

Cymunedau Ystyriol o Drawma

Astudiaeth Gymharol o Fodelau

Ymarfer yng Nghymru



Awduron: Samia Addis, Joanne C. Hopkins, Catrin Lyddon, Emma Sheeran

Cymunedau Ystyriol o Drawma

Astudiaeth Gymharol o Fodelau Ymarfer yng Nghymru

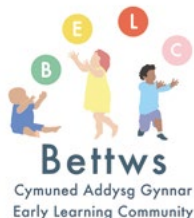


Hyb ACE Cymru
ACE Hub Wales

Hyb ACE Cymru
Polisi ac Iechyd Rhyngwladol,
Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar
Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant
Iechyd Cyhoeddus Cymru,
Llawr 5, 2 Capital Quarter,
Stryd Tyndall,
Caerdydd, CF10 4BZ
www.acehubwales.com
ace@wales.nhs.uk

Cydnabyddiaethau

Hoffai'r awduron ddiolch i'r rheini yn ardaloedd yr astudiaethau achos a roddodd o'u hamser i gyfrannu at yr astudiaeth hon: Richard Yelland, Ditectif Brif Arolygydd, Heddlu Dyfed-Powys; Gethin Jones, Cyngor Ceredigion; Dr Caroline Hughes, Dr Tegan Brierley-Sollis, Lisa Scully a Nina Ruddle, Prifysgol Glyndŵr Wrecsam; Clare Budden, Mandy Roberts, Elaine Gilbert a Sarah Barnett, Tai ClwydAlyn; Rebecca Thomas a Kate Smith, Achub y Plant; a Dr Jen Daffin, Plattform. Diolch hefyd i'r adolygwyr, Dr Alex Walker, Uned Atal Trais, Iechyd Cyhoeddus Cymru a Dr Rebekah Amos, Prifysgol Bangor, am sylwadau ar ddrafft cynharach.



Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council



Cyllid

Cynhyrchwyd yr adroddiad gan Hyb ACE Cymru, gyda chyllid gan Lywodraeth Cymru. Sefydlwyd Hyb ACE Cymru yn 2017 ac fe'i sefydlwyd i gefnogi Cymdeithas Cymru i helpu i greu Cymru sy'n Ystyriol o ACE a gwneud Cymru'n arweinydd o ran mynd i'r afael ag ACEs, eu hatal a'u lliniaru. Rydym yn hyrwyddo rhannu syniadau a dysgu, ac yn herio a newid ffyrdd o weithio, fel y gallwn gyda'n gilydd dorri'r cylch ACEs. Ariennir Hyb ACE Cymru gan Lywodraeth Cymru ac fe'i noddir gan Iechyd Cyhoeddus Cymru ac mae'n rhan o Ganolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) ar Fuddsoddi mewn Iechyd a Llesiant.

This document is available in English

ISBN: 978-1-83766-143-5

© 2023 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Gellir atgynhyrchu'r deunydd a gynhwysir yn y ddogfen hon o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored (OGL) www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/ cyn belled â'i fod yn cael ei wneud yn gywir ac nad yw'n cael ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Cydnabyddiaeth i'w nodi i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae hawlfraint yn y drefn deipograffyddol, y dyluniad a'r gosodiad yn perthyn i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Cynnwys

Acronymau a Byrfoddau	4
Adran 1: Cefndir	5
1.1 Cymru; cenedl sy'n ystyriol o drawma.....	5
Llywodraeth Cymru; cyfeiriad polisi	5
Y cyd-destun ymchwil	6
Y Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma	7
1.2 Dulliau sy'n ystyriol o drawma yn y lleoliad cymunedol.....	9
1.3 Rhesymeg a nod yr astudiaeth	12
Adran 2: Dulliau	13
2.1 Casglu data	13
Mentrau cymunedol sy'n ystyriol o drawma yng Nghymru	13
Dulliau cymunedol sy'n ystyriol o drawma y tu hwnt i Gymru.....	13
2.2 Dadansoddiad	13
Model Un: Dulliau ar lawr gwlad	14
Model Dau: Dulliau amlasiantaethol neu draws-sector	14
Model Tri: Dulliau awdurdod lleol neu ddinas gyfan.....	14
2.3 Moeseg	14
Adran 3: Astudiaethau Achos o Ddulliau Cymunedol sy'n Ystyriol o Drawma yng Nghymru	15
3.1 Astudiaeth Achos 1: Cymuned Dysgu Cynnar Betws, De Cymru	16
Cefndir	16
Datblygiad cymunedol sy'n ystyriol o drawma	18
Animeiddiad Llesiant	19
Cynllun peilot Embrace.....	19
3.2 Astudiaeth Achos 2: Cymuned TrACE yng Ngogledd Cymru	22
Cefndir	22
Mudiad Cymdeithasol 2025.....	23
Tai ClwydAlyn.....	24
Prifysgol Glyndŵr Wrecsam.....	25
3.3 Astudiaeth Achos 3: Ceredigion, Gorllewin Cymru.....	29
Cefndir	29
Cyngor Ceredigion: Porth Cymorth Cynnar	29
Heddlu Dyfed Powys: INTACT	32

Adran 4: Dulliau sy'n Ystyriol o Drawma y tu hwnt i Gymru	35
4.1 Polisi ac arfer sy'n ystyrio o drawma mewn gwledydd incwm uchel	35
Gogledd America	35
Seland Newydd	36
Yr Alban	36
Lloegr	37
Gogledd Iwerddon	37
Gweriniaeth Iwerddon	38
4.2 Mentrau cymunedol; Dulliau llawr gwlad.....	39
4.3 Mentrau cymunedol; Dulliau amlasiantaethol	40
4.4 Mentrau cymunedol; dulliau awdurdod lleol a dinas gyfan	42
Adran 5: Trafodaeth	43
5.1 Crynodeb o'r canfyddiadau	43
5.2 Elfennau allweddol y tri model; cymhariaeth	44
Y dull llawr gwlad.....	44
Y dull amlasiantaethol	44
Dull yr awdurdod lleol.....	45
5.3 Cyfraniad yr astudiaeth hon	45
5.4 Cyfleoedd ar gyfer ymchwil pellach	45
Adran 6: Casgliad	46
Adran 7: Llyfryddiaeth	47

Tabl Ffigurau

Ffigur 1: Model Fframwaith Ymarfer Trawma	7
Ffigur 2: Model TrACE	8
Ffigur 3: Egwyddorion Dull sy'n Ystyriol o Drawma; SAMHSA	10
Ffigur 4: Gwasanaethau sy'n ystyriol o Drawma Blue Knots	10
Ffigur 5: Model cymdeithasol-ecolegol	11
Ffigur 6: Pum Egwyddor Ymarfer Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma	12
Ffigur 7: Map o Fetws	17
Ffigur 8: Model Systemau Betws	17
Ffigur 9: Damcaniaeth Systemau Ecolegol	18
Ffigur 10: Animeiddiad Llesiant	19
Ffigur 11: Model tair rhan Embrace	20
Ffigur 12: Strwythur Llywodraethu Prifysgol Glyndŵr Wrecsam	25
Ffigur 13: Animeiddiad 'Llywio'r Storm'	26
Ffigur 14: Gwobr Caredigrwydd mewn Addysg	28
Ffigur 15: Rhaglen Trwy Oedran a Llesiant: Model Gweithredu	30

Table Tablau

Tabl 1: Astudiaethau Achos yng Nghymru	15
Tabl 2: Mentrau Cymunedol; Dulliau llawr gwlad	39
Tabl 3: Mentrau cymunedol; Dulliau amlasiantaethol	40
Tabl 4: Mentrau cymunedol; dulliau awdurdod lleol a dinas gyfan	42

Acronymau a Byrfoddau

ACEs	Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod
BBS	Blackpool Better Start
BCR	Adeiladu Gwydnwch Cymunedol
CAMHS	Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed
CDC	Canolfan Rheoli ac Atal Clefydau
CPR	Canolfan Parodrwydd ac Ymateb
ELC	Cymuned Dysgu Cynnar
HSE	Gweithrediaeth y Gwasanaeth Iechyd
JRF	Sefydliad Joseph Rowntree
MAST	Tîm Cymorth Amlasiantaethol
NES	Addysg GIG yr Alban
PCSO	Swyddogin Cymorth Cymunedol yr Heddlu
PLP	Plymouth Learning Partnership
SAMHSA	Gweinyddiaeth Cam-drin Sylweddau a Gwasanaethau Iechyd Meddwl
SBNI	Bwrdd Diogelu SBNIS Gogledd Iwerddon
SDG	Nodau Datblygu Cynaliadwy
SOS	Speak Out Yr Alban
TICB	Adeilad Cymunedol sy'n Ystyriol o Drawma
TIP	Ymarfer sy'n Ystyriol o Drawma
TrACE	Ystyriol o Drawma ac ACE
TRiM	Rheoli Risg Trawma
WHO	Sefydliad Iechyd y Byd

Adran 1: Cefndir

Nod yr adroddiad hwn yw arddangos a chymharu tair enghraifft o gymunedau sy'n ystyriol o drawma yng Nghymru. Hefyd, gosod yr enghreifftiau hyn yng nghydestun mentrau tebyg ar draws gwledydd datganoledig y DU a gwledydd incwm uchel eraill ledled y byd.

1.1 Cymru; cenedl sy'n ystyriol o drawma.

Llywodraeth Cymru; cyfeiriad polisi

Yn 2015, cyhoeddodd lechyd Cyhoeddus Cymru adroddiad arloesol ar Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs) (Bellis et al., 2015). Fe wnaeth yr adroddiad hwn roi naratif clir ar bwysigrwydd deall y risg gynyddol y mae ACEs yn ei hachosi i ieuchyd, yn enwedig i bobl nad oes ganddynt fynediad at y ffactorau cadarnhaol, amddiffynnol sydd eu hangen i'w goresgyn. Dilynwyd hyn gan ail adroddiad yn 2017 (Bellis et al., 2017). Gyda'i gilydd, darparodd yr adroddiadau hyn y sylfaen dystiolaeth ar gyfer datblygu dull ieuchyd y cyhoedd o fynd i'r afael ag ACEs yng Nghymru. Roedd dull o'r fath yn nodi pa mor gyffredin yw ACEs ym mhoblogaeth Cymru, gan ddarparu achos cymhellol i lunwyr polisi, arweinwyr a gwneuthurwyr newid dylanwadol yng Nghymru ddeall a datblygu dulliau o godi ymwybyddiaeth o ACEs, ac ystyried effaith ACEs wrth ddatblygu polisi ac ymarfer.

Gwnaeth Llywodraeth Cymru ymrwymiad i fynd i'r afael ag ACEs yn 'Ffyniant i Bawb', y rhaglen Lywodraethu rhwng 2016 a 2021 (Llywodraeth Cymru, 2017). Arweiniodd hyn at sefydlu a chyllido'r Hyb Cymorth ACE (Hyb ACE Cymru bellach), i ddatblygu ac arwain y gwaith hwn ar y cyd â phartneriaid ledled Cymru. Adolygwyd y gwaith ar ACEs yn 2021 a gwnaed ymrwymiad pellach gan Lywodraeth Cymru i barhau â'r gwaith hwn ond gyda rhai argymhellion clir ynghylch deall terminoleg ymarfer sy'n ystyriol o drawma yn well, yn ogystal â chefnogi datblygu ymarfer a gwasanaethau sy'n ystyriol o drawma, gan gynnwys datblygu offer ac adnoddau (Llywodraeth Cymru, 2021). Sefydlodd y Dirprwy Weinidog Gwasanaethau Cymdeithasol hefyd gyfres o egwyddorion ar gyfer y gwaith parhaus yng Nghymru, a oedd yn cynnwys deall sut mae ACEs ac arferion sy'n ystyriol o drawma yn gweithredu ar lefel gymunedol.

Mewn ymateb i hyn, mae Hyb ACE Cymru, a gynhelir gan lechyd Cyhoeddus Cymru ac a ariennir gan Lywodraeth Cymru, wedi gosod gweledigaeth i Gymru ddod yn genedl sy'n ystyriol o drawma erbyn 2025. Nid yw hyn yn golygu, erbyn 2025, y bydd pawb yng Nghymru yn ystyriol o drawma yn ymarferol. Yn lle hynny, mae'n broses ailadroddol, wedi'i llywio gan yr egwyddorion a osodwyd gan y Dirprwy Weinidog yn dilyn yr adolygiad o ACEs yn 2021, gan adeiladu ar dystiolaeth prosiectau a rhaglenni sylweddol yng Nghymru sydd eisoes yn cael effaith (Walker et al., 2021).

Y cyd-destun ymchwil

Gan adlewyrchu'r flaenoriaeth i ddeall y gwaith ar ACEs a thrawma ar lawr gwlad ac yn y gymuned yn well, mae nifer o astudiaethau wedi'u cynnal gan Hyb ACE Cymru. Mae'r rhain yn cynnwys rôl cymunedau o ran atal a lliniaru effaith ACEs a thrawma (Addis et al., 2021; Addis a Hopkins, 2022); mapio ymyriadau sy'n defnyddio terminoleg neu ddulliau sy'n ystyriol o drawma yng Nghymru (Walker et al., 2021); ac archwiliad o bolisi, ymarfer ac iaith sy'n ystyriol o drawma (Addis et al., 2022). Mae'r astudiaeth bresennol yn mynd i'r afael ag agwedd arall ar y flaenoriaeth hon, er mwyn deall pa ddulliau sy'n cael eu defnyddio yng Nghymru i ddatblygu cymunedau sy'n ystyriol o drawma ac i nodi a rhannu arfer gorau o dair astudiaeth achos sy'n cyfrannu'n sylweddol at hyn.

Mae ymchwil blaenorol yn arddangos yr effaith gadarnhaol y gall sefydliadau cymunedol ei chael ar aelodau cymunedol; nododd hefyd nifer o fentrau cymunedol llwyddiannus yng Nghymru sy'n darparu ymateb cydweithredol i adfyd (Addis et al., 2021; Addis a Hopkins, 2022). Roedd y prosiectau cymunedol a nodwyd yn gweithio ag amrywiaeth o grwpiau cymunedol ac yn mynd i'r afael ag amrywiaeth o fathau o adfyd. Mae buddiolwyr y prosiectau'n nodi ystod o fanteision gan gynnwys cymorth llesiant a rhianta, cyfeillgarwch, ac eiriolaeth o ran gwasanaethau iechyd, lles ac addysg.

Fe wnaeth astudiaeth arall a arweiniwyd gan ACE Hub Cymru fapio ymyriadau a ddefnyddiodd derminoleg neu ddulliau sy'n ystyriol o drawma yng Nghymru, gan nodi 73 o brosiectau, rhaglenni neu ymyriadau (Walker et al., 2021). Mae'r ymchwil hwn yn dangos bod nifer sylweddol o raglenni wedi gwneud cysylltiad rhwng bod yn ystyriol o drawma ac atal trawma mechnïol, hefyd mae bod yn ystyriol o drawma yn gofyn am symud oddi wrth fodelau meddygol a chael eich arwain gan brosesau, i gael eich arwain gan yr unigolyn, gan roi dewisiadau i'r defnyddiwr gwasanaeth, a chynnig cymorth ac ymyriadau priodol mewn ffordd anfeddygol.

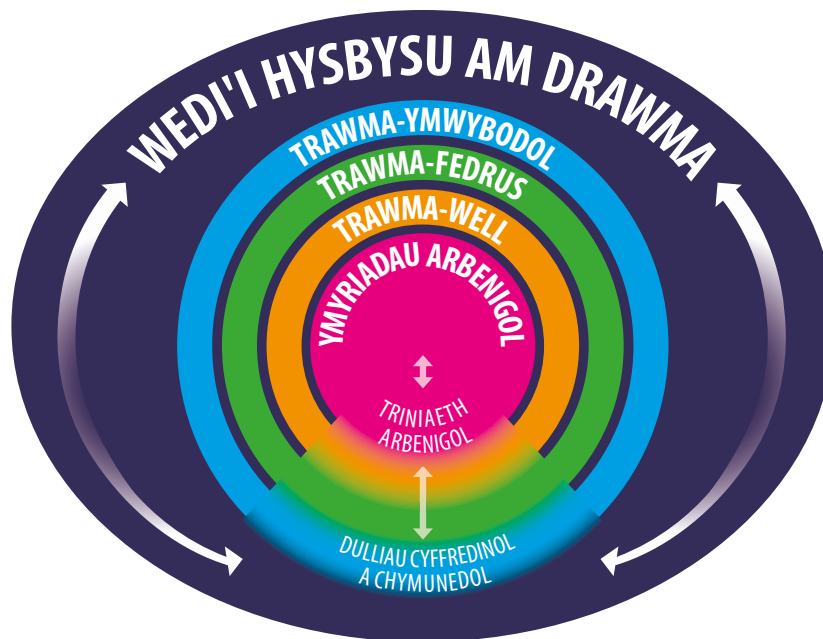
Fe wnaeth adolygiad o'r llenyddiaeth archwilio'r derminoleg a'r iaith a ddefnyddir o amgylch y cysyniad o fod yn ystyriol o drawma (Addis et al., 2022). Canfu'r adolygiad hwn fod diffyg consensws ar y diffiniad o ystyriol o drawma yn rhwystro i greu systemau sy'n ystyriol o drawma; hefyd, bod dulliau gweithredu sy'n ystyriol o drawma yn cael eu gweithredu'n wahanol ar draws lleoliadau a bod angen consensws ar elfennau gofal sy'n ystyriol o drawma. Yn olaf, bod diffyg diffiniad cyson yn effeithio ar y gallu i werthuso effeithiolrwydd dulliau o'r fath gan fod y mesur yn defnyddio mesurau amrywiol ac ansafonol.

.

Y Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma

Mae Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma¹ yn darparu dull gweithredu holl-gymdeithasol i gefnogi dull cydlynol, cyson o ddatblygu a gweithredu ymarfer sy'n ystyriol o drawma ledled Cymru (Hyb ACE Cymru a Straen Trawmatig Cymru, 2022). Fe'i datblygwyd gyda Grŵp Cyfeirio Arbenigol, a oedd yn cynnwys y rhai â phrofiad bywyd, ymarferwyr, arweinwyr clinigol ac anghlinigol ac academyddion. Mae Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma yn amlinellu pum egwyddor arfer sy'n nodi y dylai unrhyw ddull fod yn: gyffredinol; canolbwyntio ar yr unigolyn; canolbwyntio ar berthnasoedd; canolbwyntio ar gwytnwch a chryfderau; a chynhwysol. Mae Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma hefyd yn amlinellu pedair lefel ymarfer (Ffigur 1) sy'n disgrifio gwahanol rolau o fewn amrywiaeth o gyd-destunau; mae'r rhain yn cynrychioli sbectrwm ac yn cynnwys: ymwybodol o drawma; medrus ynghylch trawma; ymyriadau arbenigol wedi'u gwella ar gyfer trawma. Gyda'i gilydd, mae'r pedair lefel ymarfer hyn yn darparu fframwaith ymarfer integredig sy'n ystyriol o drawma ac sy'n darparu ffordd dull cydgysylltiedig o weithio o fewn sefydliadau, systemau a'r gymuned.

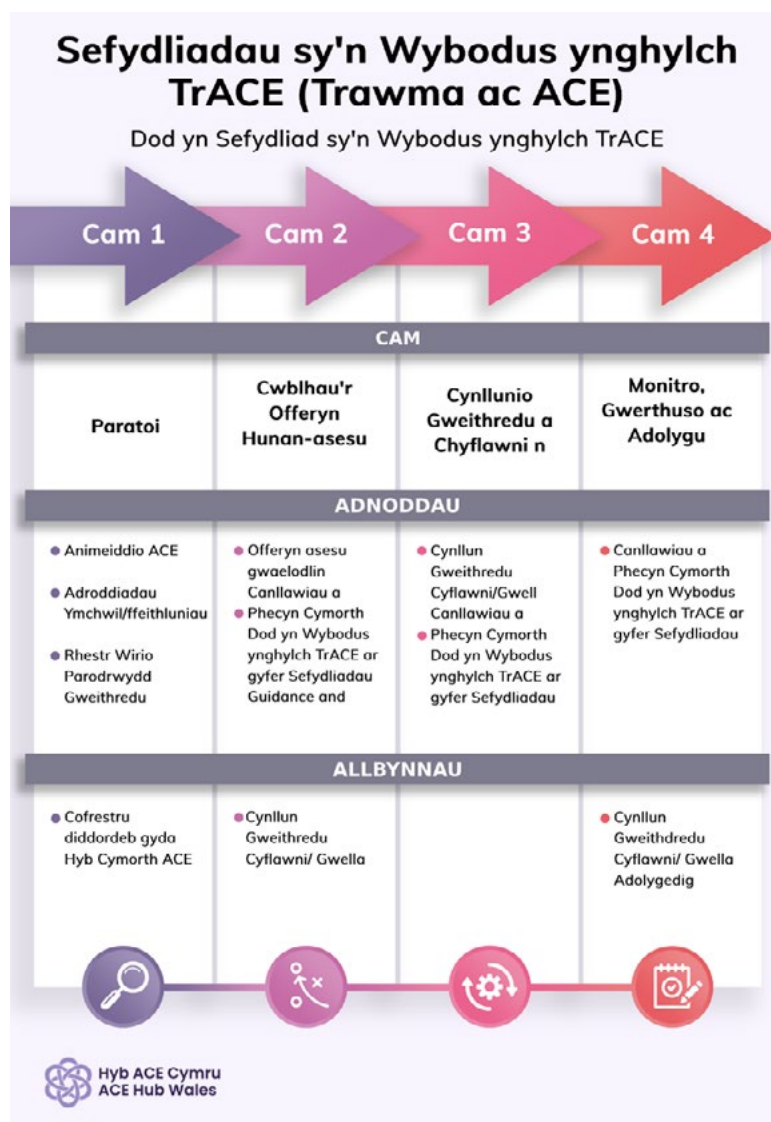
Ffigur 1: Model Fframwaith Ymarfer Trawma



Mae Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma yn cyfeirio at becyn cymorth TrACE (Trawma ac ACE) (Ffigur 2), a ddatblygwyd gan Hyb ACE Cymru i ddarparu offer a thechnegau ymarferol i sefydliadau yng Nghymru yn ogystal ag adnoddau i'w helpu i ddod yn fwy ystyriol o drawma. Mae'r model TrACE yn cynrychioli proses pedwar cam ar gyfer newid sefydliadol, i ddarparu sylfaen gref tuag at greu diwylliant sefydliad cyfan o fod yn ystyriol o drawma ac yn ymwybodol o ACE sy'n blaenoriaethu llesiant a chymorth staff ochr yn ochr â phrofiadau defnyddwyr gwasanaeth.

