

# Y cymorth iawn, ar yr adeg iawn, yn y ffordd iawn: cydweithio i leihau hunanladdiad a hunan-niwed

Strategaeth atal hunanladdiad a hunan-niwed Caerdydd  
a Bro Morgannwg, 2021-24



BWRDD PARTNERIAETH  
RHANBARTHOL  
CAERDYDD A'R FRO  
CARDIFF & VALE  
REGIONAL PARTNERSHIP  
BOARD



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Caerdydd a'r Fro  
Cardiff and Vale  
University Health Board



## Rhagair

Mae ystadegau'n dangos bod 32 o bobl wedi cymryd eu bywydau eu hunain yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg yn 2020: mwy na dwywaith cymaint ag y collodd eu bywydau i ddamweiniau ar y ffyrdd. Ond gwyddom na all ystadegau yn unig ddisgrifio effaith hunanladdiad a hunan-niwed. Mae pob hunanladdiad yn drasiedi. Gall pob achos o hunan-niwed gael effaith emosiynol a seicolegol barhaus ar unigolion, y rheiny sy'n gofalu amdanynt a phawb o'u cwmpas.

Mae'n bosibl osgoi hunanladdiad a hunan-niwed. Gellir cysylltu pob achos o hunanladdiad a hunan-niwed ag ystod eang o ffactorau personol, cymunedol a chymdeithasol. Mae anghydraddoldebau mawr hefyd mewn hunanladdiad a hunan-niwed. Mae'r materion hyn i gyd yn gwneud hunanladdiad a hunan-niwed yn flaenoriaeth iechyd y cyhoedd.

Mae'r strategaeth hon yn nodi sut bydd sefydliadau ar draws Caerdydd a Bro Morgannwg yn cydweithio i leihau hunanladdiad a hunan-niwed dros y tair blynedd nesaf. Rydym wedi dilyn strategaeth atal hunanladdiad a hunan-niwed Cymru, Siarad â Fi 2, wrth ymrwymo i ymagwedd gydweithredol a thraws-sector, ac mae'r strategaeth hon ar gyfer Caerdydd a Bro Morgannwg yn datblygu blaenoriaethau cenedlaethol sydd wedi eu sefydlu a thystiolaeth o'r 'hyn sy'n gweithio'.

Fodd bynnag, rydym hefyd wedi gofalu gwranddo ar y rheiny yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg sydd wedi cael eu heffeithio gan hunanladdiad a hunan-niwed, yn cynnwys aelodau o'r teulu, gofalywyr, a'r gwasanaethau sy'n eu cefnogi. Mae'r Grŵp Llywio ar gyfer Atal Hunanladdiad a Hunan-niwed ar gyfer Caerdydd a Bro Morgannwg wedi gweithio'n galed i gyflwyno'r strategaeth flaenorol. Bydd y strategaeth ddiwygiedig hon yn cynorthwyo'r Grŵp Llywio i barhau i adlewyrchu ar dystiolaeth ac arfer gorau, i barhau i ganolbwyntio ar anghenion penodol ein poblogaeth a chyflwyno'r canlyniadau yr ydym i gyd yn dymuno eu gweld.

Hoffwn gydnabod gwaith y Grŵp Llywio dros y tair blynedd diwethaf, ac yn arbennig arweinyddiaeth y Cadeirydd, Dr Miranda Barber, a'r Ymgynghorydd Iechyd y Cyhoedd, Dr Suzanne Wood. Hoffwn hefyd ddiolch i'r Cofrestrydd Arbenigol, Chris Emmerson, am ei waith yn datblygu'r strategaeth hon a'n Myfyrwyr Hybu Iechyd Ciára Collins a Megan Kydd-Coutts am eu cymorth gyda'r gwaith ymgysylltu rhanddeiliaid.

Yn y strategaeth hon rydym yn cydnabod yr effaith ofnadwy y gall hunanladdiad a hunan-niwed ei chael ar bobl a chymunedau yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg. Ond rydym hefyd yn cydnabod, trwy gydweithio gyda ffocws ac ymrwymiad gwirioneddol, y gallwn gyflawni canlyniadau gwell nawr ac yn y dyfodol.



*F. M. Kinghorn*

**Fiona Kinghorn**

Cyfarwyddwr Gweithredol Iechyd y Cyhoedd, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

## Cynnwys

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Rhagair                 | 1  |
| 1. Crynodeb Gweithredol | 4  |
| 2. Cyflwyniad           | 6  |
| 3. Gweledigaeth         | 10 |
| 4. Nodau trosfwaol      | 11 |
| 5. Nodau ac amcanion    | 12 |
| 6. Model rhesymeg       | 16 |
| Cyfeiriadau             | 17 |

---

**Consistent Language meeting statement:**

When discussing issues of suicide language reflects our attitudes and influences the attitudes of others. For the purpose of this meeting and ongoing work to prevent suicide and self harm members agree to using appropriate and consistent language recognising that suicide is a tragedy for all concerned and is a cause of distress for many people. There is no single reason why someone may die by suicide or harm themselves. It is usually in response to a complex series of factors that are both personal and related to wider social and community factors.

The phrase ‘committed suicide’ pays attention to era when suicide was considered a sin or a crime. When considering how the term committed is used in other settings for example committing a crime. Members agree to replace committed suicide with died by suicide or death by suicide.

Successful or unsuccessful attempts are considered poor choices of language as they imply an achievement or something positive despite the tragic outcomes. Members agree to replace successful attempt with death by suicide and unsuccessful attempt with suicide attempt.

