

Llyfr Gwaith Ystyriol o Drawma – Hyfforddiant i Sefydliadau

Mae'r pecyn cymorth hwn wedi cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru a'i ddatblygu gan Barnardo's Cymru i helpu sefydliadau cymunedol ar eu taith at fod yn ystyriol o drawma.





Rydyn ni'n gobeithio'n
fawr bod yr hyfforddiant
hwn yn ddefnyddiol i chi;
fe allai gychwyn taith
gyffrous i'ch sefydliad.

Cynnwys

Rhan 1:					
Pennod 1: Croeso a Throsolwg o'r Hyfforddiant					
At Bwy mae'r Hyfforddiant wedi'i Anelu?	t8				
Dysgu cyn y Cwrs	t9				
Hunanofal	t10				
Pennod 2: Rhagair Gweinidog Llywodraeth Cymru ar gyfer Hyfforddiant sy'n Ystyriol o Drawma i Sefydliadau					
Rhagair y Gweinidog	t12				
Pennod 3: Deall Trawma					
Deall Trawma	t14				
Ymarfer 1. Trawma ac Adfyd	t15				
Pennod 4: Deall Dull Gweithredu sy'n Ystyriol o Drawma					
Deall Dull Gweithredu sy'n Ystyriol o Drawma	t16				
Fframwaith Trawma Cymru	t16				
Ymarfer 2. Dull Gweithredu sy'n Ystyriol o Drawma	t17				
Pennod 5: Deall Effaith Trawma					
Trawma Datblygiadol	t18				
Yr Ymennydd Triol	t18				
Ymarfer 3. System Ymateb i Straen	t19				
Deall Ymddygiad o Safbwynt sy'n Ystyriol o Drawma	t20				
Ymarfer 4. Deall Ymddygiad o Safbwynt sy'n Ystyriol o Drawma	t21				
Rhan 2:					
Pennod 1: Rhyngwyneb Diwylliant, Adfyd a Thrawma					
Rhyngwyneb Diwylliant, Adfyd a Thrawma	t24				
Trawma yn y Gymuned	t25				
Ymarfer 5. Pŵer Iaith	t26				
Pennod 2: Dull Gweithredu sy'n Ystyriol o Drawma					
Dull Gweithredu sy'n Ystyriol o Drawma	t28				
Ymarfer 6 Y Pedwar R	t29				
Pennod 3: Pwysigrwydd Gwerthoedd, Diwylliant a Chredoau Sefydliad					
Pwysigrwydd Gwerthoedd, Diwylliant a Chredoau Sefydliad	t30				
Ymarfer 7. Gwerthoedd, Diwylliant a Chredoau	t31				
Pennod 4: Prif Egwyddorion Dull Gweithredu sy'n Ystyriol o Drawma					
Prif Egwyddorion Dull Gweithredu sy'n Ystyriol o Drawma	t32				
Ymarfer 8. Egwyddorion Sefydliad sy'n Ystyriol o Drawma	t33				
Pennod 5: Defnyddio Dulliau Gweithredu sy'n Ystyriol o Drawma i fod yn Sefydliad sy'n Ystyriol o Drawma					
Defnyddio Dulliau Gweithredu sy'n Ystyriol o Drawma i fod yn Sefydliad sy'n Ystyriol o Drawma	t42				
1. Rheoli, Arwain a Diwylliant y Sefydliad	t42				
2. Polisiâu a Gweithdrefnau	t44				
3. Hyfforddiant a Chymorth i'r Gweithlu	t45				
4. Amgylchedd Ffisegol	t46				
5. Dylunio a Darparu Gwasanaethau	t48				
6. Monitro a Gwerthuso	t49				
Bod yn Sefydliad sy'n Ystyriol o Drawma	t50				
Pennod 6: Cyflwyniad i TrACE					
Cyflwyniad i TrACE	t52				
Pennod 7: Lles a Myfyrdodau i Gloi					
Lles a Myfyrdodau i Gloi	t56				
Atodiad: Gwefannau/Adnoddau					
Gwefannau/Adnoddau	t58				

Rhan 1

Llyfr Gwaith Ystyriol o Drawma

Yn cynnwys 5 pennod



Croeso a Throsolwg o'r Hyfforddiant

Mae'r pecyn cymorth hwn wedi cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru a'i ddatblygu gan Barnardo's Cymru i helpu sefydliadau cymunedol ar eu taith tuag at fod yn ystyriol o drawma.

Dylid defnyddio'r llawlyfr hwn ochr yn ochr â'r fideos e-ddysgu ar gyfer Sefydliadau sy'n Ystyriol o Drawma ar wefan Hyb ACE. Rydyn ni'n argymhell eich bod yn gwyllo'r fideo gyntaf ac wedyn yn cyfeirio at yr adrannau perthnasol yn y llyfr gwaith hwn. Efallai ei fod yn ymddangos yn adnodd mawr ac ychydig yn frawychus ond mae wedi'i rannu'n Benodau bach, felly edrychwch ar bob adran yn eich amser eich hun.

Mae ymarferion myfyrio i'w cwblhau mewn cysylltiad â phob pennod ac ymarferion cynllunio ar gyfer rhoi dull gweithredu sy'n ystyriol o drawma ar waith yn eich sefydliad. Mae modd cwblhau'r rhain yn unigol neu fel grŵp mewn sesiynau gyda'ch staff.

Rydyn ni'n gobeithio'n fawr bod yr hyfforddiant hwn yn ddefnyddiol i chi; fe allai gychwyn taith gyffrous i'ch sefydliad.

At Bwy mae'r Hyfforddiant wedi'i Anelu?

Mae'r hyfforddiant hwn wedi cael ei ddatblygu'n benodol ar gyfer mudiadau cymunedol llai sy'n gwneud cyfraniad mawr o ran cefnogi pobl yng Nghymru. Ei nod yw eu helpu i fod yn ystyriol o drawma, gan gydnabod bod rhai eisoes wedi cymryd camau ar y daith hon.

Os ydych chi'n cefnogi plant, pobl ifanc neu oedolion, bydd dulliau gweithredu sy'n ystyriol o drawma yn ddim drwg ac maen nhw'n gallu helpu pawb i wella.

Byddwn yn cyfeirio at 'sefydliadau', ond pan fyddwch yn ei ddefnyddio gallwch addasu hyn i'ch maes gwasanaeth/prosiect chi.

Nod

Nod yr hyfforddiant hwn yw datblygu eich dealltwriaeth o sut mae bod yn

sefydliad sy'n ystyriol o drawma a sut gallwch weithio tuag at weithredu'r egwyddorion a'r dulliau

Mae dod yn sefydliad sy'n ystyriol o drawma yn daith a dim ond y cychwyn yw hyn, ond erbyn diwedd yr hyfforddiant hwn byddwch yn:

1. Deall adfyd a thrawma yn well, a'u heffaith ar draws bywyd rhywun
2. Deall prif elfennau dull gweithredu sy'n ystyriol o drawma
3. Cydnabod arwyddocâd diwylliant a chredoau sefydliadol
4. Deall prif egwyddorion bod yn sefydliad sy'n ystyriol o drawma
5. Deall sut mae rhoi dulliau gweithredu ac egwyddorion sy'n ystyriol o drawma ar waith yn eich sefydliad
6. Cynllunio'r camau nesaf ar daith eich sefydliad tuag at fod yn ystyriol o drawma.

Dysgu cyn y Cwrs

Mae'r hyfforddiant hwn yn dilyn adnoddau e-ddysgu Hyb ACE. Os nad ydych wedi cwblhau hwnnw'n barod, byddem yn argymhell eich bod yn gwneud hynny oherwydd mae'n darparu dysgu sylfaen.

Yn yr adnodd Cyflwyniad i e-ddysgu – Ymwybyddiaeth o Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod, byddwch yn dysgu: **(mae'r ddolen ar y dde)**

1. Beth yw profiadau niweidiol yn ystod plentyndod
2. Lefelau profiadau niweidiol yn ystod plentyndod yng Nghymru
3. Pwysigrwydd datblygiad yr ymennydd, ymlyniad a straen gwenwynig
4. Y risgiau sy'n gysylltiedig â phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod a'u heffaith ar hyd bywyd
5. Beth i'w wneud i atal profiadau niweidiol yn ystod plentyndod ac i ymateb iddynt.

Mae'r ffilm ganlynol, a gynhyrchwyd gan y Rhwydwaith Iechyd y Cyhoedd hefyd yn esbonio profiadau niweidiol yn ystod plentyndod.



Hefyd gall yr adnoddau hyn fod yn ddefnyddiol os ydych am i'ch staff neu eich timau gael dealltwriaeth ar y cyd o brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod, neu o ddull gweithredu sy'n ystyriol o drawma.

Mae adnoddau, cysylltiadau a gwefannau, a ffyrdd o gefnogi eich lles, yng nghefn y llyfr gwaith hwn.



Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs) ac Ymarfer sy'n Ystyriol o Drawma yng Cymru: Cwrs e-Ddysgu



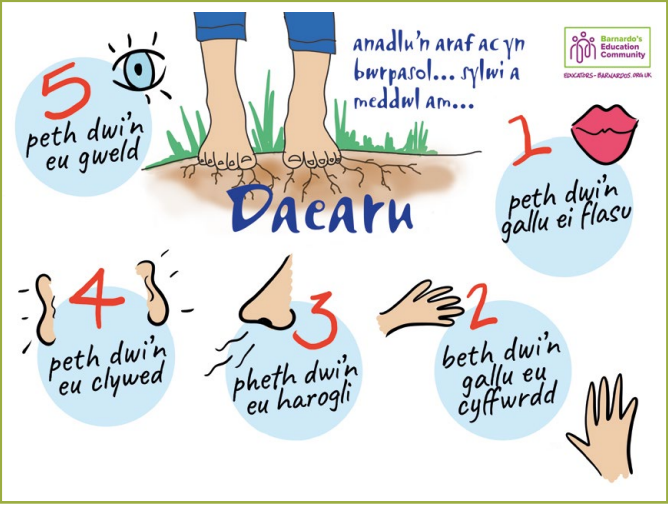
Hunanofal

Technegau Daearu

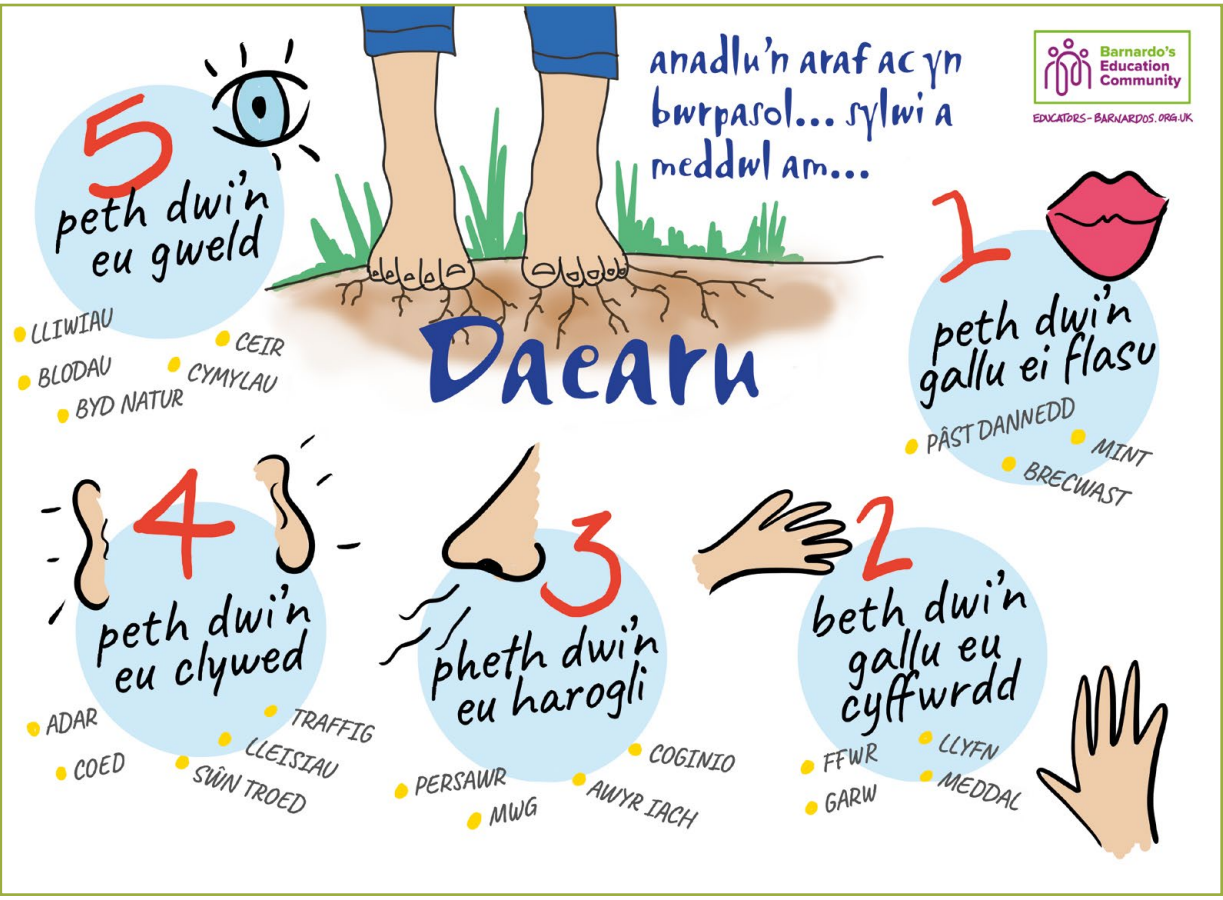
Mae gofalu am ein hunain yn bwysig iawn wrth roi cymorth i bobl eraill.

Mae rhagor o adnoddau a dolenni defnyddiol yng nghefn y llyfr gwaith hwn, gan gynnwys ffyrdd o gefnogi eich lles eich hun, ond dyma rai enghreifftiau gallwch eu defnyddio i wneud hynny.

Meddwigarwch Anadlu - Ymarfer Anadlu (youtube.com)



Cymorth Ymlacio - simple-body-scan-relaxation.pdf (barnardos.org.uk)



YMARFERION ANADLU

Gall yr ymarferion hyn eich helpu i deimlo'n fwy digyffro ac i ymdopi'n well pan fyddwch yn teimlo'n orbryderus neu'n drist.



Cyfrwch 1, 2, 3 wrth fewnanadlu drwy eich trwyn ac 1, 2, 3 wrth anadlu allan drwy eich ceg...

Dilynwch amlinell eich llaw wrth anadlu

Rhagair Gweinidog Llywodraeth Cymru ar gyfer Hyfforddiant sy'n Ystyriol o Drawma i Sefydliadau

Mae ein plentyndod yn ddylanwad pwysig ar y bywyd y byddwn yn ei fyw. Fel llywodraeth, rydyn ni am i blant ddatblygu a ffynnu mewn cartrefi hapus, a bod y rhai sy'n rhoi gofal iddynt yn gallu bodloni eu hanghenion.