¹ <https://traumaframeworkcymru.com/>

Ffigur 2: Model TrACE



<https://acehubwales.com/trace-toolkit/>

Mae'r pecyn cymorth yn cael ei weithredu a'i ddarparu gan sectorau a sefydliadau ledled Cymru gan gynnwys camddefnyddio sylweddau, addysg bellach ac uwch a phlisma a chyfiawnder troseddol yn ogystal â sefydliadau tai megis Caredig a ClwydAllyn. Canfu gwerthusiad diweddar o'r dull gweithredu yng Ngharedig ei fod yn cefnogi nid yn unig y rhai sy'n defnyddio gwasanaethau, ond hefyd gweithlu'r darparwr gwasanaeth (New System Alliance, 2022).

Mae'r ffocws ar ddull sy'n ystyriol o drawma mewn polisi ac ymarfer yng Nghymru yn deillio o ddealltwriaeth newidiol o effaith trawma a sut i fynd i'r afael â thrawma yn effeithiol. Mae hyn yn adlewyrchu newid tebyg mewn gwledydd incwm uchel eraill sydd wedi arwain at newid pwyslais ar gyfer llunwyr polisi, sefydliadau, gwasanaethau a chymunedau. Mae atal a mynd i'r afael ag effaith ACEs yn cefnogi ymrwymadau byd-eang lluosog, gan gynnwys y rhai i atal trais yn erbyn plant a phob math o drais ar hyd cwrs bywyd; gwella iechyd a lles mamau, plant a'r boblogaeth; adeiladu cymunedau iach, cryfach a mwy gwydn; a lleihau anghydraddoldebau iechyd, cymdeithasol a rhywedd (Bellis et al., 2023).

1.2 Dulliau sy'n ystyriol o drawma yn y lleoliad cymunedol

Datblygwyd egwyddorion sy'n ystyriol o drawma ar y dechrau ar gyfer lleoliadau triniaeth a therapi gofal clinigol, ond dros y blynyddoedd diwethaf mae'r egwyddorion hyn wedi'u haddasu ar gyfer gwaith o fewn cymunedau² a sefydliadau (Hanson a Lang, 2016). Mae dull sy'n ystyriol o drawma yn cydnabod effaith eang trawma a'r llwybrau amrywiol at adferiad, hefyd y gall profiadau o drawma ddod ag arwyddion a symptomau penodol a bod angen ymateb cynhwysfawr ac integredig ac ymdrechion i atal aildrawmateiddio (Champine et al., 2022). Y gred yw y gellir atal a lliniaru effeithiau andwyol trawma trwy wasanaethau cyfannol a chymorth sy'n ystyriol o drawma, ac sy'n cyd-fynd â lleoliadau clinigol, sefydliadol a chymunedol amrywiol (Champine et al., 2022). O ganlyniad, mae'r ymadrodd sy'n ystyriol o drawma bellach yn cael ei ddefnyddio i ddynodi fframweithiau, rhaglenni a sefydliadau sy'n dymuno adlewyrchu eu hymwybyddiaeth o drawma a'r camau y maent wedi'u cymryd i liniaru effaith trawma cymhleth yn eu maes (Hanson a Lang, 2016).

Er bod diffiniad y cytunwyd arno'n gyffredinol o ystyriol o drawma yn diffygio ar hyn o bryd (Addis et al, 2022), cydnabyddir bod pedwar prif ddatganiad sy'n ymhyg mewn bod yn ystyriol o drawma; y rhain yw:

(1) bod amlygiad i drawma yn eang ac yn cael effeithiau treiddiol.

(2) y gred bod iachâd o drawma yn bosibl.

(3) bod perthnasoedd yn chwarae rhan allweddol yn y broses o newid.

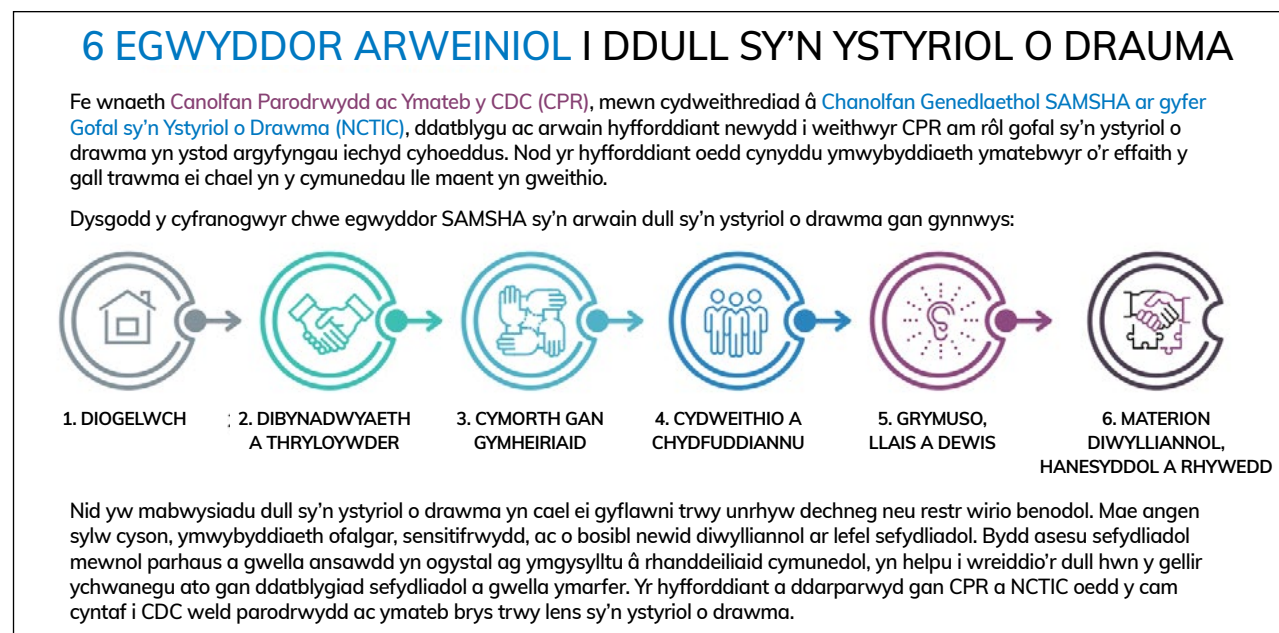
(4) bod diogelwch yn hanfodol ar gyfer iachau ac atal effaith bellach.

(Avery et al., 2020).

Mae'r Weinyddiaeth Cam-drin Sylweddau a Gwasanaethau Iechyd Meddwl (SAMHSA) yn fodel a gydnabyddir yn fyd-eang sy'n diffinio gofal sy'n ystyriol o drawma fel rhaglen, sefydliad neu system sy'n ystyriol o drawma, sy'n sylweddoli effaith eang trawma ac sy'n deall llwybrau posibl ar gyfer adferiad; yn adnabod arwyddion a symptomau trawma mewn cleientiaid, teuluoedd, staff ac eraill sy'n ymwneud â'r system; ac yn ymateb trwy integreiddio gwybodaeth am drawma yn llawn i bolisïau, gweithdrefnau ac arferion, ac yn ceisio gwrthsefyll yn weithredol mewn aildrawmateiddio (SAMHSA, 2014: 11). Mae dull o'r fath yn pwysleisio diogelwch, dibynadwyedd a thryloywder, cefnogaeth gan gymheiriaid, cydweithredu a chydfuddiannau, grymuso, llais, a dewis ac yn mynd i'r afael â materion diwylliannol, hanesyddol a rhywedd (Ffigur 3).

² Diffinnir cymuned fel 'grŵp o bobl sydd naill ai wedi'u hunan-adnabod neu wedi'u adnabod gan eraill, sy'n rhannu un neu fwy o nodweddion cyffredin a all gynnwys cymdogaeth ddaearyddol, statws iechyd, ethnigrwydd, neu fuddiannau, gwerthoedd, profiad neu draddodiadau a rennir' (Brenner a Manice, 2011 a ddyfynwyd yn Brunton et al., 2014).

Ffigur 3: Egwyddorion Dull sy'n Ystyriol o Drawma; SAMHSA



(Canolfannau Rheoli ac Atal Afiechyd, 2020)

Mae Sefydliad Blue Knot ³ yn honni y gall gwasanaethau sy'n ystyriol o drawma gefnogi pobl i deimlo'n ddiogel, adeiladu ymddiriedaeth, a goresgyn eu hofn a'u hymdeimlad o frad. Yn benodol, gwasanaethau sy'n ystyriol o drawma:

Ffigur 4: Gwasanaethau sy'n ystyriol o Drawma Blue Knots

Gwasanaethau sy'n ystyriol o drawma:

- cydweddu â'r posibilrwydd o drawma ym mywydau pawb sy'n ceisio cymorth
- cymhwyso egwyddorion craidd diogelwch, dibynadwyaeth, dewis, cydweithredu a grymuso (Fallot a Harris, 2020)
- darparu ar gyfer gwendidau goroeswyr trawma gan gynnwys pobl o gefndiroedd amrywiol
- lleihau'r risgiau o aildrawmateiddio a hybu iachâd
- pwysleisio diogelwch corfforol ac emosiynol i bawb
- cydnabod strategaethau ymdopi fel ymdrechion i ymdopi
- cydweithio â chleientiaid, a chadarnhau eu cryfderau a'u hadnoddau
- cydnabod pwysigrwydd parch, urddas a gobaiith
- canolbwyntio ar y cyd-destun cyfan y mae gwasanaeth yn cael ei ddarparu ynddo ac nid yn unig ar yr hyn a ddarperir

(Blue Knot, 2022)

Yn ôl y Ganolfan Rheoli ac Atal Clefydau (CDC)⁴, mae adeiladu cymunedau gwydn a sy'n ystyriol o drawma yn hanfodol i wella canlyniadau adferiad brys a thrwy fod yn ystyriol o drawma, gallant ddod yn lleoedd diogel i'r rhai sy'n gwella ar ôl digwyddiadau gofidus. Gall cymunedau fod yn wydn os oes ganddynt yr adnoddau cywir, fodd bynnag, gall rhwystrau sy'n atal y rheini mewn cymuned rhag cael mynediad at adnoddau gynnwys cost, diffyg cludiant ac argaeledd adnoddau. Dylai cymunedau ymdrechu i ddarparu eu gwasanaethau gyda dull sy'n ystyriol o drawma mewn ymdrech i wneud yn siŵr bod pobl sy'n profi trawma yn cael gofal

³ Sefydliad Blue Knot yw'r Ganolfan Ragoriaeth Genedlaethol ar gyfer Trawma Cymhleth yn Awstralia; maent yn eirioli dros ac yn darparu cymorth i bobl sydd â phrofiad o drawma cymhleth, a'r rhai sy'n eu cefnogi, yn bersonol ac yn broffesiynol.

⁴ Y Ganolfan Rheoli ac Atal Clefydau (CDC) yn yr UD yw prif sefydliad gwasanaeth y wlad sy'n seiliedig ar wyddoniaeth, sy'n cael ei yrru gan ddata, sy'n amddiffyn iechyd y cyhoedd.

sy'n hybu iachâd ac sy'n osgoi aildrawmateiddio (Canolfannau Rheoli ac Atal Clefydau, 2022).

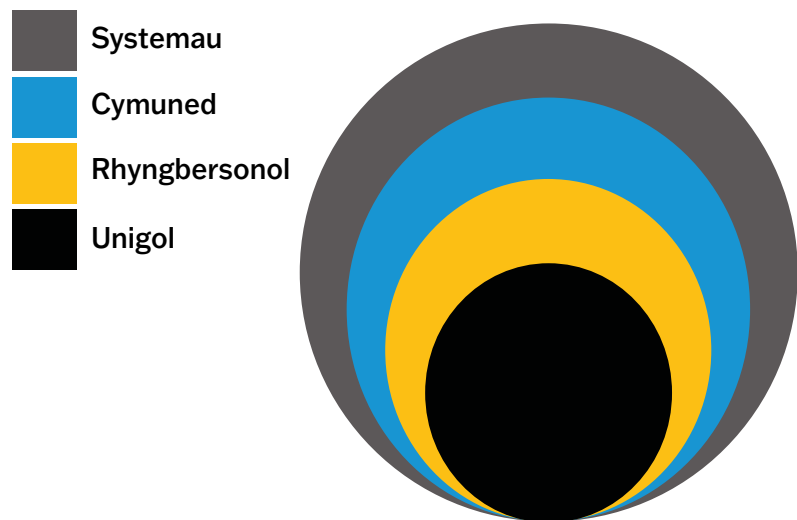
Ar lefel gymunedol a chan ddefnyddio lens sy'nystyriol o drawma, mae hunan-iachâd yn golygu ymgysylltu ar y cyd wrth i'r bobl yr effeithir arnynt fwyaf gan drawma ddod at ei gilydd o amgylch gweithgareddau sydd â'r potensial i godi'r gymuned gyfan a meithrin gwytnwch unigol a chymunedol (Danielson a Saxena, 2019). Cymunedau cydnerth yw'r rhai sy'n gydlynol, wedi'u cysylltu'n dda ac sy'n gallu defnyddio'r adnoddau sydd ar gael gyda'i gilydd. Mae rhan o'r gwytnwch hwnnw'n cydnabod bod cysylltiadau cymdeithasol ac ymgysylltu â bywyd cymunedol yn rhan hanfodol o les meddwl unigolion, oherwydd ei fod yn creu ymdeimlad o berthyn, undod ac yn gwella mecanweithiau ymdopi cryf (Davies et al., 2019).

Dros y degawd diwethaf, mae symudiad wedi dod i'r amlwg i adeiladu cymunedau gwydn, sy'n ystyriol o drawma. Mae mentrau megis Adeiladu Cadernid Cymunedol (BCR) yn ymdrechion i ddod â rhanddeiliaid o wahanol sectorau cymunedol ynghyd gan gynnwys rhieni sy'n aelodau o'r gymuned; ieuenctid; llunwyr polisi; darparwyr gwasanaethau iechyd a chymdeithasol; cyllidwyr ac ymchwilwyr i ddatblygu ymatebion cymunedol cydgysylltiedig a all hybu gwytnwch (Matlin et al., 2019). Gall trefnu cymunedol a chyfluoedd i gymryd rhan mewn gwaith sy'n helpu'r gymuned roi llwybr i breswylwyr effeithio ar ddyfodol eu cymuned a chryfhau eu hymdeimlad o reolaeth a hunanbenderfyniad. Mae ymdrechion o'r fath i ail-fframio naratifau cymunedol, rhwydweithiau cymorth gan gymheiriaid, a buddsoddi mewn iechyd a llesiant cymunedol yn gyfluoedd i wella o drawma (Falkenburger et al 2018).

Er bod Ymarfer sy'n Ystyriol o Drawma (TIP) fel arfer yn cael ei weithredu o fewn gwasanaethau ac wedi'i dargedu at ddefnyddwyr gwasanaethau, gellir gweithredu dulliau TIP hefyd ar draws cymunedau cyfan trwy ymgyrchoedd ymwybyddiaeth y cyhoedd. Er enghraifft, yng Nghymru, nod yr ymgyrch 'Amser i fod yn Garedig' oedd codi ymwybyddiaeth o adfyd ym mywydau plant ymhlith y cyhoedd drwy hysbyseb deledu (Bellis et al., 2023). Mae model cymdeithasol-ecolegol (Ffigur 5) yn dangos yr haenau amrywiol sy'n ffurfio cymunedau a sut mae systemau'n effeithio ar gymunedau ac yn eu tro yn effeithio ar berthnasoedd rhyngbersonol ac o ganlyniad, ar unigolion. Dylai strategaethau sy'n anelu at helpu, cefnogi, grymuso, neu ddarparu iachâd i unigolion gynnwys strategaethau sy'n targedu pob haen o'r gymuned.

Ffigur 5: Model cymdeithasol-ecolegol

Model Cymdeithasol-Ecolegol

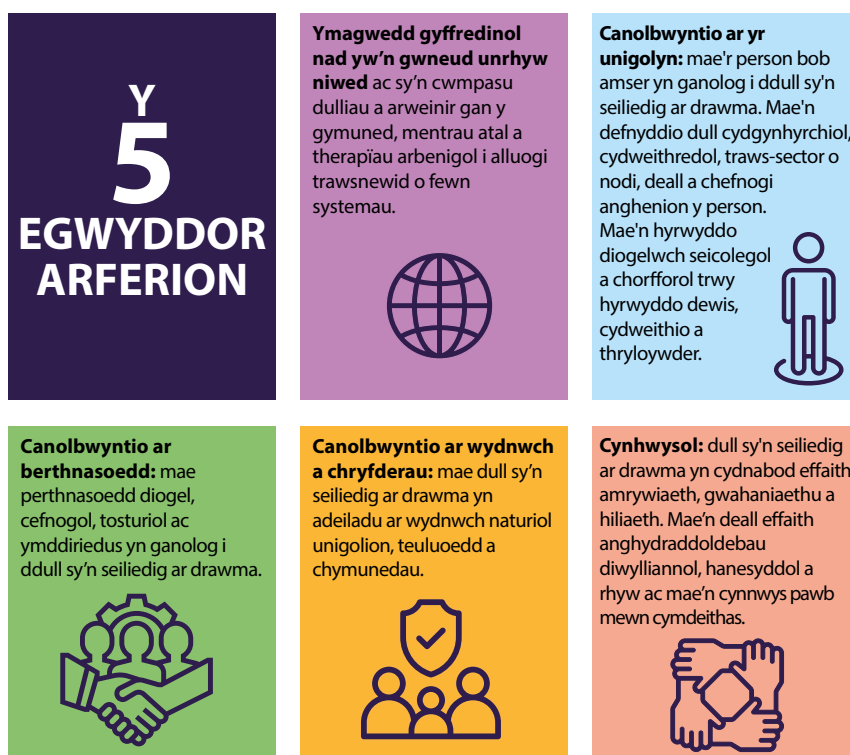


(Weinstein et al., 2014 wedi'i ddyfynnu yn Falkenburger et al., 2018)

1.3 Rhesymeg a nod yr astudiaeth

Gyda chyhoeddiad Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma, mae Cymru'n sefydlu sylfaen ar gyfer adeiladu dull gweithredu cymdeithas gyfan. Mae'r dull hwn yn cydnabod y profiadau niweidiol a thrawmatig y gall pobl o bob oed gael eu hamlygu iddynt ac effeithio arnynt. Mae'r pum egwyddor (Ffigur 6) yn glir ynghylch pwysigrwydd dulliau gweithredu a arweinir gan y gymuned fel rhan o ddull cyffredinol nad yw'n gwneud unrhyw niwed. Mae'r dull hwn hefyd yn cydnabod gwytnwch naturiol unigolion, teuluoedd a chymunedau ac yn ogystal, pwysigrwydd dull cynhwysol sy'n cydnabod effaith amrywiaeth, gwahaniaethu a hiliaeth yn ogystal ag anghydraddoldebau diwylliannol, hanesyddol a rhywedd sy'n bodoli mewn cymdeithas.

Ffigur 6: Pum Egwyddor Ymarfer Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma



(Hyb ACE Cymru a Straen Trawmatig Cymru, 2022).

Mae mentrau o Gymru ar lefel gymunedol yn cynnwys ymgyrch ymwybyddiaeth y cyhoedd 'Amser i fod yn Garedig' a'r ymagwedd ysgol gyfan at ymwybyddiaeth o ACE ac ymarfer sy'n ystyriol o drawma (Bellis et al., 2023). Mae'r astudiaeth hon hefyd yn ategu gwaith Sefydliad Iechyd y Byd a dwy o'i ganolfannau cydweithio sy'n nodi bod cefnogaeth betrus ar gyfer ymarfer sy'n ystyriol o drawma. Nod yr adroddiad hwn yw arddangos a chymharu tair enghraifft o gymunedau yng Nghymru sy'n ystyriol o drawma; yn ail, gosod y rhain yng nghyd-destun ehangach mentrau tebyg ar draws gwledydd datganoledig eraill y DU a gwledydd incwm uchel eraill. Mae'r astudiaeth yn mynd i'r afael â'r cwestiynau ymchwil canlynol:

1. Pa ddulliau a ddefnyddiwyd i ddatblygu cymunedau sy'n ystyriol o ACE a thrawma yng Nghymru?
2. Sut mae'r dulliau hyn yn cyd-fynd â mentrau mewn gwledydd incwm uchel eraill?
3. Pa fodelau sy'n sail i'r dulliau hyn?

Adran 2: Dulliau

Fe wnaeth yr astudiaeth hon ddefnyddio dau ddull o gasglu data. Cafodd tair astudiaeth achos, pob un yn arddangos model a dull gweithredu gwahanol mewn tair cymuned sy'n ystyriol o drawma yng Nghymru eu nodi, eu datblygu a'u cydgynhyrchu gyda phartneriaid a chymunedau. Yn ail, nodwyd enghreifftiau o fentrau cymunedol sy'n ystyriol o drawma mewn gwledydd incwm uchel y tu hwnt i Gymru, gan gynnwys gwledydd datganoledig eraill y DU.

2.1 Casglu data

Mentrau cymunedol sy'n ystyriol o drawma yng Nghymru

Ar gyfer pob un o'r tri phrosiect, nodwyd yr arweinwyr prosiect, ynghyd â rhanddeiliaid eraill a oedd yn ymwneud â'r prosiectau. Er mwyn llywio pob astudiaeth achos, casglwyd gwybodaeth ar ffurf taflen gwestiynau gychwynnol, cyfweiliadau dilynol a grwpiau ffocws. Ategwyd y wybodaeth hon gan adolygiad o adroddiadau a gynhyrchwyd gan y prosiectau eu hunain neu am eu canlyniadau yn ogystal â gwefannau ac adnoddau perthnasol. Ffocws y gwaith casglu data oedd creu astudiaeth achos a gynhyrchwyd ar y cyd, y cyfrannodd rhanddeiliaid allweddol ati ac a adolygwyd drwyddi draw, i sicrhau cywirdeb ac i gasglu pob maes o arfer da. Roedd defnyddio methodoleg astudiaeth achos yn caniatáu casglu data o amrywiaeth o ffynonellau, gan gynnwys cyfweiliadau, dogfennau ac arolygon (Schoch, 2020). Roedd y dull hwn hefyd yn caniatáu i bob astudiaeth achos gael ei chydgyhyrchu â rhanddeiliaid a ystyriwyd yn hanfodol i sicrhau bod yr adroddiad terfynol yn adlewyrchu'n gywir y blaenoriaethau a'r gwaith parhaus ym mhob ardal astudiaeth achos. Mae fersiwn derfynol pob astudiaeth achos wedi'i chymeradwyo gan y prosiectau.