While it may appear that those who die by suicide are not taking into consideration the impact that their death will have on others there is much evidence to the contrary. The mind of a suicidal person often holds the belief that they will lessen the burden by no longer being around. To help to break the stigma around suicide individuals living with suicidal ideation will be known as a person living with suicidal thoughts or behaviours.

Suicide prevention in Wales is everyone’s business and requires effective, integrated community approaches to address the diversity of populations, places and individuals as well as ongoing work to address the inequalities that contribute to the burden of suicide and self harm.

# 1. Crynodeb Gweithredol

Mae'r strategaeth hon yn nodi'r ffordd yr eir i'r afael â hunanladdiad a hunan-niwed ar draws Caerdydd a Bro Morgannwg dros y tair blynedd nesaf. Mae'n diwygio ac yn datblygu'r strategaeth hunanladdiad a hunan-niwed flaenorol ar gyfer Caerdydd a Bro Morgannwg, oedd yn weithredol o 2017 i 2020 ac mae hefyd yn datblygu Siarad â Fi 2, y strategaeth hunanladdiad a hunan-niwed genedlaethol ar gyfer Cymru.

Datblygwyd y strategaeth hon trwy gasglu tystiolaeth o nifer o ffynonellau. Fe wnaethom adolygu data epidemiolegol ar y perygl o hunanladdiad a hunan-niwed fel y maent yn berthnasol i boblogaeth amrywiol Caerdydd a Bro Morgannwg. Fe wnaethom siarad â sefydliadau statudol ac anstatudol â gwybodaeth benodol am ein poblogaeth a'r materion yn ymwneud â hunanladdiad a hunan-niwed y maent yn eu hwynebu. Fe wnaethom adolygu gweithgaredd a fframweithiau presennol, yn cynnwys strategaethau, canllawiau a deddfwriaeth sydd yn rhoi cyd-destun ac adnoddau ar gyfer mynd i'r afael â hunanladdiad a hunan-niwed. Fe wnaethom hefyd weithio gyda'r rheiny sydd â phrofiad byw yn ymwneud â hunanladdiad a hunan-niwed – oedolion, pobl ifanc a gofalwyr, a'r gweithwyr proffesiynol sydd yn gweithio gyda nhw i ddeall eu hanghenion a'u blaenoriaethau.

Daeth nifer o themâu i'r amlwg yn gyson o'r gwaith hwn. Nid yw cyfraddau hunanladdiad wedi eu haddasu yn ôl oed yn wahanol i rai Cymru yn gyffredinol ond mae cyfraddau derbyniadau brys ar gyfer hunan-niwed wedi eu haddasu yn ôl oed wedi gostwng yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg dros y blynyddoedd diweddar, sydd yn awgrymu bod ymdrechion i fynd i'r afael â hunanladdiad a hunan-niwed yn cael effaith gadarnhaol.

Fodd bynnag, mae'r dystiolaeth hefyd yn awgrymu bod meysydd lle mae gwelliant pellach yn bosibl. Yn arbennig, mae angen i ni ddeall yn well ac ymateb i anghenion grwpiau yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg a allai fod mewn perygl penodol; er mwyn sicrhau bod hyfforddiant ar gyfer gweithwyr proffesiynol nad ydynt yn arbenigwyr iechyd meddwl yn gyson ac yn cynorthwyo'r rheiny sydd mewn perygl i gadw'n ddiogel; i weithio gydag unigolion i wella eu gallu i weithio'n effeithiol gyda gwasanaethau i fynd i'r afael â'u hanghenion; i gefnogi'n rheiny sydd wedi cael profedigaeth trwy hunanladdiad yn effeithiol a sicrhau ein bod yn dysgu o ddigwyddiadau o hunanladdiad ac yn gweithredu i atal achosion pellach lle gallwn wneud hynny.

Mae'r weledigaeth yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg fel a ganlyn:

**Byddwn yn cydweithio i roi'r cymorth iawn ar yr adeg iawn yn y ffordd iawn i bawb sydd mewn perygl o hunanladdiad a hunan-niwed ac wedi eu heffeithio gan hyn.**

Nodau trosfwaol y strategaeth yw:

## “Lleihau hunanladdiad a hunan-niwed a'u heffeithiau cysylltiedig ym mhoblogaeth Caerdydd a Bro Morgannwg”

- Lleihau nifer y bobl sydd yn cymryd eu bywydau eu hunain, neu'n ceisio gwneud hynny
- Lleihau nifer y bobl sydd yn hunan-niwedio a difrifoldeb anafiadau'r rheiny sydd yn gwneud hynny
- Lleihau effaith hunanladdiad a hunan-niwed ar y rheiny sydd yn gofalu am unigolion sydd wedi eu heffeithio'n uniongyrchol gan y materion hyn

Y nodau strategol sydd yn tanategu'r weledigaeth a'r nodau yw:

#### **Nodau strategol:**

- Pob gwasanaeth ar draws Caerdydd a Bro Morgannwg yn gweithio'n deg, yn gynhwysol ac yn dosturiol gyda phawb sydd mewn perygl o hunanladdiad a hunan-niwed ac wedi eu heffeithio gan hyn
- Pob gwasanaeth yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg yn gweithio'n gydweithredol gyda gwasanaethau eraill, yn arbennig wrth bontio rhwng gwasanaethau
- Bod y rheiny sydd yn cefnogi ac yn gweithio gyda phobl allai fod mewn perygl o hunanladdiad a hunan-niwed yn gallu adnabod y rheiny sydd mewn perygl, ymgysylltu â nhw'n adeiladol a'u cyfeirio neu eu hatgyfeirio i'r gwasanaeth iawn ar yr adeg iawn
- Gwybodaeth leol berthnasol a'r hyn a ddysgwyd o ddigwyddiadau penodol yn cael eu cydgrynhoi, eu rhannu a'u gweithredu'n gyflym ac yn effeithiol
- Y rheiny sydd mewn perygl neu wedi eu heffeithio gan hunanladdiad a hunan-niwed a'r rheiny sy'n gofalu amdanynt yn cael eu hymgysylltu a'u grymuso i weithio tuag at eu diogelwch a'u hadferiad eu hunain
- Peryglon sydd yn gysylltiedig â safleoedd a ddefnyddir yn gyson yn cael eu dileu neu eu lleihau cyhyd â phosibl
- Materion yn ymwneud â hunanladdiad a hunan-niwed yn cael eu hamlygu ar draws Caerdydd a Bro Morgannwg mewn ffyrdd sydd yn adeiladol ac yn chwalu stigma

Cefnogir y weledigaeth, yr amcanion a'r nodau strategol gan amcanion strategol, model rhesymeg a chynllun gweithredu sydd yn disgrifio'r ffordd y caiff y strategaeth ei chyflwyno dros y tair blynedd nesaf a phwy fydd yn gyfrifol am y cyflwyno hwnnw. Mae'r holl elfennau hyn yn gysylltiedig â'r strategaeth genedlaethol, Siarad â Fi 2.

Gall hunanladdiad a hunan-niwed gael effaith enfawr ar unigolion, y rheiny sy'n eu caru a'n cymunedau ehangach. Wrth ddatblygu'r strategaeth hon, rydym wedi cael ein syfrdanu gan y profiad, y mewnwelediad a'r ymrwymiad y mae gwasanaethau, y rheiny sy'n eu defnyddio a'r rheiny sydd yn gweithio ynddynt, yn eu rhoi i'r her o fynd i'r afael â hunanladdiad a hunan-niwed. Rydym yn gobeithio bod y strategaeth hon yn parchu ac yn adlewyrchu'r ymdrechion hynny ac rydym o'r farn y bydd o gymorth i ni i gyd i gydweithio'n fwy effeithiol hyd yn oed i leihau hunanladdiad a hunan-niwed yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg.

## 2. Cyflwyniad

### Cyd-destun ar gyfer y strategaeth

Mae'r strategaeth hunanladdiad a hunan-niwed hon ar gyfer Caerdydd a Bro Morgannwg yn adnewyddu ac yn datblygu'r strategaeth leol flaenorol, a gynhaliwyd o 2017 i 2020. Fel rhan o'r datblygiad hwnnw, rydym wedi adolygu tystiolaeth ar fynychder a ffactorau risg sydd yn berthnasol i hunanladdiad a hunan-niwed yng Nghaerdydd a'r Fro (Atodiad A) ac wedi deall y cyd-destun lleol a chenedlaethol y mae'n rhaid i'r strategaeth hon weithredu ynddi (Atodiad B). Rydym hefyd wedi ymgynghori'n helaeth ag unigolion y mae tystiolaeth yn awgrymu y gall fod ganddynt risg uwch; sefydliadau sydd yn eu cefnogi a'u heirioli a'r rheiny sydd yn comisiynu, yn rheoli ac yn gweithio o fewn gwasanaethau iechyd meddwl statudol i ddeall eu hanghenion, a'r cyfleoedd a'r rhwystrau y maent yn eu gweld i leihau hunanladdiad a hunan-niwed a'u niwed cysylltiedig (Atodiadau C i G). Mae'r Atodiadau hyn wedi eu cynnwys mewn dogfen ar wahân o Ddeunydd Ategol. Mae'r weledigaeth a'r amcanion strategol yr ydym wedi eu datblygu a'u profi gyda'r grwpiau hynny yn cael eu cyfleu a'u trefnu mewn model rhesymeg yn Adrannau 3 i 6. I gyflwyno'r strategaeth hon, rydym wedi datblygu Cynllun Gweithredu sydd wedi ei nodi mewn dogfen ategol. Mae Asesiad o'r Effaith ar Gydraddoldeb ac Iechyd wedi cael ei gwblhau ar gyfer y Strategaeth hon ac mae hwn hefyd ar gael.

Mae Grŵp Llywio ar gyfer Atal Hunanladdiad a Hunan-niwed Caerdydd a Bro Morgannwg yn ganolog i roi'r strategaeth hon ar waith ac mae'n cynnwys cynrychiolwyr o ystod eang o wasanaethau lleol ac yn cyfarfod bedair gwaith y flwyddyn. Mae'r Grŵp Llywio hwn yn arwain y gwaith o gyflwyno'r cynllun gweithredu a bydd yn monitro'r strategaeth dros y tair blynedd y mae'n cael ei chynnal ac mae hefyd yn fforwm ar gyfer rhannu gwybodaeth ar draws pob gwasanaeth yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg. Mae'r Grŵp Llywio hefyd yn gweithio gyda Grwpiau Cynghori Cenedlaethol a Rhanbarthol i sicrhau bod polisi a gweithgaredd sydd yn gysylltiedig â hunanladdiad a hunan-niwed yn cyd-fynd ar bob lefel.