Yn anffodus, nid dyna yw profiad pob plentyn a bydd rhai'n dioddef profiadau niweidiol yn ystod plentyndod. Mae profiadau trawmatig yn ystod plentyndod yn gallu ei gwneud hi'n anodd iddynt ymddiried mewn eraill, meithrin perthnasoedd cadarnhaol, rheoli eu hemosiynau, a gwneud penderfyniadau da mewn sefyllfaoedd llawn straen. Dyna pam mae'n bwysig bod pob un ohonom ni'n ymddwyn ac yn ymateb i bobl eraill mewn ffyrdd sy'n ystyriol o drawma.

Mae grwpiau cymunedol yn chwarae rôl allweddol yn atal a rhoi cymorth i'r rhai sy'n wynebu adfyd, neu wedi wynebu adfyd. Dyna pam fy mod yn falch o gefnogi'r hyfforddiant pwysig hwn, sydd wedi cael ei ddatblygu gan ac ar gyfer grwpiau cymunedol. Mae'r hyfforddiant, sydd wedi cael ei ddatblygu gan Barnardo's ar y cyd â'r Hwb Cymorth ACE a Caffeine Creative, yn gam pwysig yn ein gwaith i gynyddu ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o adfyd a thrawma yn ystod plentyndod, a sut mae ymateb i hynny.

Rydyn ni wedi gwneud cynnydd sylweddol yng Nghymru dros y pum mlynedd ddiwethaf o ran cynyddu

ymwybyddiaeth a dealltwriaeth pobl o brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod. Y llynedd, fe wnaethom benderfynu pwyso a mesur ein sefyllfa drwy gynnal adolygiad o'n polisi profiadau niweidiol yn ystod plentyndod. Un o brif ganfyddiadau'r adolygiad oedd y sylwadau gan randdeiliaid bod angen newid o fod yn ymwybodol o brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod i fod yn ystyriol o drawma. Wrth ymateb i'r adolygiad, roeddwn i'n awyddus iawn i helpu sefydliadau cymunedol a hunangymorth i ymyrryd yn gynnar ac atal profiadau niweidiol, ac adfyd ehangach, yn ystod plentyndod. Felly roeddwn i'n falch iawn o allu darparu cyllid i gefnogi datblygiad yr hyfforddiant hwn, sydd nid yn unig yn cyd-fynd â fy nymuniad o ragor o gymorth cymunedol ond hefyd yn ategu'r alwad gan randdeiliaid i Gymru fod yn wlad ymatebol, sy'n ystyriol o drawma. Mae'n ddarn pwysig o'r pos a byddwn yn eich annog i gyflawni'r hyfforddiant a defnyddio'r hyn rydych chi'n ei ddysgu yn eich gwaith er mwyn helpu pobl eraill.

Julie Morgan AS
Y Dirprwy Weinidog Gwasanaethau Cymdeithasol



Deall Trawma

Mae'r termau profiadau niweidiol yn ystod plentyndod a thrawma yn cael eu defnyddio ar yr un pryd neu'n gyfnewidiol yn aml. Mae profiadau niweidiol yn ystod plentyndod yn cyfeirio at amrywiol adfyd sy'n gallu naill ai niweidio plentyn yn uniongyrchol (e.e. camdriniaeth ac esgeulustod) neu effeithio ar amgylchedd eu cartref (e.e. cam-drin domestig, salwch meddwl yn y cartref).

Fel y mae'r enw yn ei ddweud, mae profiadau niweidiol yn ystod plentyndod yn benodol i blentyndod, ond mae trawma'n gallu digwydd ar unrhyw adeg mewn bywyd.

Nid oes rhaid i brofiadau niweidiol a thrawma bennu dyfodol plentyn. Gall plant oroesi a ffynnu hyd yn oed, er gwaethaf y trawma yn eu bywyd, pan fydd profiadau niweidiol o'r fath yn cael eu gwrthbwysu â ffactorau amddiffynnol sy'n helpu i feithrin eu cadernid.

Mae nifer o fathau arwyddocaol o drawma nad ydynt yn annibynnol ar ei gilydd. Yn wir, mae person yn gallu dioddef mwy nag un math o drawma, a bydd yr effaith gyfunol yn fwy.

Gall trawma gynnwys digwyddiadau lle rydych chi'n teimlo'n ofnus, yn unig, yn anniogel, wedi eich cywilyddio, bod neb yn gefn i chi, neu'n ddi-rym.

Gall trawma ddigwydd i unrhyw un ar unrhyw adeg o'n bywyd. Rydyn ni'n gallu bod yn fwy agored i niwed ar adegau penodol o'n bywyd ac efallai na fyddwn bob amser yn rhag-weld digwyddiad a fydd yn effeithio arnom.

Nid yw trawma'n weladwy bob amser ac ni ddylem ragdybio pa brofiad mae pobl yn ei gael ac a yw'n drawmatig iddynt ai peidio.

Mae'r diffiniad o drawma sydd wedi'i fabwysiadu yn tynnu sylw at yr angen i ystyried

DIGWYDDIAD(AU)

Y DIGWYDDIAD(AU) a ddigwyddodd



PROFIAD

PROFIAD yr unigolyn o'r digwyddiad(au)



EFFEITHIAU

EFFEITHIAU hirdymor y digwyddiad(au)

Ymarfer 1: Trawma ac Adfyd

Dewch i ni fyfyrio...

a. Meddyliwch am rai o'r digwyddiadau niweidiol y mae pobl yn eu hwynebu yn ystod eu bywyd

b. Pa ffactorau sy'n gallu dwysáu effaith y profiad hwn neu ei liniaru/gwrthbwysu?

Deall Dull Gweithredu sy'n Ystyriol o Drawma

Fframwaith Trawma Cenedlaethol Cymru

Dyma yw'r diffiniad o ddull gweithredu sy'n ystyriol o drawma yng Nghymru:

Mae dull sy'n ystyriol o drawma yn cydnabod bod gan bawb rôl wrth fynd ati'n sensitif i hwyluso cyfleoedd a chyfleoedd bywyd i bobl y mae trawma ac adfyd yn effeithio arnynt.

Mae'n ddull lle mae person, sefydliad, teulu, cymuned, gwasanaeth neu system yn ystyried effaith eang adfyd a thrawma ac yn deall ffyrdd posibl o atal, gwella a goresgyn hyn fel unigolyn neu gyda chymorth eraill, gan gynnwys cymunedau a gwasanaethau.

Dyma lle mae pobl yn adnabod amlygiadau niferus effaith trawma ar unigolion, teuluoedd, cymunedau, staff, ac eraill mewn sefydliadau a systemau ledled cymdeithas Cymru.

Yn y dull hwn, caiff gwybodaeth am drawma a'i effeithiau ei hintegreiddio i bolisiau, gweithdrefnau ac arferion. Mae'n ceisio gwrthsefyll trawmateiddio pobl eto ac atal a lliniaru canlyniadau andwyol, gan flaenoriaethu diogelwch corfforol ac emosiynol ac mae'n ymrwymo i 'beidio â gwneud unrhyw niwed' yn ymarferol ac i gefnogi'n rhagweithiol a helpu pobl yr effeithir arnynt i wneud eu penderfyniadau gwybodus eu hunain.

Newid o ddull gweithredu sy'n gofyn:

"Beth sy'n bod arnat ti?"

I un sy'n ystyried:

"Beth sydd wedi digwydd i ti?"

Ymarfer 2: Dull Gweithredu sy'n Ystyriol o Drawma

Myfyriwch ar Fframwaith Trawma Cymru ac ar beth mae'r ymadroddion isod yn eu golygu i chi. Ydyn nhw'n bethau sydd heb eu taro chi o'r blaen, neu ydych chi'n gwneud y pethau hyn yn barod? Meddyliwch am eich profiadau yn eich sefydliad yn ogystal â'r bobl sy'n cael cymorth gennych.

Adfyd a thrawma

Pobl yn adnabod amlygiadau niferus effaith trawma

Ffyrdd posibl o atal, gwella a goresgyn trawma

Ceisio gwrthsefyll trawmateiddio pobl

Blaenoriaethu diogelwch corfforol ac emosiynol

Gwneud

Deall Effaith Trawma

Mae Trawma Datblygiadol a Pherthynol yn gallu cael effaith barhaus ar bob elfen o ddatblygiad plentyn. Gall hyn arwain at ganlyniadau gydol oes.

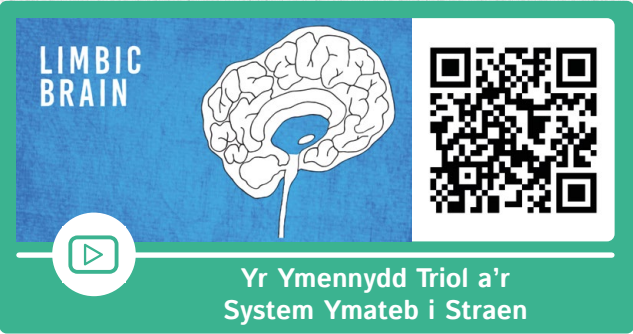
Mae datblygu ein hymwybyddiaeth o Drawma Datblygiadol a Pherthynol yn gallu ein helpu i ddeall yn well sut mae profiadau cynnar plant, pobl ifanc ac oedolion wedi dylanwadu arnynt.

Trawma Datblygiadol

Pan fydd plant yn profi camdriniaeth, esgeulustod, gwahanu a phrofiadau niweidiol dro ar ôl tro yn eu perthnasoedd pwysig, gall hyn effeithio ar ddatblygiad eu hymennydd mewn ffyrdd arwyddocaol. Maen nhw'n dioddef yr hyn sy'n cael ei alw'n Drawma Datblygiadol yn aml, sy'n golygu bod eu datblygiad wedi mynd ar y trywydd anghywir ac nad ydynt yn gallu ymddwyn, teimlo, uniaethu na dysgu fel plant eraill eu hoedran.

Nid yw plant yn datblygu'r sgiliau bywyd bob dydd hanfodol sydd eu hangen arnynt, fel gallu rheoli ysgogiadau, datrys problemau neu ddysgu gwybodaeth newydd.

Mae Trawma Datblygiadol hefyd yn gallu deillio o brofiadau nad ydynt yn gysylltiedig â pherthnasoedd, er enghraifft ymysg babanod sydd â rhieni sensitif, ymroddedig, ond sy'n dioddef salwch sy'n peryglu bywyd neu flynyddoedd o driniaethau meddygol mewnwithiol.



Yr Ymennydd Triol a'r System Ymateb i Straen

Mae'n bwysig cofio nad yw pob bygythiad sy'n ysgogi'r system ymateb i straen yn drawmatig, ac mae rhywfaint o straen yn ein helpu i ddysgu ac i dyfu. Daw straen yn drawmatig pan fydd yn llethu'r system hon, sy'n ein diogelu'n effeithiol fel arfer. Pan fydd y system yn cael ei llethu, mae'r ymennydd emosïynol yn dal yn effro ac yn parhau i anfon cyfarwyddiadau i'r corff ymladd, ffoi neu rewi, hyd yn oed ar ôl i'r bygythiad basio. Gall pobl sy'n dioddef trawma aros mewn modd goroesi am y rhan fwyaf o'r amser, sy'n effeithio ar eu gallu i ddysgu ac i uniaethu.

Yn aml, nid oes gan blant a phobl ifanc sydd wedi dioddef trawma gysylltiad â'u hymatebion eu hunain. Maen nhw'n ei chael hi'n anodd gwneud synnwyr o'r hyn sydd wedi digwydd iddynt ac o'r hyn sy'n parhau i sbarduno eu meddyliau, eu teimladau a'u hymddygiad.

Mae hefyd angen i ni ystyried effaith straen arnom ni ein hunain, ar staff ac ar wasanaethau. Pan fydd gormod o straen arnom, mae'n effeithio arnom o ddydd i ddydd ond mae'n cael effeithiau hirdymor hefyd.

Ymarfer 3: System Ymateb i Straen

Myfyriwch ar y canlynol...

a. Pa sefyllfaoedd yn ystod y diwrnod gwaith sydd â'r potensial i ysgogi eich system ymateb i straen?

b. Pa sefyllfaoedd sy'n fwy tebygol o ysgogi'r system ymateb i straen yn y bobl sy'n cael cymorth gennych?

c. Sut mae'r ymateb "ymladd, ffoi neu rewi" yn amlygu ei hun ynoch chi yn y foment (e.e. chwysu, calon yn curo, gweiddi, mynd i'ch cragen)?

d. Sut mae'r ymateb "ymladd, ffoi neu rewi" yn amlygu ei hun yn y bobl sy'n cael cymorth gennych?

e. Sut gallai'r wybodaeth hon am y system ymateb i straen ddylanwadu ar eich gwaith o ddydd i ddydd?