Dulliau cymunedol sy'n ystyriol o drawma y tu hwnt i Gymru

Nodwyd modelau ac enghreifftiau pellach o ddulliau cymunedol sy'n ystyriol o drawma mewn gwledydd incwm uchel gan adolygiad llenyddiaeth, wedi'i ategu gan enghreifftiau byr o astudiaethau achos ym mhob ardal. Nodwyd prosiectau a rhaglenni i'w cynnwys gan ddefnyddio amrywiaeth o ffynonellau, gan gynnwys adroddiadau, erthyglau, a briffiau prosiect. Er mwyn cael eu cynnwys, roedd yn rhaid i brosiect, rhaglen neu ymyriad fodloni'r meini prawf canlynol: defnyddio model o ddulliau sy'n ystyriol o drawma; targedu cymunedau ac wedi cyhoeddi adnoddau yn yr iaith Saesneg.

2.2 Dadansoddiad

Cafodd yr holl fentrau cymunedol a nodwyd yn yr astudiaeth hon eu categorioeddio a'u gosod mewn fframwaith tri model ar gyfer dadansoddi a chymharu. Y tri model hyn yw: dulliau ar lawr gwlad; dulliau amlasiantaethol neu draws-sector; a dulliau awdurdod lleol neu ddinas gyfan. Mae'r astudiaethau achos a nodwyd, yng Nghymru ac o ganlyniad i'r chwiliad ehangach, yn cyd-fynd yn fras ag un o'r tri model.



Model Un: Dulliau ar lawr gwlad

Mae sefydliadau llawr gwlad yn grwpiau o bobl sy'n dilyn diddordebau cyffredin, yn bennaf ar sail gwirfoddolwyr a bod yn ddielw. Mae sefydliadau o'r fath yn aml yn cael eu ffurfio gan weithredwyr mewn mudiadau cymdeithasol, ac mae llawer ohonynt wedi'u cysylltu'n agos â chymunedau a materion lleol. Mae gan sefydliadau llawr gwlad gryfderau unigryw, ac mae llawer yn cymryd rhan mewn brwydrau dros anghydraddoldeb strwythurol a hyrwyddo hawliau dynol. Gallant hefyd ddod ag ymwybyddiaeth benodol o anghydraddoldebau sydd wedi'u normaleiddio neu sy'n anweledig o safbwyntiau eraill ac yn y modd hwn, gallant herio'r ymleiddio y mae rhai cymunedau yn ei brofi (Flores a Samuel, 2019).



Model Dau: Dulliau amlasiantaethol neu draws-sector

Gall cydweithredu rhyngasiantaethol fod ar sawl ffurf, yn amrywio o wneud penderfyniadau ar y cyd ar lefel isel ag adnoddau cyfyngedig a rennir, i wasanaethau amlochrog, cwbl integredig. Yn gyffredinol, fodd bynnag, mae cydweithredu rhyngasiantaethol yn cynnwys tair egwyddor graidd: rhannu gwybodaeth; gwneud penderfyniadau ar y cyd; ac ymyrraeth gydgyssylltiedig (Parker et al., 2018). Mae pwysigrwydd ymateb amlasiantaethol i'r sefyllfa o fod yn agored i niwed yn dod yn ystyriol o drawma wedi'i gydnabod (Barton et al., 2018) ac mae gweithio amlasiantaethol yn cael ei ystyried yn ffordd effeithiol o fynd i'r afael â nifer o faterion cymdeithasol gan gynnwys cam-drin domestig (Sefydliad Cenedlaethol dros Rhagoriaeth Iechyd a Gofal, 2014). Ar gyfer plant a theuluoedd agored i niwed, mae dull cydweithredol yn debygol o ddarparu gwell cymorth a gwella arfer proffesiynol (Barton et al., 2018) yn ogystal ag arwain at ddarparu gwasanaethau mwy cyfannol, symlach ac effeithiol (Fox a Butler, 2004).



Model Tri: Dulliau awdurdod lleol neu ddinas gyfan

Mae'r dull hwn yn seiliedig ar gydnabyddiaeth o bwysigrwydd gweithredu ar lefel lleol, drefol a rôl allweddol llywodraethau lleol o ran hybu iechyd, tegwch a datblygu cynaliadwy drwy arloesi a newid aml-sector (Sefydliad Iechyd y Byd, 2020). Mae dull o'r fath yn gweithio ar y ddealltwriaeth y gall polisi cymdeithasol, polisi trafnidiaeth, polisi addysg a'r amgylchedd adeiledig wella neu niweidio iechyd, a gall pob un ohonynt effeithio ar grwpiau agored i niwed yn arbennig. Mae hyn yn seiliedig ar dystiolaeth sy'n rhoi pwyslais cynyddol ar yr hawl i iechyd, tegwch a llesiant ym mhob polisi drwy ddulliau cymdeithas gyfan (Cam V11 Cynllun Gweithredu Dinasoedd Iach Cork 2020-2030, 2020).

2.3 Moeseg

Adolygwyd yr astudiaeth hon gan Swyddfa Ymchwil a Datblygu (YaD) Iechyd Cyhoeddus Cymru a chwblhawyd y prosiect drwy ystyried yr holl ofynion diogelu, ariannol, GDPR a llywodraethu gwybodaeth perthnasol.

Adran 3: Astudiaethau Achos o Ddulliau Cymunedol sy'n Ystyriol o Drawma yng Nghymru

Mae'r safleoedd astudiaeth achos a nodwyd (Tabl 1) yn fentrau y mae Hyb ACE Cymru naill ai'n gweithio gyda nhw, yn eu cefnogi neu'n ymwneud â nhw. Mae Hyb ACE Cymru yn bartner allweddol ym mhob un o'r tri model, gan gefnogi datblygiad cymunedau ymarfer lleol a chenedlaethol TrACE. Y gobaith yw y bydd yr astudiaeth hon yn cefnogi datblygiad y gwaith ymhellach ym mhob un o'r meysydd hyn ac yn ehangach, er mwyn cyfrannu at ddatblygu gwybodaeth o'r hyn sy'n gweithio i sicrhau bod Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma yn cyflawni ei huchelgais o ddull cymdeithas gyfan o ddeall, atal a chefnogi effaith trawma ac adfyd.

Tabl 1: Astudiaethau Achos yng Nghymru

	Enw	Lleoliad	Dull
Astudiaeth Achos 1 	Cymuned Dysgu Cynnar Betws	Casnewydd, De Cymru	Llawr gwlad a'r sector elusennol gwirfoddol
Astudiaeth Achos 2 	Cymuned TrACE yng Ngogledd Cymru	Rhanbarth Gogledd Cymru	Amlasiantaethol, rhanbarthol ar draws awdurdodau lleol
Astudiaeth Achos 3 	Porth Cymorth Cynnar ac 'Intact'	Ceredigion, Gorllewin Cymru	Plismona, amlasiantaethol, ardal awdurdod lleol



3.1 Astudiaeth Achos 1: Cymuned Dysgu Cynnar Betws, De Cymru

Mae'r adran hon yn trafod Cymuned Dysgu Cynnar (ELC) Achub y Plant⁵ ym Metws, Casnewydd, De Cymru, gyda ffocws ar gynllun peilot o fenter gymunedol sy'n ystyriol o drawma, Embrace [Cofleidio], sy'n cael ei chyflwyno gan aelod o'r ELC, Platfform⁶.

Cefndir

Mae Cymuned Dysgu Cynnar Betws yng Nghasnewydd, De Cymru yn bartneriaeth o weithwyr proffesiynol grwpiau, sefydliadau, ysgolion a theuluoedd lleol sy'n gweithio gyda'i gilydd i sicrhau bod plant yn yr ardal yn cael y cymorth sydd ei angen arnynt i gael y dechrau gorau posibl mewn bywyd. Mae'n rhan o raglen Cymunedau Dysgu Cynnar Achub y Plant sydd â'r nod o drawsnewid dysgu cynnar plant, yn enwedig i blant sy'n cael eu magu mewn tlodi, a sicrhau bod cymorth wrth law ar ba bynnag gam o'u datblygiad y mae ei angen arnynt.

Mae tystiolaeth yn dangos bod amodau byw niweidiol gan gynnwys tlodi, diffyg cyfleoedd a thrawma yn cael effaith enfawr ar iechyd meddwl a chanlyniadau dysgu, yn enwedig yn ystod 1,000 o ddiwrnodau cyntaf bywyd plentyn (Bwrdd Iechyd Cwm Taf, 2011). Nod y rhaglen ELC yw ychwanegu gwerth at wasanaethau lleol drwy ddod â gwybodaeth a dulliau arbenigol i mewn a thrwy ddod â phobl a sefydliadau sy'n arbenigwyr mewn datblygiad plant at ei gilydd.

Mae'r prosiect Cymunedau Dysgu Cynnar yn defnyddio dull 'system gyfan' o wella canlyniadau dysgu cynnar plant sy'n cael eu magu mewn tlodi; gan geisio ysgogi newid systemau ar draws yr holl ddarparwyr gwasanaeth; gan arwain at ganlyniadau gwell i aelodau'r gymuned blyneddau cynnar leol.

Nod y model ELC yw ysgogi 'newid systemau' drwy rymuso'r holl sefydliadau sy'n gweithio dros a gyda phlant i gydweithio'n hyblyg ac yn gynaliadwy. Drwy gydweithio'n wahanol a chyda phobl leol, gallant fynd i'r afael â rhai o achosion sylfaenol materion sy'n effeithio ar gymunedau a theuluoedd (Cymuned Dysgu Cynnar Betws, 2022). Mae ELC Betws yn gweithio ochr yn ochr â theuluoedd i wrando ar eu profiadau a datblygu ffyrdd newydd o weithio sy'n diwallu eu hanghenion. Yna mae'n gwerthuso ac yn rhannu'r hyn a ddysgwyd fel y gall effeithio y tu hwnt i Fetws a helpu eraill yng Nghymru a ledled y DU..

5 Mae Achub y Plant yn elusen hawliau plant rhyngwladol sy'n gweithredu mewn 118 o wledydd. Y nod, yn y DU ac o gwmpas y byd, yw sicrhau bod plant yn cadw'n ddiogel, yn iach ac yn dysgu.

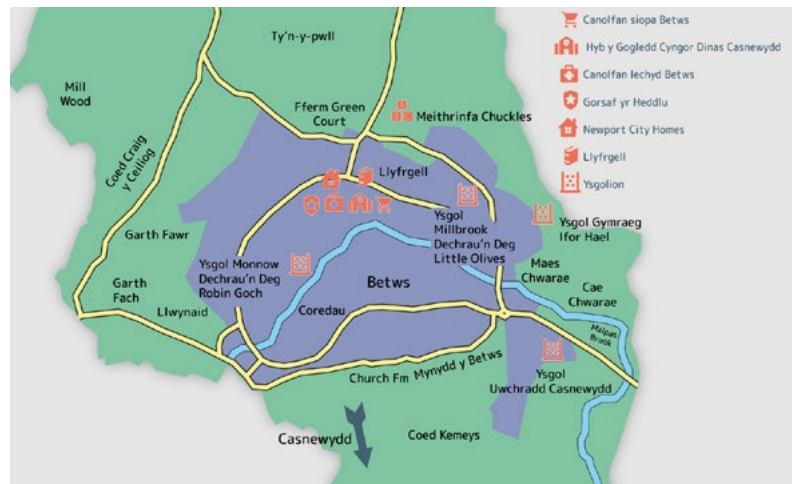
6 Platfform yw'r elusen iechyd meddwl a newid cymdeithasol; mae Platfform yn gweithio gyda phobl sy'n wynebu heriau gyda'u hiechyd meddwl, a gyda chymunedau sydd am greu mwy o ymdeimlad o gysylltiad, perchnogaeth a llesiant yn y lle maen nhw'n byw.

Betws

Ardal yng ngogledd-orllewin Casnewydd, De Cymru, yw Betws. Mae gan Betws boblogaeth o tua 8,000 o bobl ac mae'n dal i fod yn fwyaf adnabyddus am stad y Betws, a adeiladwyd yn y 1960au ac sydd yng nghanol y ward. Mae ardal Betws wedi'i chategoreiddio fel un o ardaloedd tlataf Cymru, gyda chyfran y plant sy'n byw mewn teuluoedd incwm isel yn llawer uwch na chyfartaledd Cymru o 20.5%. Mewn dwy ardal gynnyrch ehangach⁷ ym Metws, mae'r cyfraddau'n cyrraedd dros

40%. Mae tua 43% o dai rhentu cymdeithasol, mae cyfraddau hawlwyr budd-daliadau ddwywaith cyfartaledd Casnewydd ac nid oes gan 40% o oedolion unrhyw gymwysterau (Cymuned Dysgu Cynnar Betws, 2019). Mae tua 80% o Betws wedi'i dynodi'n ardal Dechrau'n Deg⁸ ac mae Betws hefyd yn rhan o Raglen Braenaru Trawsnewid y Blynyddoedd Cynnar Llywodraeth Cymru i integreiddio iechyd a gwasanaethau cymdeithasol i blant ifanc a theuluoedd. Mae hyn yn golygu bod buddsoddiad yn bodoli mewn cymorth i deuluoedd, gan gynnwys gofal plant ychwanegol a chymorth rhianta a chymuned leol ymgysylltiedig sydd am gydweithio i wella'r system.

Ffigur 7: Map o Fetws



(Cymuned Dysgu Cynnar Betws, 2022)

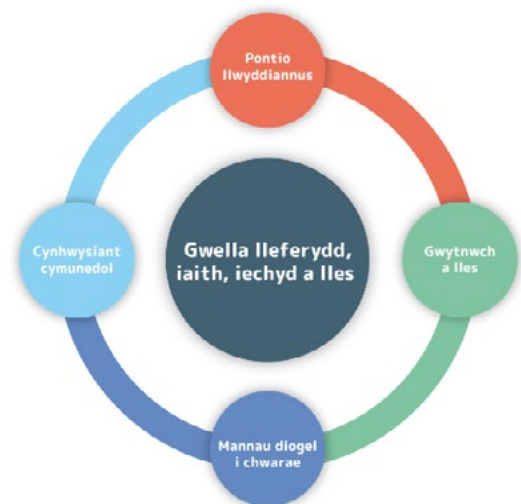
Sut mae ELC Betws yn gweithio gyda'i gilydd?

Gweledigaeth gyffredinol ELC Betws yw gwella dysgu cynnar plant fel y gallant ffynnu a datblygu am weddill eu hoes, gyda ffocws arbennig ar leferydd ac iaith ac iechyd a lles.

Mae ELC Betws yn ceisio creu ymagwdd integredig at ddatblygiad a chanlyniadau plant trwy ddwyn ynghyd bolisiau, prosesau a gwaith sefydliadau sy'n darparu addysg gynnar, cymorth i deuluoedd a gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol i sicrhau eu bod yn ymatebol i gryfderau ac anghenion lleol. Mae hyn yn golygu gweithio mewn partneriaeth i wella cyfleoedd bywyd plant trwy fynd i'r afael â sut mae pobl yn gweithio gyda'i gilydd ar draws cymuned a defnyddio dull systemau cyfan.

Ffigur 8: Model Systemau Betws

Cefnogi plant y Betws i dyfu a chyflawni – ein model systemau



(Cymuned Dysgu Cynnar Betws, 2022)

⁷ Cynlluniwyd ardaloedd cynnyrch ehangach i wella adrodd ar ystadegau ardaloedd bach. Maent yn cynnwys ardaloedd cynnyrch llai, sef y lefel ddaearyddol isaf y darperir amcangyfrifon cyfrifiad arni.

⁸ Mae Dechrau'n Deg yn fenter gan Lywodraeth Cymru a ddarperir ar lefel awdurdod lleol sy'n helpu teuluoedd â phlant o dan 4 oed mewn ardaloedd difreintiedig yng Nghymru.

Mae'r bartneriaeth yn cynnwys pawb sy'n ymwneud â magu plant o fewn ELC Betws; mae hyn yn cynnwys teuluoedd, cymunedau, y cyngor lleol, Dechrau'n Deg, cymdeithasau tai, ysgolion ac athrawon, ymwelwyr iechyd a meddygon teulu, a grwpiau lleol, gwirfoddol a chymunedol. Yn ymarferol, mae ELC Betws yn cydweithio i ddylunio a phrofi ffyrdd newydd o weithio i:

- cefnogi plant wrth iddynt **ddechrau yn yr ysgol**
- gwella **chwarae a dysgu** gartref ac yn y gymuned
- cynyddu **llesiant emosiynol a gwydnwch**
- **mynd i'r afael â thlodi a diwallu anghenion materol**

Mae hyn yn cynnwys gweithio i ddatblygu gwasanaethau sy'n ystyriol o drawma a chynyddu llesiant emosiynol a gwydnwch teuluol.

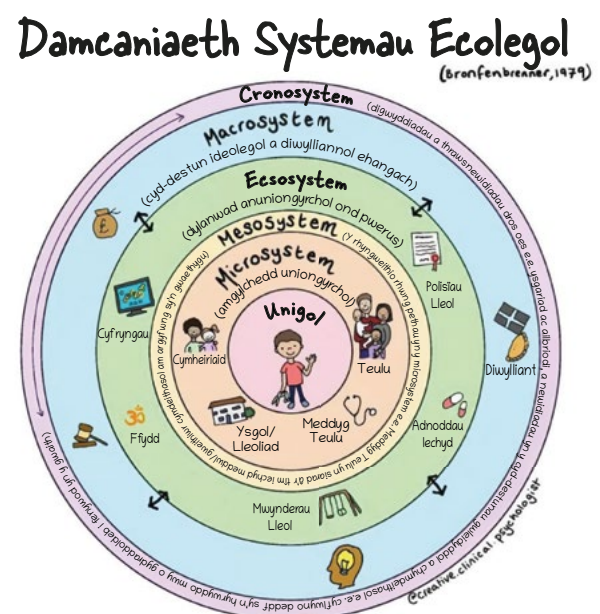
Datblygiad cymunedol sy'n ystyriol o drawma

Mae ELC Betws yn credu bod plant gwydn, iach yn datblygu orau mewn teuluoedd a chymunedau gwydn ac iach. Mae eu hymagwedd atddatblygiad cymunedol sy'n ystyriol o drawma yn deall yr effaith y gall trawma, adfyd a thlodi ei chael ar iechyd emosiynol. Maent yn credu bod hynny'n golygu y dylid canolbwyntio ar greu'r amodau sy'n meithrin pethau fel asiantaeth, diogelwch, cysylltiad, ystyr ac ymddiriedaeth. Mae hyn i gydnabod bod y straen o fyw gyda mynediad annigonol i gyfleoedd economaidd ac addysgol, neu ddiffyg cyfleoedd ei hun, yn cyfrannu at brofiadau o adfyd cymunedol.

Mae model Betws yn seiliedig ar eu dealltwriaeth o amlygiad cronig i drawma unigol a chymunedol megis cywilydd, diffyg ymddiriedaeth ac unigrwydd sy'n niweidiol i'n hiechyd corfforol a seicolegol. O ganlyniad, mae nifer o ddulliau ecolegol seicogymdeithasol neu strategaethau seiliedig ar le yn dod i'r amlwg. Mae dull Betws yn cydnabod bod y materion hyn yn eistedd o fewn rhwydweithiau cymhleth lle mae perthnasoedd yn allweddol. Gyda phroblemau mor gymhleth, mae angen adeiladu ymarfer ynghyd gan ddefnyddio egwyddorion cydgynhyrchu, gan barchu gwybodaeth, arbenigedd ac arweinyddiaeth sy'n ddiwylliannol berthnasol.

Mae dull ELC Betws yn adeiladu ar ymarfer sy'n datblygu yng Nghymru, yn enwedig mewn nifer o raglenni Teuluoedd yn Gyntaf⁹ yn yr un maes sy'n integreiddio seicolegwyr cymhwysol yn eu modelau ymarfer. Yn ELC Betws, cymerir y dull hwn gam ymhellach trwy greu gofodsy'n tynnu ynghyd nid yn unig Teuluoedd yn Gyntaf a chydweithwyr iechyd meddwl ond chwaraewyr hanfodol eraill megis yr ysgolion lleol, cymdeithasau tai, plismona lleol, ymwelwyr iechyd, gweithwyr Dechrau'n Deg, a rhanddeiliaid perthnasol eraill sydd â dylanwad dros yr amodau y mae plant, teuluoedd a thrigolion lleol yn byw ynddynt.

Ffigur 9: Damcaniaeth Systemau Ecolegol

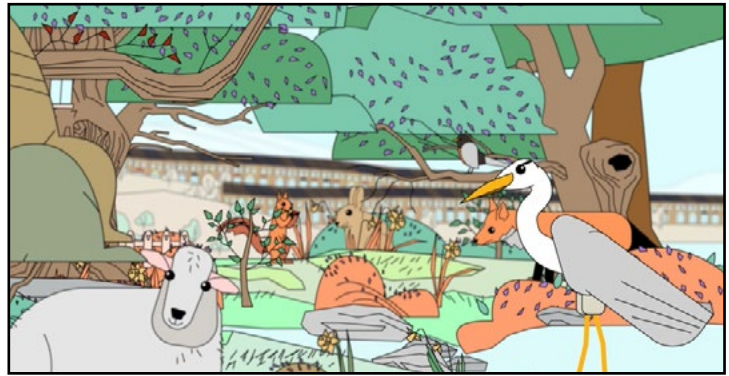


9 Mae Teuluoedd yn Gyntaf yn rhaglen gan Lywodraeth Cymru sydd wedi'i dylunio i wella canlyniadau i blant, pobl ifanc a theuluoedd. Mae'n pwysleisio atal ac ymyrraeth gynnar i deuluoedd yn enwedig y rhai sy'n byw mewn tlodi.

