylach o'r amcanion, ynghyd â diffiniadau o dermau allweddol, yn nogfen y Strategaeth: [Dealltwriaeth: strategaeth atal hunanladdiad a hunan-niweidio | LLYW.CYMRU]

Damcaniaeth Newid

Mae Damcaniaeth Newid yn fodel cysyniadol i esbonio sut a pham y gall rhaglen weithio, i bwy y gallai weithio, a beth yw'r canlyniadau disgwyliedig.

Nod y model Damcaniaeth Newid hwn yw dangos sut a pham y bwriedir i'r Strategaeth gyflawni ei nod hirdymor drwy nodi'r gweithgareddau a allai gyfrannu at ganlyniadau gwahanol drwy lwybrau newid. Mae Damcaniaeth Newid yn adnodd defnyddiol ar gyfer cynllunio, monitro a gwerthuso ymyrraeth gymhleth oherwydd ei bod yn dangos sut y gallai newidiadau ddatblygu. Mae hefyd yn egluro'r newidiadau cynnar a chanol tymor sydd eu hangen er mwyn cyflawni canlyniad mwy hirdymor.

Ffigur 1: Prif gydrannau Damcaniaeth Newid



Mae prif elfennau'r diagramau damcaniaeth newid wedi'u nodi yn Ffigur 1 ac maent yn cynnwys:

Gweithgareddau: Y camau gweithredu sydd eu hangen i roi'r Strategaeth ar waith.

Allbynnau: Yr elfen(nau) cyflawnadwy uniongyrchol sy'n deillio o weithgareddau'r strategaeth.

Canlyniadau: Y newidiadau, y manteision, y dysgu neu'r effeithiau tymor byr eraill sy'n deillio o gamau gweithredu'r Strategaeth. Bydd y camau tymor byr hyn yn cyfrannu at y nod terfynol, ac fel arfer byddant yn cynnwys newidiadau yng ngwybodaeth, sgiliau, agweddau ac ymddygiad defnyddwyr.

Effeithiau: Y newid cymdeithasol ehangach a fydd yn digwydd o ganlyniad i'r cynnydd mewn gwybodaeth, sgiliau a dealltwriaeth, a'r newidiadau mewn ymddygiad ac agweddau sy'n deillio o'r ymyrraeth.

Yn ein diagramau damcaniaeth newid, mae '**rhagdybiaethau**' yn cael eu cynnwys fel elfen hefyd. Rhagdybiaethau yw'r credoau neu'r amodau sylfaenol y cymerir yn ganiataol eu bod yn angenrheidiol er mwyn sicrhau bod yr ymyrraeth yn llwyddo ac er mwyn cyflawni'r canlyniadau a ddymunir.

Datblygu'r Ddamcaniaeth Newid

Mae'r broses o ddatblygu ein diagramau Damcaniaeth Newid wedi'i llywio gan brif dystiolaeth a thystiolaeth eilaidd amrywiol, gan gynnwys:

Ymgynghoriad Cyhoeddus: Cynhaliwyd ymgynghoriad cyhoeddus 16 wythnos ar y strategaeth ddrafft rhwng 20 Chwefror 2024 ac 11 Mehefin 2024. Cyhoeddwyd crynodeb o ymatebion i'r ymgynghoriad hwn ym mis Hydref 2024: Strategaeth ddrafft atal hunanladdiad a hunan-niweidio | LLYW. CYMRU

Gweithdai damcaniaeth newid: Gweithdai damcaniaeth newid wedi'u hwyluso gan swyddogion Gwasanaethau Gwybodaeth a Dadansoddi (KAS) Llywodraeth Cymru gyda thîm polisi Hunanladdiad a Hunan-niweidio Llywodraeth Cymru ym mis Mai 2024. Roedd y gweithdai hyn yn galluogi'r tîm i gytuno ar nod hirdymor y Strategaeth a'r camau gweithredu, yn ogystal â'r rhanddeiliaid a'r llwybrau newid a fyddai'n helpu i gyflawni'r nod.

Adolygiad cyflym o'r dystiolaeth: Rhwng Ionawr 2024 a Mehefin 2024, cafodd y llenyddiaeth ei hastudio gan swyddogion KAS i nodi rhwystrau a galluogwyr posibl ar gyfer cymorth hunanladdiad a hunan-niweidio effeithiol ar draws grwpiau demograffig gwahanol.

Mae'r adran ganlynol yn crynhoi'r dystiolaeth, yr ymatebion i'r ymgynghoriad a'r canfyddiadau o'r gweithdai a ddefnyddiwyd i ddatblygu'r diagramau. Yn benodol, mae'r adran hon yn cofnodi safbwyntiau rhanddeiliaid a safbwyntiau polisi Llywodraeth Cymru, yn ogystal â thystiolaeth a nodwyd drwy adolygiad cyflym o'r dystiolaeth, yn ymwneud â'r chwe amcan sydd wedi'u cynnwys yn y Strategaeth. Mae'n amlinellu'r ffactorau sy'n gysylltiedig â phob amcan a sut maent yn ymwneud â'r allbynnau a'r canlyniadau disgwyliedig a nodwyd yn ystod yr ymgynghoriad a'r gweithdai ac sy'n helpu i gyflawni'r Strategaeth yn gyffredinol.

Amcan 1: Gwrando a dysgu

Bydd gennym brosesau symlach ar gyfer casglu, dadansoddi a dehongli data, tystiolaeth, a thystiolaeth o brofiad bywyd; a seilwaith cadarn i sicrhau bod yr wybodaeth a gesglir yn cael ei defnyddio i ddatblygu polisïau, cymorth a gwasanaethau.