Deall Ymddygiad o Safbwynt sy'n Ystyriol o Drawma

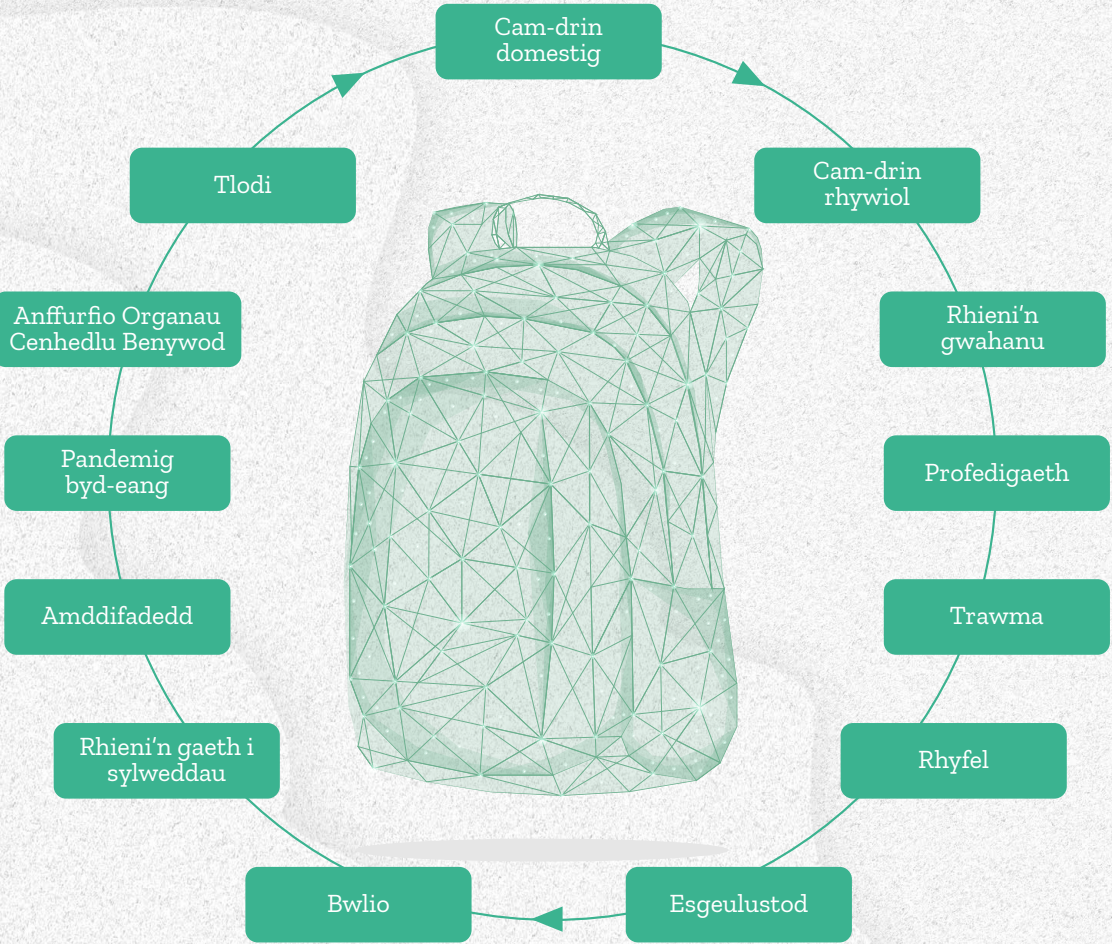
Rydyn ni wedi dysgu bod trawma'n gallu effeithio ar bob elfen o ddatblygu a gweithgarwch. Efallai y byddwch yn gweld pobl yn cael trafferth talu sylw a chynnal perthnasoedd diogel a chadarnhaol. Efallai y bydd pobl yn cael trafferth rheoli eu hemosiynau ac yn ymddwyn yn ymosodol, yn amddiffynol neu'n ddi-ddweud ac wedi mynd i'w cragen. Mae'r ymatebion goroesi hyn yn gallu chwarae rhan mor flaenllaw yng ngweithrediadau pobl yn y byd go iawn, ei bod hi'n anodd i bobl eraill nodi ymddygiadau fel ymatebion sy'n gysylltiedig â thrawma.

Heb ystyried trawma, rydyn ni mewn perygl o gamddeall a chamlabelu'r problemau sylfaenol a allai fod yn wynebu pobl. Gall ystyried sefyllfa neu ymddygiad o safbwynt sy'n ystyriol o drawma helpu i ddeall safbwynt person, cael gwell dealltwriaeth o'u byd ac o sut gallwch roi cymorth iddynt.

Gellir cymharu hyn â bag cefn — bydd dull gweithredu sy'n ystyriol o drawma yn ystyried byd ehangach y plentyn a pha feichiau ('baggage') mae'r plentyn yn eu cario. Gellir defnyddio hwn fel ymarfer i archwilio beth mae'r plentyn yn ei brofi yn ei fyd

Mae pobl sy'n dioddef trawma, yn enwedig trawma parhaus o oedran ifanc, yn datblygu strategaethau goroesi i reoli profiadau trawmatig. Mae eu hymennydd a'u cyrff yn addasu ar sail y profiadau hynny mewn ffyrdd y gallai pobl eraill eu camddechongli.

Hanfod rhoi cymorth i bobl yw defnyddio'r sylfaen wybodaeth am drawma i helpu i'w deall — eu hymddygiad a'u hanghenion. Drwy ddealltwriaeth o'r fath, daw gobaith.



Ymarfer 4: Deall Ymddygiad o Safbwynt sy'n Ystyriol o Drawma

Myfyriwch ar y disgrifiadau canlynol, gan ystyried y dysgu o'r hyfforddiant a rhoi eich safbwyntiau yn y blychau gwag. Mae'r disgrifiad cyntaf yn enghraifft nad yw'n cynnwys pob ymateb, esboniad na strategaeth. Ei bwrpas yw ategu'r ddealltwriaeth.

Digwyddiad heriol	Ymateb nad yw'n ystyriol o drawma	Dealltwriaeth sy'n ystyriol o drawma	Strategaethau a fyddai'n ddefnyddiol
1. Mae'r plentyn hwn am gael popeth ar blât. Nid yw'n gallu rhoi trefn ar ei bethau, estyn ei lyfrau a'i ddeunyddiau pan fydd gofyn iddo wneud hynny, na dechrau tasg ar ei ben ei hun.	Mae'n bod yn ddiog neu'n gwastraffu amser yn fwriadol.	Efallai fod y plentyn heb gael y profiad iach o oedolyn gofalgar. Pan fydd plentyn wedi profi esgeulustod, camdriniaeth, gwahanu neu golled, mae'n bosib bod yr ymlyniadau hollbwysig hyn wedi cael eu chwalu. Efallai ei fod wedi methu'r profiad o archwilio'r byd a rhoi cynnig ar bethau ei hun, gan nad oedd yn teimlo'n ddiogel – dimoedolyn tringar a chyfrifol yn gofalu amdano.	Efallai fod angen oedolyn allweddol yn yr ysgol sy'n gallu meithrin perthynas â'r plentyn i'w ddiogelu a rhoi anogaeth iddo. O ran y sgiliau sydd eu hangen i fod yn drefnus, bydd angen eu modelu a'u haddysgu i'r plentyn, fel rhestrau cyfeirio neu amserlenni gweledol, rhannu tasg yn gamau bach, a gwirio ei gynnydd a chanmol hynny ar hyd y daith.
2. Dydy person ddim yn dod i apwyntiadau, ddim yn ateb galwadau ac mae'n cyrraedd yn hwyr.			
3. Mae person yn dangos ymddygiad ymosodol, gan weiddi a dangos dicter.			

Rhan 2

Llyfr Gwaith Ystyriol o Drawma

Yn cynnwys 7 pennod



Rhyngwyneb Diwylliant, Adfyd a Thrawma

Nid yw trawma'n digwydd ar ei ben ei hun. Mae amrywiaeth o systemau diwylliannol, gwleidyddol a systemau ehangach, yn y cyd-destunau y mae pobl yn byw ac yn gweithio ynddynt, yn dylanwadu arno.

Gall adfyd a thrawma effeithio ar bobl o bob oed ac ar draws pob rhan o gymdeithas. Mae perthynas amlweddol rhwng diwylliant, adfyd a thrawma.

Gall pobl wynebu adfyd a thrawma oherwydd eu diwylliant a/neu eu hunaniaeth. Ymysg yr enghreifftiau mae hiliaeth, homoffobia, sectyddiaeth, casineb at ferched, bwlio neu droseddau casineb.

Gall pobl hefyd brofi arferion camdriniol, cymhellol neu niweidiol yn eu diwylliant eu hunain. Er enghraifft anffurfio organau cenhedlu benywod, priodas dan orfod neu gosb gorfforol galed. Gall pobl deimlo'n unig ac yn agored i niwed o ganlyniad i'w hunaniaeth neu eu profiadau.

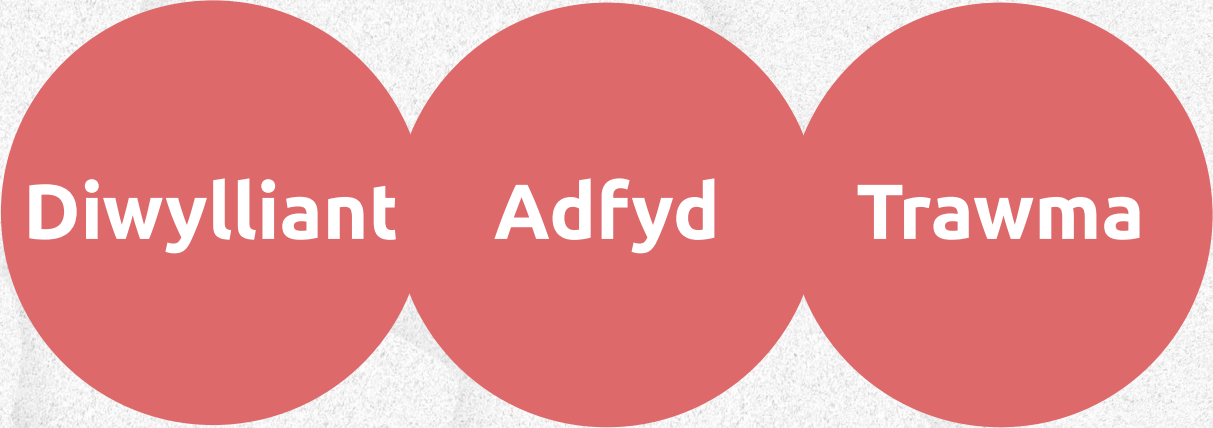
Efallai fod pobl wedi dioddef stigma a gwrthodiad o ganlyniad i'w rhywioldeb, anabledd neu salwch meddwl. Gall hyn ddeillio o gymdeithas neu o'u diwylliant neu eu cymuned eu hunain. Mae diffyg diogelwch, derbyniad a chariad yn nheulu a chymuned person yn eu gwneud yn fwy agored i niwed.

Bydd dull gweithredu sy'n ystyriol o drawma yn ceisio gwrthsefyll pob math o wahaniaethu. Mae Cymru'n gweithio fel un tuag at y nod o greu 'Cymru sy'n fwy cyfartal'. I Gymru, y weledigaeth yw gwlad sy'n falch o fod yn wrth-hiliaeth lle mae pawb yn cael ei drin fel dinesydd cyfartal.

Mae gan Dîm Cymorth Lleiafrifoedd Ethnig ac Ieuencid Cymru (EYST) amrywiaeth o adnoddau i gefnogi dulliau ac ymchwil gwrth-hiliaeth, fel [Experiences of Racism & 'Race' in Schools in Wales](#) (eyst.org.uk).

Bydd dull gweithredu sy'n seiliedig ar hawliau hefyd yn ystyried effaith diwylliant, adfyd a thrawma.

Mae Comisiynydd Plant Cymru wedi cynhyrchu adnod (**mae'r ddolen ar y dde**) sy'n cynnwys tri chynllun gwersi wedi'u dylunio ar gyfer ysgolion uwchradd i helpu i gynyddu ymwybyddiaeth o Islamoffobia, i fynd i'r afael â mythau a chamdybiaethau cyffredin am Islam, ac i gyflwyno profiadau bywyd go iawn Mwslimiaid ifanc yng Nghymru.



Trawma yn y Gymuned

Dewch i ni fyfyrio...

Meddyliwch am y **gymuned LGBTQ+** a'r **unigolion yn y gymuned**.

Gall pobl wynebu trawma o ddydd i ddydd drwy orfod 'dod allan', gan fod tybiaeth o hyd mewn rhai diwylliannau fod pawb yn heterorywiol. Gallai'r dybiaeth hon achosi i bobl beidio â datgelu pwy ydyn nhw go iawn, ac arwain at deimladau o ddiffygion.

Mae'n bwysig cydnabod **trawma yn y gymuned** hefyd. Roedd y gymuned LGBTQ+ wedi wynebu cryn drawma yn y 1980au, pan nad oedd llawer o ddealltwriaeth o'r feirws HIV.

Roedd camwybodaeth a homoffobia yn gyffredin iawn, a rhai yn labelu HIV ac AIDS fel y 'pla hoyw'. Roedd y gymuned wedi dioddef cryn drawma; roedd trawma'n gysylltiedig â goroesi oherwydd y label, stigma ynghylch bod yn 'hoyw' a thrawma profedigaeth. Collodd rhai pobl nifer o anwyliaid.

Mae'r ddrama deledu ddiweddar, **It's a Sin**, yn gyfres pum rhan wedi'i gosod yn Llundain rhwng 1981 ac 1991. Mae'n portreadu bywyd grŵp o ddynion hoyw a'u ffrindiau yn ystod yr argyfwng HIV/AIDS yn y Deyrnas Unedig. Mae'n dangos y stigma, y trawma a'r ofn ymysg y gymdeithas LGBTQ+, ac mae'n adlewyrchiad cywir o fywyd pan oedd prinder gwybodaeth sylweddol am AIDS a HIV.

Os hoffech wybod rhagor, mae'r llyfrau canlynol yn cynnig dealltwriaeth gyfoethocach o'r gymuned LGBTQ+ a hunaniaeth unigol.

- 1. Straight Jacket gan Matthew Todd
- 2. [I'm Afraid of Men](#) gan Vivek Shraya
- 3. [The Truth About Trans](#) (stonewall.org.uk)



Ymarfer 5: Pŵer Iaith

Dewch i ni fyfrio...

Meddyliwch am rai o'r geiriau mae'r cyfryngau/llysoedd/gweithwyr proffesiynol eraill yn eu defnyddio i ddisgrifio'r bobl sy'n cael cymorth gennych. Er enghraifft addict, anobeithiol, anodd eu cyrraedd.

Nawr meddyliwch am sut byddai'r bobl sy'n cael cymorth gennych yn teimlo wrth glywed y termau hyn, a'r ffaith eu bod yn cael eu labelu yn y modd hwn. Fydden nhw'n teimlo eu bod yn cael eu parchu neu eu beirniadu?

Ac ystyried hynny, sut byddech yn newid yr iaith rydych chi'n ei defnyddio yn eich gwasanaethau o hyn ymlaen? Meddyliwch am bosteri, taflenni, dogfennau cynllunio, llythyrau a sgysiau.