Datblygwyd y strategaeth hon yn ystod pandemig COVID-19, sydd wedi cael effaith sylweddol ar iechyd a llesiant pobl sydd yn byw yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg<sup>1</sup> ac ar y gwasanaethau sydd yn cefnogi llesiant. Er ei fod yn anodd rhagweld trwydd y pandemig ac nid yw effaith benodol COVID-19 ar hunanladdiad a hunan-niwed yn glir eto<sup>2</sup>, rydym yn rhagweld, yn ystod 2021, y bydd cyfnod adferiad yn dechrau ar draws ardal y Bwrdd Iechyd<sup>3</sup>, ac rydym wedi datblygu'r strategaeth i adlewyrchu'r disgwyliad hwnnw.

Mae'n bwysig bod yn glir ar yr hyn y mae'r strategaeth hon yn ceisio ei wneud ac yn ceisio peidio ei wneud:

Bydd y strategaeth:

- Yn nodi'r grwpiau hynny ym mhoblogaeth Caerdydd a Bro Morgannwg a allai fod mewn mwy o berygl o hunanladdiad a hunan-niwed ac yn nodi ffyrdd strategol o leihau'r risgiau hynny
- Yn gosod amcanion strategol i atal a lleihau effaith hunanladdiad a hunan-niwed ar draws Caerdydd a Bro Morgannwg
- Yn darparu cynllun gweithredu i roi'r amcanion hynny ar waith yn ystod y cyfnod 2021 i 2024
- Yn darparu adnodd ar gyfer gweithwyr proffesiynol, gofalwyr, cefnogwyr, eiriolwyr a phawb sydd wedi eu heffeithio gan hunanladdiad a hunan-niwed i ddeall ac ymgysylltu â gwaith ar draws Caerdydd a Bro Morgannwg

Efallai na fydd y strategaeth yn mynd i'r afael yn uniongyrchol, ond gallai ddylanwadu ar:

- Faterion hyfforddiant a safbwyntiau proffesiynol a chlinigol y rheiny mewn gwasanaethau statudol ac anstatudol, fel cwnselwyr, seiciatryddion a nyrsys
- Y systemau a'r gwasanaethau iechyd meddwl ehangach yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg a Chymru
- Materion cymdeithasol, gwleidyddol ac economaidd ehangach fel amddifadedd

### **Buddion mynd i'r afael â hunanladdiad a hunan-niwed**

Mae sawl ffordd y gall ffocws ar hunanladdiad a hunan-niwed fod o fudd i boblogaeth Caerdydd a Bro Morgannwg.

Cafwyd 32 o farwolaethau trwy hunanladdiad ar draws Caerdydd a'r Fro yn 2020<sup>4</sup>. I roi'r ffigur hwn mewn cyd-destun, mae hyn yn fwy na dwywaith cymaint o farwolaethau oherwydd traffig ar y ffyrdd (tair ar ddeg) a gofnodwyd ar draws ardal y bwrdd iechyd gan yr Heddlu yn yr un flwyddyn<sup>5</sup>.

Nid nifer yr achosion o hunanladdiad yn unig sydd yn rhoi baich sylweddol ar iechyd y boblogaeth. Mae cyfraddau uchaf hunanladdiad ar draws Caerdydd a Bro Morgannwg ymysg y rheiny sydd rhwng 45-64 a 30-44 oed<sup>6</sup>, pobl y byddai disgwyl, fel arall, bod ganddynt sawl blwyddyn o'u bywydau o'u blaenau. Er bod hunanladdiad, yn ffodus iawn, yn llai cyffredin ymysg grwpiau oedran iau, dyma un o'r ddau brif achos marwolaeth ymysg plant a'r glasoed yng Nghymru<sup>7</sup> gyda thystiolaeth y gall problemau iechyd meddwl ddechrau effeithio ar blant hyd yn oed cyn dechrau'r ysgol. Gall marwolaethau oherwydd hunanladdiad, yn arbennig ymysg pobl iau, gael effaith ddinistriol ar iechyd a llesiant seicolegol ffrindiau a theulu<sup>7</sup>, gydag un arolwg yn awgrymu bod dros traean o'r rheiny sydd wedi cael profedigaeth neu wedi eu heffeithio gan hunanladdiad yn ystyried cymryd eu bywyd eu hunain<sup>8</sup>. Cafodd effaith hunanladdiad a hunan-niwed ar iechyd meddwl staff clinigol sydd yn trin ac yn cefnogi cleifion, yn cynnwys y rheiny mewn Adrannau Brys, mewn gofal sylfaenol ac mewn gwasanaethau iechyd meddwl arbenigol, ei nodi gan randdeiliaid y gwnaethom ymgysylltu â nhw hefyd.

Er ei fod yn anodd mesur meddyliau pobl am hunanladdiad ar draws y boblogaeth, nododd Astudiaeth Morbidrwydd Seiciatrïg Oedolion (APMS) 2014, arolwg aelwydydd oedd yn samplu 7,500 o oedolion yn Lloegr, fod 20.6% o oedolion wedi meddwl am hunanladdiad ar ryw adeg yn eu bywyd, gyda 5.4% yn disgrifio meddyliau o'r fath yn y flwyddyn flaenorol<sup>9</sup>. Er bod angen bod yn ofalus wrth ddechongli data hŷn sydd yn adrodd ar Loegr yn unig, mae'r ffigurau hyn yn awgrymu bod angen ymagweddau ar lefel poblogaeth yn ogystal â'r rheiny sydd yn targedu grwpiau risg penodol.