Mae'r Strategaeth yn tynnu sylw at y ffaith fod y broses o gasglu data a thystiolaeth yn ymwneud â hunanladdiad a hunan-niweidio yn hanfodol er mwyn cynllunio a datblygu gwasanaethau. Hefyd, mae'n nodi bod angen systemau a phrosesau effeithiol er mwyn casglu, rhannu a dehongli data a thystiolaeth ar y cyd ar lefel genedlaethol, ranbarthol a lleol er mwyn datblygu cymorth cyson sydd wedi'i gydgynhyrchu.

Adleisiwyd hyn gan y rhai a gyfrannodd at yr ymgynghoriad cyhoeddus ar y Strategaeth ddrafft, a nododd hefyd ei bod yn hollbwysig cynnwys profiad bywyd wrth gynllunio, datblygu, cyflwyno a gwerthuso mentrau.

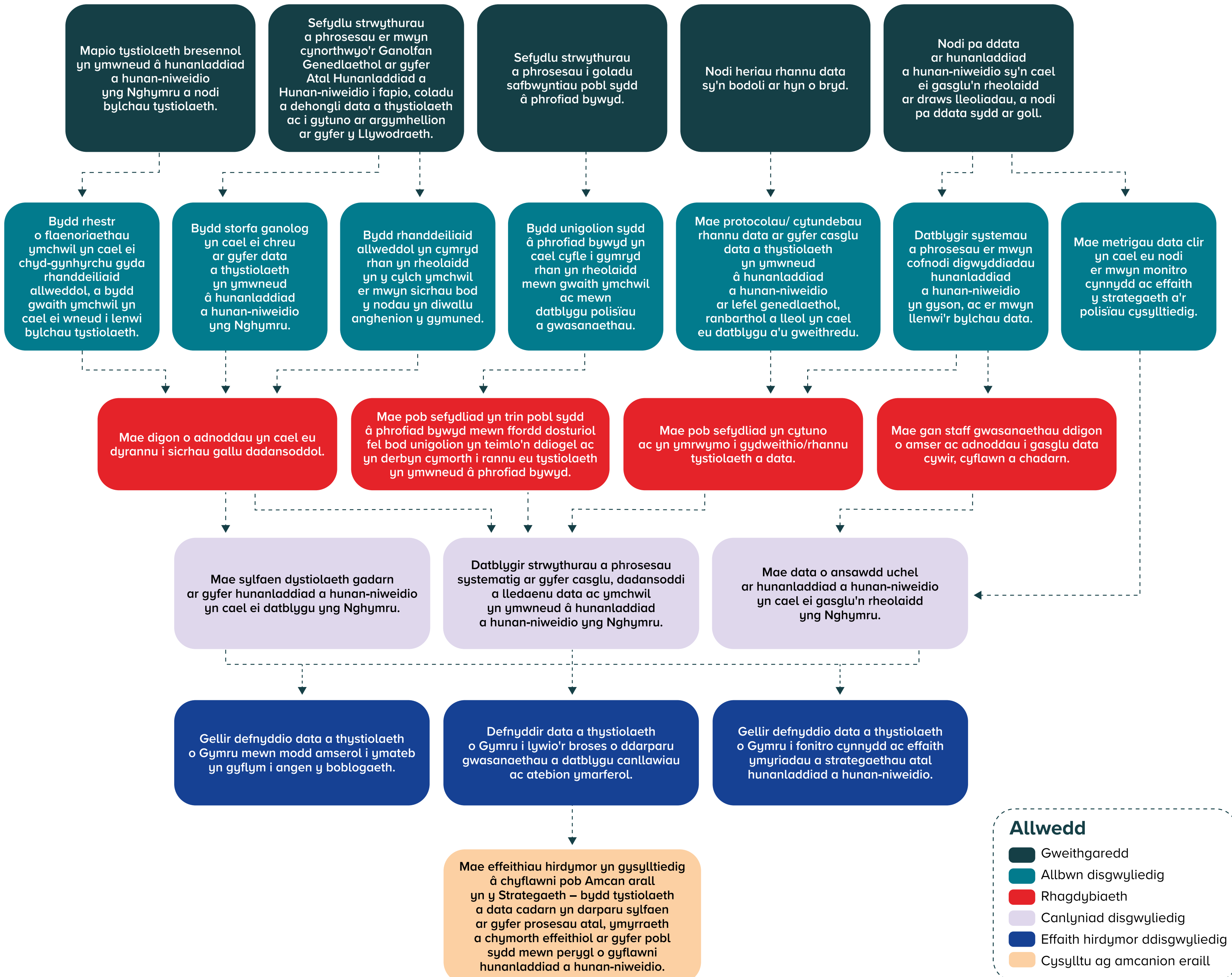
Mae'n bwysig casglu safbwyntiau o'r fath oherwydd bod gan unigolion â phrofiad bywyd brofiad uniongyrchol o'r materion sy'n cael eu targedu gan brosesau atal, ac felly mae'n bosibl y bydd ganddynt wybodaeth unigryw am y dulliau asesu a'r cymorth gorau. Yn wir, mae pwysigrwydd cyfranogiad gweithredol pobl sydd â phrofiad bywyd o hunanladdiad a hunan-niweidio wedi cael ei gydnabod fwyfwy ym maes ymchwil ac atal hunanladdiad a hunan-niweidio[1].

Mae Ffigur 2 ar y dudalen nesaf yn dangos llwybrau gweithgareddau cysylltiedig, yr allbynnau disgwyliedig a'r canlyniadau dymunol sy'n gysylltiedig â gwrando a dysgu.