Dull Gweithredu sy'n Ystyriol o Drawma

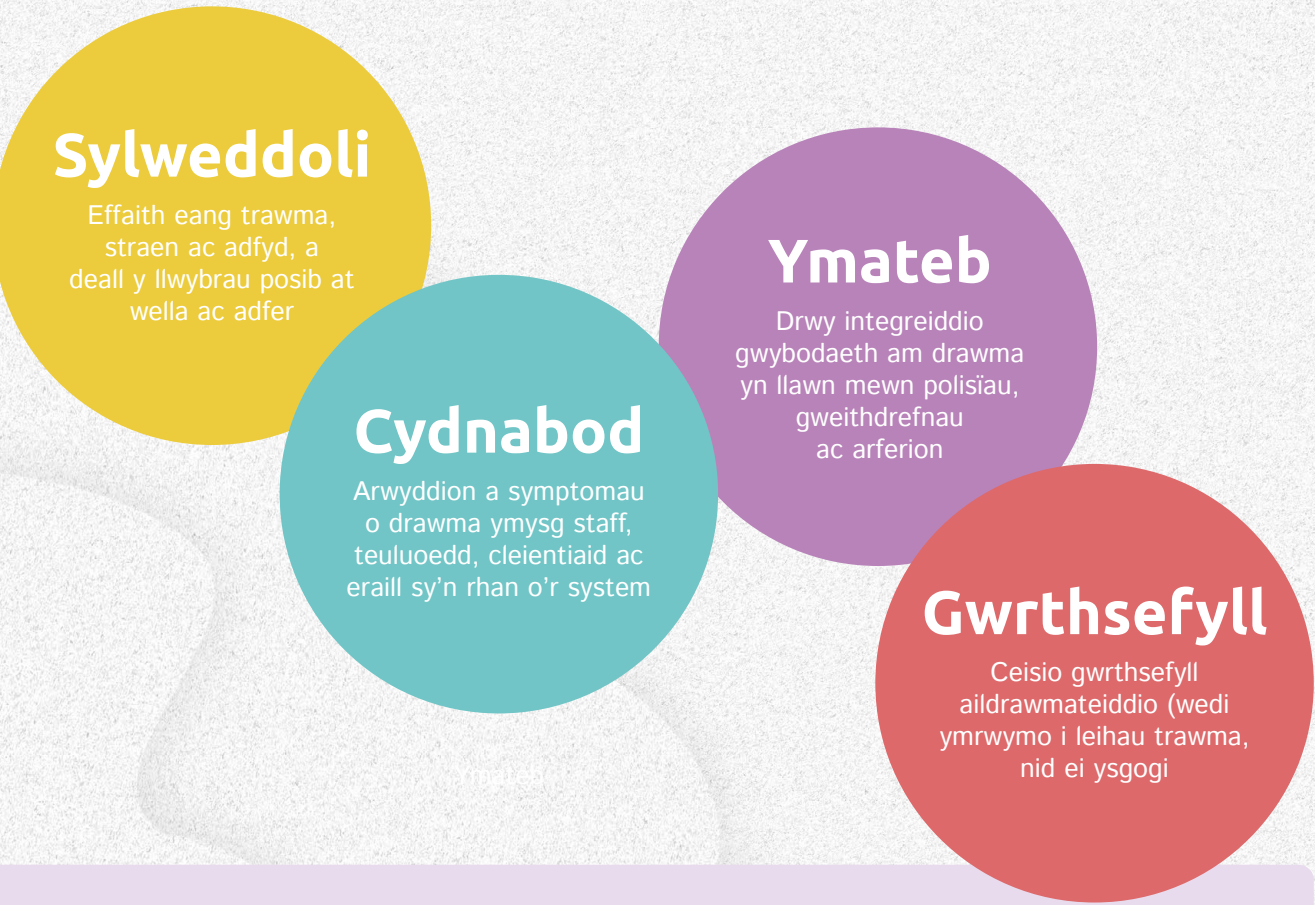
Mae'r daith tuag at fod yn sefydliad sy'n ymateb i drawma yn cynnwys dysgu, datblygu a chynyddu parhaus.

Nid oes pen i'r daith – mae'n broses barhaus o ddysgu a datblygu.

Fel y trafodwyd yn yr e-ddysgu, mae pedair prif dybiaeth mewn dull gweithredu sy'n ystyriol o drawma, gan gynnwys yr angen i wneud y canlynol:

Cofiwch nad oes rhaid i brofiadau niweidiol a thrawma bennu dyfodol person.

Gall plant ac oedolion ffynnu pan fydd profiadau o'r fath yn cael eu gwrthbwysu â ffactorau amddiffynnol sy'n helpu i feithrin eu cadernid.



Cofiwch nad oes rhaid i brofiadau niweidiol a thrawma bennu dyfodol person. Gall plant ac oedolion ffynnu pan fydd profiadau o'r fath yn cael eu gwrthbwysu â ffactorau amddiffynnol sy'n helpu i feithrin eu cadernid.

Ymarfer 6: Y Pedwar R

Dewch i ni fyfyrwch... Meddylwch am eich sefydliad a sut mae'n cyflawni ei wasanaeth. Rhwng sgôr i'ch gwasanaeth ar raddfa o 1-5 ar gyfer sut mae'n Sylweddoli, yn Cydnabod, yn Ymateb ac yn Gwrthsefyll aildrawmateiddio ar hyn o bryd (1 yn golygu gwael a 5 yn golygu ardderchog).

Os yw eich sgôr yn isel mewn rhai meysydd, mae hynny'n normal yn y cam hwn. Nod yr hyfforddiant hwn yw cynyddu eich ymwybyddiaeth o ddull gweithredu sy'n ystyriol o drawma a'ch cefnogi ar eich taith. Felly, ar ôl cwblhau'r hyfforddiant hwn a phan fyddwch yn cychwyn ar eich taith, ac yn rhoi eich cynlluniau gweithredu ar waith, dylai eich sgoriau wella.

Sgôr/Enghraifft	1	2	3	4	5
Sylweddoli			e.e. Staff yn cael hyfforddiant		
Cydnabod				Rydyn ni'n gofyn i bobl am drawma	
Ymateb					
Gwrthsefyll					



Pwysigrwydd Gwerthoedd, Diwylliant a Chredoau Sefydliad

Efallai fod eich sefydliad yn un bach ac yn cynnwys gwirfoddolwyr yn unig, ond os yw wedi bod yn weithredol am beth amser bydd rhywfaint o hanes, profiadau, arferion, agweddau ac ymdeimlad o hunaniaeth neu ddiwylliant.

I fod yn ystyriol o drawma mae'n rhaid i ni fod yn barod i ddysgu. Mae hynny'n golygu nid yn unig cael hyfforddiant ond myfrio hefyd – sut mae eich sefydliad yn cefnogi hynny?

Mae bod yn seiliedig ar gryfderau hefyd yn golygu bod yn rhaid i'r sefydliad ddathlu llwyddiannau a chyflawniadau, dim ots eu maint.

Yn ogystal ag arweinwyr yn dangos esiampl o ddilyn y model, mae modd adlewyrchu diwylliannau annefnyddiol mewn sefydliad, fel glynu'n gaeth wrth brosesau nad ydynt yn ystyried amgylchiadau unigol.



Ymarfer 7: Gwerthoedd, Diwylliant a Chredoau

Dewch i ni fyfrio...

Meddyliwch am werthoedd, diwylliant a chredoau eich sefydliad. Myfiriwch ar y canlynol:

Yr hyn rydych chi'n ei weld yn eich sefydliad

Yr hyn rydych chi'n ei glywed yn eich sefydliad

Yr hyn rydych chi'n ei deimlo yn eich sefydliad

Yr hyn rydych chi'n ei feddwl am eich sefydliad

Nawr nodwch ddiwylliant nad yw wedi'i gynrychioli yn eich sefydliad, efallai ymysg eich staff neu ddefnyddwyr eich gwasanaeth. Sut ydych chi'n meddwl y byddent yn ateb yr uchod? **Diwylliant a nodwyd:** e.e. rhannol ddall, ceisiwr lloches. Beth fydden nhw...

Yn ei weld yn eich sefydliad

Yn ei glywed yn eich sefydliad

Yn ei deimlo yn eich sefydliad

Yn ei feddwl am eich sefydliad

Egwyddorion Ymarfer Dull Gweithredu sy'n Ystyriol o Drawma

Mae dull sy'n ystyriol o drawma yn cydnabod bod gan bawb rôl yn creu cyfleoedd a chyfleoedd bywyd i bobl y mae trawma ac adfyd yn effeithio arnynt.

Cytunwyd ar bum egwyddor ymarfer sy'n hollbwysig o ran bod yn sail i unrhyw ddull gweithredu sy'n ystyriol o drawma yng Nghymru.

Sef:

Dull Cyffredinol sy'n Gwneud Dim Niwed

Canolbwyntio ar y Person

Canolbwyntio ar Gryfderau a Chadernid

Canolbwyntio ar y Berthynas

Bod yn gynhwysol

Mae'r egwyddorion hyn yn adlewyrchu'r ffaith bod llawer ohonom, gan gynnwys y rhai mewn rolau 'rhoi cymorth', wedi profi digwyddiadau trawmatig a bod dull gweithredu sy'n ystyriol o drawma yn berthnasol i ni gyd.



Ymarfer 8: Egwyddorion Sefydliad sy'n Ystyriol o Drawma

Dewch i ni fyfyrw...

Pa un o'r egwyddorion hyn mae eich sefydliad yn ei chyflawni'n dda, a pham? Meddyliwch o safbwynt rhywun sy'n defnyddio eich sefydliad: fydden nhw'n cytuno â chi?

Pa un o'r egwyddorion hyn sydd angen ei datblygu ymhellach yn eich sefydliad? Pam?

Sut byddai'r gwelliant hwnnw'n edrych i berson sy'n defnyddio eich gwasanaeth?

Egwyddor 1: Dull Cyffredinol sy'n Gwneud Dim Niwed

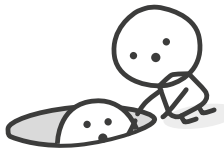
Mae dull cyffredinol sy'n gwneud dim newid yn mynd ati i gefnogi ac ymgorffori dulliau sy'n cael eu harwain gan gymunedau, mentrau atal a therapïau arbenigol i'w gwneud hi'n bosib trawsnewid systemau.

Mae'r dull cyffredinol yn cydnabod ac yn pwysleisio'r rôl sydd gan bob un ohonom fel aelodau o gymdeithas yng Nghymru, yn bersonol ac yn broffesiynol, ac yn ceisio cynyddu ymwybyddiaeth a dealltwriaeth i hybu cymunedau diogel a chynhwysol.

Mae dull cyffredinol sy'n gwneud dim niwed yn mynd ati i gefnogi ac ymgorffori dulliau sy'n cael eu harwain gan gymunedau, mentrau atal a therapïau arbenigol i'w gwneud hi'n bosib trawsnewid systemau.



efallai na fydd helpu un person yn newid y byd



ond gallai newid byd un person

Mae unigolion a theuluoedd yn profi trawma ac adfyd, ond maen nhw'n digwydd mewn cymunedau hefyd. Gall gwasanaethau sy'n cael eu harwain gan y gymuned a pherthnasoedd yn y gymuned ddarparu diogelwch rhag effaith trawma a chefnogi cadernid drwy gysylltiad, cynhwysiant a thrugaredd.

Mae fframwaith Cymru ar gyfer ymarfer sy'n ystyriol o drawma wedi diffinio pedair lefel ymarfer sy'n disgrifio'r gwahanol rolau sydd gan bobl mewn amrywiaeth o gyd-destunau, ac maen nhw'n cynrychioli sbectrwm yn hytrach na hierarchaeth. Bydd llawer o bobl y mae digwyddiadau trawmatig wedi effeithio arnynt angen cymorth gan wahanol lefelau ar yr un pryd.



Sut gall eich sefydliad gyfrannu at y broses o drawsnewid yng Nghymru sy'n cefnogi'r dull cyffredinol?

Egwyddor 2: Canolbwyntio ar y Person

Mae'r person wrth galon dull gweithredu sy'n ystyriol o drawma bob amser.

Mae'n mabwysiadu dull traws-sector cydgynhyrchiol a chydweithredol o nodi, deall a chefnogi anghenion y person. Mae'n hybu diogelwch seicolegol a chorfforol drwy hybu dewis, cydweithredu a thryloywder.

Gellir canolbwyntio ar y person ar lefel unigol ond ar lefel sefydliadol, gall gwneud hynny ddylanwadu ar ddiwylliant cydgynhyrchiol yn y gwasanaeth.

Dyma ddiffiniad Rhwydwaith Cydgynhyrchu Cymru o gydgyhyrchu: 'dull o weithio a seilir ar asedau mewn perthynas â gwasanaethau cyhoeddus, sy'n galluogi pobl sy'n darparu a phobl sy'n derbyn gwasanaethau i rannu grym a chyfrifoldeb, ac i gydweithio trwy gysylltiadau cyfartal, dwyochrog a gofalgar. Mae'n creu cyfleoedd i bobl gael mynediad at gymorth pan

fo'i angen, ac i gyfrannu at newid cymdeithasol.'

Mae gan y Rhwydwaith sylfaen wybodaeth sy'n cynnwys tystiolaeth, modelau, ymchwil, astudiaethau achos, adnoddau ac offer:

Sylfaen Dystiolaeth Rhwydwaith Cydgynhyrchu Cymru (copronet.wales/cy/) **(mae'r ddolen ar y dde).**

Ym maes tai, mae Amgylcheddau sy'n Ystyriol o Gyflwr Seicolegol yn ystyried cyfansoddiad seicolegol tenantiaid a'u profiadau blaenorol o drawma. Bwriad y fframwaith yw helpu staff a gwasanaethau i deall ymddygiadau a, drwy wneud hynny, i allu gweithio'n fwy creadigol ac adeiladol gyda phobl. Mae gan Cymorth Cymru ragor o adnoddau sy'n amlinellu sut mae gan bobl ddewis a rheolaeth dros eu dull o ymgysylltu â gwasanaethau, a sut mae'r amgylchedd ffisegol yn cefnogi eu lles.

Cymorth Cymru - **Amgylcheddau sy'n Ystyriol o Gyflwr Seicolegol** **(mae'r ddolen ar y dde).**



Sylfaen Wybodaeth Rhwydwaith Cydgynhyrchu Cymru



Cymorth Cymru - Amgylcheddau sy'n Ystyriol o Gyflwr Seicolegol

Myfyriwch ar y canlynol yn eich sefydliad. Ym mhob maes, **meddylwch am y ddau gwestiwn canlynol. 1.** Beth mae hyn yn ei olygu i chi? **2.** Sut ydych chi'n dangos y dull gweithredu hwn yn eich sefydliad?

Dewis	Tryloywder
Grymuso	Cydgynhyrchu

Egwyddor 3:
Canolbwyntio ar y
Berthynas

Mae perthnasoedd diogel, cefnogol, empathig, trugarog ac ymddiriedus yn rhan annatod o ddull gweithredu sy'n ystyriol o drawma.

Derbynnir yn gyffredinol bod perthnasoedd, yn ein profiadau cynnar, yn cyfrannu at ein datblygiad ac yn effeithio'n gryf ar sut rydyn ni'n gweithredu pan fyddwn yn oedolion. Mae tystiolaeth gynyddol mai ansawdd emosiynol ein hymlyniad cynharaf yw'r dylanwad pwysicaf un ar ddatblygiad pobl o bosib.

Ond gallwn barhau i barchu gwerth perthnasoedd drwy gydol ein hoes a pha mor arwyddocaol ydyn nhw mewn gofal cymdeithasol, mewn therapi ac yn ein rhyngweithiadau o ddydd i ddydd.

"Mae pob plentyn yn haeddu cefnogwr: oedolyn na fydd yn troi ei gefn arnynt byth, sy'n deall pŵer cysylltiadau ac sy'n mynnu eu bod yn datblygu i fod y gorau gallan nhw fod."

Rita Pierson, Addysgwr

Mae Bruce Perry wedi amlygu sut mae llai o gyfleoedd am ryngweithio perthynol mewn bywyd modern, ond mai'r arwydd gorau o'ch iechyd meddwl ar y pryd yw eich "iechyd perthynol" ar y pryd, neu eich cysylltioldeb.