Animeiddiad Llesiant

Mae cefnogi teuluoedd i ddeall eu hiechyd meddwl a'u llesiant eu hunain yn rhan allweddol o waith ELC Betws, yn enwedig wrth wneud dulliau sy'n ystyriol o drawma yn hygyrch. Mae'r animeiddiad (Ffigur 10) a ddatblygwyd gan y prosiect yn 2022, yn helpu plant a theuluoedd i ddeall elfennau allweddol llesiant a gwydnwch. Gallwch ei wyllo yma:

Ffigur 10: Animeiddiad Llesiant



<https://vimeo.com/treetopfilms/review/710413500/d5b558c9ab>

Er mwyn sicrhau canlyniadau gwell i blant, mae Betws ELC yn credu ei bod yn bwysig i rieni fod ar gael yn emosiynol a darparu amgylchedd diogel a sicr sy'n meithrin. Mae tlodi dwfn yn rhwystro hyn, oherwydd gall amgylchiadau llawn straen amharu ar allu rhieni i fod ar gael yn emosiynol i'w plant tra hefyd yn peryglu eu hiechyd perthynol ac emosiynol eu hunain. I gefnogi rhieni, mae'r prosiect yn cydnabod pwysigrwydd meddwl am y teulu cyfan mewn dull tlodi ac iechyd perthynol ar y cyd; dyma ddyhead cynllun peilot Embrace.

Cynllun peilot Embrace

Mae cynllun peilot Embrace yn archwilio llesiant a gwydnwch cymunedol trwy gefnogi rhieni i ddatblygu sgiliau i adrodd eu stori eu hunain a gwneud ystyr o brofiadau. Y nod yw cefnogi rhieni i ddatblygu gwybodaeth a sgiliau i helpu i wella eu hiechyd meddwl a'u llesiant. Mae Embrace yn tynnu ar y corff cynyddol o dystiolaeth a gwaith Hyb ACE Cymru¹⁰. Fe'i cyflwynir gan aelod o'r ELC, Platfform, a'i genhadaeth yw herio'r naratif amlycaf ynghylch iechyd meddwl trwy hyrwyddo bod trawma, profiadau bywyd ac amgylchiadau economaidd-gymdeithasol yn cael effaith ar ein hiechyd meddwl a'n gallu i wella.

Mae grwpiau bach o rieni yn cyfarfod yn fisol dros flwyddyn i archwilio eu straeon eu hunain mewn amgylchedd diogel a chefnogol. Mae hwylusydd profiadol yn cefnogi rhieni i rannu eu straeon am fyw gyda straen a/neu drallod ac i ddadbacio sut mae amgylchiadau eu bywyd yn cyfrannu at eu lles emosiynol.

“Mae Embrace yn fy helpu i weld pethau mewn ffordd wahanol, mae'n caniatáu i mi agor a rhannu fy nhrawma mewn amgylchedd diogel a hollol ddeallus, mae'n dangos i mi sut mae iechyd meddwl yn gweithio a sut y gallaf wedyn ei ddefnyddio i ddarparu ar gyfer fy mywyd”
(Dyfyniad gan fam o Fetws sy'n aelod o grŵp peilot Embrace).

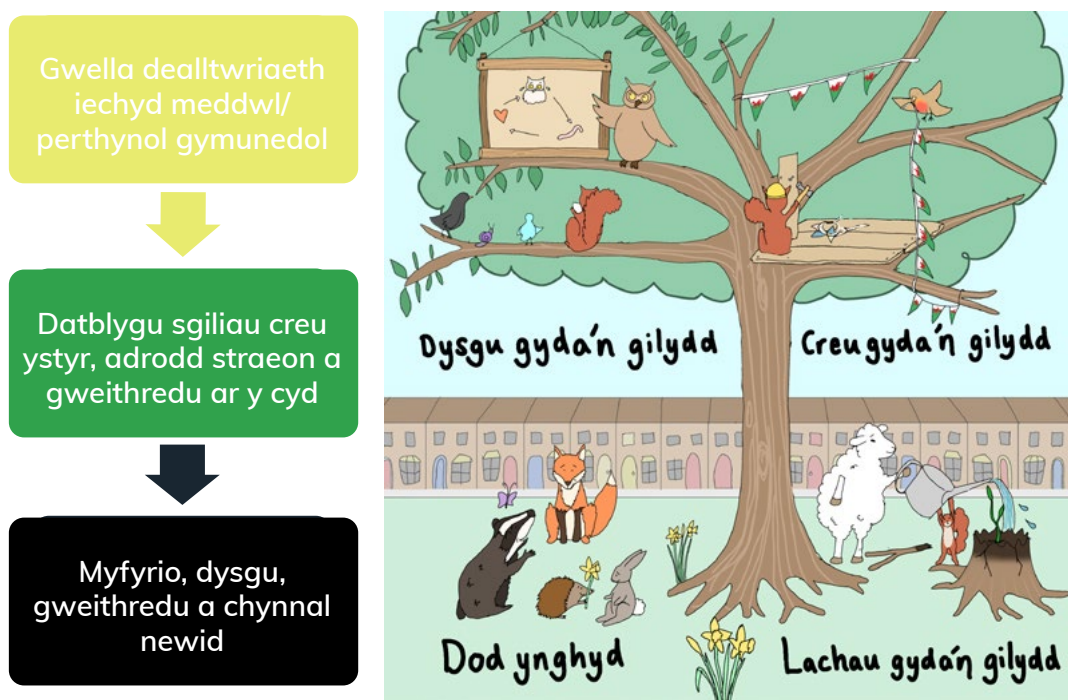
10 <https://acehubwales.com/>

Cefnogir y grŵp gan seicolegydd clinigol cymunedol. Gweledigaeth cynllun peilot Embrace yw cyd-ddylunio a phrofi model i greu cymdogaethau sy'n ystyriol o drawma lle mae cymunedau'n seicogymdeithasol iach ac yn iacháu. Y blaenoriaethau yw:

- cyd-ddatblygu dull seiliedig ar le i ddeall angen a gwella llesiant a gwydnwch cymunedol ym Metws.
- archwilio sut i ddarparu cymorth a gwasanaethau sydd yn canolbwyntio ar hawliau dynol, yn ddi-drais, yn ystyriol o drawma, yn cael eu harwain gan y gymuned, yn iach ac yn sensitif yn ddiwylliannol.
- cychwyn symudiad hunan-iachawdwr (rhwydwaith cymorth cyfoed i gyfoed ar gyfer oedolion).

Mae'r model Embrace yn defnyddio adrodd straeon ar gyfer newid systemau mewn model tair rhan (Ffigur 11).

Ffigur 11: Model tair rhan Embrace



(Daffin et al., 2022)

Pwysigrwydd adrodd straeon

Mae dull ELC Betws yn gosod adrodd straeon wrth ei galon. Mae'r prosiect yn argymhell, o safbwynt emosiynol ac iechyd meddwl, bod dealltwriaeth gydlynol ohonoch chi'ch hun yn bwysig i iechyd emosiynol da ac mae ymchwil yn cadarnhau bod iechyd meddwl da yn dibynnu ar stori sy'n gwneud synnwyr i ni. Ar gyfer ELC Betws, mae gwneud synnwyr a phrosesu yn rhan allweddol o adferiad o drawma. Mae casgliad o dechnegau a elwir yn 'therapi naratif' yn ddefnyddiol yn y broses hon. Mae therapi naratif yn ddull cydweithredol a di-patholeg o gwnsela a gwaith cymunedol sy'n canoli pobl fel yr arbenigwyr yn eu bywydau eu hunain. Mae dull naratif yn ystyried bod problemau'n rhywbeth ar wahân i bobl ac yn cymryd bod gan bobl lawer o sgiliau, galluedd, gwerthoedd, ymrwymadau, credoau a chymwyseddau a fydd yn eu cynorthwyo i newid eu perthynas â'r problemau sy'n dylanwadu ar eu bywydau. Mae'n ffordd o weithio sy'n ystyried cyd-destun ehangach bywydau pobl, yn enwedig yn y gwahanol ddimensiynau amrywiaeth gan gynnwys dosbarth, hil, rhywedd, cyfeiriadedd rhywiol a gallu (Daffin et al., 2022).

Mae rhai effeithiau a chanlyniadau disgwylidig y cynllun peilot yn cynnwys:

Canlyniadau i gyfranogwyr

- Gwell dealltwriaeth o'r cyd-destun sy'n dylanwadu ar lesiant seicogymdeithasol plant a phobl ifanc o fewn cymunedau i gefnogi perthnasoedd a rhyngweithiadau bob dydd yn eu cymunedau.
- Lleihau nifer y profiadau plentyndod a chymunedol niweidiol y mae plant yn dod i gysylltiad gyda, er mwyn torri'r cylch o anfantais a thrallod rhwng cenedlaethau sy'n amddifadu profiad cymunedau. Drwy wneud hynny, bydd y plant sy'n cael eu cefnogi gan waith heddiw yn dod yn rhieni gwybodus yfory a chanddynt offer perthynol.
- Gwell lles seicogymdeithasol ymhlith plant, pobl ifanc, teuluoedd a chymunedau. Lleihau trallod a salwch iechyd meddwl.

Effaith ehangach y model hwn:

Er mwyn i gymunedau a sefydliadau ddeall anawsterau iechyd meddwl fel ymatebion cymhleth i adfyd, wedi'u gwreiddio yn yr ystyron y mae unigolion yn eu rhoi i'w profiad. Meddwl am brofiadau plant a phobl ifanc fel rhai sy'n gysylltiedig â'r cyd-destun.

Mwy o sgiliau meddwl beirniadol/gallu myfyriol o fewn cymunedau, sefydliadau a systemau i gefnogi unigolion i wneud synnwyr o'u trawma a thrallod eu hunain a'u cymuned.

Ceir rhagor o wybodaeth a manylion cyswllt ar wefan ELC Betws:

<https://bettwselc.org.uk/>



3.2 Astudiaeth Achos 2: Cymuned TrACE yng Ngogledd Cymru

Mae'r adran hon yn trafod mudiad cymdeithasol yng Ngogledd Cymru, sydd â'r nod o greu newid systemau gyda gweledigaeth gyfunol, gan fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd a thai y gellir eu hosgoi trwy ddull sy'n rhoi'r cyfle i bobl dyfu wrth hyrwyddo llesiant, iachâd ac adferiad. Mae'r adran hon yn canolbwyntio ar Fudiad Cymdeithasol 2025, Tai ClwydAlyn a Phrifysgol Glyndŵr Wrecsam.

Cefndir

Mae sefydliadau, unigolion a chymunedau yng Ngogledd Cymru yn treialu rhaglen gymhleth a chydweithredol ar gyfer creu cymunedau sy'n ystyriol o drawma ar draws y rhanbarth. Mae'r genhadaeth hon yn canolbwyntio ar y gred nad oes un sefydliad neu grŵp unigol sydd â'r wybodaeth i wneud hyn ar ei ben ei hun, ond bod y partneriaethau a nodwyd yn rhoi'r cyfle i archwilio'r gwahanol lensys ar y cyd, tra'n cymryd camau cydweithredol i ddarparu dull system gyfan.

Mae'r gwaith hwn wedi'i gychwyn, ei lywio a'i lunio gan bartneriaeth arloesol rhwng ACE Hub Cymru, Prifysgol Glyndŵr Wrecsam a'u ffocws cenhadaeth ddinesig a grëwyd ar y cyd. Y weledigaeth fu gweithio ar lefel sefydliadol i ddod yn Brifysgol sy'n ystyriol o Drawma ac ACE (TRACE)(gan weithio ochr yn ochr â sefydliadau eraill mewn gwahanol sectorau, megis tai ClwydAlyn) a defnyddio hyn fel catalydd i weithio gyda'r ystod eang o partneriaid ar draws y rhanbarth i weld sut y gellir cysylltu gwaith ar draws ffiniau sefydliadau, sectorau a chymunedol i ddatblygu, profi ac archwilio ymagwedd gymunedol gyfan at arfer sy'n ystyriol o TrACE.

Mae pecyn cymorth TrACE (a grëwyd ac a rennir gan ACE Hub Cymru) yn cael ei brofi a'i archwilio gan wahanol sefydliadau a sectorau yng Ngogledd Cymru megis Prifysgol Glyndŵr Wrecsam, Tai ClwydAlyn, a Chyfiawnder Ieuenctid yn Sir y Fflint. Mae egwyddorion allweddol dull gweithredu sy'n ystyriol o drawma, a nodwyd gan staff sy'n ymwneud â'r gwahanol sefydliadau fel rhai sy'n hanfodol, ers profi pecyn cymorth TrACE yn cynnwys:

- Dulliau cyfunol sydd wedi'u cysylltu mewn ffordd systemau cyfan i ddatblygu dulliau ymarferol i alluogi lens TrACE i gael ei chymhwyso ar draws cymdeithas
- Ymgynghori, ymgysylltu a hyfforddiant ystyrion ynghylch dulliau gweithredu
- Hyrwyddo perthnasoedd cadarnhaol (rhwng sefydliadau a rhwng unigolion)
- Sicrhau bod unigolion yn teimlo'n ddiogel yn feddyliol ac yn gorfforol
- Grymuso unigolion i wneud gwahaniaeth yn eu cymuned a chymryd rhan weithredol mewn penderfyniadau
- Meithrin ymdeimlad o berthyn i bawb
- Sicrhau yr eir i'r afael ag anghydraddoldeb, gormes ac allgáu, a bod anghenion amrywiol yn cael eu diwallu mewn modd sensitif a meithringar.

Mae'r prosiect sy'n cael ei lywio gan TrACE yn gweithio ochr yn ochr â, a chyda gwaith cynhwysiant cymdeithasol parhaus Prifysgol Glyndŵr Wrecsam, ymrwymiad cryf i iechyd meddwl a llesiant ac ymgyrch i hyrwyddo cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant. Mae'n flaenoriaeth allweddol yn strategaeth partneriaeth y genhadaeth ddinesig sy'n gweithio i roi terfyn ar anghydraddoldeb cymdeithasol yng Ngogledd Cymru.

Mudiad Cymdeithasol 2025



**Dod ag anghydraddoldebau
iechyd y gallir eu hosgoi i ben
yng Ngogledd Cymru**

Mae Mudiad Cymdeithasol Gogledd Cymru 2025 yn un o'r partneriaid allweddol yn y dull gweithredu, gan greu cyd-destun polisi a galw am newid i yrru'r gwaith a ddechreuwyd gan Brifysgol Glyndŵr Wrecsam yn ei flaen. Mae Mudiad Cymdeithasol 2025 yn fudiad dros newid gyda gweledigaeth gyfunol i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd a thai y gallir eu hosgoi erbyn 2025 yng Ngogledd Cymru, gyda dros 600 o bobl a sefydliadau yn rhan o'r mudiad. Mae'r dull o'i adeiladu wedi'i seilio ar arweinyddiaeth systemau a mudiadau cymdeithasol sy'n arwain at newid trawsnewidiol yn y ffordd y maent yn gweithio, yn meddwl ac yn darparu ar draws y rhanbarth fel grŵp. Mae'n dwyn uwch arweinwyr ac ymarferwyr ynghyd ar draws ystod o sefydliadau megis tai cymdeithasol, awdurdodau lleol, yr heddlu a gwasanaethau tân, Iechyd Cyhoeddus Cymru, a Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr. Ym mis Medi 2020, cytunodd Mudiad 2025 y byddai adeiladu cymunedau sy'n ystyriol o TrACE yn rhan o'u cynllun gwaith uchelgeisiol ac yn cael ei ddefnyddio fel cyfrwng i wireddu'r weledigaeth.

Mae 'dim ond timau' yn gyrru gwaith mudiad 2025, gyda phob tîm yn dod â chyfoeth o arbenigedd ynghyd o bob rhan o'r mudiad i nodi heriau newydd, dylunio a phrofi syniadau a dod ag atebion ymlaen i anghydraddoldebau iechyd penodol a wneir yng Ngogledd Cymru, ar gyfer Gogledd Cymru. Mae'r timau'n cynnwys Cymru Gynnes; Tlodi Bwyd; a Phresgripsiynu Cymdeithasol ymhlith eraill. Dechreuodd y tîm 'just do' Tlodi Bwyd ym mis Mawrth 2018, fel darn o waith seiliedig ar le yn y Fflint ond datblygodd rwydwaith yn Sir y Fflint a rhwydwaith ehangach ar draws Gogledd Cymru gyfan. Mae Cyngor Sir y Fflint gyda Can Cook a ClwydAllyn wedi gwneud buddsoddiad sylweddol i sefydlu menter gymdeithasol 'Well Fed' i helpu i fynd i'r afael â thlodi bwyd yn Sir y Fflint ac yn y pen draw yng Ngogledd Cymru. Mae mentrau'n cynnwys darparu ffrwythau am ddim i ysgolion uwchradd yn Sir y Fflint; agor Hyb Bwyd Da yn yr Wyddgrug; prydau ysgol am ddim yn ystod cyfnodau cau ysgolion a chymorth bwyd brys i bobl a oedd yn gwarchod eu hunain.

Sefydlwyd y tîm presgripsiynu cymdeithasol 'just do' i ddatblygu dull presgripsiynu cymdeithasol 'Gwnaed yng Ngogledd Cymru'. Y ffocws oedd ymateb i'r her o sut i ail-ddychmygu gwasanaethau iechyd, gan symud o fodelau gofal tadol drwy'r GIG i rymuso pobl i gymryd rheolaeth ar eu dewisiadau gofal iechyd eu hunain a'u cynnwys mewn gweithgareddau cymunedol lleol. Sefydlwyd y Gymuned Ymarfer a arweinir mewn partneriaeth gan raglen Gogledd Cymru Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr a thrwy ffocws cenhadaeth ddinesig Prifysgol Glyndŵr Wrecsam ym mis Hydref 2018. Mae'n darparu llwyfan ehangach ar gyfer rhannu ledled Cymru, gan gysylltu â chymunedau ymarfer eraill ac mae'n bartner yn ymchwil Ysgol Presgripsiynu Cymdeithasol Cymru. Mae hwn yn fodel cynaliadwy hirdymor sy'n dod ag ymarferwyr allweddol o amrywiaeth o gefndiroedd ynghyd i ddatblygu, gwella, cysylltu a rhannu arfer presgripsiynu cymdeithasol.

Tai ClwydAlyn

Mae gan Tai ClwydAlyn Dîm Lles yn y Gweithle i sicrhau cefnogaeth un wrth un, cyfeirio a mynediad at gwnsela i staff sydd wedi bod yn dyst i brofiadau trawmatig, yn ogystal â hyrwyddo atal trawma mechnïol yn sylfaenol trwy sicrhau bod dangosyddion datblygiad trawma yn cael eu cydnabod a'u trin. Mae cynllun tair blynedd i'r holl staff fod wedi cael hyfforddiant TrACE ac i fod yn rhan o'r daith o ddatblygu dull ystyriol o drawma a chynllun TrACE y gwasanaeth ochr yn ochr â newid diwylliannol. Mae gan Tai ClwydAlyn ddau hyfforddwr cymorth cyntaf lechyd Meddwl dynodedig, trwyddedig ac ar hyn o bryd mae ganddynt 148 o swyddogion cymorth cyntaf ieuchyd meddwl hyfforddedig yn y sefydliad. Mae'r hyfforddiant hwn yn cael ei gyflwyno i'r holl staff ar draws y sefydliad.

Mae gan Tai ClwydAlyn hefyd reolwyr ac ymarferwyr Rheoli Risg Trawma (TRiM) hyfforddedig ac achrededig yn fewnol i sicrhau bod proses TRiM ar waith ar gyfer pob digwyddiad difrifol a byddant yn cyflwyno hyn ar draws y cwmni eleni. Mae'r tîm Llesiant hefyd yn darparu cymorth ôl-ddigwyddiad gan ddefnyddio dull sy'n ystyriol o drawma ar gyfer pob digwyddiad arall. Mae TRiM, a ddatblygwyd gan y lluoedd arfog, yn cael ei ddefnyddio gan lawer o wasanaethau brys ac fe'i defnyddir i gefnogi ymhellach y gwaith o nodi trawma eilaidd a mechnïol yn gynnar, gan sicrhau bod y mecanweithiau ar waith i gefnogi mewn ffordd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, yn ôl yr angen.

Mae ClwydAlyn wedi annog newid diwylliannol drwy ddisodli polisi gyda chanllawiau sy'n llai rhagnodol a chael gwared ar bolisi nad yw'n cael ei lywio gan TrACE megis polisiau disgyblu a chwyno. Mae gwerthoedd sefydliadol ClwydAlyn wedi'u hailffocysu fel rhan o'r newid diwylliannol sy'n amlwg drwy ddulliau o ddod yn sefydliad sy'n ystyriol o drawma, dod yn sefydliad TRiM a darparu Tîm Llesiant i gefnogi'r holl staff mewn ffordd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, gan ddefnyddio dull sy'n ystyriol o drawma. Mae enghraifft arall o hyn i'w gweld yn y Swyddogion Ymyrraeth Gynnar sydd newydd eu penodi ar gyfer trigolion a allai fod mewn sefyllfa o argyfwng, i helpu i ddatrys materion yn hytrach na cheisio eu troi allan, a gweithio gyda chymdogion i feithrin dealltwriaeth a chefnogaeth i'r sefyllfa.