1 Active involvement of people with lived experience of suicide in suicide research: a Delphi consensus study – BMC Psychiatry – Full Text

Query to Client: Going through the footnotes, I noticed that there was no Welsh at all. Is this correct?? Usually there is sometimes partial translation. Thank you

Ffigur 2: Damcaniaeth newid ar gyfer Amcan 1 – Gwrando a dysgu



Amcan 2: Atal

Bydd gennym ymateb cydgysylltiedig trawslywodraethol ac amlasiantaethol i wneud y canlynol:

- **Mynd i'r afael â'r ffactorau risg sy'n gysylltiedig â hunan-niweidio a hunanladdiad;**
- **Cyfyngu ar fynediad neu amlygiad i wybodaeth niweidiol ar-lein ac yn y cyfryngau;**
- **Cyfyngu ar fynediad at ddulliau y gellir eu defnyddio i achosi niwed;**
- **Adnabod a rheoli lleoliadau sy'n peri pryder.**

Mae llawer o ffactorau risg unigol yn gysylltiedig â risg uwch o hunanladdiad a hunan-niweidio. Mae'r rhain yn cynnwys ffactorau demograffig-gymdeithasol (e.e. oedran, rhyw, addysg, cyflogaeth ac incwm), ffactorau cyd-destunol (e.e. digwyddiadau bywyd llawn straen a phrofedigaeth oherwydd hunanladdiad), ffactorau risg clinigol (e.e. salwch meddwl a defnyddio cyffuriau ac alcohol) a nodweddion eraill sy'n gynhenid i unigolion, gan gynnwys ffactorau sy'n seiliedig ar bersonoliaeth, ffactorau genetig neu deuluol a ffactorau niwrobiolegol[2].

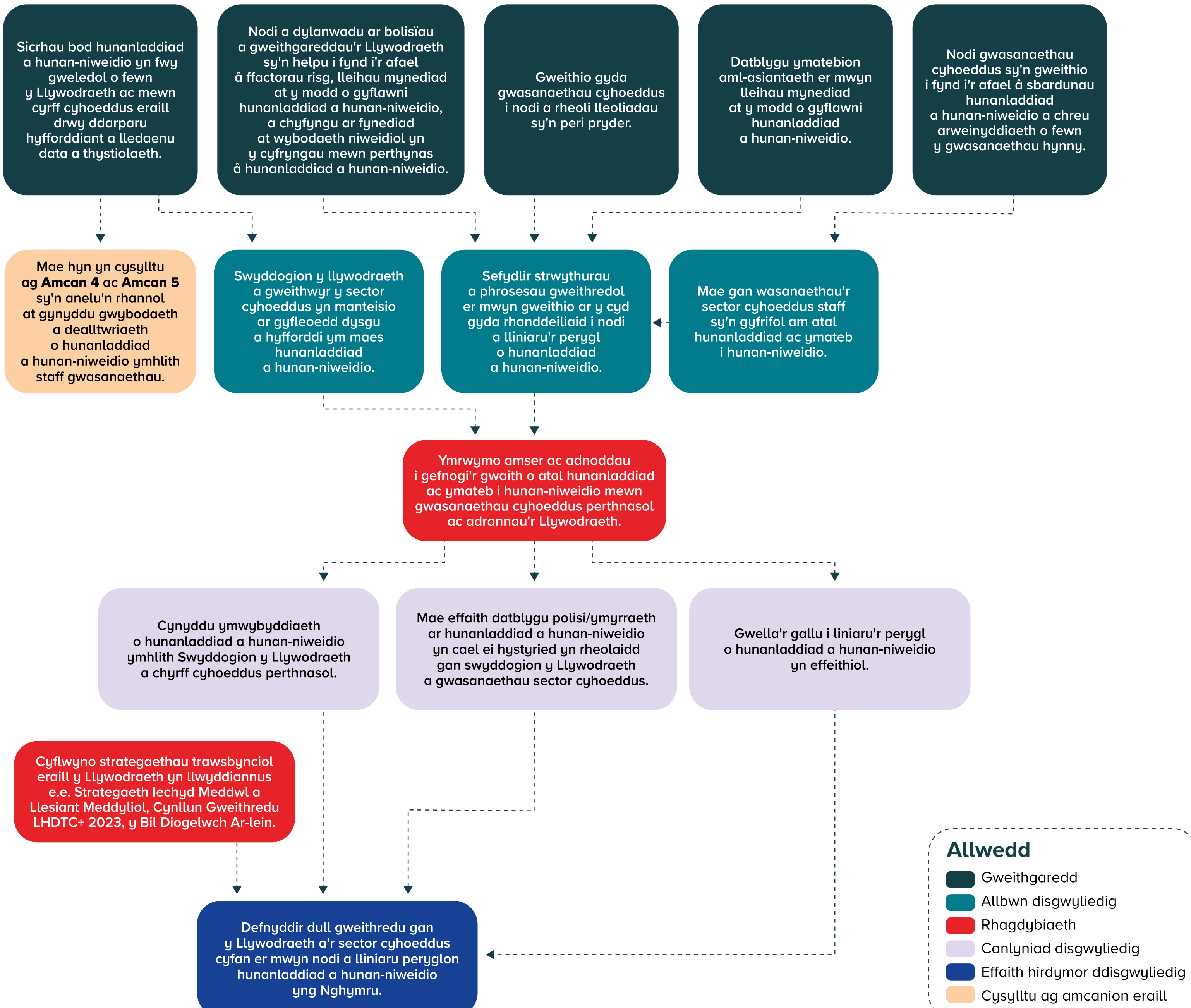
Mae penderfynyddion cymdeithasol yn cael effaith uniongyrchol ac anuniongyrchol ar y ffactorau risg unigol hyn. Dyma'r polisïau macroeconomaidd, cyhoeddus a chymdeithasol a'r fframweithiau rheoleiddiol neu ddeddfwriaethol sy'n llywodraethu sut rydyn ni'n byw, gallu'r system iechyd i ddiwallu ein hanghenion, y gwerthoedd diwylliannol a chymdeithasol sy'n llywio ein safbwyntiau, a graddfa'r cydlyniant cymdeithasol a chyfalaf cymdeithasol sy'n bodoli yn ein cymdeithas. Mae penderfynyddion masnachol, fel effaith y diwydiannau arfau tanio ac alcohol, yn effeithio ar ffactorau risg unigol hefyd.