Mae gan y Sefydliad Ymchwil Trawma dystiolaeth o bwysigrwydd perthnasoedd (mae'r ddolen ar y dde).



Roedd **Boys 2** yn brosiect ymchwil dwy flynedd wedi'i ariannu ar y cyd gan y Swyddfa Gartref a Barnardo's. Roedd yn cynnwys y gwasanaeth Dyfodol Gwell Cymru. Arweiniodd canfyddiadau'r prosiect ar ddatblygu'r adnodd llyfr gwaith Boys 2, a gafodd ei gynhyrchu ar y cyd a'r bechgyn a'r dynion ifanc a oedd wedi cymryd rhan yn yr ymchwil.

Adnoddau i helpu i ganfod ac ymgysylltu â phobl ifanc sydd mewn perygl o gam-drin rhywiol a chamfanteisio rhywiol | Barnardo's (barnardos.org.uk)

Mae'r gwasanaeth yn dangos sut mae meithrin ymddiriedaeth a sefydlu perthynas gadarnhaol yn hanfodol ar gyfer unrhyw ymyriad llwyddiannus. Yn ôl ymchwil, mae pobl ifanc sy'n cael eu cam-drin, yn destun camfanteisio neu sy'n cymryd rhan mewn ymddygiadau rhywiol peryglus yn teimlo euogrwydd a chywilydd yn aml. Efallai y byddan nhw'n teimlo eu bod yn cael eu diffinio gan eu hymddygiad, ac mae hynny'n effeithio ar ba mor agored a pharod ydyn nhw i ymgysylltu. Roedd yr ymchwil yn dangos ac yn argymhell y defnydd o ddulliau perthynol o ymgysylltu â bechgyn a dynion ifanc pan fydd arwyddion o gamfanteisio.



Diogelwch

Sut ydych chi'n cyfleu diogelwch i'ch defnyddwyr gwasanaeth? Meddyliwch am yr hyn maen nhw'n ei weld, ei glywed a'i brofi.

Trugaredd

Sut ydych chi'n cyfleu trugaredd yn eich gwasanaethau? Meddyliwch am eich polisiau a'ch gweithdrefnau mewn cysylltiad â defnyddwyr gwasanaeth.

Egwyddor 4:
Canolbwyntio ar
Gryfderau a Chadernid

Mae dull gweithredu sy'n ystyriol o drawma yn adeiladu ar gadernid naturiol unigolion, teuluoedd a chymunedau.

Mae dull gweithredu sy'n seiliedig ar gryfderau yn gwerthfawrogi gallu, sgiliau, cysylltiadau a photensial pobl a chymunedau. Mae'n canolbwyntio ar ansawdd y berthynas sy'n datblygu rhwng y rhai sy'n rhoi cymorth a'r rhai sy'n cael cymorth.

Mae canolbwyntio ar gryfderau yn hytrach na phroblemau yn rhoi rheolaeth i'r person ac yn newid y meddylfryd. Mae'n creu gobaith ac yn tynnu'r sylw oddi wrth iaith a labelau negyddol.

Meddyliwch am wydr hanner llawn, yn hytrach na hanner gwag...

Mae gwasanaethau sy'n rhoi cymorth i bobl ag anableddau yn mabwysiadu dulliau sy'n seiliedig ar rinweddau yn hytrach na dulliau hanesyddol sy'n seiliedig ar ddiffygion. Mae dulliau sy'n

seiliedig ar rinweddau yn canolbwyntio ar yr hyn maen nhw'n gallu ei wneud a'u dyheadau.

Mae Anabledd Dysgu Cymru yn darparu gwybodaeth, yn hyfforddi, yn arloesi, yn cynrychioli ac yn herio er mwyn grymuso plant, pobl ifanc ac oedolion ag anabledd dysgu yng Nghymru i gael rhagor o ddewis a rheolaeth dros eu bywydau, ac i fyw yn fwy annibynnol. **Hafan - Anabledd Dysgu Cymru** (ldw.org.uk/cy/) (**mae'r ddolen ar y dde**).

Yn y fideo canlynol (**mae'r ddolen isod**), mae Ian Wright (cyn chwaraewr pêl-droed sydd bellach yn sylwebydd) yn rhannu ei brofiad personol o adfyd yn ystod plentyndod, yr effaith barhaus, a phwysigrwydd model rôl cadarnhaol i ddarparu gobaith ac i gynyddu cadernid.

Dyna oedd Mr Pigden iddo, a oedd nid yn unig wedi credu yn ei allu ond hefyd wedi darparu gobaith a magu ei gadernid... gan ddatblygu ei allu i reoli ei emosiynau a'i sgiliau cymdeithasol.



Sut mae dulliau gweithredu sy'n ystyriol o drawma yn cael eu dangos yn y ffilm hon?

Pa ddulliau ydych chi'n eu defnyddio i alluogi pobl i nodi eu cryfderau ac i adeiladu arnynt?

Egwyddor 5: Bod yn
gynhwysol

Mae dull gweithredu sy'n ystyriol o drawma yn cydnabod effaith amrywiaeth, gwahaniaethu a hiliaeth. Mae'n deall effaith anghydraddoldebau diwylliannol a hanesyddol, ac anghydraddoldebau rhwng y rhywiau, ac yn cynnwys pob aelod o gymdeithas.

Mae dull gweithredu sy'n ystyriol o drawma yn cydnabod anghydbwysedd grym a braint, ac yn ceisio herio gwahaniaethu a gormesu. Mae hyn yn gofyn am ymatebolrwydd a gwyleidd-dra diwylliannol, a'r gallu i ddysgu gan bobl o'n diwylliant ein hunain ac uniaethu'n barchus â nhw, a gallu gwneud hynny gyda phobl o ddiwylliannau gwahanol hefyd.

Rhaid i ni gydnabod yr effaith mae diwylliant yn ei chael ar ein profiadau, ein dehongliadau a'n safbwyntiau o'r byd, ac ar ein meddyliau, ein teimladau a'n credoau personol. Rhaid

i ni fod yn chwilfrydig amdanom ni ein hunain ac am bobl eraill yn barhaus, gan geisio herio anghydbwysedd grym a braint ar yr un pryd.

Mae Diverse Cymru yn elusen Gymreig sydd wedi ymrwymo i gefnogi pobl sy'n wynebu anghydraddoldeb a gwahaniaethu o ganlyniad i oed, anabledd, ailbennu rhywedd, priodas a phartneriaeth sifil, beichiogrwydd a mamolaeth, hil, crefydd neu gred, rhywedd a chyfeiriadedd rhywiol. Mae un o'u prosiectau'n helpu i ddarparu gwasanaethau iechyd meddwl sy'n briodol yn ddiwylliannol ac sy'n gwneud gwahaniaeth ymarferol, cadarnhaol, parhaus i bobl Du, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol yng Nghymru.

Defnyddiwch y **ddolen ar y dde** i gael gwybodaeth am **Gynllun Ardystio Cymhwysedd Diwylliannol Diverse Cymru**



Darllenwch yr astudiaeth achos isod gan Gwmni Buddiannau Cymunedol Friends of Cymru Sickle Cell and Thalassaemia, ac ystyried pa mor gynhwysol ydyw.

Mae'r enwau wedi cael eu newid.

Cefndir:

Mae Anhwylder y Crymangelloedd (SCD) yn anhwylder celloedd coch y gwaed gydol oes sy'n cael ei etifeddu ac sy'n wanychol iawn. Mae'r anhwylder yn cynnwys sefyllfaoedd ysbeidiol pan fydd y person yn dioddef poen difrifol o'r enw 'trobwyt'. Nid oes modd rhag-weld trobwytiau SCD. Mae modd eu rheoli gartref weithiau ond daw llawer yn argyfwng ac mae'n rhaid i'r person fynd i'r ysbyty ar frys a chael triniaeth gan arbenigwyr clinigol.

Mae'r anhwylder yn amharu'n sylweddol ar bob elfen o fywyd bob dydd i bobl sy'n byw â'r anhwylder, a'u teuluoedd. Oherwydd cefndiroedd diwylliannol mae llawer o stigma'n gysylltiedig ag SCD, felly nid yw'n cael ei drafod yn agored ymysg cymunedau ac mae hyn yn achosi i bobl deimlo'n ynysig ac yn unig. Fodd bynnag, mae'r mwyafrif yn datblygu cadernid ac yn llunio eu strategaethau eu hunain ar gyfer rheoli eu sefyllfaoedd, gan geisio cymorth dim ond pan fyddant yn cydnabod bod angen cymorth mwy penodol/arbenigol arnynt ar gyfer yr heriau hyn.

Er bod SCD yn gallu effeithio ar bobl o lawer o grwpiau ethnig, ar bobl o darddiad/tras Affricanaidd neu

Affricanaidd Caribiaidd mae'n effeithio yn bennaf. Hwn yw'r anhwylder celloedd coch y gwaed mwyaf cyffredin yn y DU. Mae tua 15,000 o bobl yn byw â'r anhwylder. Er hyn, nid yw mwyafrif helaeth y bobl yn y DU yn gwybod amdano. Oherwydd hynny, mae llawer o bobl sy'n byw â'r anhwylder yn profi gwahaniaethu ac yn cael gwasanaethau annigonol mewn meysydd fel iechyd, addysg, tai, cyflogaeth, lles cymdeithasol, a gan asiantaethau a sefydliadau eraill.

Beth a welwyd?

'Nes i gyfarfod Sam pan gefais fy neilltuo i roi cymorth iddo ym mhob gwers. Felly cefais amser i arsylwi ar ymddygiad a phresenoldeb Sam, ei agwedd at waith/tasgau, a'i ryngweithiadau â chyfoedion a staff. Erbyn yr ail hanner tymor, sylwais fod Sam wedi bod yn absennol o leiaf un diwrnod bob yn ail wythnos. Ar y cyfan roedd yn llawn bywyd ac roedd ganddo berthynas dda â'i gyfoedion.

Ar un adeg, roedd Sam wedi bod yn absennol o'r ysgol am dri diwrnod. Pan ddaeth yn ôl, 'nes i sylwi ei fod yn dawel, yn swrth ac roedd yn gorffwys ei ben ar y ddesg. 'Nes i sylwi bod arwyddion clir o'r clefyd melyn ar ei lygaid hefyd. 'Nes i gynnig ysgrifennu'r gwaith drosto a derbyniodd y cynnig. Dyna wnaeth fy mherswadio ei fod yn sâl oherwydd er ei fod wedi'i nodi fel un o'r disgyblion yr oedd angen llawer o gymorth academaidd, tan hynny roedd wedi gwrthod pob cynnig o gymorth gennyf.

Dewch i ni fyfyr: Beth fyddai eich damcaniaeth chi am ymddygiad Sam? Gallwch ystyried beth fydddech chi wedi'i feddwl cyn dechrau defnyddio eich safbwynt sy'n ystyriol o drawma, a nawr eich bod wedi cael rhywfaint o hyfforddiant.

Diolch i fy ngwybodaeth am Anhwylder y Crymangelloedd, roeddwn i'n gallu adnabod y symptomau. Ar ôl siarad â Sam, 'nes i gadarnhau bod ganddo SCD ac ar ôl ymholi rywfaint roedd hi'n glir nad oedd ei athro yn gwybod.

Doedd yr athro hefyd ddim yn siŵr beth roedd hyn yn ei olygu i Sam, felly 'nes i roi esboniad byr. 'Nes i hefyd drafod rhai technegau a allai helpu gyda Sam.

Dewch i ni fyfyr: Meddyliwch am ba mor bwysig oedd hi fod damcaniaeth y cynorthwyydd addysgu am ymddygiad Sam wedi ystyried ei ddiwylliant a'i hil.

Pa gamau a gymerwyd i roi cymorth pellach i Sam?

Aeth amser yn ei flaen a chyrrhaeddodd yr haf a'i dywydd poeth iawn. Roeddwn i'n gwybod byddai hwn yn gyfnod anodd i Sam. 'Nes i allu manteisio ar y cyfle mewn Cyfarfod Bugeiliol i helpu'r Pennaeth Blwyddyn a holl diwtoriaid y grŵp blwyddyn hwnnw i ddysgu am SCD. Roedd hyn yn ddefnyddiol iddynt oherwydd doedd neb wedi clywed am yr anhwylder.

Dechreuodd Sam deimlo'n sâl mewn gwers gydag athrawes yr oeddwn i wedi trafod SCD gyda hi o'r blaen. Roeddwn i'n helpu disgybl arall pan glywais yr athro yn gofyn i Sam a oedd e'n teimlo'n sâl: roedd hi'n defnyddio ei gwybodaeth am SCD ac wedi adnabod y symptomau. Roedd Sam yn crynu gan oerfel, yn dweud ei fod mewn poen ac yn dechrau anadlu'n drwm. Daeth tad Sam i fynd ag ef adref.

Yn ystod y cyfnod cofrestru diwrnod wedyn, dywedodd rhai o ffrindiau Sam wrtha' i ei fod yn yr ysbyty. Roedd wedi anfon lluniau ohono'i hun atyn nhw. Gofynnon nhw beth oedd o'i le, oherwydd roedden nhw'n gwybod ei

fod wedi gorfod mynd i'r ysbyty yn aml ac roedden nhw'n poeni. 'Nes i geisio tawelu eu meddwl drwy ddweud bod angen amser i ffwrdd i orffwys a gwella arno.

'Nes i gysylltu â mam Sam i gael y wybodaeth ddiweddaraf a diolchodd i fi am ofalu amdano. Dywedais wrthi fod ei ffrindiau'n poeni a gofyn a fyddai'n iawn i fi siarad gyda Sam am beth fyddai'n gallu ei rannu gyda'i ffrindiau yn y dyfodol. Roedd hi'n fodlon i fi wneud hynny.

Daeth Sam yn ôl i'r ysgol wythnos wedyn a dywedais wrtho cymaint yr oedd ei ffrindiau'n poeni. 'Nes i awgrymu ei fod yn siarad gyda nhw am ei anhwylder iechyd i dawelu eu meddwl. Dywedodd y byddai'n siarad gyda'r dosbarth, a gwnaeth hynny gyda chymorth ei diwtor blwyddyn. Ar nodyn cadarnhaol, dywedodd un o'i ffrindiau wrtha' i nes ymlaen ei bod hi'n poeni llai ar ôl i Sam siarad gyda'r dosbarth am ei salwch. O ran Sam ei hun, dwi'n meddwl ei fod yn rhyddhad nad oedd rhaid iddo ei gadw'n 'gyfrinach' dim mwy, oherwydd nid yw'n rhywbeth dylai deimlo cywilydd yn ei gylch.