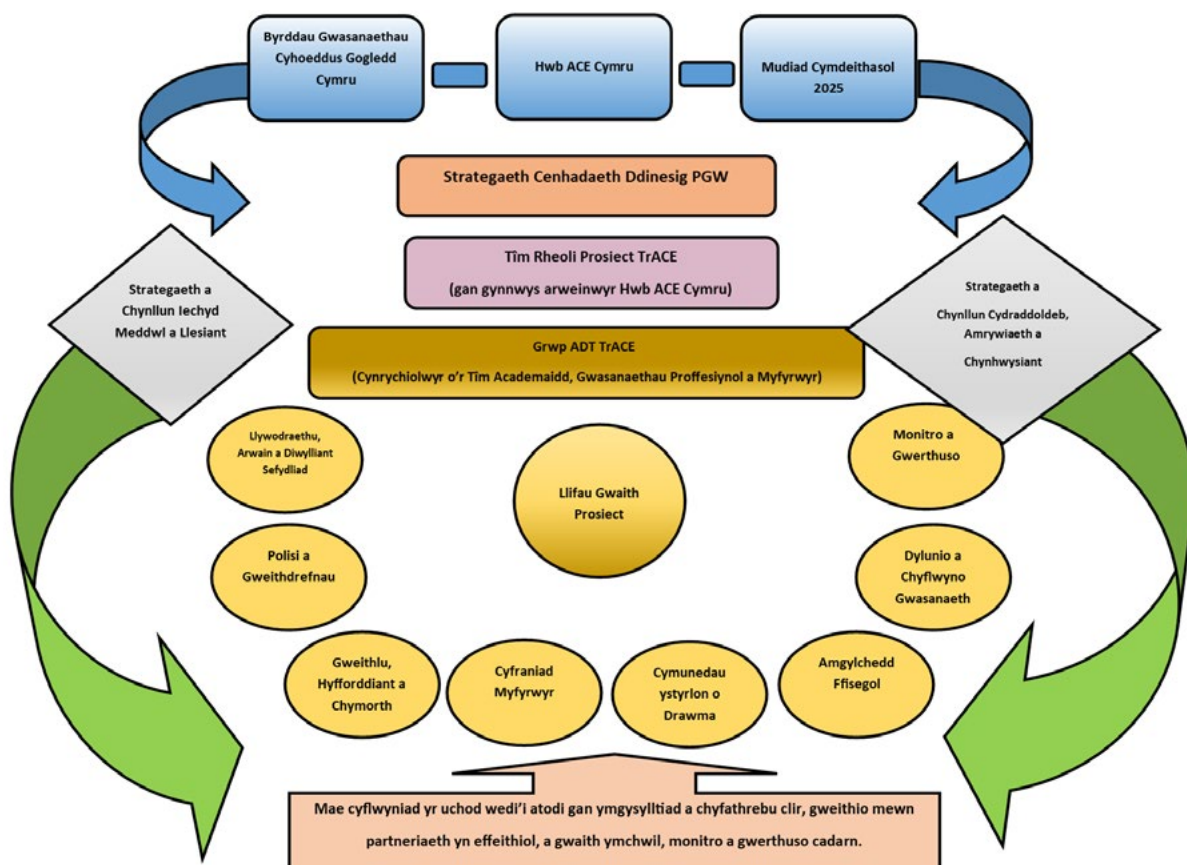
Mae profiad Tai ClwydAlyn wrth drosglwyddo polisi ac arfer i fod yn sefydliad sy'n ystyriol o TrACE wedi gwella bywydau staff a phreswylwyr. Mae TrACE yn cael ei fonitro drwy brosesau ymwreiddio fesul maes busnes o fewn ClwydAlyn, ac mae'r Tîm Llesiant hefyd yn mynd i ddarparu a chefnogi rheolwyr i ddefnyddio arfer myfyriol o fewn timau staff. Teimlir y byddai rhwydwaith o sefydliadau ledled Cymru a grwpiau gwaith cydweithredol ar draws gwasanaethau yn gwella effaith y dull gweithredu yn fewnol ac yn y gymuned ac yn caniatáu ar gyfer adolygu'r hyn y mae sefydliadau'n ei wneud o amgylch TrACE. Yn ogystal â hyn, mae angen cymorth gyda monitro effaith a chasglu data, yn ogystal â datblygu model y gellir ei ddefnyddio i fesur canlyniadau hyfforddiant TrACE a newidiadau i bolisi ac arfer.

Prifysgol Glyndŵr Wrecsam

Mae Prifysgol Glyndŵr Wrecsam yn gweithio i ddod yn sefydliad sy'n ystyriol o TrACE. Mae'r prosiect yn cael ei gynnal mewn partneriaeth â Hyb ACE Cymru. Mae bod yn ystyriol o TrACE yn golygu datblygu dealltwriaeth o drawma ac effaith trawma i bawb sy'n gweithio ac yn astudio ym Mhrifysgol Glyndŵr Wrecsam. Mae dod yn ystyriol o TrACE yn ymwneud â datblygu dull sylfaenol sy'n cydnabod bod adfyd a thrawma yn bosiblwydd i bawb, felly mae angen hyrwyddo cyfleoedd ar gyfer llesiant, iachâd ac adferiad.

Mae Prifysgol Glyndŵr Wrecsam wedi datgan bod angen gwreiddio diwylliant o ddealltwriaeth ym mhob agwedd ar y sefydliad (ymysg myfyrwyr a staff) er mwyn bod yn ystyriol o drawma o fewn sefydliad, ac maent wedi defnyddio pecyn cymorth TrACE i ddatblygu eu dull sefydliadol. Mae'r dull yn ceisio dileu neu addasu polisi ac arfer a allai drawmateiddio/ail-drawmateiddio unigolion a gwerthfawrogi y gall arddangosiadau ymddygiadol fod yn fath o gyfathrebu yn seiliedig ar brofiadau blaenorol. Rhaid iddo hefyd sicrhau bod cryfderau pawb yn cael eu hamlygu a'u cofleidio, a bod unigolion yn cael y cyfle i dyfu a ffynnu trwy hyrwyddo cyfleoedd ar gyfer llesiant, iachâd ac adferiad, gyda phawb yn chwarae rhan mewn cyflawni hyn.

Ffigur 12: Strwythur Llywodraethu Prifysgol Glyndŵr Wrecsam



Mae gan Brifysgol Glyndŵr Wrecsam Rwydwaith Cymdeithion Tîm Datblygu Academaidd TrACE (sy'n cynnwys staff gwasanaethau academaidd a phroffesiynol, myfyrwyr a chynrychiolwyr o sefydliadau allanol) sy'n gweithio ar wahanol agweddau o becyn cymorth TrACE i ymgorffori arferion a bod yn wneuthurwyr newidiadau er mwyn llywio polisi, proses a newid diwylliannol ar draws y sefydliad. Mae Prifysgol Glyndŵr Wrecsam yn sicrhau bod y gwaith hwn yn gysylltiedig â'r holl gynlluniau perthnasol a chyfredol eraill ar draws Prifysgol Glyndŵr Wrecsam gan gynnwys y rhai sy'n ymwneud â'r Grŵp Gweithredu Cydraddoldeb, Amrywiaeth a Chynhwysiant a'r Grŵp Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant. Mae Prifysgol Glyndŵr Wrecsam hefyd wedi sefydlu Hyrwyddwyr TrACE, sy'n cynnwys myfyrwyr a staff, gyda logo a chortyn gwddf i ddod â gwaith TrACE y Brifysgol yn fyw.



Mae Prifysgol Glyndŵr Wrecsam wedi gweithio'n agos gyda Hyb ACE Cymru, sydd wedi cynnwys mewnbwn academaidd a chymorth cyfeirio arbenigol ar gyhoeddiadau. Er enghraifft, adolygiad llenyddiaeth a gynhyrchwyd ar y cyd ar yr iaith a'r derminoleg allweddol a ddefnyddir o amgylch dulliau sy'n ystyriol o drawma (Addis et al., 2022). Mae Prifysgol Glyndŵr Wrecsam hefyd wedi cynhyrchu (mewn cydweithrediad â Hyb ACE Cymru) yr animeiddiad 'Llywio'r Storm' (Ffigur 13), a lansiwyd gyda Llywodraeth Cymru, Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol ac UNICEF. Mae sefydliadau amrywiol yn y gymuned yn defnyddio'r animeiddiad hwn i helpu i ddeall trawma ac ymarfer sy'n ystyriol o drawma. Mae dull gweithredu Prifysgol Glyndŵr Wrecsam yn y dyfodol yn bwriadu defnyddio cyfathrebu clyfar, ymgysylltu, a hyfforddiant i yrru'r agenda hon yn ei blaen gyda staff a myfyrwyr.

Ffigur 13: Animeiddiad 'Llywio'r Storm'



<https://www.youtube.com/watch?v=uFSsE2qOnuw>

Mae gan Brifysgol Glyndŵr Wrecsam genhadaeth ddinesig a luniwyd ar y cyd sydd wedi'i llunio gyda phartneriaid a chymunedau i roi terfyn ar anghydraddoldeb cymdeithasol erbyn 2030 ar draws Gogledd Cymru. Mae Prifysgol Glyndŵr Wrecsam yn gweithio gyda'r holl bartneriaid ar draws y rhanbarth ar yr her gyfunol hon i alluogi gweithredu mewn tri maes blaenoriaeth, i gyd yn canolbwyntio ar alluogi canlyniadau i gefnogi a galluogi Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015:

1. Arweinyddiaeth a gweithio systemau cyfan
2. Adeiladu gwydnwch cymunedol
3. Cadw'n iach

Mae'r alwad am newid gan fudiad 2025 wedi'i yrru ymlaen drwy bartneriaethau cenhadaeth ddinesig gan Brifysgol Glyndŵr Wrecsam a phartneriaid megis ClwydAlyn. Maent yn cefnogi'r gwaith hwn, trwy ddefnyddio a phrofi pecyn cymorth TrACE fel fframwaith ar lefel ranbarthol, sefydliadol a chyfundrefnol i greu Gogledd Cymru sy'n ystyriol o drawma. Mae Rheolwr Prosiect Cenhadaeth Ddinesig yn arwain y gwaith ymgysylltu o amgylch y prosiect Prifysgol sy'n ystyriol o TrACE ar gyfer Prifysgol Glyndŵr Wrecsam, tra bod yr arweinydd ar gyfer Strategaeth Partneriaethau Cenhadaeth Ddinesig yn hyrwyddo agenda TrACE trwy gynadleddau cenedlaethol a rhyngwladol a chyfranogiad mewn partneriaeth megis Actif Gogledd Cymru, a fel rhan o'r Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus a sefydlwyd gan ddeddfwriaeth Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol. Rhan allweddol arall o rôl Rheolwr Prosiect Cenhadaeth Ddinesig yw rheoli prosiect a gweithredu fel y bont rhwng Prifysgol Glyndŵr Wrecsam, a gwaith y cymunedau sy'n ystyriol o drawma, sy'n rhyngweithio ac yn llywio ei gilydd.

Y ffocws presennol yw gweithredu dull sy'n ystyriol o TrACE ar draws Prifysgol Glyndŵr Wrecsam a sefydlu Cymuned Ymarfer Gogledd Cymru. Mae hyn yn berthnasol i unrhyw un ar draws y rhanbarth sy'n gweithio neu'n ceisio gweithio mewn ffordd sy'n ystyriol o TrACE fel y gallant greu cymuned ddysgu ddynamig sy'n rhannu, arloesi, dysgu, cysylltu ac ysgogi newid o fewn sefydliadau a chymunedau a chysylltu hyn ar draws y rhanbarth i gychwyn dull TrACE dros y gymuned gyfan. Bydd hyn yn cael ei arwain gan Mind Gogledd-ddwyrain Cymru a'i gefnogi mewn partneriaeth gan Brifysgol Glyndŵr Wrecsam, Mudiad 2025, Hyb ACE Cymru a Phartneriaeth Mewnwelediad Gogledd Cymru (a sefydlwyd i gysylltu'r Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus ar draws y rhanbarth i weithio gyda'i gilydd i arloesi a mwychau effaith yr asesiadau llesiant a rhannu a dysgu ar draws y rhanbarth).

Mae Prifysgol Glyndŵr Wrecsam hefyd wedi datblygu cynnwys o amgylch TrACE o fewn modiwl cynefino ar gyfer pob myfyriwr newydd ac yn datblygu cylch o gyfathrebiadau yn seiliedig ar y Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma (Hyb ACE Cymru a Straen Trawmatig Cymru, 2022) i lywio'r tîm arweinyddiaeth a rhoadru newid sefydliadol ar draws Prifysgol Glyndŵr Wrecsam.

Mae'r genhadaeth i ddod yn brifysgol sy'n ystyriol o drawma eisoes wedi gweld sawl cyflawniad a datblygiad allweddol yn y ddwy flynedd ddiwethaf. Mae hyn yn cynnwys ennill Gwobr Caredigrwydd mewn Addysg (Ffigur 14) o ganlyniad i dîm y prosiect yn cyflwyno cymhwysiad fideo 3 munud lle gwnaethant amlygu'r ymrwymiad i ddod yn brifysgol sy'n ystyriol o TrACE gyda dwy enghraifft o brosiect: Llywio'r Storm a'r Pencampwyr TrACE.

Dywedodd un o'r llysgenhadon myfyrwyr a enwebodd Brifysgol Glyndŵr Wrecsam ar gyfer gwobr tîm staff 'Uwchben a Thu Hwnt':

Ffigur 14: Gwobr Caredigrwydd mewn Addysg



“Mae'r tîm yn ymdrechu i sicrhau bod Prifysgol Glyndŵr Wrecsam yn arwain y ffordd i ddod y Brifysgol gyntaf sy'n ystyriol o Drawma a Phrofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (TraCE). Nid yn unig y mae'r angerdd a'r awydd i wella profiadau myfyrwyr ac annog ymgysylltiad yn amlwg, ond mae'r ymagwedd gynhwysol yn tynnu ar ddull cydweithredol gan ddefnyddio sgiliau myfyrwyr yn y broses..”
(Llysgennad Myfyriwr, Prifysgol Glyndŵr Wrecsam)

“Ym Mhrifysgol Glyndŵr Wrecsam, ein nod yw gwreiddio caredigrwydd a thosturi ym mhopeth a wnawn, ac rydym am sicrhau bod yr holl fyfyrwyr a staff yn cael eu meithrin i ffynnu mewn amgylchedd cefnogol sy'n adeiladu ar eu cryfderau gan gydnabod bod pobl yn ymateb yn anhygoel o dda pan ydynt yn teimlo'n ddiogel, wedi'u grymuso ac yn cael eu hymddiried ynddynt, fel y gall pawb ym Mhrifysgol Glyndŵr Wrecsam ffynnu a chyflawni eu dyheadau.”
(Dr. Caroline Hughes, Prifysgol Glyndŵr Wrecsam)

O ran effaith, i ddeall a dysgu o'r dulliau a ddefnyddiwyd hyd yma ac i nodi unrhyw effeithiau cynnar, bydd Prifysgol Glyndŵr Wrecsam yn defnyddio'r Dechneg Newid Mwyaf Arwyddocaol. Mae hon yn dechneg sy'n ymwneud â dal straeon pobl am newid a pha newidiadau y maent wedi'u gweld a'u teimlo. Bydd yn darparu cyfoeth a naws i ddeall yr hyn sydd wedi newid a pham, yn ogystal â darparu straeon pwerus y gellir eu rhannu ag eraill. Bydd y gwerthusiad ffurfiol yn dechrau ym mis Rhagfyr 2022, gyda chanfyddiadau allweddol ar gael erbyn Ebrill 2023.



3.3 Astudiaeth Achos 3: Ceredigion, Gorllewin Cymru

Mae'r adran hon yn trafod dull amlasiantaethol ar ôl troed awdurdod lleol yng Ngheredigion, Gorllewin Cymru. Mae'n cynnwys enghreifftiau gan Gyngor Ceredigion (Porth Cymorth Cynnar) a Heddlu Dyfed-Powys (INTACT) o fentrau i nodi a chefnogi cymunedau ac unigolion trwy gyfres o raglenni ac ymyriadau.

Cefndir

Mae Ceredigion yn ardal awdurdod lleol yng Ngorllewin Cymru. Mae ganddi boblogaeth o tua 75,000, gyda 49% o oedolion yn siarad Cymraeg (Cyngor Sir Ceredigion, 2022). Mae ganddi dref brifysgol yn Aberystwyth ac mae'n rhan o ardal Heddlu Dyfed-Powys ac yn cael ei gwasanaethu gan Fwrdd Iechyd Hywel Dda. Dros y degawd diwethaf, mae Ceredigion wedi gweld cynnydd sylweddol yn y grwpiau oedran hŷn sy'n byw yn yr ardal. O ganlyniad, mae'r galw am rai gwasanaethau wedi cynyddu, gan roi mwy o bwysau ariannol ar y meysydd gwasanaeth hynny. Mae lefelau diweithdra, ynghyd â lefelau incwm isel, wedi gosod anawsterau cynyddol ar allu pobl i gael mynediad at dai diogel, fforddiadwy, ac mae pryderon ynghylch defnyddio sylweddau, salwch meddwl a cham-drin domestig i gyd yn faterion sy'n peri heriau sylweddol i'r gymuned. Mae Ceredigion yn economi incwm isel, ag incwm aelwydydd ymhlith yr isaf yng Nghymru, er bod ganddi lefelau cymwysterau cymharol uchel yn y gweithlu. Mae tlodi mewn gwaith yn sylweddol ac yn effeithio ar gyfran uwch o ddinasyddion Ceredigion nag yn yr ardaloedd difreintiedig cydnabyddedig yn y Cymoedd a Dwyrain Cymru (Cyngor Sir Ceredigion, 2017). Mae Gorllewin Cymru wedi gweld cynnydd dramatig mewn tlodi plant yn ystod y pum mlynedd diwethaf o ganlyniad i incwm teuluol sefydlog, cynnydd mewn rhent a phandemig COVID-19. Cyfradd y plant oedd yn byw mewn tlodi yng Ngheredigion yn 2019/20 oedd 31.85, cynnydd canrannol o 2.7% ers 2014/15 (Cyngor Sir Ceredigion, 2022).

Cyngor Ceredigion: Porth Cymorth Cynnar

Mae Porth Cymorth Cynnar yn darparu darpariaeth integredig drwy-oedran o gymorth cynnar, gwybodaeth, cyngor ac ymyrraeth gyffredinol ac â ffocws. Nod y gwasanaeth yw gwella agweddau ar lesiant personol, cymdeithasol, addysgol, corfforol, meddyliol ac emosiynol unigolyn drwy hybu gwydnwch, grymuso ac annibyniaeth unigolion a theuluoedd. Ei nod yw darparu cyngor a chymorth hygyrch â ffocws. Mae'r gwasanaeth hefyd yn gwella'r cynnig gweithgarwch corfforol yng Ngheredigion tra'n cryfhau a chynyddu sgiliau a gwybodaeth unigolion, trwy brofiad gwaith a chyfleoedd gwirfoddoli.

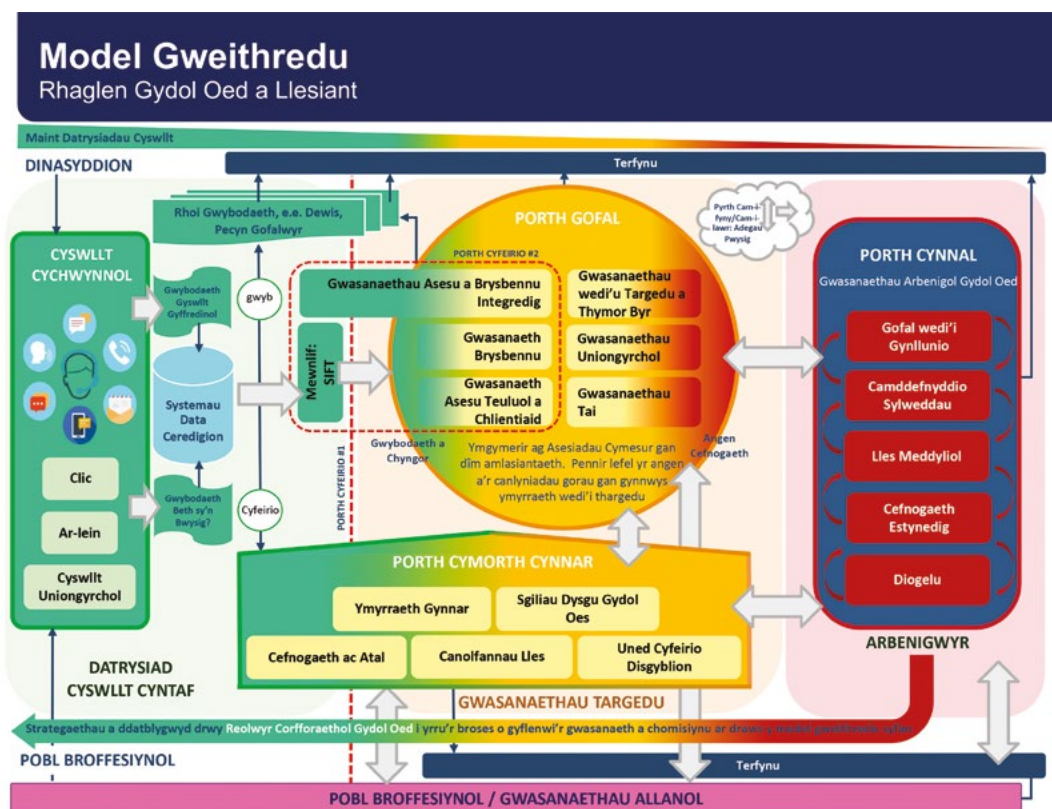
Mae Porth Cymorth Cynnar yn ddull amlasiantaethol sy'n cynnwys gweithio mewn partneriaeth rhwng y sector iechyd, yr heddlu, y sector gwirfoddol a'r trydydd sector.

Nod cyffredinol Porth Cymorth Cynnar yw:

- Sicrhau bod pob plentyn, person ifanc ac oedolyn yng Ngheredigion yn gallu cyrraedd eu llawn botensial
- Sicrhau mynediad teg i wasanaethau cyffredinol rhagorol a rhai wedi'u targedu sy'n diogelu ac yn cefnogi iechyd a llesiant pob dinesydd
- Datblygu sgiliau a gwydnwch a fydd yn parhau am oes a galluogi unigolion i ymdopi'n dda â'r heriau a'r pwysau y maent yn eu hwynebu

Mae gwasanaeth Porth Cymorth Cynnar yn rhan o Strategaeth Model Trwy Oedran a Llesiant 2021-2027. Mae'r Strategaeth yn rhan allweddol o Strategaeth Gorfforaethol Cyngor Sir Ceredigion, sy'n anelu at alluogi darparu gwasanaethau a fydd yn gwella llesiant cymdeithasol, economaidd, amgylcheddol a diwylliannol pobl Ceredigion. Defnyddir dull amlasiantaethol yn y model hwn i ymdrin yn effeithiol ag ehangder y gwasanaethau a ddarperir yng Ngheredigion.

Ffigur 15: Rhaglen Trwy Trwy Oedran a Llesiant: Model Gweithredu



Y lefel uchaf o ddarpariaeth gwasanaeth yw Porth Cynnal a fydd yn darparu gwasanaeth arbenigol i bob cleient yn seiliedig ar angen; ac mae'n cynnwys gwasanaethau i gefnogi'r defnydd o sylweddau, iechyd meddwl, cymorth estynedig, diogelu a gofal wedi'i gynllunio. Mae hyb brysbennu bach wedi'i sefydlu gyda Phorth Gofal sy'n pennu lefel yr angen ar gyfer pob cwsmer ac yn ceisio sicrhau'r canlyniad gorau i'r unigolion hynny sy'n dod i gysylltiad â'r gwasanaeth. Bydd yr hyb hwn wrth wraidd y ddarpariaeth gwasanaeth a bydd yn canolbwyntio ar sicrhau bod dinasyddion yn cael ymyrraeth sy'n amserol, yn y sefyllfa orau i ddiwallu eu hanghenion, a lle bo angen, arweiniad i wasanaethau arbenigol.