Yn unol â'r dystiolaeth, fe wnaeth yr ymatebion i'r ymgynghoriad a'r canfyddiadau o'r gweithdai Damcaniaeth Newid nodi hefyd fod hunanladdiad a hunan-niweidio yn gysylltiedig â llawer o ffactorau, gan gynnwys ffactorau risg unigol ond hefyd ffactorau mwy strwythurol ac amgylcheddol, megis mynediad hawdd at ddulliau marwol iawn o hunanladdiad a rhwystrau rhag cael mynediad at wasanaethau cymorth a thriniaeth.

Mae'r Strategaeth yn cydnabod bod mynd i'r afael â'r ffactorau risg unigol, y penderfynyddion cymdeithasol a'r penderfynyddion masnachol sy'n cyfrannu at hunanladdiad a hunan-niweidio yn gofyn am ailosod polisi yn gyffredinol, yn ogystal ag ymrwymiad gan y llywodraeth a'r sector cyhoeddus i ymdrechion atal hunanladdiad a hunan-niweidio. Mae yna gydnabyddiaeth bod angen i holl adrannau Llywodraeth Cymru a gwasanaethau'r sector cyhoeddus ddefnyddio dull gweithredu "ymateb i atal hunanladdiad a hunan-niweidio ym mhob polisi", a fydd yn sicrhau bod pob adran yn atebol am ei heffeithiau posibl ar benderfynyddion unigol, cymdeithasol a masnachol sy'n gysylltiedig â'r perygl o hunanladdiad a hunan-niweidio.

2 Preventing suicide: a public health approach to a global problem – The Lancet Public Health

Ffigur 3: Damcaniaeth newid ar gyfer Amcan 2 – Atal



Amcan 3: Grymuso

Bydd pawb yn cael eu grymuso â'r wybodaeth a'r ymwybyddiaeth i adnabod y rhai sydd mewn angen, i gynnig cymorth caredig a thosturiol; ac i'w helpu i gael mynediad at wasanaethau os oes angen.

Mae'r Strategaeth yn amlinellu bod cynyddu gwybodaeth a dealltwriaeth y cyhoedd o hunanladdiad a hunan-niweidio yn gwbl ganolog i gynyddu ymddygiad ceisio cymorth, a thrwy hynny leihau nifer yr achosion o hunanladdiad a hunan-niweidio.

Roedd yr ymatebion i'r ymgynghoriad hefyd yn galw am addysg gynhwysfawr yn ymwneud â hunanladdiad a hunan-niweidio ac iechyd meddwl yn ehangach.

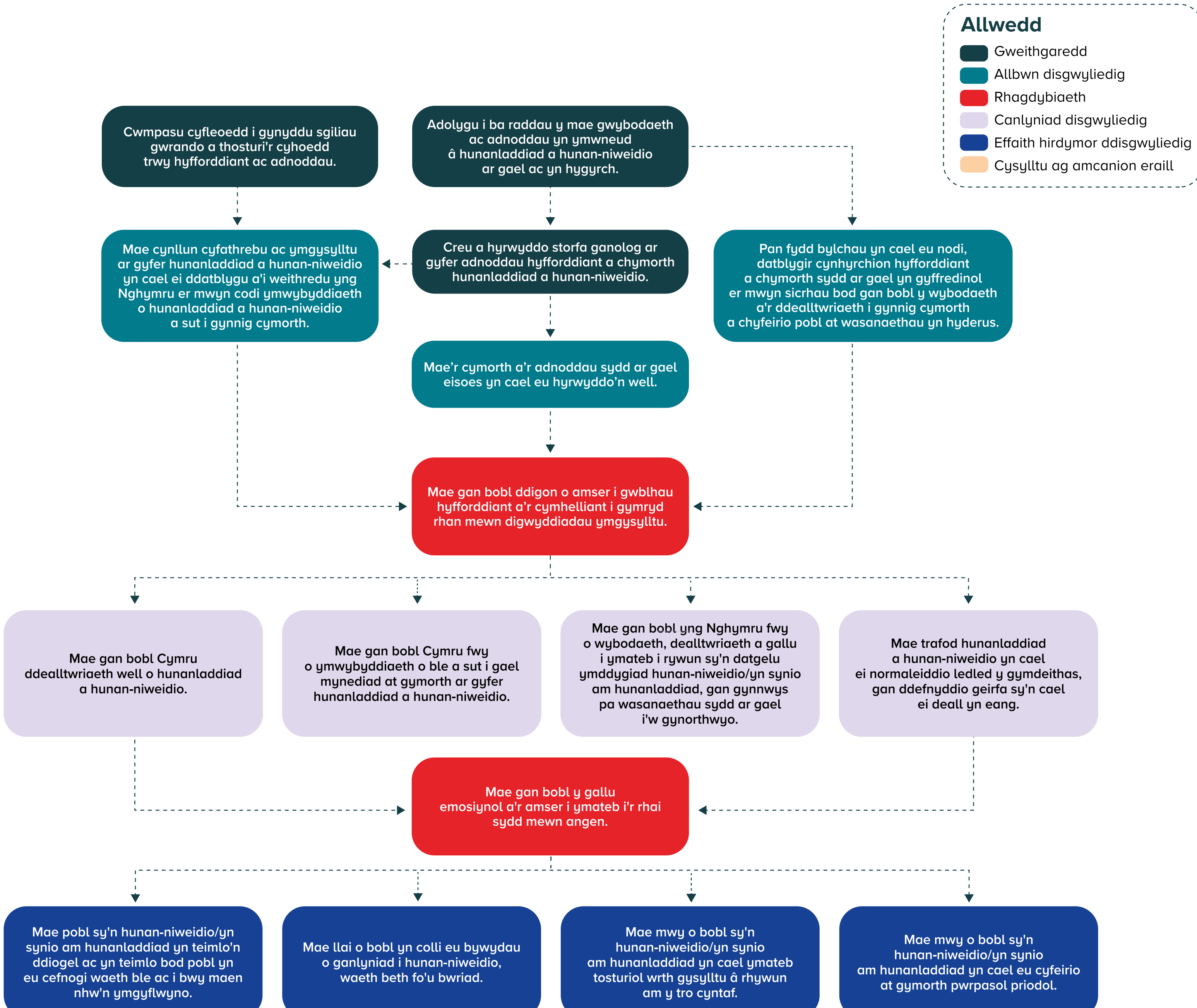
Mae'r llenyddiaeth yn nodi bod diffyg gwybodaeth am hunanladdiad (h.y. llythrennedd hunanladdiad) ac agweddau stigmateiddio tuag at bobl sy'n profi hunanladdoldeb (h.y. stigma hunanladdiad) yn rhwystrau sylweddol rhag gofyn am gymorth ar gyfer hunanladdiad a hunan-niweidio[3]. Mae ymwybyddiaeth wael o arwyddion a symptomau hunanladdiad yn gallu arwain at sefyllfa lle nad yw unigolyn yn cydnabod difrifoldeb y perygl o hunanladdiad neu hunan-niweidio a/neu nad yw'n sylweddoli pwysigrwydd gofyn am gymorth[4]. Yn yr un modd, mae'n bosibl y bydd unigolion â stigma personol amlwg yn penderfynu peidio â gofyn am gymorth er mwyn osgoi cyswllt neu gysylltiad â grŵp sydd wedi'i stigmateiddio[5].