Dewch i ni fyfyr: Pa egwyddorion ystyriol o drawma mae'r camau a gymerwyd gan y cynorthwyydd addysgu yn eu dangos? Beth mwy gallai'r ysgol ei wneud drwy ddefnyddio dulliau gweithredu sefydliadol sy'n ystyriol o drawma?

Defnyddio Dulliau Gweithredu sy'n Ystyriol o Drawma i fod yn Sefydliad sy'n Ystyriol o Drawma

Nod yr adran hon yw cefnogi eich dysgu a'ch myfyrio, a'ch galluogi i nodi sut gellir gwreiddio egwyddorion dull gweithredu sy'n ystyriol o drawma yn systemau ac arferion eich sefydliad a'ch gwasanaeth.

Mae'n ystyried chwe maes gweithredu (fel y nodwyd gan waith TrACE yr Hyb ACE), sef:

- 1. Rheoli, Arwain a Diwylliant y Sefydliad
- 2. Polisiâu a Gweithdrefnau
- 3. Hyfforddiant a Chymorth i'r Gweithlu
- 4. Amgylchedd Ffisegol
- 5. Dylunio a Darparu Gwasanaethau
- 6. Monitro a Gwerthuso

1. Rheoli, Arwain a Diwylliant y Sefydliad

Mae arweinwyr a strwythurau rheoli'r sefydliad yn modelu ac yn ymgorffori gofal sy'n ystyriol o drawma, gan ei gwneud hi'n bosib newid systemau ac arferion er mwyn datblygu gwasanaethau diogel, sy'n ystyriol o drawma.

Rhoi Hyn ar Waith

Bydd timau rheoli ac arwain sefydliadau yn amrywio'n helaeth o ran maint, cyfansoddiad, strwythur a chyfrifoldebau ond wrth fynd ati i fod yn ystyriol o drawma, mae nifer o ofynion allweddol:

Arweinwyr sy'n ystyriol o drawma:

- 1. sy'n dangos caredigrwydd go iawn ac yn agored, yn agos-atoch ac yn ofalgar.
- 2. sy'n cyfathrebu mewn ffordd glir, gyson a charedig.
- 3. sy'n gyson ac nad ydynt yn beirniadu.
- 4. sy'n ymddwyn mewn ffordd broffesiynol, gan gadw eu pwylf a defnyddio dulliau cadarnhaol i gymell staff.
- 5. sy'n gwneud yn siŵr bod polisiâu ac arferion yn rhoi ymdeimlad o ddiogelwch i bawb.
- 6. sy'n dilysu gwybodaeth pobl ac yn ei hymgorffori wrth ddatblygu arferion a ffyrdd newydd o weithio.

Mae arweinwyr yn datblygu gweledigaeth ar gyfer sut bydd arferion sy'n ystyriol o drawma yn cael eu datblygu drwy wneud y canlynol:

- 1. Cyfathrebu'n rheolaidd beth a olygir gan arferion sy'n ystyriol o drawma yn y sefydliad.
- 2. Mynegi sut gellir trosi gwerthoedd ac egwyddorion arferion sy'n ystyriol o drawma yn waith, sut bydd staff yn cael eu helpu i wneud hyn, a sut bydd rhwystrau sefydliadol yn cael eu dileu.
- 3. Asesu a gwerthuso i ba raddau mae'r dull gweithredu'n cael ei ddefnyddio mewn arferion.

Mae arweinwyr yn sicrhau bod cynlluniau hyfforddi a datblygu yn darparu cyfleoedd i staff ddysgu am effaith trawma ac arferion sy'n ystyriol o drawma.

Mae cefnogaeth gan y tîm rheoli ar bob lefel, oherwydd mae hon yn gydran hollbwysig o strategaeth hirdymor ar gyfer gwreiddio arferion sy'n ystyriol o drawma mewn sefydliad.

Mae arweinwyr yn grymuso staff i ofalu amdanynt eu hunain, yn enwedig drwy fodelu hunanofal.

Cwestiynau Cychwynnol i'w Hystyried

- 1. Pa ddarpariaeth hyfforddiant sydd ar gael neu sy'n ofynnol i'ch arweinwyr er mwyn eu galluogi i fod yn arweinwyr sy'n ystyriol o drawma?

- 2. A yw eich arweinydd yn rhoi galwad i aelod o staff sydd wedi dioddef profedigaeth?
- 3. A yw eich arweinydd yn edrych ar atebion gyda'r staff?

Rhagor o Ddysgu ac Adnoddau

Eiriolwyr Trawma

Gwelwyd bod penodi eiriolwyr trawma neu grŵp gweithredu ar drawma yn werthfawr o ran hwyluso datblygiad. Ond mae'n fwyaf effeithiol pan fydd eiriolwr trawma wedi cael cymryd rhan yng nghyfarfodydd yr uwch dîm rheoli a bod arferion sy'n ystyriol o drawma yn eitem sefydlog ar yr agenda.

Archwiliadau o Wasanaethau

Mae 'archwilio' gwasanaeth sy'n ystyriol o drawma yn cynnwys staff a phobl eraill yn dod ynghyd i edrych ar sut mae gwasanaeth wedi'i ddylunio, ei ddarparu a'i safle yng nghyd-destun y system ehangach.

Gallant wedyn lunio cynllun clir ar y cyd i ddatblygu dull gweithredu sy'n ystyriol o drawma ymhellach, a chyfarfod yn rheolaidd i adolygu'r cynnydd ac adrodd i'r uwch dîm rheoli.



2. Polisiâu a Gweithdrefnau

Mae egwyddorion ac arferion sy'n ystyriol o drawma yn plethu i bolisiau a gweithdrefnau sefydliad o ran sut maen nhw'n cael eu datblygu, a sut maen nhw'n cael eu rhoi ar waith.

Rhoi Hyn ar Waith

Bydd hyd a lled y polisiâu a'r gweithdrefnau yn benodol i bob sefydliad a gwasanaeth, ond wrth ddatblygu dull gweithredu sy'n ystyriol o drawma, dylid ystyried yr agweddau canlynol:

- 1. Mae polisiâu a gweithdrefnau ysgrifenedig yn canolbwyntio ar drawma a materion diogelwch a chyfrinachedd.
- 2. Mae cynllun iechyd a lles ar waith ar gyfer staff, ac mae hwn yn cydnabod pa mor gyffredin yw trawma ac yn ei gwneud hi'n bosib rhoi cymorth i staff sydd wedi dioddef trawma.
- 3. Mae polisiâu a gweithdrefnau ar waith ar gyfer cynnwys pobl sy'n defnyddio gwasanaethau mewn rolau ystyrion ym mhrosesau cynllunio, rheoli, llunio polisiâu a gwerthuso'r sefydliad, ac yn ei wasanaethau.
- 4. Mae polisiâu recriwtio wedi ymrwymo i ddull gweithredu sy'n ystyriol o drawma, a allai olygu: cynnwys a recriwtio staff sy'n cynrychioli'r gymuned rydych chi'n ei gwasanaethu; sydd â phrofiad bywyd o drawma ac adfer; a/neu sydd â dealltwriaeth dda o ddulliau gweithredu sy'n ystyriol o drawma.
- 5. Polisiâu a gweithdrefnau i helpu staff i ymdopi â gofynion emosiynol eu gwaith, ac â thrawma mechnïol.

Cwestiynau Cychwynnol i'w Hystyried

- 1. I ba raddau mae egwyddorion a gwerthoedd sy'n ystyriol o drawma wedi'u gwreiddio yng ngweledigaeth, polisiâu a gweithdrefnau eich sefydliad?
- 2. Sut mae polisiâu adnoddau dynol yn delio ag effaith gweithio gyda

phobl sydd wedi dioddef trawma?

- 3. A yw eich gwasanaeth yn gofyn am adborth gan eich defnyddwyr gwasanaeth, sydd wedyn yn helpu i lunio a newid y gwasanaeth?

Rhagor o Ddysgu ac Adnoddau

Mae SAMHSA yn dosbarthu Adnodd Adolygu (mae'r ddolen ar y dde) sydd wedi'i ddylunio i alluogi ysgolion i asesu eu polisiâu, eu protocolau, eu gweithdrefnau a'u dogfennau o safbwynt sy'n ystyriol o drawma. Mae hwn nid yn unig yn annog ysgolion i archwilio polisiâu o'r fath yn erbyn prif egwyddorion dull gweithredu sy'n ystyriol o drawma, ond mae hefyd yn galluogi adolygiad wedi'i dywys o'r iaith yn y dogfennau hyn. Er ei fod wedi'i ddylunio i ysgolion, gellir ei addasu'n hawdd i fathau eraill o leoliadau a gwasanaethau.

Polisi Recriwtio

Mae gwasanaethau wedi adolygu eu polisiâu recriwtio a gweithio ar eu gwneud yn fwy ystyriol o drawma yn y ffyrdd canlynol:

- 1. Cynnwys arferion sy'n ystyriol o drawma fel elfen hanfodol o ddisgrifiadau swydd.
- 2. Gofyn cwestiynau am arferion sy'n ystyriol o drawma mewn cyfweiliadau recriwtio fel mater o drefn.
- 3. Fel mater o bolisi, cynnwys defnyddwyr gwasanaeth yn rheolaidd ym mhrosesau recriwtio staff er mwyn i'r defnyddwyr hynny gwrdd ag ymgeiswyr cyn y cyfweiliad, ac yna cynrychioli llais defnyddwyr gwasanaeth drwy fod yn aelod o'r panel cyfweld.

Arolwg Polisiâu

Oes gennych chi bolisiau sy'n cydnabod trawma posib ac yn ymateb drwy roi cymorth i staff?

- 1. Pa bolisiau ac arferion y mae angen eu hychwanegu?
- 2. Pa bolisiau ac arferion y mae angen eu tynnu?
- 3. Pa bolisiau ac arferion y mae angen eu diwygio i ychwanegu ymrwymiad i ofal sy'n ystyriol o drawma?



3. Hyfforddiant a Chymorth i'r Gweithlu

Mae hyfforddiant ac adnoddau yn cael eu darparu gan y sefydliad i roi dealltwriaeth ar y cyd o ddulliau gweithredu sy'n ystyriol o drawma i staff, ac i hwyluso darparu amgylchedd diogel a chefnogol er mwyn i bawb sy'n rhan ohono allu tyfu a gwella.

Rhoi Hyn ar Waith

Dylai arweinwyr sicrhau bod cynlluniau hyfforddi a datblygu sy'n darparu cyfleoedd parhaus a phriodol i staff ddysgu am arferion sy'n ystyriol o drawma. Er mwyn i hyn fod yn effeithiol wrth ddatblygu arferion, mae'n hollbwysig bod staff yn "cael eu cyflwyno i syniadau newydd, yn cael cyfleoedd i'w defnyddio mewn arferion, ac wedyn yn myfyrio ar y profiadau hynny â'u cymheiriaid a'u rheolwyr." (Godar, 2018,19)

Mae ymchwil wedi amlygu bod gwerth penodol i hyfforddiant sy'n edrych ar y canlynol:

- 1. Effaith trawma ar berthnasodedd a gallu person i ymddiried mewn pobl eraill.
- 2. Effaith trawma ar blant a theuluoedd, a sut mae atal aildrawmateiddio.
- 3. Natur iachaol perthnasodedd a phwysigrwydd gweithio gyda pharch, onestrwydd, tryloywder a chysondeb.
- 4. Trawma mechnïol neu eilaidd, a sut mae rhoi cymorth effeithiol i staff sydd â hanes o drawma neu y bu effaith arnynt drwy weithio gyda phobl sydd wedi dioddef trawma.
- 5. Pwysigrwydd hunanofal a strategaethau i gynorthwyo hyn.

Mae gwasanaethau sy'n gweithio mewn partneriaeth ag asiantaethau eraill yn gallu elwa ar hyfforddiant ar y cyd er mwyn datblygu dealltwriaeth ar y cyd o arferion sy'n ystyriol o drawma, a dulliau mwy cyson o gyflawni'n lleol.

Bydd pobl yn anghofio beth rydych chi wedi'i ddweud wrthynt yn aml,

ond byddant yn cofio sut gwnaethoch chi iddynt deimlo am byth - mae hyn hefyd yn berthnasol i sut mae'r gweithlu'n cael cymorth.

Cwestiynau Cychwynnol

- 1. Sut ydych chi'n cefnogi lles eich staff?
- 2. A oes cydbwysedd clir rhwng bywyd a gwaith ymysg eich gweithlu?
- 3. Sut mae'r sefydliad yn sicrhau bod yr holl staff yn cael hyfforddiant sylfaenol ar drawma, ei effaith, ac ar strategaethau ar gyfer dulliau gweithredu sy'n ystyriol o drawma ar draws pob agwedd ar y sefydliad?
- 4. Pa fathau o adnoddau hyfforddi a dysgu sy'n cael eu darparu i staff a goruchwylwyr i'w helpu nhw i ymgorffori arferion a goruchwyliaeth sy'n ystyriol o drawma yn eu gwaith?
- 5. A yw'r dysgu mewn cysylltiad â gwybodaeth, sgiliau ac arferion sy'n ystyriol o drawma yn rhan o broses gynefino'r sefydliad?

Rhagor o Ddysgu ac Adnoddau

Roedd staff wedi nodi sut mae rhai o'r prosesau sy'n cynnwys elfen allweddol o waith sefydliad (e.e. symud plentyn; arestio a'r ddalfa; cadw o dan y Ddeddf Iechyd Meddwl) yn eu hanfod yn gallu aildrawmateiddio pobl o bosib. Mewn ymateb, aethant ar drywydd hyfforddiant trawma a fyddai'n helpu staff i wneud y canlynol:

- 1. Ail-lunio ymddygiadau cymhleth fel gelyniaeth, dylanwadu, gwrthod ymgysylltu fel dull o oroesi yng ngoleuni bygythiad tybiedig i ddiogelwch person.
- 2. Deall sut mae darparu amgylchedd diogel, sy'n gwella, mewn amgylchiadau o'r fath gan weithio gyda gobaith, parch ac empathi.

Gwelwyd bod cynnwys pobl â phrofiad bywyd mewn sesiynau hyfforddi a datblygu'r gweithlu mewn ffordd ddiogel, barchus a phriodol yn broses dysgu effeithiol.

4. Amgylchedd Ffisegol

Mae pawb yn ystyried y lleoliad yn lle diogel a chroesawgar, lle mae eu diogelwch corfforol ac emosiynol yn cael ei hybu, a'r risg o aildrawmateiddio wedi'i lleihau.

Rhoi Hyn ar Waith

Mae ein hamgylchedd ffisegol yn effeithio ar agwedd, hwyliau ac ymddygiad.