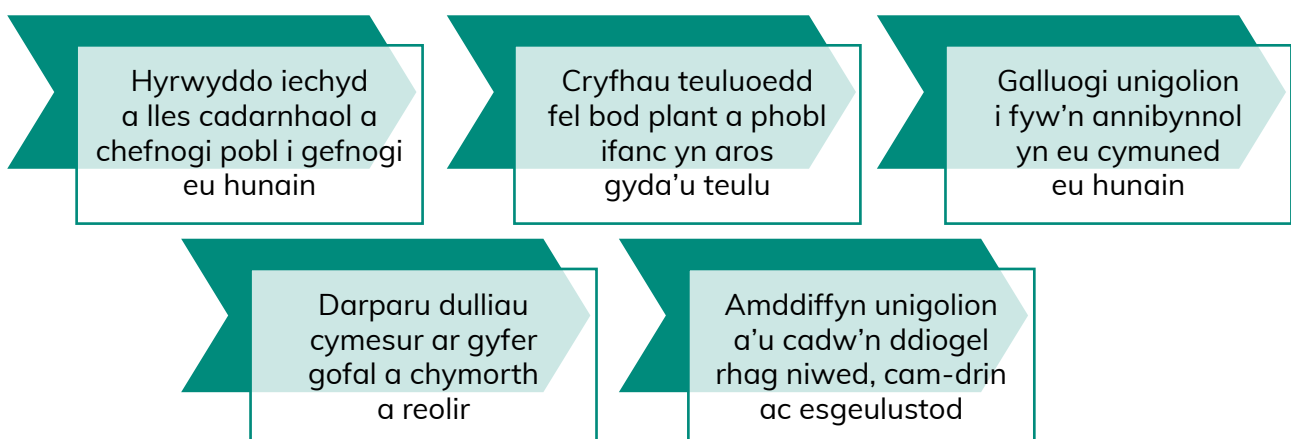
Mae Porth Cymorth Cynnar yn ceisio adeiladu gwasanaethau cymorth cynnar, atal ac ymyrraeth ar gyfer amrywiaeth o grwpiau ac unigolion. Diben y gwasanaethau hyn yw nodi angen a chynnig cymorth cyn bod angen ymyrraeth ffurfiol ar faterion a phryderon.

Mae Gwasanaethau Porth Cymorth Cynnar yn cynnwys:

- Canolfan Llesiant y Gogledd
- Tîm Gweithgarwch Corfforol a Chwarae Trwy Oedran
- Canolfannau Llesiant y Canolbarth a'r De
- Cyflogaeth a Hyfforddiant
- Dysgu a Sgiliau Galwedigaethol
- Rhianta a Theuluoedd
- Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol
- Cymorth a Chyrhaeddiad
- Gwaith leuenctid ac Ymgysylltu
- Atal Cymunedol ac leuenctid

I sicrhau bod gwasanaeth Porth Cymorth Cynnar yn cael ei ddefnyddio at y dibenion a fwriadwyd; a bod yn ymroddedig i ddarparu gwasanaeth effeithiol, cydnabuwyd bod angen newid o ddamcaniaeth i ymarfer. Mae'r newid ymarfer hwn yn golygu 'bod yn barod i roi cynnig ar wahanol ffyrdd o weithio' a:

Canolbwyntio ar alluogi pobl i wneud pethau drostynt eu hunain, hyrwyddo annibyniaeth ac ymreolaeth	Cefnogi'r teulu a'r rhwydwaith cymdeithasol
Cael eich arwain gan 'sgwrs dda am yr hyn sy'n bwysig' sy'n nodi'r hyn sy'n bwysig i'r person	Galluogi pobl i adeiladu ar yr hyn y gallant ei wneud a'r cymorth sydd ganddynt o'u cwmpas
Creadigrwydd ac arloesi i ddatblygu dull wedi'i deilwra ar gyfer y person a'i rwydwaith	Hyrwyddo cymryd risgiau cadarnhaol a galluogi pobl i wneud dewis o ran sut i ddiwallu eu hanghenion



“Credwn y bydd y gwaith yr ydym yn ei wneud ar fodel Porth Cymorth Cynnar yn adeiladu ar yr hyfforddiant, y datblygiad a'r buddsoddiad helaeth yr ydym wedi'i wneud yng Ngheredigion tuag at ddull sy'n ystyriol o drawma. Rydym yn gweithio ag adnoddau cyfyngedig, ac yn cynyddu heriau o ganlyniad i COVID-19 a chostau byw cynyddol. Bydd y model hwn yn ein galluogi i ddarparu 'y cymorth cywir ar yr amser cywir i'r rhai sydd ei angen fwyaf'” (Elen James, Cyngor Ceredigion)

Heddlu Dyfed Powys: INTACT

Mae INTACT yn rhaglen bartneriaeth amlasiantaethol i fynd i'r afael â thrais difrifol a throseddau trefniadol yn Sir Gaerfyrddin, Ceredigion, Sir Benfro a Phowys – a'i nod yw cadw ein cymunedau'n ddiogel gyda'n gilydd.

Un o flaenoriaethau'r rhaglen yw ymyrraeth gynnar ac atal, ac ymgwymerir â'r gwaith hwn gan dîm ymroddedig o Swyddogion Cymorth Cymunedol yr Heddlu INTACT (PCSOs) a benodwyd ym mis Ebrill 2021. Mae'r tîm yn Dîm Plismona Cymdogaeth arbenigol i raddau helaeth iawn ac mae wedi cefnogi mwy na 235 o atgyfeiriadau trwy brosiect o'r enw 121 Ymddiried mewn Gwaith Oedolion (sy'n cefnogi plant, pobl ifanc ac oedolion agored i niwed i gael mynediad at y cymorth cywir ar yr amser cywir) neu ymyriadau grŵp ers i'r cynllun peilot ddechrau ym mis Mai 2021. Maent hefyd wedi cyfrannu at ddatrys problemau ynghylch rheoli grwpiau troseddau trefniadol ac wedi addysgu mwy na 5,000 o bobl am yr arwyddion a'r niweidiau sy'n gysylltiedig â gwahanol fathau o drais difrifol a throseddau trefniadol.

Cwrdd â Michala:

Mae Michala yn PCSO INTACT i Geredigion. Cyn ymuno â Heddlu Dyfed-Powys roedd Michala yn weithwraig ieuencid; ymunodd fel clerck desg yn delio ag ymholiadau cyhoeddus yng Ngorsaf Heddlu Llanbedr Pont Steffan, yna symudodd i orsaf heddlu Aberystwyth cyn dod yn PCSO. Mae ei phrofiad blaenorol o weithio gyda phlant a phobl ifanc, a'i hangerdd am y swydd yn wir yn dangos wrth iddi ddisgrifio sut mae tîm INTACT, a'i rôl, yn cefnogi nodau trofswaol Hyb Bregusrwydd Heddlu Dyfed-Powys. Mae rhaglen INTACT yn edrych am gyfleoedd ar gyfer atal ac ymyrraeth gynnar gyda Michala yn gweithio gyda rhieni a chymunedau ledled Ceredigion pan fydd plant a phobl ifanc yn mynd ar goll o'r ysgol neu pan godir pryderon am eu hymddygiad. Mae Michala yn gweithio gyda rhieni yn wirfoddol, yn cyfeirio at gymorth megis Choices Gorllewin¹¹, Gwasanaeth Arbenigol Pobl Ifanc Camddefnyddio Sylweddau Ceredigion neu'n gweithio gyda gwasanaethau megis Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS). Gallai llwybrau prosiect gynnwys gweithio gyda gweithiwr Choices a Nyrs Cyswllt Pobl Ifanc Hywel Dda yn gwneud gwaith grŵp ar iechyd rhywiol, alcohol a chyffuriau, caniatâd neu secstio a chyfryngau cymdeithasol.

¹¹ Mae Choices Gorllewin yn wasanaeth arbenigol i bobl ifanc sy'n camddefnyddio sylweddau sy'n cwmpasu Sir Benfro, Ceredigion a Sir Gaerfyrddin ac mae'n gweithio gyda phobl ifanc 18 oed neu iau a'u pobl eraill sy'n pryderu.

Yr hyn mae Michael yn ei wneud

Mae Michala yn gallu disgrifio'r teuluoedd, yr unigolion a'r cymunedau y mae hi wedi'u helpu mewn manylder rhyfeddol; mae hi'n rhan o'r gymuned honno ac yn gwneud gwahaniaeth. Weithiau mae'n digwydd trwy atgyfeirio i raglenni megis Premier Kicks sy'n cael ei redeg gan Sefydliad Dinas Abertawe. Fe wnaeth Comisiynydd Heddlu a Throsedd Dyfed-Powys ariannu'r sesiynau rhad ac am ddim hyn i annog cyfranogiad mewn chwaraeon a hyrwyddo rhyngweithio cymdeithasol. Mae Michala a swyddogion INTACT a gweithwyr ieuenctid eraill yn mynychu'n wythnosol ac mae 35-40 o bobl ifanc yn dod draw. Mae Michala hefyd wedi helpu ar deithiau haf y gwasanaethau ieuenctid i Laser Tag, y gweithgaredd syrffio a beicio mynydd – unwaith eto yn hyrwyddo strwythur, cymorth a chyfranogiad. Mae hi hefyd wedi cefnogi merched i ddeall pwysigrwydd perthnasoedd iach a hunan-barch gyda phobl ifanc yn eu harddegau sy'n cael rhyw yn 'Go Girls' a mynd i'r afael â llinellau cyffuriau trwy weithgareddau rygbi sy'n canolbwyntio ar ddynion yn 'Ruck It'.

Effaith**Stori 1:**

Roedd bachgen ifanc wedi dechrau defnyddio Cannabis a chymysgu gyda grŵp o fechgyn mewn tref arall. Gwaethygydd y defnydd o ganabis unwaith yr wythnos wrth i'r grŵp o fechgyn ei bryfocio ac yna dechreuodd y gymuned ehangach ei gyhuddo o achosi helynt dim ond oherwydd eu bod yn adnabod ei wyneb. Yn dilyn ei atgyfeiriad i INTACT a sesiynau yn ymwneud â thrais ac anafiadau, sefydlwyd mai ei uchelgais oedd ymuno â'r fyddin. Yn dilyn anogaeth i wneud pêl-droed a bocsio a thrwy ymgysylltu â Michala dechreuodd ymddiddori mewn ffitrwydd; nid oedd unrhyw alwadau oddi wrth y gymuned, a rhoddodd y gorau i ysmegu. Mae bellach yn astudio mewn coleg addysg bellach lle mae'n gobeithio dilyn gyrfa yn y fyddin pan fydd yn 18 oed.

Stori 2:

Roedd teulu'n cael trafferth cefnogi eu mab, a oedd wedi cael diagnosis o ADHD. Roedd yn cael trafferth ag ymddygiad anwadal ac yn cau i lawr yn gynyddol tuag at ei fam. Mae Michala yn ymweld â'i fam, mewn iwnniform, i sgwrsio am yr hyn y gellid ei wneud i'w gefnogi, dod o hyd i bethau y gallant eu gwneud gyda'i gilydd ond hefyd yn rhoi seibiant trwy fynd ag ef am dro yn yr haf. Nawr pan fydd Michala yn siarad ag ef ar y ffôn, mae'n edrych ymlaen at siarad; a bydd yn awr yn anelu am yr ysgol uwchradd.

Stori 3:

Roedd criw o ferched yn cweryla; ymwahanodd y grŵp cyfoedion, ac roedd negeseuon yn cael eu cyfnewid a oedd yn procio, yn hyrwyddo hunan-niweidio a bwllo. Trwy waith grŵp ar effaith bwllo ac addysg ynghylch ei effeithiau mae'r merched wedi sefydlu eu cyfeillgarwch yn seiliedig ar ddealltwriaeth well o'r niwed yr oeddent yn ei achosi i'w gilydd.

“Mae INACT yn darparu’r model oedolyn dibynadwy unigol yn hytrach na model cyswllt lluosog, llethol sy’n trawmateiddio plant a phobl ifanc. Mae INTACT yn un fraich o’r ymyriadau sydd eu hangen. Yr hyn yr hoffem ei weld yng Ngheredigion yw model cydgysylltiedig â Phorth Cymorth Cynnar a Phrifysgol Aberystwyth i wireddu’r potensial sydd gennym yma ar gyfer dull integredig, amlasiantaethol.”

(Richard Yelland, Prif Arolygydd, Hyb Agored i Niwed Dyfed-Powys)

Prifysgol Aberystwyth

Mae Prifysgol Aberystwyth wedi ymrwymo i ddatblygu eu dull o ddod yn brifysgol sy’n ystyriol o drawma gyda chymorth Hyb ACE Cymru, a bydd y gwaith yn parhau i gydgysylltu’r modelau amlasiantaethol hyn i ddod yn ddull integredig o ymdrin â chymunedau sy’n ystyriol o drawma yng Ngheredigion.

Adran 4: Dulliau sy'n Ystyriol o Drawma y tu hwnt i Gymru

Mae'r adran hon yn amlinellu enghreifftiau o ddulliau cymunedol sy'n ystyriol o drawma ar lefel polisi mewn gwledydd incwm uchel y tu hwnt i Gymru, gan gynnwys yr Unol Daleithiau, Canada, Seland Newydd ac Iwerddon yn ogystal â Lloegr, yr Alban a Gogledd Iwerddon, ynghyd ag enghreifftiau byr o fentrau yn y gwledydd hynny (Tabl 2, 3 a 4).

4.1 Polisi ac arfer sy'n ystyrio o drawma mewn gwledydd incwm uchel

Gogledd America

Yn yr Unol Daleithiau, mae ymchwil CDC wedi canfod bod trawma yn gyffredin mewn cymunedau ac y gall pawb brofi trawma trwy gydol eu hoes (Canolfannau Rheoli ac Atal Clefydau, 2022). Mae ACEs yn gyffredin, gyda 62% o oedolion a arolygwyd ar draws 25 o daleithiau yn dweud eu bod wedi profi un math o ACE cyn 18 oed a bron i un o bob chwech yn dweud eu bod wedi profi pedwar math neu fwy o ACEs (Canolfannau Rheoli ac Atal Clefydau, 2022). Fe wnaeth Canolfan Parodrwydd ac Ymateb y CDC (CPR), mewn cydweithrediad â Chanolfan Genedlaethol SAMHSA ar gyfer Gofal sy'n Ystyriol o Drawma, ddatblygu ac arwain hyfforddiant newydd i weithwyr CPR am rôl gofal sy'n ystyriol o drawma yn ystod argyfyngau iechyd cyhoeddus. Nod yr hyfforddiant oedd cynyddu ymwybyddiaeth ymatebwyr o'r effaith y gall trawma ei chael yn y cymunedau lle maent yn gweithio. Mae enghreifftiau o fentrau cymunedol sy'n ystyriol o drawma yn yr UD yn cynnwys y Model Adeiladu Gwydnwch Cymunedol (BCR) (Tabl 3).

Yng Nghanada, mae 32% o oedolion yn adrodd eu bod wedi cael profiad o gam-drin yn ystod plentyndod (Afifi et al., 2016), ag astudiaeth ACE Alberta yn nodi bod gan 55.8% o gyfranogwyr un ACE neu fwy, tra bod 20% wedi adrodd am dri neu fwy (Public Health Ontario, 2020). Ers 2010, mae polisiâu sy'n ystyriol o drawma wedi dod i'r amlwg, gan amlygu dealltwriaeth gynyddol o ddiffiniad eang a gwahanol fathau o drawma (Lee et al., 2021). Mae Llywodraeth Canada yn cydnabod bod trawma yn bryder iechyd y cyhoedd yn genedlaethol ac yn rhyngwladol ac i fynd i'r afael â hyn, mae dulliau sy'n ystyriol o drawma yn cael eu hyrwyddo'n eang. Un enghraifft yw Stella's Place, gwasanaeth iechyd meddwl cymunedol i oedolion ifanc sy'n oed-benodol, (Tabl 2).

Seland Newydd

Yn Seland Newydd, mae sicrhau llesiant plant yn flaenoriaeth genedlaethol gan y Llywodraeth, gyda'r nod i'r wlad fod y lle gorau yn y byd i blant a phobl ifanc (Adran y Prif Weinidog a'r Cabinet, 2019). Nodwyd bod nifer yr achosion o ACEs yn y boblogaeth yn 55% o'r bobl sy'n dweud eu bod wedi profi o leiaf un ACE (Fanslow et al., 2021). Mae atal trawma plentyndod, cam-drin, a chamweithrediad teuluol yn parhau i fod yn nodau iechyd cyhoeddus pwysig i fynd i'r afael â nhw er mwyn cefnogi llesiant plant ac oedolion yn Seland Newydd (Fanslow et al., 2021). Un enghraifft yw'r Fenter All Right? (Tabl 3).

Yr Alban

Yn yr Alban, mae Llywodraeth yr Alban wedi gwneud ymrwymiad i atal a lliniaru ACEs a thrawma, a amlinellwyd gyntaf yn ei 'Rhaglen Lywodraethu (2017-2018)' a oedd yn cynghori'r ffordd orau o gefnogi gwydnwch mewn plant ac oedolion yr effeithir arnynt yn negyddol gan ACEs neu drawma. Llywodraeth yr Alban, 2017). Gan adeiladu ar hyn, amlinellodd y 'Rhaglen Lywodraethu' (2019-2020 a 2021-2022) bedwar cam allweddol: (1) cefnogi rhieni, teuluoedd a phlant i atal ACEs; (2) lliniaru effaith negyddol ACEs ar blant a phobl ifanc; (3) datblygu gweithlu a gwasanaethau sy'n ystyriol o adfyd a thrawma, a gefnogir gan y Rhaglen Hyfforddi Trawma Genedlaethol; (4) codi ymwybyddiaeth gymdeithasol am ACEs a chefnogi gweithredu ar draws cymunedau (Llywodraeth yr Alban, 2021).

Mae Llywodraeth yr Alban wedi ymrwymo i atal ACEs ac i gefnogi gwydnwch ac adferiad pob plentyn ac oedolyn y mae trawma seicolegol yn effeithio arnynt (Llywodraeth yr Alban, 2018). Mae rhan o'r ymrwymiad hwn yn cynnwys buddsoddiad o dros £2 filiwn ers 2018, i sefydlu Rhaglen Hyfforddi Trawma Genedlaethol, a arweinir gan NHS Education for Scotland (NES) i gefnogi gweithlu a gwasanaethau sy'n ystyriol o drawma ac sy'n ymateb i drawma ledled yr Alban (NHS Education for Scotland, 2019). Mae'r Rhaglen yn darparu adnoddau hyfforddi trawma hygyrch, sy'n seiliedig ar dystiolaeth, gan gynnwys elfen datblygu arweinyddiaeth, a thîm o Gydlynwyr Gweithredu i gefnogi pob sector o'r gweithlu i sefydlu a chynnal ymarfer sy'n ystyriol o drawma (NHS Education for Scotland, 2021). Yn 2021, sefydlodd y Rhaglen rwydwaith o uwch 'Hyrwyddwyr Trawma' ar draws awdurdodau lleol a byrddau iechyd, a fydd yn cael eu cefnogi gan NES a'r Gwasanaeth Gwella i ddylanwadu ar newid ar draws ardaloedd lleol a sicrhau cynaliadwydd y tu hwnt i oes y Rhaglen (NHS Education for Scotland). Mae enghreifftiau o fentrau dull sy'n ystyriol o drawma yn yr Alban yn cynnwys 'Speak Out Scotland' a 'Settle Wellbeing' (Tabl 2).

Lloegr

Yn Lloegr, amcangyfrifir bod bron i 50% o bobl wedi profi o leiaf un ACE a thua 9% o bobl wedi profi pedwar ACE neu fwy (Bellis et al., 2014). Mae 'Health Matters' wedi galw am gydweithio ar draws y sectorau gwirfoddol, cymunedol a phreifat i sicrhau bod plant yn cael y dechrau gorau mewn bywyd i'w cario ymlaen i fod yn oedolion iach a diogel sy'n gallu byw bywydau boddhaus, cynhyrchiol a chysylltiedig (Public Health England, 2019). Yn 2019, fe wnaeth Cynllun Hirdymor y GIG integreiddio dulliau sy'n ystyriol o drawma ar gyfer iechyd, gan ei gwneud yn flaenoriaeth i wasanaethau iechyd meddwl plant a phobl ifanc ddeall trawma cymhleth. Roedd Cynllun Hirdymor y GIG hefyd yn cynnwys yr angen am fodel o wasanaethau iechyd meddwl sylfaenol a chymunedol sy'n cefnogi oedolion ac oedolion hŷn i ddarparu cymorth a gofal sy'n ystyriol o drawma (NHS England, 2019).

Cynhyrchodd y Swyddfa Gwella Iechyd a Gwahaniaethau (Public Health England gynt) ddogfen sy'n ceisio darparu diffiniad gweithredol o ymarfer sy'n ystyriol o drawma ar gyfer ymarferwyr sy'n gweithio yn y sector iechyd a gofal. Mae'r diffiniad hwn yn adlewyrchu diffiniad SAMHSA a gydnabyddir yn rhyngwladol (Adran 1.2), sy'n nodi egwyddorion allweddol ymarfer sy'n ystyriol o drawma fel: diogelwch; ymddiriedaeth; dewis; cydweithio, grymuso ac ystyriaeth ddiwylliannol (Swyddfa Gwella Iechyd a Gwahaniaethau, 2022). Mae enghreifftiau o fentrau cymunedol sy'n ystyriol o drawma yn Lloegr yn cynnwys Blackpool Better Start (Tabl 3); Empower (Tabl 3); Swydd Gaerhirfryn sy'n Ystyriol o Drawma (Tabl 4) a Plymouth Trauma Network (Tabl 4).