Bydd y Strategaeth, ac amcanion 2 a 3 yn benodol, yn mynd i'r afael â hunanladdiad a hunan-niweidio ar lefel poblogaeth, ac yn lleihau anghydraddoldebau drwy gynyddu ymwybyddiaeth a dealltwriaeth.

Er nad yw gwybodaeth a dealltwriaeth yn rhagfynegi ymddygiad yn uniongyrchol, mae gwybodaeth yn gallu dylanwadu ar agweddau, normau goddrychol, a chanfyddiadau o reolaeth, ac felly mae'n gam cyntaf hanfodol tuag at newid ymddygiad[6]. Wrth i'r Strategaeth helpu i gynyddu gwybodaeth yn y lle cyntaf, mae'n bosibl y bydd gwaith parhaus yn gallu sicrhau newidiadau mewn ymddygiad. Yn wir, mae tystiolaeth wedi dangos bod cynyddu ymwybyddiaeth yn arwain at wella gwybodaeth ac agweddau at ofyn am gymorth[7], ac mae ymgyrchoedd cenedlaethol blaenorol yn ymwneud â hunanladdiad wedi dangos y potensial i gael effaith gadarnhaol ar agweddau pobl tuag at geisio cymorth[8, 9].

3 Suicide literacy, suicide stigma, and psychological help seeking attitudes among Arab youth – Current Psychology
4 The Literacy of Suicide Scale: Development, Validation, and Application: Crisis: Vol 43, No 5
5 Association between mental health-related stigma and active help-seeking: Systematic review and meta-analysis – The British Journal of Psychiatry – Cambridge Core
6 Ajzen I, Joyce N, Sheikh S, Cote NG. Knowledge and the Prediction of Behavior: The Role of Information Accuracy in the Theory of Planned Behavior. Basic Appl Soc Psychol. 2011 Ebrill 1;33(2):101–17.
7 Gulliver A, Griffiths KM, Christensen H, Brewer JL. A systematic review of help-seeking interventions for depression, anxiety and general psychological distress. BMC Psychiatry. 2012 Gorff 16; 12(1):81.
8 www.nice.org.uk/guidance/ng105/evidence/evidence-review-8-suicide-awareness-campaigns-pdf-6535435077
9 Van der Burgt, M. C., Beekman, A. T., Hoogendoorn, A. W., Berkelmans, G., Franx, G., & Gilissen, R. (2021). The impact of a suicide prevention awareness campaign on stigma, taboo and attitudes towards professional help-seeking. Journal of Affective Disorders, 279, 730-736.

Ffigur 4: Damcaniaeth newid ar gyfer Amcan 3 – Grymuso



Amcan 4: Cefnogi

Bydd gan bobl sy'n synio am hunanladdiad neu sy'n hunan-niweidio, neu'r rhai sy'n eu cefnogi, fynediad at gymorth, ymyrraeth a thriniaeth amserol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn gan yr holl wasanaethau perthnasol, gan gynnwys gofal sylfaenol, iechyd meddwl, gofal brys ac argyfwng, a gwasanaethau'r trydydd sector.

Roedd canfyddiadau'r ymgynghoriad a'r gweithdai yn nodi'r ffaith bod yn rhaid cynnwys mesurau rhagofalus sy'n mynd i'r afael â ffactorau cymdeithasol mewn strategaeth atal hunanladdiad a hunan-niweidio genedlaethol, ond bod angen pwyslais hefyd ar wasanaethau triniaeth feddygol a seicolegol perthnasol ar gyfer pobl mewn argyfwng.