Mae hunan-niwed hefyd yn fater iechyd sylweddol ymysg y rheiny sydd yn byw yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg<sup>10</sup>. Cafwyd cyfanswm o 2,691 o dderbyniadau brys yn ymwneud â hunan-niwed gan drigolion Caerdydd neu Fro Morgannwg yn ystod 2017/18 a 2019/2011. Mae'r derbyniadau hyn yn debygol o gynrychioli'r digwyddiadau mwyaf difrifol yn unig ar sbectrwm niwed, gydag APMS 2014 yn amcangyfrif bod 6.4% o oedolion wedi hunan-niweidio ar ryw adeg yn eu bywyd<sup>12</sup>. Mae hunan-niwed yn llawer mwy cyffredin ymysg pobl iau, yn arbennig merched yn eu glasoed: amcangyfrifwyd, mewn dosbarth o 30 o'r glasoed hŷn, y bydd 3 yn hunan-niweidio yn weithredol<sup>7</sup>. Er nad yw'r rhan fwyaf o'r rheiny sydd yn hunan-niweidio yn mynd ymlaen i gymryd eu bywydau eu hunain, gall cefnogi'r rheiny sydd yn hunan-niweidio ein galluogi ni i leihau nifer y bobl sydd yn marw drwy hunanladdiad: o'r rheiny o dan 20 a gymerodd eu bywydau eu hunain yn ystod 2014-15, roedd cofnod o hanes o hunan-niweidio gan fwy na'u hanner<sup>10</sup>. Mae'r ffigurau hyn yn adlewyrchu marwolaethau y gellir eu hatal a niwed y gellir ei atal<sup>13</sup>. Fel y disgrifir yn nes ymlaen, cafwyd gostyngiad parhaus mewn derbyniadau brys ar gyfer hunan-niwed ar draws Caerdydd a Bro Morgannwg dros y blynyddoedd diweddar, sydd yn dangos nad yw'r materion hyn yn amhosibl eu trin, er bod mynd i'r afael â nhw yn heriol.

Mae cost economaidd i'r niwed i iechyd oherwydd hunanladdiad a hunan-niwed. Amcangyfrifwyd mai cost hunanladdiad ar gyfartaledd ar gyfer y rheiny o oed gweithio yn Lloegr yw £1.67m yn ôl prisiau 2009, yn cynnwys colli bywyd, poen a dioddefaint perthnasau a chynnyrch coll, amser yr heddlu ac angladdau. Amcangyfrifwyd mai cost digwyddiadau o hunan-niwed sydd yn cael eu trin mewn ysbyty ar gyfartaledd yw £809 ar gyfer asesu a thriniaeth yn unig, heb gynnwys cymorth dilynol neu'r effaith tymor hwy ar iechyd a llesiant unigolyn. Yn seiliedig ar y ffigurau mwyaf diweddar a ddisgrifwyd uchod, mae hyn yn trosi i gost yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg o £70.1 miliwn yn gysylltiedig â hunanladdiad yn 2019 a £2.2 miliwn mewn costau ysbyty yn gysylltiedig â hunan-niwed dros 2017/18 i 2019/20.

Mae'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE) yn cydnabod y dylid gwerthuso ymyriadau i fynd i'r afael â hunanladdiad a hunan-niwed er mwyn sicrhau bod yr ymagweddau mwyaf cost effeithiol yn cael eu nodi<sup>14</sup>. Gellir rhoi ystod eang o ymyriadau ar waith i fynd i'r afael â hunanladdiad a hunan-niwed, sy'n ei wneud yn anodd rhoi ffigurau cyfartalog ar gostau a buddion gweithgareddau ataliaeth. Fodd bynnag, mae'r dystiolaeth sydd ar gael yn awgrymu, wrth fesur mewn blynyddoedd bywyd a addaswyd gan ansawdd (QALY) dros ystod o raddfeydd amser, yn cynnwys 1, 5 a 10 mlynedd, mae ymyriadau ar draws ystod o feysydd, yn cynnwys ymwybyddiaeth o hunanladdiad ar lefel poblogaeth a hyfforddiant ymyrraeth i bontio mesurau diogelwch, yn debygol o fod yn gost effeithiol iawn<sup>15</sup>.

Yn gyffredinol, mae'r dystiolaeth yn awgrymu bod hunanladdiad a hunan-niwed yn cynrychioli baich iechyd ac economaidd sylweddol ar boblogaeth Caerdydd a Bro Morgannwg, ond y gall gweithredu effeithiol leihau'r baich hwnnw.

## Dulliau

Dechreuodd datblygiad y strategaeth yn Ionawr 2020, cafodd ei atal dros dro yn ystod achosion cychwynnol COVID-19, gyda gwaith yn parhau rhwng Tachwedd 2020 a Mawrth 2021. Datblygwyd y strategaeth gyda chymorth Grŵp Cynllunio a adolygodd y cynnydd yn rheolaidd. Mae Atodiad A yn y Deunydd Ategol yn rhoi manylion y Grŵp Cynllunio.

Rydym wedi defnyddio nifer o ddulliau i ddeall:

- anghenion poblogaeth Caerdydd a Bro Morgannwg a grwpiau ynddo
- yr hyn y mae rhanddeiliaid yn meddwl sydd yn gweithio'n dda, yr hyn y gellir ei wella a pha fylchau allai fodoli
- pa weledigaeth ac amcanion strategol y dylai'r strategaeth fod yn seiliedig arnynt a pha weithgareddau fyddai'n gwireddu'r weledigaeth honno a'r amcanion hynny

To do this we have:

- cyfweild â gweithwyr proffesiynol sydd yn gweithio mewn gwasanaethau statudol ac anstatudol
- adolygu data epidemiolegol o ystod o ffynonellau
- cynnal ymarfer ymgysylltu yn cynnwys holiaduron ar-lein a gweithdai gyda gweithwyr proffesiynol, defnyddwyr y gwasanaeth a gofalwyr

Ceir manylion y dulliau hyn a chanfyddiadau dethol yn yr Atodiadau a'r Deunydd Ategol.

