

Cyfathrebu sy'n Ystyriol o Drawma



Hyb ACE Cymru
ACE Hub Wales

Mae dull cyfathrebu sy'n ystyriol o drawma yn cydnabod y gall unrhyw gyfathrebu ffurfiol achosi trallod ychwanegol i bobl, yn enwedig mewn perthynas ag amgylchiadau perfformiad neu newid sydd y tu allan i reolaeth unigolyn (e.e. cyfnod prawf; risg o golli swydd). Gellir lleihau effeithiau'r rhain trwy gyfathrebu'n effeithiol ac yn sensitif, nid yn unig drwy iaith, ond hefyd o ran cyfleu'r neges yn ymarferol.

Enghreifftiau i'w hystyried:

- Ymrwymo, lle bynnag y bo'n bosib, i roi'r neges wyneb yn wyneb, gan ddefnyddio sgiliau cyfathrebu empathig, yna dilyn gyda chyfathrebu ysgrifenedig pan fo angen;
- Ystyried yr amgylchedd ffisegol wrth gyfarfod i gyfleu gwybodaeth a allai achosi gofid h.y. a yw'n breifat, a yw'n gyfforddus, sut mae'r ystafell wedi'i gosod i leihau'r teimladau o fraw ac unigedd.
- Ymrwymo i beidio ag anfon cyfathrebu o'r fath y tu allan i oriau pan nad oes cymorth ar gael e.e. peidio ag anfon llythyrau/e-byst o'r fath hon am 4pm ar ddydd Gwener os nad oes cymorth dros y penwythnos;
- Sicrhau bod unigolyn penodol i'w cysylltu â nhw i gael cymorth sydd y tu allan i unrhyw broses ffurfiol (yn gysylltiedig â rolau a ffiniau wedi'u diffinio'n glir)
- Dilyn camau gweithredu ac amserlenni y cytunwyd arnynt bob amser i reoli disgwyliadau a pheidio ag achosi gofid diangen ychwanegol drwy ymestyn y broses.
- Ôl-ofal – sicrhau bob amser y gall pobl gael cymorth ar ôl unrhyw gyfathrebu, ystyried gofyn am systemau cymorth yn y cartref, cyfeirio at adnoddau a sefydliadau lles.

Sefydlwyd Hwb Cymorth ACE yn 2017 i gefnogi gweithwyr proffesiynol, sefydliadau, a'r gymuned i helpu i greu Cymru sy'n ymwybodol o ACEs. Ei chenhadaeth yw ymdrin ag ACEs a'u hatal a'u lliniaru drwy rannu syniadau a dysg, a herio a newid ffyrdd o weithio, fel y gallwn dorri'r cylch ACEs gyda'n gilydd. Ariennir Hwb Cymorth ACE gan Lywodraeth Cymru ac mae'n gweithio'n agos gydag arweinwyr ar draws sefydliadau'r sector cyhoeddus a'r trydydd sector i ddatblygu a chyflawni'r agenda ACEs, gan gynnwys cyfiawnder ieuenctid, tai, awdurdodau lleol, iechyd, addysg, a chyrff chwaraeon, yn ogystal â'r gymuned leol. Mae Hwb Cymorth ACE yn cael ei letya gan lechyd Cyhoeddus Cymru ac mae'n rhan o Ganolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â'r Ganolfan Cymorth ACE

Cyfeiriad: 2 Capital Quarter, Stryd Tyndall, Caerdydd, CF10 4BZ

E-bost: ACE@wales.nhs.uk

Gwefan www.hybacecymru.com

© 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/ ar yr amod y caiff ei wneud yn gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Cydnabyddiaeth i'w nodi i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. Oni noder fel arall, mae'r hawlfraint yn y trefniant teipograffyddol, y dyluniad a'r cynllun yn perthyn i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.