Gogledd Iwerddon

Yng Ngogledd Iwerddon yn 2018, comisiynodd Bwrdd Diogelu Gogledd Iwerddon (SBNI) asesiad tystiolaeth cyflym i hwyluso a chefnogi mabwysiadu ymarfer sy'n ystyriol o drawma ar draws iechyd, gofal cymdeithasol, cyfiawnder, addysg a systemau cymunedol a gwirfoddol yng Ngogledd Iwerddon. Y neges allweddol oedd, gyda'r ddarpariaeth gywir o adnoddau ac ymrwymiad i gynllunio ac adolygu parhaus, y gallai systemau sy'n ystyriol o drawma ac adfyd o bosibl gynnig enillion gwerthfawr i blant a phobl ifanc, eu rhwydweithiau estynedig a'u cymunedau (Bwrdd Diogelu Gogledd Iwerddon, 2018). Roedd hyn yn adeiladu ar Gytundeb Tŷ Stormont a gyhoeddwyd yn 2014, a nododd faterion allweddol a fyddai'n agor y ffordd i ddyfodol mwy llewyrchus, sefydlog a diogel i Ogledd Iwerddon, ac yn benodol ffocws ar wella gwasanaethau iechyd meddwl a thrawma (Adran Iechyd, 2022). Yr ymrwymiad a wnaed gan Weinidog Iechyd Gogledd Iwerddon yw symud tuag at yr ymrwymiad hwn drwy sefydlu Rhwydwaith Trawma Rhanbarthol i gefnogi dioddefwyr a goroeswyr yn well. Bydd y Rhwydwaith Trawma Rhanbarthol yn cynnwys sefydliadau statudol, cymunedol a gwirfoddol yn gweithio ar y cyd ar draws sectorau i ddarparu gofal trawma i unigolion (Bwrdd Iechyd a Gofal Cymdeithasol, 2022). Un enghraifft o fenter sy'n ystyriol o drawma yng Ngogledd Iwerddon yw Canolfan Trawma WAVE (Tabl 2).

Gweriniaeth Iwerddon

Yng Ngweriniaeth Iwerddon, mae 61% o bobl wedi profi o leiaf un ACE a 12.5% o'r boblogaeth gyffredinol wedi profi 4 neu fwy o ACE, yn ogystal, mae 50% o'r boblogaeth sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl wedi profi pedwar ACE neu fwy (Ymarfer sy'n Ystyriol o Drawma Iwerddon, 2022). Mae'r angen am ddull sy'n ystyriol o drawma wedi'i gydnabod ac mae Ymarfer sy'n Ystyriol o Drawma Iwerddon yn darparu amrywiaeth o hyfforddiant a chymorth i gynorthwyo sefydliadau sy'n ceisio gweithio mewn ffordd sy'n ystyriol o drawma. Mae'r rhaglen yn cynnwys hyfforddiant craidd mewn ymarfer sy'n ystyriol o drawma, hyfforddiant arbenigol, safonau TIP; cymorth asesu, a chymorth gweithredu arall. Un enghraifft o fenter sy'n ystyriol o drawma yng Ngweriniaeth Iwerddon yw Cork Healthy Cities (Tabl 4).

4.2 Mentrau cymunedol; Dulliau llawr gwlad

Tabl 2: Mentrau Cymunedol; Dulliau llawr gwlad

Enw	Lleoliad	Crynodeb o Wasanaethau
Stella's Place	Toronto, Canada	Mae gan Stella's Place genhadaeth o bartneru oedolion ifanc a gweithwyr proffesiynol i ddarparu model cydweithredol, arloesol ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl ac mae wedi dod yn brototeip ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl cymunedol oed-benodol a yrrir gan oedolion ifanc yng Nghanada. Gan weithio mewn amrywiaeth o ffyrdd i gynnwys cymorth gan gymheiriaid, gwasanaethau clinigol, cymorth cyflogaeth, rhaglenni llesiant, celf ac adferiad, mae Stella's Place yn edrych i weithio i helpu oedolion ifanc i ddysgu sgiliau, adeiladu cymuned a chael eu grymuso i reoli eu hiechyd meddwl eu hunain. https://stellasplace.ca/
Settle Wellbeing	Glasgow, Yr Alban	Mae Settle Wellbeing yn gwmni buddiant cymunedol wedi'i leoli yn Glasgow sy'n gweithio gydag oedolion ifanc sydd wedi goroesi erledigaeth a thrais trefniadol. Nod y prosiect cymunedol hwn yw cefnogi a grymuso defnyddwyr gwasanaeth i fyw bywyd boddhaol ac ystyrlon trwy ddarparu ystod o wasanaethau cymorth cymdeithasol, cymunedol ac iechyd meddwl. Mae'r gweithgareddau'n cynnwys prosiectau drama, grwpiau cymorth cyfoedion, paratoi bwyd fel ymarfer cymunedol ac ymarfer sy'n ystyriol o drawma. Nod y gweithgareddau hyn yw cynyddu cymdeithasu a gwella lles tra'n grymuso sgiliau bywyd a meithrin hunan-barch. https://settlewellbeing.org.uk/
Speak Out Scotland	Yr Alban	Wedi'i greu fel ymateb i'r diffyg gwasanaethau sydd ar gael i oroeswyr trawma gwrywaidd, mae Speak Out Scotland yn cynnig ymagwedd gyfannol at adferiad o gam-drin rhywiol yn ystod plentyndod. Gan roi goroeswyr wrth galon y sefydliad, eu nod yw gwella iechyd a lles goroeswyr gwrywaidd yr Alban gan ddefnyddio rhaglen allgymorth ddynodedig. O fewn hyn, mae ymrwymiad i godi ymwybyddiaeth o drawma, chwalu'r stigma sy'n ymwneud â cham-drin rhywiol yn ystod plentyndod ac ymgysylltu â chymunedau i addysgu a nodi rhwystrau i wasanaethau. https://speakoutscotland.org/
Canolfan Trawma WAVE	Gogledd Iwerddon	Ffurfiwyd Wave ym 1991 gan wyth o fenywod a oedd wedi profi colli priod yn ystod y gwrthdaro yng Ngogledd Iwerddon. Y prif amcan oedd grymuso menywod i ymdopi ar ôl profedigaeth drawmatig neu anaf o ganlyniad i wrthdaro. Mae'r sefydliad wedi datblygu i fod y grŵp dioddefwyr traws-gymunedol mwyaf yng Ngogledd Iwerddon, gyda phum canolfan a phymtheg o brosiectau ar draws y wlad. Mae ethos y sefydliad yn un o gynwysoldeb i unrhyw un sydd wedi cael profedigaeth neu sydd wedi'i drawmateiddio gan wrthdaro neu drafferthion yng Ngogledd Iwerddon. https://wavetraumacentre.org.uk/

4.3 Mentrau cymunedol; Dulliau amlasiantaethol

Tabl 3: Mentrau cymunedol; Dulliau amlasiantaethol

Enw	Lleoliad	Crynodeb o Wasanaethau
Adeiladu Gwydnwch Cymunedol	Oregon, UDA	Mae Adeiladu Cydnherthedd Cymunedol (BCR) yn ddull trawsnewidiol sy'n ceisio meithrin cydweithredu ar draws systemau iechyd, asiantaethau cymunedol a phartneriaid traws-sector i fynd i'r afael ag achosion sylfaenol straen gwenwynig ac adfyd yn ystod plentynod a meithrin cydnherthedd cymunedol. Mae un enghraifft o'r dull hwn yn Oregon, UDA lle mai Trillium Group yw'r darparwr gofal iechyd meddwl ac ymddygiadol mwyaf i blant a theuluoedd ac mae wedi gweithredu fel y sefydliad cynnal ar gyfer newid llwyfan sylfaenol a sefydliadol. Elfen allweddol o waith BCR Oregon yw mynd i'r afael â'r 'Pair of ACEs' (Ellis a Dietz, 2017) drwy ddarparu ac ehangu dulliau sy'n ystyriol o drawma i unigolion a gwasanaethau sy'n gweithio'n uniongyrchol gyda theuluoedd. Drwy fabwysiadu dulliausy'n ystyriol o drawma yn ymarferol, ceir dealltwriaeth, adnabyddiaeth ac ymateb sensitif i brofiadau o drawma ac adfyd. https://www.oregonalliance.org/aces-and-bcr
All Right?	Canterbury, Seland Newydd	Mae All Right? yn bartneriaeth gydweithredol rhwng Bwrdd Iechyd Dosbarth Canterbury a Sefydliad Iechyd Meddwl Seland Newydd. Lansiwyd All Right? yn wreiddiol yn 2013 i gefnogi adferiad seicolegol dinasyddion yn dilyn daeargrynfeydd 2010 a 2011. Ers hynny, mae'r ymgyrch wedi dod yn frand y gellir ymddiried ynddo yn y gymuned gan helpu pobl i wella ar ôl digwyddiadau bywyd trawmatig. Mae All Right? bellach wedi datblygu i fod yn ymgyrch farchnata gymdeithasol sy'n hybu iechyd ac mae wedi dod yn hyrwyddwr pwerus dros les. Gweledigaeth ar gyfer All Right? yw normaleiddio sgysiau gymdeithasol ynghylch iechyd meddwl a lles. https://www.allright.org.nz/
Blackpool Better Start	Blackpool, Lloegr	Mae Blackpool Better Start ar gael i gefnogi teuluoedd yn Blackpool i gael y canlyniadau gorau i'w babanod a'u plant o feichiogrwydd i ddechrau'r ysgol. Mae'r model cymunedol hwn yn bartneriaeth amlasiantaethol yn Blackpool rhwng yr NSPCC ¹², Yr Awdurdod Lleol, Ymddiriedolaeth Sefydliadau GIG Ysbytai Addysgu Blackpool a Grŵp Comisiynu Clinigol Blackpool, aelodau'r gymuned, yr heddlu a lleoliadau meithrinfeydd gwirfoddol. Y nod yw gwella canlyniadau plant trwy weithio ar y cyd ar draws partneriaethau i ddarparu gwasanaethau sy'n helpu gydag iechyd a lles plant a rhieni yn ogystal â materion megis caethiwed a dicter yn y cartref. https://blackpoolbetterstart.org.uk/

12 Yr NSPCC yw prif elusen plant y DU, yn gweithio i atal cam-drin, helpu i ailadeiladu bywydau plant a chefnogi teuluoedd

Empower Plymouth	Plymouth, Lloegr	Comisiynwyd Empower Plymouth gan Barnardo's a'r NSPCC i ddatblygu dull strategol ar gyfer addysg perthnasoedd iach o safon. Ategwyd y prosiect gan ymchwil academiaidd ac fe fbu'n sail i greu dull ysgol gyfan ar gyfer addysg rhyw a pherthnasoedd. Mae Empower Plymouth yn rhoi llais i brofiadau bywyd ac maent wedi dyfeisio diffiniad cyffredin o berthynas iach i greu iaith gyffredin wrth symud ymlaen. Trwy ddefnyddio profiad bywyd ynghyd ag arbenigedd proffesiynol yn y gofod hwn, mae Empower wedi gallu cyd-greu cyflwyniad cyfryngau ar-lein i helpu i egluro perthynas iach. https://vimeo.com/320294361
-------------------------	------------------	--

4.4 Mentrau cymunedol; dulliau awdurdod lleol a dinas gyfan

Tabl 4: Mentrau cymunedol; dulliau awdurdod lleol a dinas gyfan

Enw	Lleoliad	Crynodeb
Trauma-informed Lancashire	Swydd Gaerhirfryn, Lloegr	Mae Trauma-informed Lancashire yn fenter newid diwylliant ac amlasiantaethol, a hwylusir gan Lancashire Violence Reduction Network¹³ gyda'r nod o gefnogi gwasanaethau cyhoeddus a thrydydd sector (Lancashire Violence Reduction Network, 2020). Mae perthynas waith gref ar draws Swydd Gaerhirfryn gyda'r sectorau diogelu, iechyd y cyhoedd a gwirfoddol a chymunedol yn cydnabod bod angen newid cymdeithasol i ddarparu cymorth cyson. Mae Bwrdd Diogelu Plant Swydd Gaerhirfryn a Chyngor Sir Gaerhirfryn wedi nodi'r angen i fod yn ystyriol o drawma ac ACE ar y lefel fwyaf sylfaenol ar gyfer datblygu gwasanaethau cymorth i deuluoedd priodol ar draws y rhanbarth. https://www.traumainformedlancashire.co.uk/
Plymouth Trauma Network	Plymouth, Lloegr	Trwy rwydwaith trawma Plymouth, mae'r ddinas yn rhagweld dull trawsnewidiol sy'n galluogi pobl, cymunedau a gwasanaethau i ddod at ei gilydd i ysgogi a bod yn dosturiol. Yn sail i ddull y rhwydwaith mae cydnabyddiaeth o effaith profiadau trawmatig a'r angen am berthnasoddi diogel er mwyn i iachâd ddigwydd. Mae'r dull hwn yn cydnabod arwyddion a mynegiant trawma ac yn ceisio mynd i'r afael â'r achosion, mae'n ymateb ag empathi, yn integreiddio hyn i bob agwedd ar y gymuned ac yn gwrthsefyll aildrawmateiddio pobl ac yn anelu at leddfu'r pryder y gall adfyd ei achosi. Mae hefyd yn anelu at adeiladu gwydnwch pobl a chymunedau. https://traumainformedplymouth.org/our-network/
Cork Healthy Cities	Cork, Gweriniaeth Iwerddon	Mae Cork wedi'i dynodi'n Ddinas Iach Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) ers mis Ionawr 2012. Mae mudiad Dinasoedd Iach Ewrop yn seiliedig ar gydnabyddiaeth nad gwasanaethau gofal iechyd yn unig sy'n gyfrifol am iechyd dinasyddion, ond yn rhywbeth sy'n cael ei bennu'n bennaf gan bolisiau a chymau gweithredu y tu hwnt i'r sector iechyd. Gall dull Dinasoedd Iach hyrwyddo iechyd a thegwch iechyd yn unigryw tra hefyd yn hyrwyddo nodau datblygu cynaliadwy eraill (SDGs), dyma genhadaeth Cork Healthy Cities. Mae'r dull hwn yn gweithio ar y ddealltwriaeth y gall polisi cymdeithasol, polisi trafniadaeth, polisi addysg a'r amgylchedd adeiledig wella neu niweidio iechyd, a all effeithio ar grwpiau sy'n agored i niwed. https://corkhealthycities.com/action-plan-2020-2030/

Adran 5: Trafodaeth

¹³ Mae Lancashire Violence Reduction Network yn dŷm o arbenigwyr o iechyd, addysg, yr heddlu, throseddau ieuencid, y gwasanaeth prawr, llywodraeth leol a gofodau cymdeithasol sy'n gweithio gyda'i gilydd i fforddau arferion gorau a chysylltu gwasanaethau i fynd i'r afael â throseddau treisgar a'i achosion sylfaenol.

drawma yng Nghymru ac wedi gosod y modelau hyn o fewn cyd-destun ehangach dulliau tebyg mewn gwledydd incwm uchel eraill. Mae'r adran hon yn dwyn ynghyd y dystiolaeth drwy ddarparu crynodeb byr o'r canfyddiadau a chymhariaeth o elfennau allweddol y tair astudiaeth achos gan ddefnyddio modelau llawr gwlad, amlasiantaethol ac awdurdod lleol fel fframwaith. Mae'r adran hon wedyn yn amlinellu'r cyfraniad y mae'r astudiaeth hon yn ei wneud i'r sylfaen dystiolaeth ac yn olaf, yn nodi meysydd ar gyfer ymchwil pellach.

5.1 Crynodeb o'r canfyddiadau

Mae astudiaethau achos mentrau cymunedol sy'n ystyriol o drawma yng Nghymru yn manylu ar dri model cymunedol o ddulliau sy'n ystyriol o drawma: dull gweithredu ar lawr gwlad ym Metws, De Cymru; dull amlasiantaethol yng Ngogledd Cymru; a dull awdurdod lleol yng Ngheredigion, Gorllewin Cymru. Mewn gwledydd incwm uchel eraill, mae mentrau tebyg i dair astudiaeth achos Cymru yn amlwg. Mae enghreifftiau'n cynnwys, ar lawr gwlad: Stella's Place, gwasanaeth iechyd meddwl oed-benodol yng Nghanada a'r Wave Trauma Centre yng Ngogledd Iwerddon a sefydlwyd i rymuso menywod i ymdopi ar ôl profedigaeth neu anaf trawmatig o ganlyniad i wrthdaro. Ar y lefel amlasiantaethol, mae enghreifftiau o raglenni yn cynnwys Building Community Resilience (BCR) yn Oregon, UDA sydd â'r nod o feithrin cydweithrediad ar draws systemau iechyd, asiantaethau yn y gymuned a phartneriaid traws-sector i fynd i'r afael ag achosion straen gwenwynig ac adeiladu gwydnwch cymunedol. Hefyd, Blackpool Better Start sy'n ceisio gwella canlyniadau plant trwy gydweithio i ddarparu gwasanaethau sy'n helpu ag iechyd a lles plant a rhieni. Yn olaf, ar lefel awdurdod lleol, Plymouth Trauma Network sy'n galluogi pobl, cymunedau a gwasanaethau i ddod ynghyd i ysgogi a chreu dinas dosturiol a Cork Healthy Cities, sy'n cysylltu i wella iechyd a llesiant ei holl bobl a lleihau anghydraddoldebau iechyd.

5.2 Elfennau allweddol y tri model; cymhariaeth

Nod yr astudiaeth hon yw cyfrannu at wybodaeth am beth yw elfennau allweddol dull cymunedol sy'n ystyriol o drawma yng Nghymru, a'r hyn sy'n gweithio mewn ystod o wahanol leoliadau demograffig a daearyddol ac ar wahanol raddfeydd. Mae'r adran hon yn cymharu'r tair astudiaeth achos o Gymru gan ddefnyddio tri model fel fframwaith.



Y dull llawr gwlad

Mae'r **Gymuned Ddysgu Gynnar (ELC)** ym Metws, De Cymru, yn amlygu dull gweithredu ar lawr gwlad. Mae'r rhaglen ELC yn canolbwyntio ar wella canlyniadau dysgu i blant sy'n cael eu magu mewn tldi trwy ddefnyddio ffordd gydweithredol o weithio a dod â gwasanaethau a phobl ynghyd i ddeall anghenion y gymuned a darparu cymorth. Mae nodweddion allweddol y dull llawr gwlad, fel yr arddangosir gan ELC Betws, yn cynnwys model cymunedol o ddulliau sy'n ystyriol o drawma sy'n rhoi golwg gyfannol ar newid trawsnewidiol, gan ddibynnu ar bobl yn y gymuned i gefnogi'r achos a chychwyn newid. O ganlyniad, mae profiad bywyd aelodau'r gymuned yn hwylusydd iachâd, gan gyfrannu at newid i ddiwallu anghenion y gymuned y maent yn byw ynddi. Yn y modd hwn, gall cydweithio i integreiddio dulliau sy'n ystyriol o drawma gynyddu cymorth cymdeithasol rhwng aelodau'r gymuned, cydlyniant cymdeithasol a hybu ymdeimlad o berthyn (Falkenburger et al., 2018). Ymhellach, gall gwybodaeth aelodau'r gymuned fod yn bont i wasanaethau, gan gysylltu'r bwlch rhwng yr hyn y mae sefydliadau'n credu sydd ei angen ar gymuned a'r hyn sydd ei angen ar y gymuned mewn gwirionedd. Yn olaf, mae dulliau sy'n defnyddio arferion creadigol i hybu iachâd, fel y dull adrodd straeon ym Metws, yn fecanwaith newid pwerus ac yn caniatáu cyfleoedd i aelodau'r gymuned ailfframio'r naratif am eu cymuned (Wolin et al., 2015).



Y dull amlasiantaethol

Mewn perthynas â dull **amlasiantaethol**, mae Cymuned TrACE yng Ngogledd Cymru yn anelu at greu newid systemau gyda gweledigaeth gyfunol i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd a thai y gellir eu hosgoi. Mae dull o'r fath yn ceisio rhoi cyfle i bobl dyfu, tra'n hyrwyddo llesiant, iachâd ac adferiad. Yng Ngogledd Cymru, mae'r dull amlasiantaethol yn cynnwys pawb sy'n cymryd rhan mewn systemau megis iechyd, addysg, gofal plant neu hamdden. O ganlyniad, mae gan ymyriadau o fewn y systemau hyn y potensial i gyrraedd y boblogaeth gyfan ac o ganlyniad, pan fydd arferion sy'n ystyriol o drawma wedi'u hymgorffori yn y systemau hyn, mae potensial i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau (Tebes et al., 2019). Ystyrir mai gweithio amlasiantaethol o'r fath yw'r dull mwyaf effeithiol, ar lefel weithredol a strategol, ac mae manteision a welir o weithio amlasiantaethol yn cynnwys gwelliannau mewn cysylltiadau a chyfathrebiadau rhyngbroffesiynol yn ogystal â llesiant gwell ymhlith gweithwyr proffesiynol (Sefydliad Cenedlaethol dros Iechyd a Rhagoriaeth Gofal, 2014).



Dull yr awdurdod lleol

Mae Ceredigion yn enghraifft o ddull gweithredu amlasiantaethol o fewn ôl troed **awdurdod lleol**, gan amlygu pwysigrwydd defnyddio dull amlochrog a chydweithio traws-sector i sicrhau darpariaeth gwasanaeth. Mae Cyngor Ceredigion a Heddlu Dyfed-Powys wedi datblygu mentrau i nodi a chefnogi cymunedau ac unigolion trwy gyfres o raglenni ac ymyriadau. O fewn dull awdurdod lleol, gall cydweithredu sy'n gysylltiedig â newid ystyrion ar lefel system a pholisi annog iachâd cymunedol gan fod angen newid ar sawl lefel ar draws cenedl i ddatblygu dulliau gweithredu sy'n ystyriol o drawma ac ACE o fewn cymunedau, ag aliniad systematig o egwyddorion a mentrau allweddol (Falkenburger et al., 2018). Mae dull o'r fath yn darparu llwyfan a mecanwaith ar gyfer ymgysylltu a gweithio gyda llywodraethau a chymunedau lleol ar faterion sy'n effeithio ar iechyd a llesiant (Sefydliad Iechyd y Byd, 2020).

5.3 Cyfraniad yr astudiaeth hon

Bydd yr astudiaeth hon yn cyfrannu at y gwaith parhaus o ddatblygu a chyfnewid gwybodaeth am TrACE yn Hyb ACE Cymru fel adnodd allweddol i gefnogi datblygu cymunedau sy'n seiliedig ar drawma ledled Cymru. Bydd hefyd yn adnodd pwysig ar gyfer gweithredu'r Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma, sy'n nodi cymunedau yn ei bum egwyddor allweddol a thrwy'r dull gweithredu cymdeithas gyfan. Mae'r astudiaeth hon hefyd yn cefnogi egwyddorion y Dirprwy Weinidog Gofal Cymdeithasol ar gyfer gwaith ACE yng Nghymru, er mwyn parhau i ganolbwyntio ar gymunedau.