### 3. Gweledigaeth

Mae'r weledigaeth ar gyfer Strategaeth Hunanladdiad a Hunan-niwed Caerdydd a Bro Morgannwg fel a ganlyn:

***“Byddwn yn cydweithio i roi'r cymorth iawn ar yr adeg iawn yn y ffordd iawn i bawb sydd mewn perygl o hunanladdiad a hunan-niwed ac wedi eu heffeithio gan hyn”***



## 4. Nodau trosfwaol

Nodau trosfwaol strategaeth hunanladdiad a hunan-niwed Caerdydd a Bro Morgannwg yw:

### ***“Lleihau hunanladdiad a hunan-niwed a’u heffeithiau cysylltiedig ym mhoblogaeth Caerdydd a Bro Morgannwg”***

- Lleihau nifer y bobl sydd yn cymryd eu bywydau eu hunain, neu’n ceisio gwneud hynny
- Lleihau nifer y bobl sydd yn hunan-niweidio a difrifoldeb yr anafiadau i’r rheiny sydd yn gwneud hynny
- Lleihau effaith hunanladdiad a hunan-niwed ar y rheiny sydd yn gofalu am unigolion sydd wedi eu heffeithio’n uniongyrchol gan y materion hyn



## 5. Nodau ac amcanion

Mae'r nodau a'r amcanion strategol canlynol yn cefnogi'r weledigaeth:

**Pob gwasanaeth ar draws Caerdydd a Bro Morgannwg yn gweithio'n deg, yn gynhwysol ac yn dosturiol gyda phawb sydd mewn perygl o hunanladdiad a hunan-niwed ac wedi eu heffeithio gan hyn**

- Cyflwyno gwasanaethau sydd yn deall ac yn ymateb i anghenion cymdeithasol a diwylliannol penodol poblogaeth yr ardal, yn arbennig y rheini o gymunedau du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig a'r rheiny sydd yn nodi eu bod yn LGBTQ+
- Cynyddu ymwybyddiaeth o'r ystod o wasanaethau a hyfforddiant sydd ar gael yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg ar hunanladdiad a hunan-niwed sydd yn berthnasol i anghenion y grwpiau hynny
- Cynorthwyo staff ym mhob gwasanaeth i ddeall pwysigrwydd tosturi wrth weithio gyda'r rheiny sydd mewn perygl o hunanladdiad a hunan-niwed neu wedi eu heffeithio gan hyn
- Cydnabod gwaith strategol i gynorthwyo gwasanaethau i fod yn seicolegol/trawma wybodus

*Mae'r nodau a'r amcanion hyn yn gysylltiedig â'r amcanion strategol cenedlaethol canlynol:*

- 1) *Gwella ymwybyddiaeth, gwybodaeth a dealltwriaeth o hunanladdiad a hunan-niwed ymhellach ymysg y cyhoedd, unigolion sydd yn dod i gysylltiad cyson â phobl â pherygl o hunanladdiad a hunan-niwed a gweithwyr proffesiynol yng Nghymru*
- 2) *Cyflwyno ymatebion priodol i argyfyngau personol, ymyrraeth gynnar a rheolaeth hunanladdiad a hunan-niwed*

**Pob gwasanaeth yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg yn gweithio'n gydweithredol gyda gwasanaethau eraill, yn arbennig wrth bontio rhwng gwasanaethau**

- Gweithio mewn ffordd gydgysylltiedig i leihau'r risg o hunanladdiad a hunan-niwed i'r rheiny ar adegau bregus yn eu bywydau, yn arbennig y rheiny sydd yn symud rhwng gwasanaethau plant ac oedolion
- Rhannu gwybodaeth yn briodol ac yn effeithiol i roi cymorth o ansawdd uchel cyson i'r rheiny mewn argyfwng neu yn y manau trosglwyddo gwasanaeth y mae'n hysbys eu bod yn cynyddu risg
- Annog atgyfeirio a phontio priodol ac effeithiol rhwng gwasanaethau i sicrhau bod y rheiny sydd mewn perygl yn cael eu cynorthwyo gan y gwasanaeth mwyaf priodol mewn ffordd amserol

*Mae'r nodau a'r amcanion hyn yn gysylltiedig â'r amcan strategol cenedlaethol canlynol:*

- 2) *Cyflwyno ymatebion priodol i argyfyngau personol, ymyrraeth gynnar a rheolaeth hunanladdiad a hunan-niwed*

**Bod y rheiny sydd yn cefnogi ac yn gweithio gyda phobl allai fod mewn perygl o hunanladdiad a hunan-niwed yn gallu adnabod y rheiny sydd mewn perygl, ymgysylltu â nhw'n adeiladol a'u cyfeirio neu eu hatgyfeirio i'r gwasanaeth iawn ar yr adeg iawn**