Bydd yr amgylcheddau ffisegol rydych chi'n gweithio ynddynt yn amrywiol ac yn wahanol mewn nifer o ffyrdd ond mae dyluniadau sy'n ystyriol o drawma wedi helpu i dynnu sylw at rai o'r ffyrdd ymarferol gallwn greu mannau diogel i staff ac i bobl sy'n mynychu. Bydd angen i chi addasu i'ch lleoliad ond dyma rai syniadau:

Lliw

Dylid osgoi waliau gwyn, noeth. Gwyddom fod lliwiau oeraidd fel glas, gwyrdd a phiws yn cael effaith lonyddol, a bod ystafelloedd â lliwiau goleuach yn ymddangos yn fwy agored ac yn llai llawn, gan roi teimlad o fan mwy diogel a llonydd. Mae osgoi lliwiau cynnes, dwfn, gan gynnwys coch, oren a melyn yn helpu i atal emosiynau negyddol.

Dodrefn

Dylai'r dodrefn fod yn para'n dda ac yn hawdd eu glanhau, a gall defnyddio lliwiau a deunyddiau naturiol gryfhau'r cysylltiad â byd natur, a datblygu ymdeimlad o lonyddwch.

Mae trefniant dodrefn yn bwysig hefyd, oherwydd gall man agored â llinellau gweld clir, heb lawer o rwystrau, gynyddu'r ymdeimlad o ddiogelwch. Dylai hybu cymdeithasu yn ogystal â pherthynas gadarnhaol a siaradus â staff. Er enghraifft, gell eistedd wyneb yn wyneb ar draws desg neu fwrdd ymddangos yn wrthdrawol, ond mae eistedd cornel i gornel yn gwahodd sgwrs a rhyngweithiad.

Goleuo

Mae goleuni naturiol yn gwneud i ystafelloedd ymddangos yn llai llawn ac mae lefelau is o oleuadau yn gallu lleihau unrhyw deimlad o orlenwi, a'r straen a'r anesmwythdra sy'n deillio o hynny. Ni ddylai unrhyw olau wneud sŵn na fflachio.

Planhigion

Mae gan blanhigion swyddogaeth addurno bwysig ond ar ben hynny, mae ymchwil yn dangos eu bod hefyd yn helpu i leihau straen, i hybu heddwch ac i wella hwyliau. Os nad yw hyn yn bosib, gall golygfeydd o fyd natur a thirluniau helpu i hybu hwyliau cadarnhaol.

Gofod a Chynllun

Mae gofod hawdd, llinol a hawdd ei lywio yn llonyddol. Dylid pwysleisio gofod personol fel cadeiriau unigol â breichiau a rhoi dewisiadau o ran ble i eistedd a gyda phwy, mannau tawel neu fannau ymgysylltu, ac ati.

Mae'n ddefnyddiol creu mannau agored nad ydynt yn rhy brysur, oherwydd gall gormod o gymhlethdod gweledol gynyddu straen a gorbryder.

Cwestiynau Cychwynnol i'w Hystyried

1. Sut mae eich amgylchedd ffisegol yn hybu ymdeimlad o ddiogelwch a llonyddwch i bobl sy'n mynychu ac i staff?
2. Pa elfennau o'ch amgylchedd ffisegol allai aildrawmateiddio, a sut gallwch chi weithio i wella'r rhain?
3. Sut gallwch chi gydweithio â phobl sy'n dod i'r adeilad i wella eich amgylchedd ffisegol a'i wneud yn fwy ystyriol o drawma?
4. Ydych chi'n darparu mannau sy'n hybu iechyd a gofal, ac y gall pobl eu defnyddio i ymarfer hunanofal?

Rhagor o Ddysgu ac Adnoddau

Archwiliad sy'n Ystyriol o Drawma

Meddyliwch am gynnal archwiliad ffisegol o'ch eiddo gyda staff a'r rhai sy'n mynychu i ystyried sut gallwch chi ei wneud yn fwy diogel a chroesawgar. Gallai hyn olygu ystyried y canlynol: yr ymdeimlad o breifatrwydd a chyfrinachedd; darparu diodydd i bobl; dodrefn nad ydynt yn sefydliadol; lluniau niwtral ar y waliau; cerddoriaeth amgylchynol yn lle radio; a deunydd darllen nad yw'n ysgogi.

Grŵp Ffocws

Ystyriwch sefydlu grŵp ffocws yn cynnwys y bobl sy'n defnyddio eich gwasanaeth gyda chylch gorchwyl penodol o roi cyngor ynghylch datblygu a gweithredu amgylchedd sy'n ystyriol o drawma.

Cyferbynnedd Gweledol

Mae dylunwyr sy'n ystyriol o drawma wedi cynhyrchu set o ddelweddau yn dangos sut gellir newid amgylcheddau ffisegol i gynnig mannau mwy llonydd a diogel i bobl eu mynychu a gweithio ynddynt. Meddyliwch am sut gallai'r delweddau cyferbyniol yn gwneud i chi deimlo pe baech yn bresennol ynddynt am y tro cyntaf.



5. Dylunio a Darparu Gwasanaethau

Dylunio a darparu gwasanaethau mewn ffordd sy'n ystyriol o drawma:

- 1. Mae'r gwasanaeth cyfan yn cydnabod effaith trawma ac yn ceisio ymateb drwy ddarparu ymyriadau perthynol.
- 2. Mae ymyriadau'n seiliedig ar y wybodaeth bod ymddygiadau'n gysylltiedig â phrofiadau pobl.
- 3. Mae'r gwasanaeth yn cydnabod pwysigrwydd perthnasoedd fel ffordd o hybu gwella ac adfer.
- 4. Mae monitro a gwerthuso wedi'u gwreiddio yn y gwasanaeth drwyddo draw, ac mae dysgu'n deillio o hynny i ddarparu newid ystyrlon.

Mae gwasanaeth sy'n ystyriol o drawma yn deall bod anghenion a theimladau yn cael eu dangos drwy ymddygiad yn aml. Mae ymddygiad yn cael ei gydnabod fel ffordd o gyfathrebu a'i ystyried 'o safbwynt trawma'.

Mae angen i ni

- 1. fod yn chwilfrydig am yr hyn mae unigolion yn ei gyfathrebu drwy eu hymddygiad a pheidio â chanolbwyntio ar 'reoli' ymddygiad yn unig.
- 2. cofio eu bod yn mynegi eu gofid mewn cysylltiad â phrofiad blaenorol o bosib.
- 3. gweithio i ddeall sut maen nhw'n gweld ac yn ymateb i'r byd o'u cwmpas.
- 4. darparu diogelwch a chysondeb iddynt, a'u helpu i ddeall eu hymddygiad drwy enwi'r teimlad cudd, sylfaenol.

Rhoi Hyn ar Waith

Dylai unigolion â phrofiad bywyd o drawma fod yn rhan hanfodol o gydgynghyrchu gwasanaethau i sicrhau eu bod yn ystyriol o drawma drwy eu cynnwys yn y canlynol:

- 1. sut mae gwasanaethau'n cael eu comisiynu a'u dylunio
- 2. sut mae staff yn ennill y sgiliau, y wybodaeth a'r galluedd priodol i roi cymorth i bobl yn effeithiol.

Rhaid i bobl sy'n rhan o gydgynghyrchu gwasanaethau lleol gynrychioli'r cymunedau lleol, gan wneud unrhyw newidiadau yn ystyrlon i'r bobl maen nhw wedi'u dylunio i'w cynorthwyo. Dylid eu helpu i ymgysylltu, gan ganolbwyntio ar elfennau o ddarpariaeth gwasanaethau maen nhw'n credu y gallant eu gwella, ac nid ar aildweud hanes eu trawma.

Cwestiynau Cychwynnol

- 1. A yw eich gwasanaeth yn casglu adborth gan staff neu deuluoedd ar y gwasanaeth maen nhw wedi'i gael?
- 2. Sut mae'r gwasanaeth yn ymateb i ymddygiad heriol neu anodd?
- 3. A yw eich sefydliad yn creu cyfleoedd i ddysgu gan leisiau pawb ac yn myfyrio ar y rhain â chwilfrydedd?
- 4. A yw staff yn deall arwyddocâd casglu data mewn cysylltiad ag amrywiaeth, ac effaith ehangach hyn?
- 5. Sut mae eich sefydliad yn ystyried profiadau ac anghenion pobl Ddu ac Ethnig Leiafrifol yn benodol?

Rhagor o Ddysgu ac Adnoddau

Datblygu drwy eiriolwyr trawma
Mae eiriolwyr trawma mewn sefydliadau wedi gweithio'n rhagweithiol i ddatblygu agweddau cydweithredol ac aml-asiantaethol at arferion sy'n ystyriol o drawma ar lefel leol drwy ddefnyddio:

- 1. Cynadleddau a gweithdai lleol i bobl o amrywiaeth o asiantaethau gwrdd ac archwilio'r pwnc hwn
- 2. Hyfforddiant aml-asiantaeth ar ddulliau gweithredu sy'n ystyriol o drawma.



Pecyn Cymorth Profiadau Bywyd
Mae'r Suicide Prevention Resource Centre (SPRC) wedi cynhyrchu pecyn cymorth i sefydliadau o'r enw "Engaging People with Lived Experience" gyda chyllid gan SAMHSA. Er mai atal hunanladdiad oedd cyd-destun ei ddatblygiad, mae'n cynnig amrywiaeth o agweddau ar arferion da ar gyfer ymgysylltu o'r fath (**mae'r ddolen ar y dudalen flaenorol**).

6. Monitro a Gwerthuso

Dylai sefydliadau gasglu amrywiaeth o wybodaeth ac adborth, gan gynnwys gan bobl â phrofiad bywyd, i werthuso sut mae egwyddorion sy'n ystyriol o drawma yn cael eu defnyddio yn eu gwasanaethau er mwyn hybu dysgu a gwella parhaus yn hyn o beth.

Rhoi Hyn ar Waith

Cydnabyddir ei bod hi'n gallu bod yn anodd gwerthuso'r cysyniad o ddull gweithredu sy'n ystyriol o drawma, sydd wedi cael ei ddiffinio mewn amryw o ffyrdd. Mae hefyd yn bwysig sicrhau bod dull gweithredu sy'n ystyriol o drawma yn cael ei ddefnyddio wrth gasglu data er mwyn ei gwneud yn broses ddiogel i bawb sy'n cymryd rhan, ac na fydd yn arwain at aildrawmateiddio.

Nod monitro a gwerthuso yw gwella dyluniad a darpariaeth gwasanaethau i wella'r canlyniadau i bobl sy'n defnyddio'r gwasanaeth, a hynny drwy wneud y canlynol, er enghraifft:

- 1. gwerthuso'r ddealltwriaeth a'r defnydd o ddulliau gweithredu sy'n ystyriol o drawma gan staff
- 2. monitro newidiadau ym mhrofiadau pobl o ofal a chymorth ar ôl hyfforddiant staff ar weithredu egwyddorion gofal sy'n ystyriol o drawma
- 3. asesu polisïau a gweithdrefnau ar draws y sefydliad cyfan i werthuso'r defnydd o egwyddorion sy'n ystyriol o drawma ynddynt.

Mae'n hollbwysig cael safbwyntiau ac adborth staff a'r bobl sy'n defnyddio'r gwasanaethau, a bod y gwahanol

ganlyniadau yn sgil defnyddio dull gweithredu sy'n ystyriol o drawma yn cael eu gwerthuso.

Cwestiynau Cychwynnol i'w Hystyried

- 1. Sut mae'r sefydliad yn casglu gwybodaeth am brofiadau pobl sy'n defnyddio'r gwasanaeth, ac yn ei defnyddio i ddylanwadu ar gynlluniau'r gwasanaeth?
- 2. Pa fesurau neu ddangosyddion mae'r sefydliad yn eu defnyddio i asesu ei gynnydd o ran bod yn ystyriol o drawma?
- 3. Pa strategaethau a phrosesau mae'r sefydliad yn eu defnyddio i werthuso a yw aelodau o staff yn teimlo'n ddiogel a'u bod yn cael eu gwerthfawrogi yn y sefydliad?
- 4. Sut mae'r systemau monitro a gwerthuso yn defnyddio, yn gwerthuso ac yn hybu cydweithredu aml-asiantaethol?
- 5. Sut mae safbwynt pobl sydd wedi dioddef trawma yn dylanwadu ar broses gwerthuso perfformiad y sefydliad?

Rhagor o Ddysgu ac Adnoddau

Casglu data mewn ffordd sy'n ystyriol o drawma
Mae Sefydliad Wilder wedi cynhyrchu canllaw byr, defnyddiol ar ddulliau sy'n ystyriol o drawma o gasglu gwybodaeth am brofiadau pobl sy'n defnyddio gwasanaethau i sicrhau bod hyn yn cael ei wneud mewn ffordd ddiogel a sensitif. Mae'r ddogfen ar gael yn: <https://www.wilder.org/wilder-research/research-library/trauma-informed-evaluation> (**mae'r ddolen ar y dde**).

Mesurau Canlyniadau
Mae adolygiad meta o astudiaethau gwerthuso wedi tynnu sylw at rai o'r mesurau canlyniadau sy'n cael eu defnyddio i asesu'r defnydd o ddull gweithredu sy'n ystyriol o drawma mewn amrywiaeth o sectorau gwasanaeth. Mae hwn ar gael yn: <https://www.gov.scot/publications/trauma-informed-practice-toolkit-scotland/pages/4/> (**mae'r ddolen ar y dde**).



Bod yn Sefydliad sy'n Ystyriol o Drawma

Sefydlu eich llinell sylfaen

Mae'r tudalennau nesaf yn cynnwys rhywfaint o adnoddau cynllunio i'ch helpu yng nghamau nesaf eich taith. Os ydych chi wedi cwblhau'r holl ymarferion yn y llyfr gwaith yn barod, defnyddiwch y rhain fel llinell sylfaen i helpu i ddeall lle ydych chi arni yn eich taith tuag at fod yn sefydliad sy'n ystyriol o drawma, a ble hoffech chi fod.

Nodi	Nodwch y maes i ganolbwyntio arno
Myfyrio	Defnyddiwch eich taflen waith i nodi meysydd o gryfder a datblygiadau
Cysoni â'r Dull	Nodwch y parthau gweithredu y mae angen eu datblygu
Cynllunio	Lluniwch gynllun

Taith Afon

Gyferbyn mae cynllun gweithredu i'ch helpu i ddechrau myfyrio.

Gallwch chi ganolbwyntio ar weithio ar yr egwyddorion neu'r meysydd gweithredu. Nid oes rhaid i chi fod yn gweithio ar bob un o'r meysydd hyn felly chi sydd i ystyried amserlen y rhain a sut mae eu blaenoriaethu. Mae'r holl feysydd gweithredu yn cynnwys cwestiynau perthnasol i chi weithio drwyddynt.

Meddyliwch am safbwynt trawma:

Defnyddiwch y pedwar R: Sylweddoli (Realise), Cydnabod (Recognise), Gwrthsefyll (Resist) ac Ymateb (Respond)

Myfyrio a Chanolbwyntio

Nodwch feysydd i'w gwella, ystyried y Dull Gweithredu sy'n Ystyriol o Drawma, a llunio cynllun.

