Y RHWYDWAITH YMCHWIL IECHYD MEWN YSGOLION
SCHOOL HEALTH RESEARCH NETWORK

Ymyrryd ac atal hunan-niweidio ymysg pobl ifanc mewn ysgolion uwchradd

Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Mewn Ysgolion, Ebrill 2019

Mae hunan-niweidio ymysg pobl ifanc yn bryder iechyd cyhoeddus sylweddol. Mae atal ac ymyrryd effeithiol yn bwysig. Mae ysgolion yn safleoedd allweddol i gael cymorth, ond nid oes llawer o dystiolaeth o ddulliau effeithiol mewn ysgolion. Sut mae ysgolion yn atal neu'n ymyrryd mewn hunan-niweidio ymysg myfyrwyr, beth sy'n rhwystro atal ac ymyrryd effeithiol a beth yw eu hanghenion yn y dyfodol?

Yr hyn rydym ni eisoes yn ei wybod…

Mae cyfraddau hunan-niweidio ymysg pobl ifanc wedi codi yn y DU yn ystod y blynyddoedd diweddar, gyda chynnydd o 68% ymysg merched 13-16 oed rhwng 2011 a 2014. Y cyfartaledd oedran ar gyfer dechrau hunan-niweidio yw 13 oed, ac mae'n fwy cyffredin ymysg merched. Mae pobl ifanc sy'n hunan-niweidio yn fwy tebygol o farw trwy hunanladdiad na'r rhai nad ydynt yn hunan-niweidio, ond mae'n bwysig nodi nad yw'r rhan fwyaf o ymddygiad hunan-niweidio ymysg pobl ifanc yn golygu eu bod nhw eisiau cyflawni hunanladdiad.

Hyd yma, mae dulliau mewn ysgolion wedi bod yn seiliedig naill ai ar atal, sy'n canolbwyntio ar addysg, gwybodaeth a sgrinio ar gyfer unigolion sydd mewn perygl, neu ar sail ymyrraeth, sy'n canolbwyntio ar helpu'r rheiny lle amlygwyd hunan-niweidio.

Yr hyn a wnaethom….

- Gwahoddwyd ysgolion ledled Cymru a de-orllewin Lloegr i lenwi holiadur, a chytunodd 153 ohonyn nhw (sef 69% o'r rhai a wahoddwyd i gymryd rhan).
- Casglwyd data rhwng Ionawr a Medi 2016.
- Yng Nghymru, roedd yr arolwg yn rhan ychwanegol o Holiadur Amgylchedd yr Ysgol SHRN, y mae un ohonynt yn cael ei lenwi fesul ysgol yn y rhwydwaith.
- Dewisodd ysgolion yn Nyfnaint a Gwlad yr Haf lenwi naill ai arolwg ar-lein neu holiadur papur.
- Roedd y cwestiynau yn yr arolwg yn ymwneud â sut mae ysgolion yn blaenoriaethu hunan-niweidio ymysg pobl ifanc, y ddarpariaeth sydd ar gael yn yr ysgol eisoes ac a yw'n cael ei ystyried yn ddigonol, hyfforddiant staff ar hunan-niweidio, rhwystrau posibl rhag atal neu ymyrryd, ac anghenion ymyrryd yn y dyfodol.

Yn gryno

- **Prif bryder yr ysgolion yw iechyd a lles emosiynol y myfyrwyr. Mae'r flaenoriaeth a roddir i hunan-niweidio mewn ysgolion yng Nghymru yn amrywio.**
- **Mae ysgolion yn ddibynnol iawn ar arbenigedd allanol ar gyfer darpariaeth atal hunan-niweidio ac ymyrryd.**
- **Roedd hanner yr ysgolion yng Nghymru wedi derbyn hyfforddiant staff ynghylch hunan-niweidio, a hynny gan CAMHS yn bennaf, ond roedd y farn ynghylch pa mor ddigonol oedd yr hyfforddiant yn gymysg.**
- **Mae'r rhwystrau y mae ysgolion yn eu hwynebu wrth fynd i'r afael â hunan-niweidio'n cynnwys diffyg amser ar y cwricwlwm, diffyg adnoddau a theimlo nad yw'r offer ganddyn nhw i drafod hunan-niweidio, oherwydd ofnau y byddant yn annog myfyrwyr.**

@SHRNWales
SHRN@cardiff.ac.uk
SHRN.org.uk

Yr hyn a ganfuom…

Blaenoriaethau iechyd a lles ysgolion

- Nodwyd mai iechyd a lles emosiynol oedd y flaenoriaeth iechyd a lles uchaf yng Nghymru a Lloegr.