- Cydnabod rôl hanfodol cymorth cynnar cyson ac o ansawdd uchel ar draws yr holl weithwyr proffesiynol a'r asiantaethau sydd yn cynorthwyo'r rheiny sydd mewn perygl o hunanladdiad a hunan-niwed
- Annog a chynorthwyo gweithwyr proffesiynol nad ydynt yn arbenigwyr iechyd meddwl i adnabod y rheiny sydd mewn perygl, ymgysylltu'n effeithiol, yn cynnwys cynllunio ar gyfer diogelwch uniongyrchol ac atgyfeirio'n briodol, gyda gwybodaeth am wasanaethau cymorth lleol
- Galluogi gweithwyr proffesiynol nad ydynt yn arbenigwyr iechyd meddwl i gefnogi'r rheiny sydd wedi cael profedigaeth trwy hunanladdiad yn effeithiol
- Cynorthwyo pob gwasanaeth i fod yn ymwybodol o'r ystod o opsiynau ar gyfer y rheiny sydd angen cymorth ar unwaith
- Sicrhau bod gwasanaethau sydd yn cynnig y lefel iawn o gymorth ar yr adeg iawn ar gael
- Rhoi amlygrwydd uchel i'r fframwaith hyfforddiant cenedlaethol a chefnogi ymgysylltiad gan sefydliadau a thimau sydd yn gweithio i gefnogi iechyd meddwl da mewn lleoliadau arbenigol a rhai nad ydynt yn arbenigol
- Trefnu gwaith i gynorthwyo plant a phobl ifanc gyda nodau strategol ehangach, fel argymhellion 'Dim Drws Anghywir' gan Gomisiynydd Plant Cymru<sup>16</sup>
- Sicrhau bod mesurau i fynd i'r afael â hunanladdiad a hunan-niwed yn cael eu hintegreiddio mewn ymagweddau 'ysgol gyfan' tuag at iechyd meddwl a llesiant, gan nodi bod yr ymagweddau hyn yn arbennig o berthnasol
- Rhoi cymorth i staff gofal iechyd sydd mewn perygl, yn arbennig wrth weithio o dan bwysau ychwanegol yn ystod y pandemig a'i adferiad
- Gweithio gyda Bwrdd Cynllunio Ardal Camddefnyddio Sylweddau BIP Caerdydd a'r Fro i annog gweithredu Fframwaith Gwasanaeth Llywodraeth Cymru ar gyfer Trin Pobl â Phroblem Iechyd Meddwl neu Gamddefnyddio Sylweddau sydd yn cyd-ddigwydd

*Mae'r nodau a'r amcanion hyn yn gysylltiedig â'r amcanion strategol cenedlaethol canlynol:*

- 1) *Gwella ymwybyddiaeth, gwybodaeth a dealltwriaeth o hunanladdiad a hunan-niwed ymysg y cyhoedd, unigolion sydd yn dod i gysylltiad â phobl mewn perygl o hunanladdiad a hunan-niwed a gweithwyr proffesiynol yng Nghymru*
- 3) *Gwybodaeth a chymorth ar gyfer y rheiny sydd wedi cael profedigaeth neu wedi eu heffeithio gan hunanladdiad a hunan-niwed*

**Gwybodaeth leol berthnasol a'r hyn a ddysgwyd o ddigwyddiadau penodol yn cael eu cydgrynhoi, eu rhannu a'u gweithredu'n gyflym ac yn effeithiol**

- Rhannu gwersi a ddysgwyd o adolygiadau cyflym lleol o ddigwyddiadau yn cynnwys hunanladdiad neu ymgais i gyflawni hunanladdiad gyda'r rheiny sydd yn gallu ymateb i gefnogi'r gymuned leol ac sydd yn gallu sicrhau bod yr hyn a ddysgwyd yn cyfrannu at ataliaeth strategol hunanladdiad a hunan-niwed gan ddatblygu gwaith Grwpiau Ymateb Uniongyrchol amlasiantaeth, sydd eisoes wedi ei sefydlu, ymhellach i adolygu achosion o hunanladdiad yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg
- Casglu, adolygu a gweithredu ar ddata lleol sydd yn cefnogi dadansoddiad strategol o faterion a nodir yn ymwneud ag atal hunanladdiad a hunan-niwed

*Mae'r nodau a'r amcanion hyn yn gysylltiedig â'r amcanion strategol cenedlaethol canlynol:*

- 6) Parhau i hyrwyddo a chefnogi dysgu, gwybodaeth a systemau monitro ac ymchwil i wella dealltwriaeth o hunanladdiad a hunan-niwed yng Nghymru ac arwain y gweithredu

**Y rheiny sydd mewn perygl neu wedi eu heffeithio gan hunanladdiad a hunan-niwed a'r rheiny sy'n gofalu amdanynt yn cael eu hymgysylltu a'u grymuso i weithio tuag at eu diogelwch a'u hadferiad eu hunain**

- Cefnogi defnyddwyr gwasanaeth a'r rheiny sy'n gofalu amdanynt i gyfrannu'n adeiladol at gynllunio ar gyfer eu gofal a'u triniaeth eu hunain a bod yn ymwybodol o'r hawliau a'r adnoddau sydd ar gael ar eu cyfer

*Mae'r nodau a'r amcanion hyn yn gysylltiedig â'r amcanion strategol cenedlaethol canlynol:*

- 2) Cyflwyno ymatebion priodol i argyfyngau personol, ymyrraeth gynnar a rheolaeth hunanladdiad a hunan-niwed