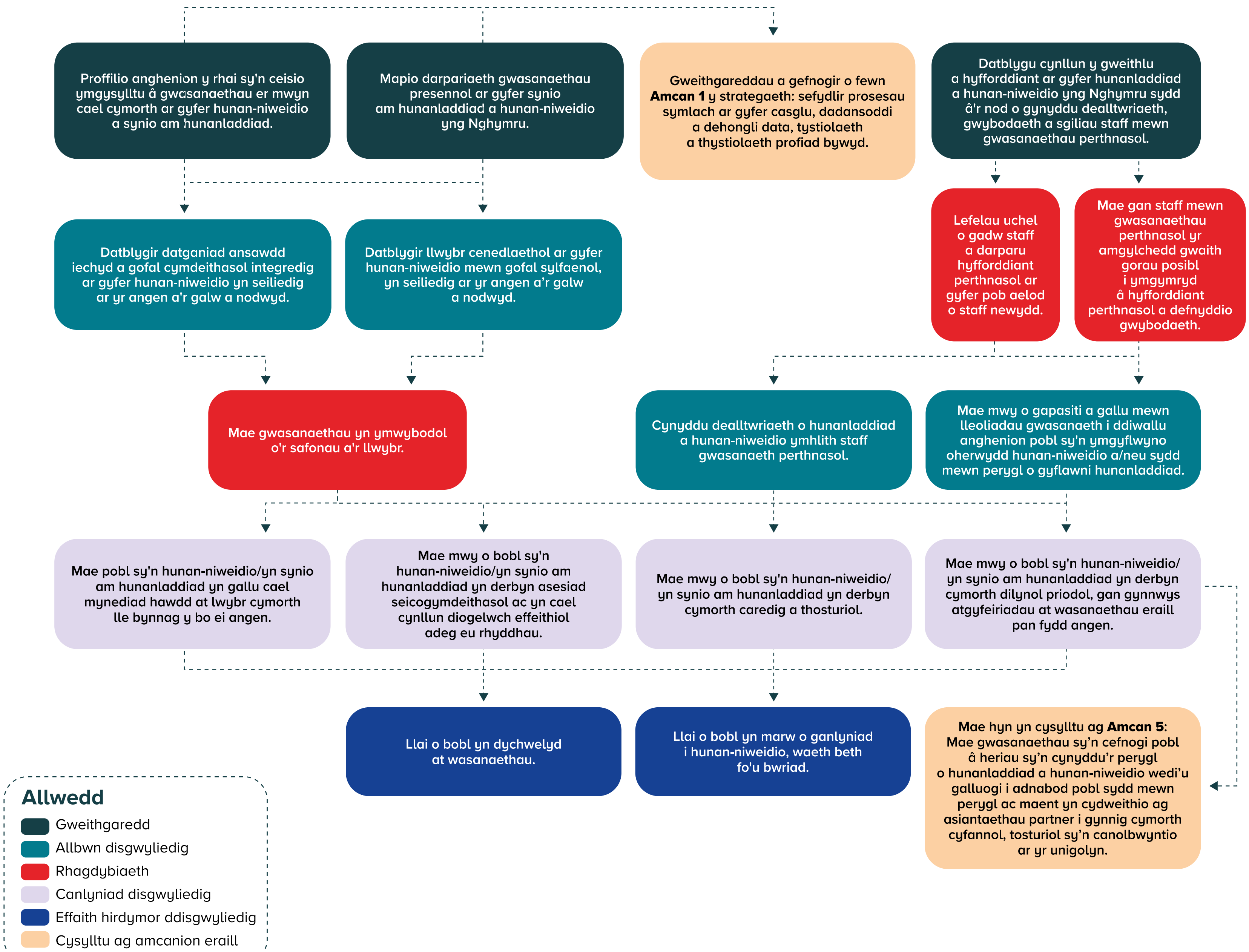
Mae gwaith ymchwil wedi dangos bod pobl sydd wedi hunan-niweidio yn cael trafferth cael gafael ar therapïau ôl-ofal a seicolegol priodol, a chyfeirir at amseroedd aros hir, cyfathrebu gwael, allgáu, a gwrthod rhai cleifion. Mae diffyg ôl-ofal prydlon ar ôl gofyn am gymorth yn dilyn achos o hunan-niweidio yn cyfrannu at ansicrwydd, iechyd meddwl gwaeth, a mwy o episodau o hunan-niweidio i rai cleifion[10].

Dangoswyd bod strategaethau atal hunanladdiad a hunan-niweidio sy'n darparu cymorth amserol a phriodol i'r rhai sy'n arddangos arwyddion o ymddygiad hunanladdol neu hunan-niweidio, drwy ddull cyfannol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, yn effeithiol wrth atal meddyliau ac ymddygiadau hunanladdol a hunan-niweidio[11, 12].

Mae gwaith ymchwil wedi pwysleisio hefyd bod angen sicrhau bod staff gwasanaethau perthnasol yn gallu canfod ac asesu trallod seicolegol, gan wneud hynny drwy berthynas therapiwtig ddiogel ac anfeirniadol[13].