- Defnyddiwch egwyddorion dull gweithredu sy'n ystyriol o drawma
- Dull cyffredinol sy'n gwneud dim niwed
 - Canolbwyntio ar y person
 - Canolbwyntio ar y berthynas
 - Canolbwyntio ar gryfderau a chadernid
 - Bod yn gynhwysol
- Ystyried diwylliant ac adfyd. Myfyrio ar ddiwylliant eich sefydliad.

Ein Tarddiad/Ein Hanes

Ble Ydyn ni

Pen ein Taith/Ble Hoffen Ni Fod?

Taflen Waith Sefydliad sy'n Ystyriol o Drawma

Gellir defnyddio'r daflen waith hon i roi sylw i egwyddor fel datblygu dull gweithredu sy'n seiliedig ar gryfderau, neu faes gweithredu fel goruchwyllo, lles staff, polisïau ac ati.

Gweithgaredd neu Thema a nodwyd: e.e. amgylchedd ffisegol...

Beth yw pwrpas neu amcan y thema neu'r gweithgaredd?

Pa egwyddorion ystyriol o drawma sy'n gryf?

Pa egwyddorion ystyriol o drawma gellir eu cryfhau?

Beth yw'r profiad o ran synhwyrau: gweld/clywed/cyffwrdd/arogli?

Beth yw'r profiad diwylliannol: iaith/anabledd/hil

Sut rydyn ni am i'n thema/gweithgaredd dan sylw deimlo:

Beth sydd angen i ni ei wneud i gyflawni hyn?

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Gan bwy mae angen help arnom ni?

Pa werthoedd ac egwyddorion byddwn yn eu dangos drwy'r newid hwn?

Adolygu eich Cynnydd

Gall y math hwn o gynllunio syml fod yn ddefnyddiol i adolygu eich cynnydd wrth i chi fwrw ymlaen â'ch datblygiad.

Parhau
Beth oedd wedi ein helpu i symud ymlaen?

Oedi
Beth oedd wedi ein dal yn ôl?

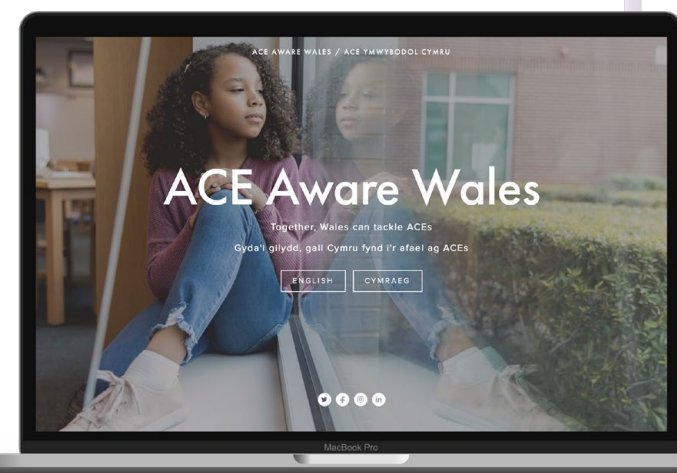
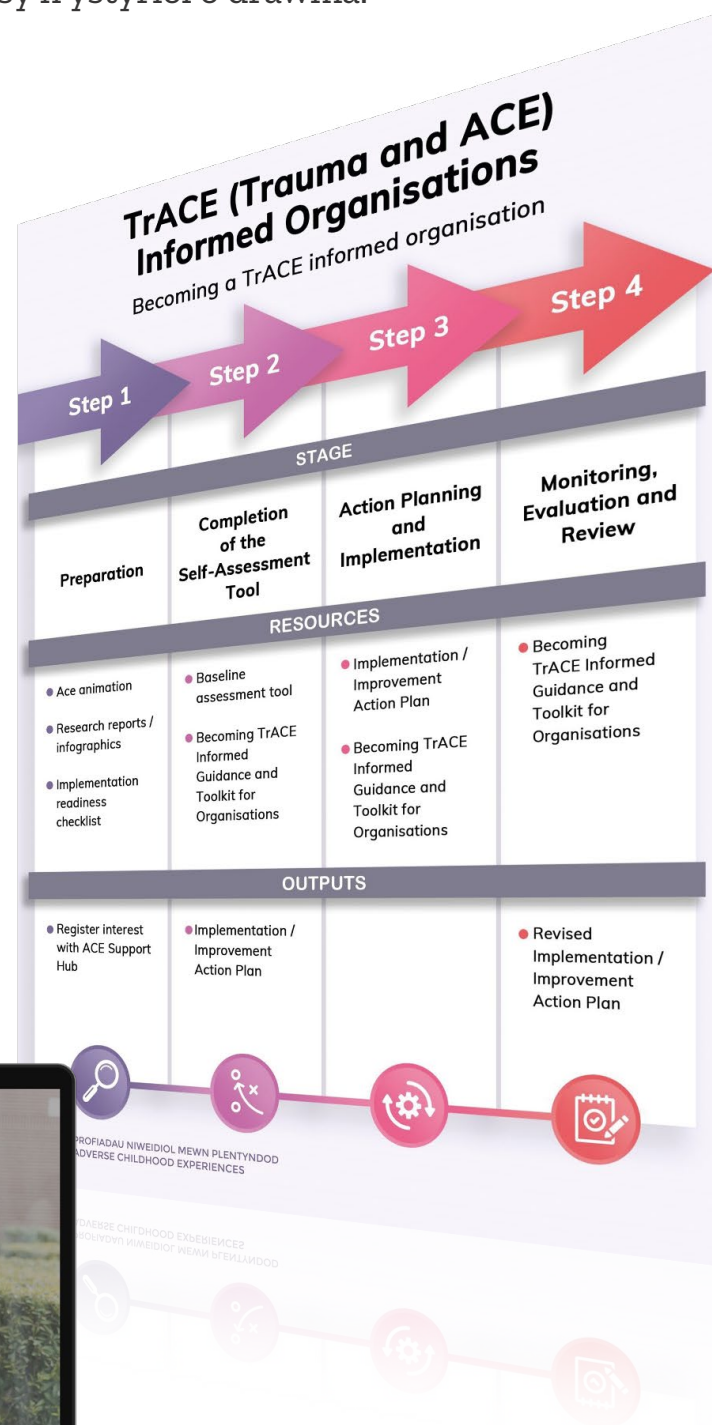
Dyfeisio
Sut gallwn ni wneud pethau'n well?

Gweithredu
Beth dylen ni ei wneud nesaf?

Cyflwyniad i TrACE

Mae'r Pecyn Cymorth TrACE wedi cael ei ddatblygu i helpu sefydliadau i ddatblygu eu harferion sy'n ystyriol o drawma.

Dyma ddolen i Hyb ACE sy'n cynnwys adnoddau defnyddiol yn ogystal â'r pecyn cymorth TrACE i chi ei ystyried fel adnodd i chi ddatblygu fel sefydliad sy'n ystyriol o drawma (mae'r ddolen isod).



Lles a Myfyrdodau i Gloi

Mae tystiolaeth glinigol bod ymgymryd â threfn hunanofal yn lleihau neu'n cael gwared ar orbryder ac iselder, yn lleddfu straen a gwella eich gallu i ganolbwyntio, yn lleihau rhwystredigaeth a chodi lefelau egni, a llawer mwy o fuddion.

Dylid trafod hunanofal â staff a defnyddwyr gwasanaeth i sicrhau bod hyn yn rhan annatod o'u bywyd. Hanfod hyn yw atal problemau yn hytrach na bod yn ymatebol.

Gellir annog unigolion i lunio cynlluniau hunanofal yn ystod eu sesiynau un-i-un â staff neu mewn sesiwn ymyriad gyda defnyddwyr gwasanaeth. Isod mae rhai enghreifftiau o gynlluniau hunanofal y gellir eu defnyddio i roi chi ar ben ffordd.

Trawma Mechnïol

Mae pobl wedi wynebu adfyd a straen gwenwynig yn eu bywyd, gan gynnwys byw mewn tldi ac amddifadedd, profi cam-drin domestig, bwlio, rhieni'n gwahanu a chamddefnyddio sylweddau, gan ddygymod â'r pandemig ar yr un pryd. Mae staff sy'n rhoi cymorth i blant, pobl ifanc ac oedolion yn debygol o ddod i gysylltiad â'r trawma hwn ac mae hyn yn gallu arwain at drawma mechnïol.

Mae trawma mechnïol yn effeithio ar eich lles cyffredinol. Gall symptomau corfforol ddod i'r amlwg fel gorflinder, methu cysgu, cur pen, teimlo'n sâl a dim chwant bwyd, ymysg eraill. Mae amryw o arwyddion emosiynol hefyd, gan gynnwys syrffed tosturi, euogrwydd, dicter a theimlo'n anobeithiol. Mae'n gyffredin i hyn effeithio ar y cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith, ac i gario'r baich yn eich bywyd personol.

Mae nifer o strategaethau gallech eu defnyddio, sydd wedi'u rhestru yn yr adnodd isod, os ydych chi'n credu

eich bod yn dioddef trawma mechnïol. Mae hyn yn cynnwys arsylwi arnoch chi eich hun i raddau mwy, er mwyn adnabod eich arwyddion o straen a gorweithio. Un arall yw ceisio cymorth cymdeithasol gan gyd-weithwyr, ffrindiau neu aelodau o'r teulu, neu roi gwasanaeth cymorth gan gymheiriaid ar waith yn y lleoliad addysg. Mae hefyd yn bwysig cynnal eich iechyd corfforol drwy wneud digon o ymarfer corff a chael deiet da, gan roi sylfaen lles well i chi er mwyn cefnogi eich cyflwr emosiynol.

Pan fyddwn yn rhoi cymorth i bobl, gallwn ddioddef trawma mechnïol ein hunain. Mae rhai ffactorau a allai ein gwneud yn fwy tueddol o ddioddef trawma mechnïol, gan gynnwys:

1. Ein profiadau trawmatig blaenorol ac ysgogiadau cysylltiedig;
2. Os ydyn ni mewn rôl newydd neu'n llai profiadol;
3. Llwyth gwaith trwm gan ddod i gysylltiad yn gyson â thrawma dwys;
4. Esgeuluso ein hanghenion cymdeithasol, corfforol ac emosiynol;
5. Ein hagwedd at waith, naill ai gorweithio i gael y maen i'r wal neu geisio gwneud popeth ar ein pen ein hunain;
6. Diffyg amser i adfer neu ddiffyg cyfle i drafod agweddau trawmatig ar ein gwaith;
7. Ymdeimlad cryfach o empathy.



Trawma Mechnïol
- Arwyddion a
Strategaethau Ymdopi



Cynllunydd Lles

Fy nghynllunydd HUNANOFAL



Dechrau'n fach - Hunanofal o ddydd i ddydd



Cofiwch eu cynnwys yn eich amserlen!

Arwyddion rhybudd bod angen hunanofal
ychwanegol arnaf

Sut gallaf lenwi fy nghyflenwad hunanofal?

Pethau sy'n gwneud i FI
deimlo'n dda



Maethu fy nghorff



Gofalu am fy nghorff



Gorffwys yr ymennydd a'r corff



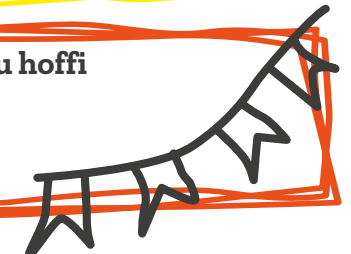
Symud fy nghorff



Gofal emosiynol



Trîts rwy'n eu hoffi



Fy MHWERAU Hunanofal
Arbennig

Trowch at y rhain pan fydd pethau'n hynod anodd

Pethau i gadw llygad amdanynt: Pa bethau a allai wagio ein cyflenwad hunanofal yn rhy gyflym
dylen ni gadw golwg arnynt?

Gwefannau ac Adnoddau

Nid yw hon yn rhestr hollgynhwysfawr, ond mae gan gynifer o sefydliadau eraill adnoddau, roedden ni am rannu rhai!

Dan Siegel; Wheel of Awareness, Healthy Mind Platter – [Dr. Dan Siegel Home Page - Dr. Dan Siegel \(drdansiegel.com\)](#)

Research in Practice – [Supporting Evidence-informed Practice](#)

Ffyrdd ymarferol o'ch helpu eich hun i ymdopi – [samaritans.org](#)

Y pum ffordd at les – [Dewis Cymru](#)

Trawma – [Barnardos Education Hub](#) (educators-barnardos.org.uk)

[UK Trauma CouncilUKTC](#) (uktraumacouncil.org)

Anna Freud – [Institute Anna Freud National Centre for Children and Families](#)

[Childrens-Rights-Poster-September-2019pdf.pdf](#) (childcomwales.org.uk)

[NHS Scotland National Trauma Training Programme](#)

[A Guide to the Human Rights Act:](#) Llyfryn i bobl ag anabledau dysgu (equalityhumanrights.com)

SAMHSA - [Substance Abuse and Mental Health Services Administration](#)

Age UK /Cymru [Coping With the Death of a Loved One](#) (ageuk.org.uk)

[Lemn Sissay](#) bardd, awdur ac un sydd wedi gadael gofal

Darren McGarvey – [Official Website](#)
– Awdur, Cerddor, Newyddiadurwr, Awdur Poverty Safari

[Straen Trawmatig Cymru](#)

Diolch

Cafodd yr hyfforddiant hwn ei ddatblygu gan Liz Baker ac Emma Williams yn Barnardo's Cymru, gyda chymorth Nicola Cunningham a David Black.

Mae Barnardo's yn ddiolchgar am gymorth Hyb ACE a Grŵp Cyfeirio Arbenigol Cenedlaethol Cymru ar Fframwaith Ymarfer Trawma.

Diolch o galon i'r sefydliadau isod am eu cymorth wrth gydgyhyrchu'r hyfforddiant a'r llyfr gwaith:

Friends Of Cymru Sickle Cell and Thalassaemia (CIC)

Tanyard Youth Project

South Riverside Community Development Centre

ACE (Action in Caerau and Ely)

Your Voice Advocacy Project

LGBT+ North Wales Group.

Hoffai Barnardo's ddiolch i Dr Karen Tresiman. Mae ei gwaith gyda Barnardo's i fod yn Sefydliad sy'n Ystyriol o Drawma wedi ein galluogi i ddatblygu'r hyfforddiant hwn.

Hoffai Barnardo's ddiolch i Caffeine Creative am eu hamynedd a'u cyfraniadau creadigol.



Mae'r pecyn cymorth hwn wedi cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru a'i ddatblygu gan Barnardo's Cymru i helpu sefydliadau cymunedol ar eu taith at fod yn ystyriol o drawma.