**Peryglon sydd yn gysylltiedig â safleoedd a ddefnyddir yn gyson yn cael eu dileu neu eu lleihau cyhyd â phosibl**

- Parhau i gefnogi gwaith partneriaeth effeithiol gyda darparwyr trafndiaeth a sicrhau bod hyn yn cael ei integreiddio i gynlluniau ar gyfer adolygu hunanladdiad ac ymgais i gyflawni hunanladdiad yn gyflym
- Gweithio gyda Grwpiau Cynghori Rhanbarthol a Chenedlaethol i sicrhau ymagweddau strategol tuag at atal hunanladdiad ar y rhwydwaith rheilffordd presennol a'r un sydd wedi ei chynllunio yn Ne Cymru

*Mae'r nodau a'r amcanion hyn yn gysylltiedig â'r amcan strategol cenedlaethol canlynol:*

- 5) Lleihau mynediad i ddulliau hunanladdiad

**Materion yn ymwneud â hunanladdiad a hunan-niwed yn cael eu hamlygu ar draws Caerdydd a Bro Morgannwg mewn ffyrdd sydd yn adeiladol ac yn chwalu stigma**

- Gwaith cymorth i leihau stigma yn ymwneud â thrafod hunanladdiad a hunan-niwed mewn ffyrdd adeiladol, yn arbennig mewn lleoliadau ysgol a chyda marchnata cymdeithasol rhagweithiol mewn partneriaeth â thimau cyfathrebu
- Gweithio'n effeithiol gyda'r Grŵp Cyngori Cenedlaethol i fynd i'r afael â stigma o ran adrodd neu gynrychioliadau eraill yn y cyfryngau

*Mae'r nodau a'r amcanion hyn yn gysylltiedig â'r amcanion strategol cenedlaethol canlynol:*

- 1) Gwella ymwybyddiaeth, gwybodaeth a dealltwriaeth o hunanladdiad a hunan-niwed ymhellach ymysg y cyhoedd, unigolion sydd yn dod i gysylltiad cyson â phobl mewn perygl o hunanladdiad a hunan-niwed a gweithwyr proffesiynol yng Nghymru*
- 4) Cynorthwyo'r cyfryngau i adrodd a chyfleu hunanladdiad ac ymddygiad hunanladdiad yn gyfrifol*





## Cyfeiriadau

1. Gray NS, O'Connor C, Knowles J, et al. The Influence of the COVID-19 Pandemic on Mental Well-Being and Psychological Distress: Impact Upon a Single Country. *Front Psychiatry*. 2020;11(Tachwedd):1-11. doi:10.3389/fpsy.2020.594115
2. John A, Pirkis J, Gunnell D, Appleby L, Morrissey J. Trends in suicide during the covid-19 pandemic. *BMJ*. 2020;371(Tachwedd):1-2. doi:10.1136/bmj.m4352
3. Cyngor Caerdydd. *Strategaeth Adfer Caerdydd*. 2020.
4. Swyddfa Ystadegau Gwladol. *Suicides in England and Wales by local authority, 2002 to 2020*. 2021 <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/deaths/bulletins/suicidesintheunitedkingdom/2019registrations>.
5. StatsCymru. *Recorded road accidents by severity and area*. 2020. <https://statswales.gov.wales/Catalogue/Transport/Roads/Road-Accidents/accidents/roadaccidents-by-severity-area>.
6. Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru. *Suicide: mortality statistics for Wales*. 2020.
7. Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon. *Busnes Pawb Adroddiad ar Atal Hunanladdiad yng Nghymru*. Caerdydd; 2018. <https://business.senedd.wales/documents/s83783/Report-Everybodys-Business-A-report-on-suicide-prevention-in-Wales.pdf>.
8. McDonnell S, Hunt IM, Flynn S, Smith S, McGale B, Shaw J. From Grief to Hope: The collective voice of those bereaved or affected by suicide in the UK. 2020:1-66. <http://research.bmh.manchester.ac.uk/cmhs/research-centreforsuicideprevention/>.
9. GIG Digidol. *Adult Psychiatric Morbidity Survey: Survey of Mental Health and Wellbeing, England 2014.*; 2016. <https://digital.nhs.uk/data-and-information/publications/statistical/adult-psychiatric-morbidity-survey/adult-psychiatric-morbidity-survey-of-mental-health-and-wellbeing-england-2014>.
10. Ymchwilwyl Cyfrinachol Cenedlaethol i Hunanladdiad a Lladdiadau gan Bobl â Salwch Meddwl (NCISH). *Suicide by Children and Young People*. Manceinion; 2017. <https://sites.manchester.ac.uk/ncish/reports/suicide-by-children-and-young-people/>.
11. Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru. *Self harm: emergency admission statistics for Wales*. 2020.
12. McManus S, Gunnell D, Cooper C, et al. Prevalence of non-suicidal self-harm and service contact in England, 2000-14: repeated cross-sectional surveys of the general population. *The Lancet Psychiatry*. 2019;6(7):573-581. doi:10.1016/S2215-0366(19)30188-9
13. Llywodraeth Cymru. *Siarad â Fi 2: Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niwed Cymru 2015-20*. Caerdydd; 2015. <https://gov.wales/sites/default/files/publications/2019-08/talk-to-me-2-suicide-and-self-harm-prevention-strategy-for-wales-2015-2020.pdf>.
14. Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE). *Preventing Suicide in Community and Custodial Settings*. NICE Guideline [NG105].; 2018. [www.nice.org.uk/guidance/ng105](http://www.nice.org.uk/guidance/ng105).
15. Knapp M, McDaid D, Parsonage M. *Mental health promotion and mental illness prevention: the economic case*. 2011;(Ebrill). doi:10.1542/peds.2010-1154