10 Accessing psychological therapies following self-harm: qualitative survey of patient experiences and views on improving practice – BJPsych Open – Cambridge Core
11 Adaptation of evidence-based suicide prevention strategies during and after the COVID-19 pandemic – PMC
12 Stanley B, Brown GK. Safety planning intervention: a brief intervention to mitigate suicide risk. Cogn Behav Pract 2012;19:256-64.
13 Identifying barriers to mental health help-seeking among young adults in the UK: a cross-sectional survey – PMC

Ffigur 5: Damcaniaeth newid ar gyfer Amcan 4 – Cefnogi



Amcan 5: Galluogi

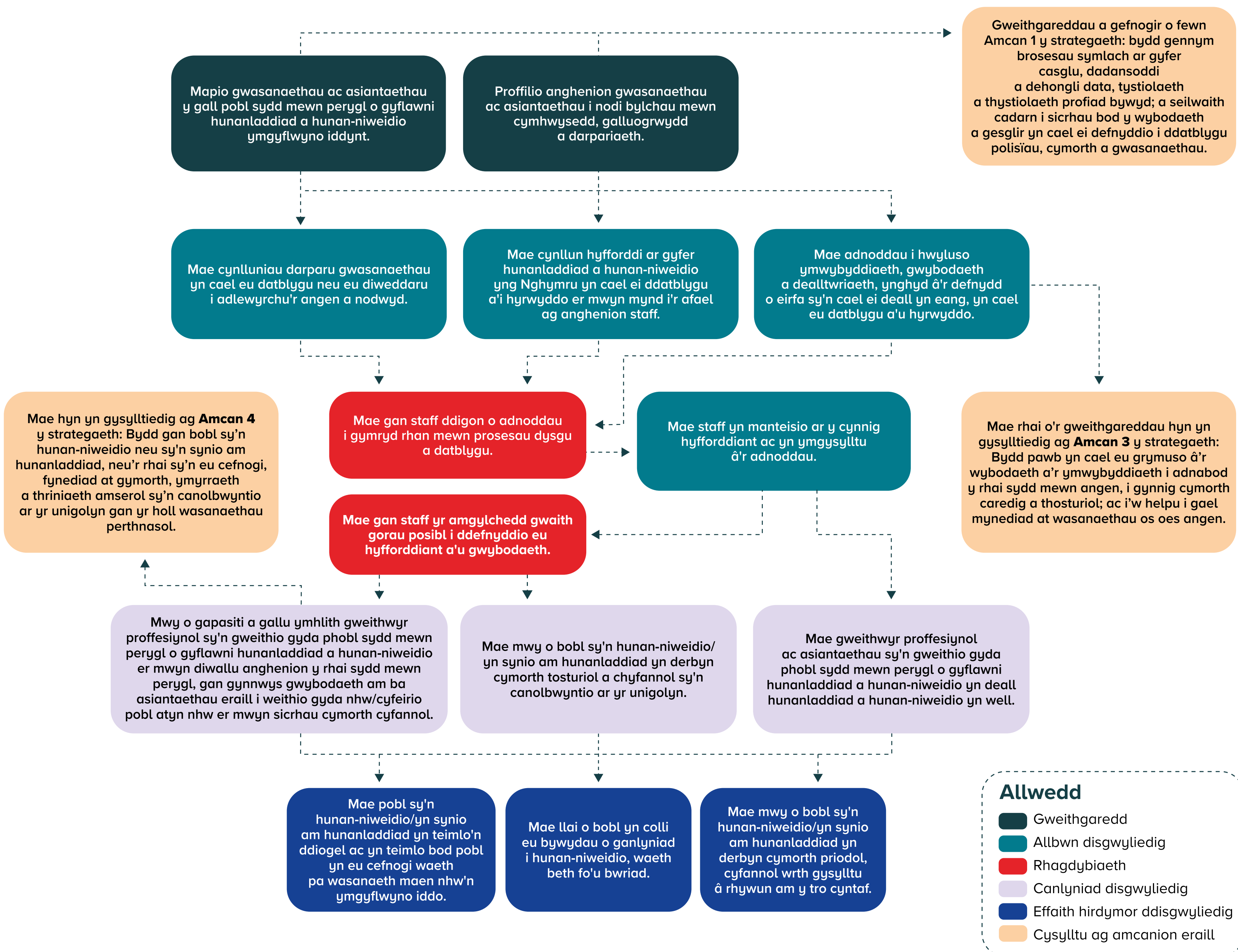
Mae gwasanaethau sy'n cefnogi pobl â heriau sy'n cynyddu'r perygl o hunanladdiad a hunan-niweidio wedi'u galluogi i adnabod pobl sydd mewn perygl ac maent yn cydweithio ag asiantaethau partner i gynnig cymorth cyfannol, tosturiol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.

Fe wnaeth yr ymatebion i'r ymgynghoriad a chanfyddiadau'r gweithdai bwysleisio bod pobl sydd mewn perygl o hunanladdiad a hunan-niweidio yn gallu ymgyflwyno unrhyw le yn y 'system', a'i bod yn bwysig bod yr holl wasanaethau sy'n cefnogi pobl agored i niwed yn gallu adnabod arwyddion trallod a chyfeirio pobl mewn ffordd effeithiol.

Mae strategaethau atal hunanladdiad a hunan-niweidio sy'n targedu grwpiau penodol sy'n fwy agored i ymddygiad hunanladdol (e.e. pobl â phroblemau iechyd meddwl, carcharorion, dioddefwyr trais corfforol a rhywiol) yn effeithiol wrth leihau'r perygl o hunanladdiad a hunan-niweidio. Mae enghreifftiau llwyddiannus yn cynnwys rhaglenni sgrinio mewn cyfleusterau gofal iechyd neu gyfleusterau eraill, a hyfforddiant ar gyfer staff mewn gwasanaethau sy'n cefnogi pobl agored i niwed[14].

14 Adaptation of evidence-based suicide prevention strategies during and after the COVID-19 pandemic – PMC

Ffigur 6: Damcaniaeth newid ar gyfer Amcan 5 – Galluogi



Amcan 6: Ymateb

Bydd gennym ymatebion amserol i hunanladdiadau a bydd cymorth tosturiol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ar gael i bawb yr effeithir arnynt.

Mae'r Strategaeth yn cydnabod bod profedigaeth oherwydd hunanladdiad perthynas neu ffrind yn ffactor risg ar gyfer hunanladdiad, ac o ganlyniad mae'n rhoi pwyslais mawr ar ddarparu cymorth i bobl sydd mewn profedigaeth oherwydd hunanladdiad.