Y ddarpariaeth bresennol ar gyfer hunan-niweidio

- Gwasanaethau iechyd fel Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS) oedd y math mwyaf cyffredin o ddarpariaeth rheolaidd a nodwyd (89%).
- Dywedodd dros draean yr ysgolion y byddant yn dymuno gallu cynnig hyfforddiant arbenigol i fyfyrwyr ar hunan-niweidio, ond nad oedden nhw'n gwneud hynny ar hyn o bryd.
- Roedd y cyfrifoldeb ar gyfer y ddarpariaeth bresennol wedi'i ledaenu ar draws y staff, gan gynnwys y tîm bugeiliol (97%), uwch-reolwyr (86%), staff cynorthwyol (79%) ac athrawon (74%).
- Nodwyd mai cwnselwyr oedd y math mwyaf defnyddiol o ddarpariaeth (25%), ac yna CAMHS (14%) a hyfforddiant staff (12%).

Hyfforddiant staff

- Dywedodd 52% o ysgolion bod staff wedi cael eu hyfforddi ar hunan-niweidio ymysg myfyrwyr, a CAMHS oedd y darparwr hyfforddiant a amlygwyd amlaf (31%).
- Tra bod 22% o ymatebwyr yn teimlo bod yr hyfforddiant yn ddigonol, dywedodd 50% ei fod yn gymedrol, gan eu bod yn teimlo bod dull eu hysgol yn ymatebol yn hytrach na rhagweithiol.

Rhwystrau atal ac ymyrryd mewn ysgolion

- Diffyg amser yn y cwricwlwm, hyfforddiant annigonol i staff a diffyg adnoddau oedd y rhwystrau a nodwyd amlaf, er y dywedodd 36% bod ofn annog myfyrwyr yn ddiarwybod iddynt hefyd yn rhwystr.

Materion i'w hystyried

Nid oedd ysgolion de-orllewin Lloegr yn gynrychioliadol o'r holl ysgolion yn Lloegr o ran hawl i brydau ysgol am ddim. Mae cynnwys dim ond un ardal yn Lloegr yn golygu na ellir cyffredinoli'r canfyddiadau ar draws Lloegr.

Roedd rhai gwahaniaethau o ran fformat y cwestiynau yng Nghymru a Lloegr, yn sgil defnyddio arolygon papur ac ar-lein; oherwydd hynny, nid oes modd cymharu data ynghylch blaenoriaethau iechyd a lles ysgolion yn uniongyrchol.

Cafodd yr astudiaeth ei hariannu gan GW4, sef cynghrair rhwng Prifysgolion Caerdydd, Caerwysg, Caerfaddon a Bryste.

Beth mae hyn yn ei olygu i'm hysgol i?

- **Er mai iechyd a lles emosiynol yw'r prif bryder iechyd ar gyfer ysgolion, mae hunan-niweidio hefyd yn flaenoriaeth, ac mae ysgolion yn safleoedd allweddol ar gyfer atal ac ymyrryd.**
- **Efallai y bydd darparu hyfforddiant i staff ynghylch hunan-niweidio yn helpu staff i deimlo bod eu hysgol yn defnyddio dull rhagweithiol yn hytrach nac ymatebol sy'n ymgorffori atal yn ogystal ag ymyrryd.**
- **Mae diwygio'r cwricwlwm yng Nghymru'n rhoi cyfle i ysgolion greu gofod yn y cwricwlwm ar gyfer materion yn ymwneud â hunan-niweidio, a datblygu cynnwys newydd ar gyfer y cwricwlwm gyda myfyrwyr a gweithwyr iechyd proffesiynol.**

Darllenwch y papur ymchwil yn llawn. Lawrlwythwch am ddim yma:

https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/camh.12308

Evans R et al (2018) Adolescent self-harm prevention and intervention in secondary schools: a survey of staff in England and Wales. Child and Adolescent Mental Health doi:10.1111/camh.12308

Sefydlwyd y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion gyda grant partneriaeth gan y Cyngor Ymchwil Feddygol (MR/L002787/1) ac fe'i cefnogir gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru trwy'r Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Ymchwil Iechyd a Lles y Boblogaeth ac Iechyd Cyhoeddus Cymru.