Mae'r adroddiad hwn hefyd yn rhoi cyfle i ddysgu ar y cyd o ran pa fodel fyddai'n cyd-fynd orau o ystyried cefndir, amgylchiadau ac anghenion pob cymuned; gellid defnyddio'r tri model fel fframwaith i ategu dadansoddiad pellach.

5.4 Cyfleoedd ar gyfer ymchwil pellach

Mae'n bwysig deall sut mae pobl yn gweld gweithredu model sy'n ystyriol o drawma yn eu cymunedau ac effaith y prosiectau hyn ar unigolion wrth werthuso canlyniadau. Fodd bynnag, er bod gwerthusiadau wedi'u cynllunio ar gyfer safleoedd yr astudiaethau achos, mae heriau o ran sut i fesur effaith ymyriadau o'r fath ar y rhai sy'n defnyddio'r gwasanaethau hyn. Nid yw'n hawdd mesur nifer y ffactorau sydd ar waith mewn mentrau cymunedol mor gymhleth, ac mae hyn yn ei gwneud yn anodd deall effaith mentrau o'r fath ar randdeiliaid (Longhi et al., 2019 a ddyfynnir yn Champine et al., 2019).

Adran 6: Casgliad

Yng Nghymru, mae dull sy'n ystyriol o drawma yn cael ei gefnogi a'i hyrwyddo i gydnabod yr angen i gefnogi'r gwaith o ddatblygu arferion a gwasanaethau sy'n ystyriol o drawma a'r ymrwymiad i ddod yn genedl sy'n ystyriol o drawma (Llywodraeth Cymru, 2021). Mae'r astudiaethau achos Cymreig a arddangosir yn yr adroddiad hwn yn nodi amgylchedd cyfoethog yng Nghymru, ag enghreifftiau o fentrau llawr gwlad, amlasiantaethol ac awdurdod lleol. Yn hytrach na gwerthusiad o bob dull, pwrpas yr astudiaeth hon yw adeiladu darlun o'r gweithgarwch sy'n mynd rhagddo, y canlyniadau y maent yn gobeithio eu cyflawni, a dealltwriaeth o gyfraniad datblygol Cymru at waith cymunedau sy'n ystyriol o drawma, yn fyd-eang.

Mae'r mentrau hyn yn darparu amrywiaeth o wasanaethau i aelodau'r gymuned, gan gynnwys gwella canlyniadau dysgu i blant sy'n cael eu magu mewn tlodi, mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd ac anghydraddoldebau tai y gellir eu hosgoi a defnyddio dull amlochrog a chydweithio traws-sector i sicrhau darpariaeth gwasanaeth. Yr hyn sy'n allweddol i'r dulliau hyn yw defnyddio ffordd gydweithredol o weithio, gan ddod â gwasanaethau a phobl ynghyd i ddeall anghenion y gymuned a darparu cymorth. O ganlyniad, mae dulliau o'r fath yn rhoi cyfle i bobl dyfu, tra'n hyrwyddo llesiant, iachâd ac adferiad.

Adran 7: Llyfryddiaeth

Hyb ACE Cymru a Straen Trawmatig Cymru. (2022) Cymru sy'n Ystyriol o Drawma: Ymagwedd Gymdeithasol at Ddeall, Atal a Chefnogi Effeithiau Trawma ac Adfyd. Caerdydd. Ar gael ynt: Cymru sy'n Ystyriol o Drawma (traumaframeworkcymru.com) (Cyrchwyd: 12 Rhagfyr 2022).

Addis, S., Wey T., Toll E., Hopkins J.C. (2021) 'What Works to Prevent Adverse Childhood Experiences (ACEs) at the Community Level? An Evidence Review and Mapping Exercise'. Argael yn: What-Works-to-Prevent-ACEs-at-the-Community-Level.-An-Evidence-Review-Mapping-Exercise-Executive-Summary-1.pdf (aceawarewales.com) (Cyrchwyd: 25 Tachwedd 2022).

Addis, S., Brierley-Solis, T., Jones, Hughes, C. (2022) "Trauma-informed": Identifying Key Language and Terminology through a Review of the Literature'. Ar gael yn: ACEs-Trauma-informed-Literature-Review-English-Final.pdf (phwwhocc.co.uk) (Cyrchwyd: 25 Tachwedd 2022).

Addis, S. and Hopkins, J.C. (2022) What Works in the Prevention and Early Intervention of ACEs at the Community Level? Adnabod a Chynorthwyo Prosiect ledled Cymru Caerdydd. Ar gael yn: ACEs-What-Works-in-Community-Interventions-English-final.pdf (aceawarewales.com) (Cyrchwyd: 12 Rhagfyr 2022).

Affi, T., MacMillan H, L., Boyle, M., Cheung K., Taillieu, Turner, S., Sareen J. (2016) Child Abuse and Physical Health in Adulthood. Heath Rep. 16:27 (3): 10-8

Avery, J.C., Morris H., Galvin, E., Misso, M., Savaglio, M., Skouteris, H. (2020) 'Systematic Review of School-Wide Trauma-Informed Approaches', Journal of child & adolescent trauma, 14(3), tt. 381-397. Ar gael yn: <https://doi.org/10.1007/S40653-020-00321-1>.

Barton, E., Bezecsky, Z., Newbury, A., Roberts, J. (2018) Evaluation of a Structured Multi-Agency, Early Intervention Approach to Vulnerability with Neighbourhood Policing Teams. Ar gael yn: <https://phwwhocc.co.uk/wp-content/uploads/2020/07/Evaluation-of-a-structured-multi-agency-early-intervention-approach.pdf> (Cyrchwyd: 30 Tachwedd 2022).

Bellis, M. A., Ashton, K., Hughes K., Ford, Bishop, Paranjothy S. (2015) Adverse Childhood Experiences and their impact on health-harming behaviours in the Welsh adult population. Ar gael yn: 2016_01_adverse_childhood_experiences_and_their_impact_on_health_harming_behaviours_in_the.pdf (ljmu.ac.uk)

Bellis, M., Hughes, K., Hardcastle, K., Ashton, K., Ford, K., Quigg, Z., Davies A. (2017) 'The impact of adverse childhood experiences on health service use across the life course using a retrospective cohort study', Journal of Health Services Research & Policy, 22(3), tt. 168-177. Ar gael yn: <https://doi.org/10.1177/1355819617706720>.

Bellis, M.A. Hughes K., Leckenby N., Perkins C., Lowey H. (2014) 'National household survey of adverse childhood experiences and their relationship with resilience to health-harming behaviors in England', BMC Medicine, 12(1), t. 72. Ar gael yn: <https://doi.org/10.1186/1741-7015-12-72>.

Bellis, M.A., Wood, S., Hughes, K., Quigg, Z., Butler, N. (2023) Tackling Adverse Childhood Experiences (ACEs); State of the Art and Options for Action. Ar gael yn: <https://www.ljmu.ac.uk/-/media/phi-reports/pdf/2023-01-state-of-the-art-report-eng.pdf> (Cyrchwyd: 9 Chwefror 2023).

Cymuned Dysgu Cynnar Betws (2019) Cynllun Strategol Lleol Cymuned Dysgu Cynnar Betws.

Cymuned Dysgu Cynnar Betws (2022) Cymuned Dysgu Cynnar Betws. Ar gael yn: <https://bettwselc.org.uk/> (Cyrchwyd: 1 Rhagfyr 2022).

Blue Knot (2022) Building a Trauma-Informed World. Ar gael yn: <https://blueknot.org.au/resources/building-a-trauma-informed-world/> (Cyrchwyd: 10 Chwefror 2023).

Brunton, G., Caird, J., Stokes, G., Stansfield, C., Kneale, D., Richardson, M., Thomas, J. (2014) Review 1: Community engagement for health via coalitions, collaborations and partnerships A systematic review. Ar gael yn: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng44/evidence/>

[evidence-review-1-community-engagement-2015-brunton-pdf-2368403677](https://www.nice.org.uk/guidance/ng44/evidence/evidence-review-1-community-engagement-2015-brunton-pdf-2368403677)

Canolfannau Rheoli ac Atal Afiechyd, (2020) Chwe Egwyddor Allweddol i Ddull sy'n Ystyriol o Drawma Ar gael yn: https://www.cdc.gov/orr/infographics/6_principles_trauma_info.htm

Canolfannau Rheoli ac Atal Clefyddau (2022) Adeiladu Cymunedau sy'n Ystyriol o Drawma. Ar gael yn: <https://blogs.cdc.gov/publichealthmatters/2022/05/trauma-informed/> (Cyrchwyd: 29 Rhagfyr 2022).

Canolfannau Rheoli ac Atal Clefyddau (2022) Ffaith Gyflym: Atal Profiadau Niweidiol yn ystod Plentynod. Ar gael yn: <https://www.cdc.gov/violenceprevention/aces/fastfact.html>

Cyngor Sir Ceredigion (2017) Strategaeth Gorfforaethol 2017-2022. Ar gael yn: <https://www.ceredigion.gov.uk/media/2458/corporate-strategy-2018-2022.pdf> (Cyrchwyd: 1 Rhagfyr 2022).

Cyngor Sir Ceredigion (2022) Asesiad Poblogaeth Gorllewin Cymru 2022.

Champine, R, B., Hoffman, E, E., Matlin, S, L., Stramber, M, J., Tebes J, K. (2022) "What Does it Mean to be Trauma-Informed?": A Mixed-Methods Study of a Trauma-Informed Community Initiative', Journal of Child and Family Studies, 31(2), tt. 459-472. Ar gael yn: <https://doi.org/10.1007/s10826-021-02195-9>.

Cynllun Gweithredu Cork Healthy Cities Cam V11 2020-2030 (2020). Ar gael yn: <https://corkhealthycities.com/action-plan-2020-2030/>.

Bwrdd Iechyd Cwm Taf (2011) Y 1000 Diwrnod Cyntaf: Sylfeini Oes. Ar gael yn: <https://phw.nhs.wales/services-and-teams/local-public-health1/cwm-taf-morgannwg-public-health-team/cwm-taf-morgannwg-public-health-documents/cwm-taf-annual-report-of-the-director-of-public-health-2011-first-1000-days-foundations-for-life/> (Cyrchwyd: 10 Chwefror 2023).

Daffin J, Thomas R and Parry S (2022) 'Unlocking the System: Place-based ways of working with children, their families, and a neighbourhood psychologist in Bettws, Wales', Clinical Psychology Forum, 357.

Danielson, R. and Saxena, D. (2019) 'Connecting adverse childhood experiences and community health to promote health equity', Social and Personality Psychology Compass, 13(7), t. e12486. Ar gael yn: <https://doi.org/10.1111/SPC3.12486>.

Davies, A., Grey, C., Homolova, L., Bellis, M. A., (2019) Resilience: Understanding the Interdependence between Individuals and Communities. Ar gael yn: <https://phwwhocc.co.uk/wp-content/uploads/2020/09/2019-Grey-PHW-Individual-and-Community-Resilience-report-E-Final-big.pdf> (Cyrchwyd: 1 Rhagfyr 2022).

Yr Adran Iechyd (2022) Way Forward for Regional Trauma Network for Northern Ireland. Ar gael yn: [https://www.health-ni.gov.uk/news/way-forward-regional-trauma-network-northern-ireland#:~:text=A%20Regional%20Trauma%20Network%20\(RTN,specialist%20trauma%20care%20to%20individuals.](https://www.health-ni.gov.uk/news/way-forward-regional-trauma-network-northern-ireland#:~:text=A%20Regional%20Trauma%20Network%20(RTN,specialist%20trauma%20care%20to%20individuals.) (Cyrchwyd: 1 Rhagfyr 2022).

Adran y Prif Weinidog a'r Cabinet (2019) Strategaeth Llesiant Plant ac Ieuenctid. Ar gael yn: <https://dpmc.govt.nz/our-programmes/child-and-youth-wellbeing-strategy> (Cyrchwyd: 1 Rhagfyr 2022).

Ellis W and Dietz W (2017) 'A New Framework for Addressing Adverse Childhood and Community Experiences: The Building Community Resilience (BCR)Model', Academic Pediatrics [Rhagargraff].

Falkenburger, E., Arena, O. and Wolin, J. (2018) Trauma-Informed Community Building and Engagement. Ar gael yn: <http://hope-sf.org/about.php>.

Fanslow, J., Hashemi, L., Gulliver, P., McIntosh, T. (2021) 'Adverse childhood experiences in New Zealand and subsequent victimization in adulthood: Findings from a population-based study', Child Abuse & Neglect, 117, t. 105067. Ar gael yn: <https://doi.org/10.1016/j.CHABU.2021.105067>.

- Flores, W. and Samuel, J. (2019) 'Grassroots organisations and the sustainable development goals: No one left behind?', *The BMJ*, 365. Ar gael yn: <https://doi.org/10.1136/bmj.12269>.
- Fox, C. and Butler, G. (2004) 'Partnerships: Where Next?', *Community Safety Journal*, 3(3), tt. 36–44. Ar gael yn: https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/17578043200400021/full/pdf?casa_token=wggATtNi4ZEAaaaaa:z6HzM0HbvLoQ5lbNsetK84-iysR98JKUYQV4H_3l9kXvaMpxo8UIJYKbVf-vwEGAAt1eGCDgiTa1o9icGce7-2BzLnyCuVD9oBrSfgoV5Yjfn1TgQ (Cyrchwyd: 1 Rhagfyr 2022).
- Hanson, R.F. and Lang, J. (2016) 'A Critical Look at Trauma-Informed Care Among Agencies and Systems Serving Maltreated Youth and Their Families', <http://dx.doi.org/10.1177/1077559516635274>, 21(2), tt. 95–100. Ar gael yn: <https://doi.org/10.1177/1077559516635274>.
- Bwrdd Iechyd a Gofal Cymdeithasol (2022) Rhwydwaith Trawma Rhanbarthol. Ar gael yn: <https://hscboard.hscni.net/regionaltraumanetwork/> (Cyrchwyd: 1 Rhagfyr 2022).
- Lancashire Violence Reduction Network (2020) A trauma Informed Organisational Development Framework. Ar gael yn: <https://www.lancsvrn.co.uk/wp-content/uploads/2020/07/Lancs-VRN-Trauma-Informed-toolkit.pdf> (Cyrchwyd: 1 Rhagfyr 2022).
- Lee, E., Kourgiantakis, T., Lyons, O., Prescott-Cornejo, A. (2021) 'A trauma-informed approach in Canadian mental health policies: A systematic mapping review', *Health policy (Amsterdam, Netherlands)*, 125(7), tt. 899–914. Ar gael yn: <https://doi.org/10.1016/j.HEALTHPOL.2021.04.008>.
- Matlin, S.L., Champine, R. B., Strambler M, J., O'Brien, C., Hoffman, E., Whitson, M., Kolka, L., Tebes, J. K. (2019) 'A Community's Response to Adverse Childhood Experiences: Building a Resilient, Trauma-Informed Community', *American Journal of Community Psychology*, 64(3–4), tt. 451–466. Ar gael yn: <https://doi.org/10.1002/ajcp.12386>.
- New System Alliance (2022) Wisdom from Housing. Ar gael yn: https://platform.org/wp-content/uploads/2022/09/Wisdom-from-Housing_English.pdf (Cyrchwyd: 8 Chwefror 2023).
- NHS Education for Scotland (2019) The Scottish Psychological Trauma Training Plan. Ar gael yn: <https://transformingpsychologicaltrauma.scot/media/5lvh0lsu/trauma-training-plan-final.pdf> (Cyrchwyd: 1 Rhagfyr 2022).
- NHS Education for Scotland (2021) National Trauma Training Programme. Ar gael yn: <https://transformingpsychologicaltrauma.scot/> (Cyrchwyd: 1 Rhagfyr 2022).
- NHS Education for Scotland (dim dyddiad) National Trauma Training Champions; Local Trauma Champions. Ar gael yn: <https://transformingpsychologicaltrauma.scot/working-together/local-trauma-champions/> (Cyrchwyd: 10 Chwefror 2023).
- NHS England (2019) The NHS Long Term Plan. Ar gael yn: <https://www.longtermplan.nhs.uk/wp-content/uploads/2019/08/nhs-long-term-plan-version-1.2.pdf> (Cyrchwyd: 1 Rhagfyr 2022).
- NICE (2014) Trais a Cham-drin Domestig: Gweithio Amlasiantaethol. Ar gael yn: <https://www.nice.org.uk/guidance/ph50/resources/domestic-violence-and-abuse-multiagency-working-pdf-1996411687621> (Cyrchwyd: 1 Rhagfyr 2022).
- Y Swyddfa Gwella Iechyd a Gwahaniaethau (2022) Diffiniad Gweithredol o Ymarfer sy'n Ystyriol o Drawma. Ar gael yn: <https://www.gov.uk/government/publications/working-definition-of-trauma-informed-practice/working-definition-of-trauma-informed-practice> (Cyrchwyd: 6 Chwefror 2023).
- Parker, A., Scantlebury, A., Booth, A., MacBryde, J. C., Scott, W. J., Wright, K., McDaid, C. (2018) 'Interagency collaboration models for people with mental ill health in contact with the police: A systematic scoping review', *BMJ Open*, 8(3). Ar gael yn: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-019312>.
- Public Health England (2019) Health Matters: Prevention - a Life Course Approach. Ar gael yn: <https://www.gov.uk/government/publications/health-matters-life-course-approach-to-prevention/health-matters-prevention-a-life-course-approach#a-life-course-approach> (Cyrchwyd: 1 Rhagfyr 2022).
- Public Health Ontario (2020) Adverse Childhood Experiences (ACEs). Ar gael yn: <https://www.publichealthontario.ca/-/media/documents/a/2020/adverse-childhood-experiences-report.pdf> (Cyrchwyd: 1 Rhagfyr 2022).
- (Cyrchwyd: 1 Rhagfyr 2022).
- Safeguarding Board for Northern Ireland (2018) Developing Trauma-informed Practice in Northern Ireland: Key Messages. Ar gael yn: <https://www.safeguardingni.org/sites/default/files/2020-11/ACEs%20Report%20A4%20Feb%202019%20Key%20Messages.pdf> (Cyrchwyd: 1 Rhagfyr 2022).
- Schoch, K. (2020) 'Case Study Research', in, tt. 245–258. Ar gael yn: https://us.sagepub.com/sites/default/files/upm-assets/105275_book_item_105275.pdf (Cyrchwyd: 30 Tachwedd 2022).
- Scottish Government (2017) A Nation with Ambition: The Government's Programme for Scotland 2017–2018. Ar gael yn: <https://www.gov.scot/binaries/content/documents/govscot/publications/corporate-report/2017/09/nation-ambition-governments-programme-scotland-2017-18/documents/00524214-pdf/00524214-pdf/govscot%3Adocument/00524214.pdf> (Cyrchwyd: 1 Rhagfyr 2022).
- Scottish Government (2018) Adverse Childhood Experiences (ACEs) Scottish Government Event . Ar gael yn: <https://www.gov.scot/binaries/content/documents/govscot/publications/factsheet/2018/05/adverse-childhood-experiences-aces-ministerial-event/documents/aces-event-march-2018-report-discussions-pdf/aces-event-march-2018-report-discussions-pdf/govscot%3Adocument/ACES%20event%20-%20March%202018%20-%20report%20of%20discussions.pdf> (Cyrchwyd: 10 Chwefror 2023).
- Scottish Government (2021) 'Trauma-informed practice: toolkit', Closing the poverty-related attainment gap: progress report 2016 to 2021 [Rhagargraff]. Ar gael yn: <http://www.gov.scot/publications/trauma-informed-practice-toolkit-scotland/> (Cyrchwyd: 25 Tachwedd 2022).
- Tebes, J.K. Champine, R. B., Matlin, S M., Strambler M, J. (2019) 'Population Health and Trauma-Informed Practice: Implications for Programs, Systems, and Policies', *American Journal of Community Psychology*, 64(3–4), tt. 494–508. Ar gael yn: <https://doi.org/10.1002/ajcp.12382>.
- Trauma Informed Practice Ireland (2022). Ar gael yn: <https://www.traumainformed.ie/> (Cyrchwyd: 29 Rhagfyr 2022).
- Walker, A., Jones, V.J., Hopkins, J.C. (2021) Archwiliad o'r derminoleg ystyriol o drawma a'r dulliau sy'n cael eu defnyddio gan brosiectau, rhaglenni ac ymyriadau arwyddocaol yng Nghymru. Caerdydd. Ar gael yn: <https://phwwhocc.co.uk/wp-content/uploads/2021/12/ACEs-Terminology-and-Approaches-report-Engfinal.pdf> (Cyrchwyd: 12 Rhagfyr 2022).
- Weinstein, E., Wolin, J. and Rose, S. (2014) Trauma Informed Community Building: A model for Strengthening Community in Trauma Affected Neighborhoods. Ar gael yn: <https://organizingengagement.org/models/trauma-informed-community-building-model/>
- Llywodraeth Cymru (2017) Ffyniant i Bawb: Cynllun Gweithredu Economaidd. Ar gael yn: <https://www.gov.wales/sites/default/files/publications/2019-02/prosperity-for-all-economic-action-plan.pdf> (Accessed: 8 February 2023).
- Llywodraeth Cymru (2021) Polisi Adolygu Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE): Adroddiad. Caerdydd. Ar gael yn: <https://www.gov.wales/sites/default/files/pdf-versions/2021/3/3/1615991408/review-adverse-childhood-experiences-ace-policy-report.pdf> (Cyrchwyd: 29 Rhagfyr 2022).
- Wolin, J. (2015) Art and Healing in HOPE SF Communities.
- Sefydliad Iechyd y Byd (2020) 'Dinasoedd Iach: Ymagwedd Effeithiol at Fyd Sy'n Newid yn Gyflym'. Ar gael yn: <file:///C:/Users/sa168753/Downloads/9789240004825-eng.pdf> (Cyrchwyd: 2 Rhagfyr 2022).

Hyb ACE Cymru
Iechyd Cyhoeddus Cymru,
Llawr 5
2 Capital Quarter,
Stryd Tyndall,
Caerdydd
CF10 4BZ

www.acehubwales.com

 [/acehubwales](https://twitter.com/acehubwales)

 [/acehubwales](https://facebook.com/acehubwales)