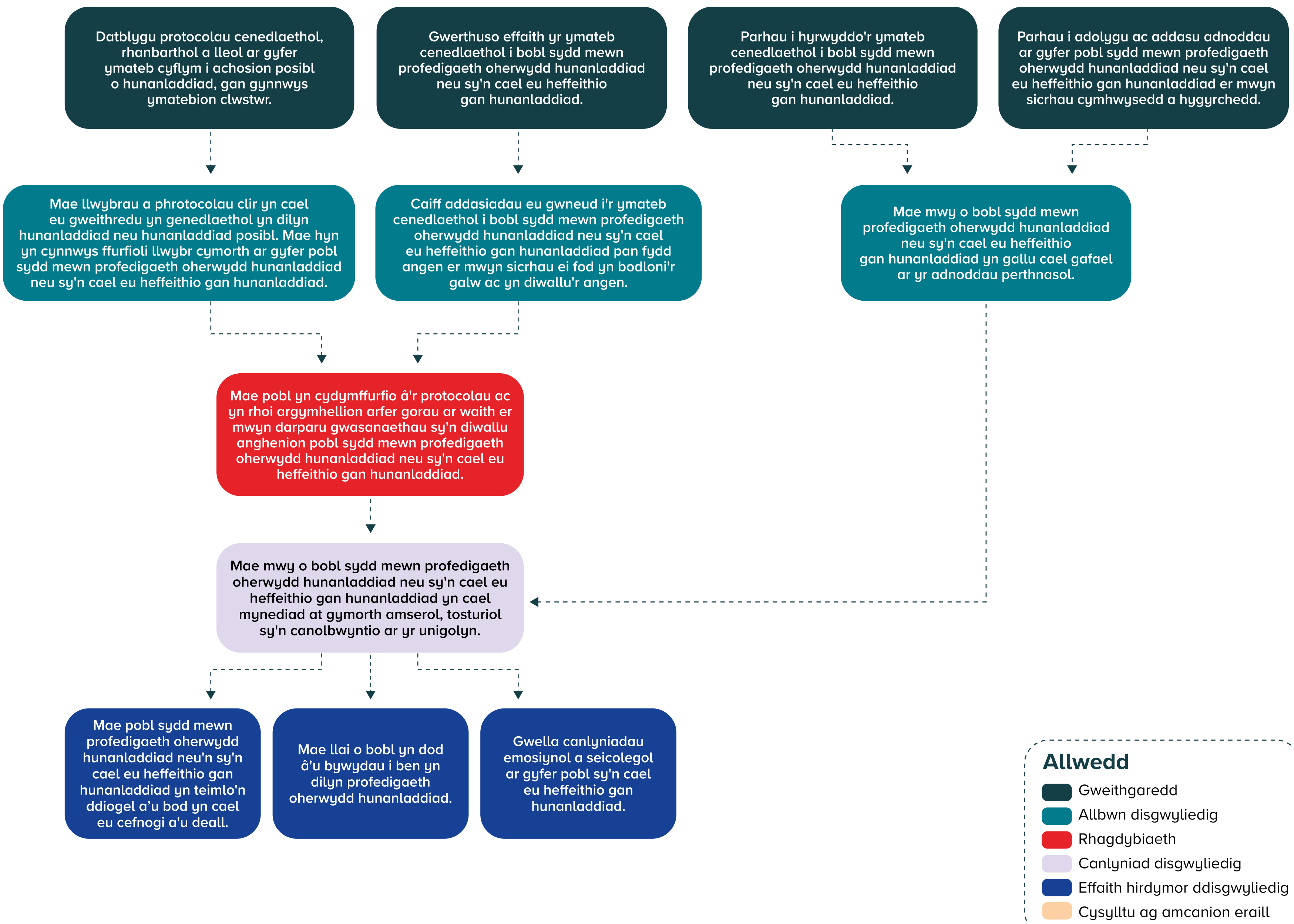
Roedd y rhai yr ymgynghorwyd â nhw yn ategu'r pryder hwn, gan bwysleisio bod angen sicrhau bod pobl sydd mewn profedigaeth oherwydd hunanladdiad yn gallu cael mynediad at gymorth lleol ac uniongyrchol yn ôl yr angen.

Mae gwaith ymchwil yn awgrymu hefyd bod ymyriadau seicolegol sy'n cael eu cyflwyno ar ôl profedigaeth oherwydd hunanladdiad yn gallu helpu i ddatrys problemau, helpu pobl i ofyn am gymorth, a gwella ansawdd cymorth cymunedol[15, 16].

15 Bereavement by suicide as a risk factor for suicide attempt: a cross-sectional national UK-wide study of 3432 young bereaved adults – BMJ Open

16 Suicide risk after suicide bereavement: The role of loss-related characteristics, mental health, and hopelessness – ScienceDirect

Ffigur 7: Damcaniaeth newid ar gyfer Amcan 6 – Ymateb



Y camau nesaf

Bydd y canfyddiadau o ran damcaniaeth newid a amlinellir yn yr adroddiad hwn yn cael eu defnyddio'n sylfaen i'r fframwaith monitro a gwerthuso a fydd yn llywio'r broses werthuso.

Mae ein dealltwriaeth o'r cysylltiadau a'r gyd-ddibyniaeth rhwng amcanion a sbardunau allweddol y Strategaeth yn ein galluogi i benderfynu pa feysydd i'w hadolygu, pa gwestiynau i'w gofyn, a nodi'r ffynonellau a fydd yn rhoi atebion i'r cwestiynau hyn.

Yn ei dro, bydd hyn yn darparu gwybodaeth am y graddau y mae'r strategaeth yn gwneud cynnydd tuag at y weledigaeth gyffredinol.