Hyb ACE Cymru
ACE Hub Wales

m·e·l research

Pecyn Cymorth TrACE Gwerthusiad

Adroddiad Cryno
Medi 2025

Pecyn Cymorth TrACE Gwerthusiad

Adroddiad Cryno
Mai 2025

M.E.L Research
Somerset House
37 Temple Street
Birmingham
B2 5DP

Cydnabyddiaethau

Hoffem ddiolch i bawb sy'n ymwneud â'r gwerthusiad hwn, o'r tîm yn Hyb ACE Cymru, i'r bobl a roddodd amser o'u hamserlenni prysur i siarad â'n hymchwilwyr neu gwblhau arolwg ar-lein. Diolch yn arbennig i'r pum sefydliad, ac yn enwedig yr unigolion yn Barod, Caredig, Coleg Gwent, YJS Sir y Fflint a Phrifysgol Wrecsam a fu'n allweddol wrth gefnogi'r gwerthusiad hwn.

ISBN: 978-1-83766-682-9

© 2025 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Gellir atgynhyrchu'r deunydd a gynhwysir yn y ddogfen hon o dan delerau Trwydded Agored y Llywodraeth (OGL) www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/ cyn belled â'i fod yn cael ei wneud mewn modd cywir 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

1. Cyflwyniad **4**

1.1 Cefndir a chyd-destun 5

1.2 Rôl Hyb ACE Cymru 9

1.3 Nod y gwerthusiad 9

2. Methodoleg **10**

3. Gweithredu Pecyn Cymorth TrACE **12**

3.1 Sut mae Pecyn Cymorth TrACE yn helpu sefydliadau i ymwreiddio ymarfer sy'n ystyriol o drawma ac ACE? 12

3.2 Beth yw'r cyd-destunau sy'n cefnogi gweithredu Pecyn Cymorth TrACE? 18

3.3 Aliniad â fframweithiau presennol 18

3.4 Beth yw'r cyd-destunau sy'n rhwystro gweithredu Pecyn Cymorth TrACE? 19

4. Effaith Pecyn Cymorth TrACE – Crynodeb o'r newidiadau a wnaed **21**

5. Enghreifftiau o arferion da **22**

6. Dangos tystiolaeth o effaith y newidiadau a wnaed **24**

6.1 Tystiolaeth o effaith gan y sefydliadau 24

6.2 Tystiolaeth o effaith o'r arolwg ar-lein 25

6.3 Tystiolaeth o effaith o'r sesiwn Mapio Sgîl-effeithiau (REM) 27

7. Casgliadau ac argymhellion **28**

7.1 Pethau allweddol a ddysgwyd - Y broses o weithredu Pecyn Cymorth TrACE 28

7.2 Pethau allweddol a ddysgwyd - Effaith Pecyn Cymorth TrACE 28

7.3 Pethau allweddol a ddysgwyd - Rôl Hyb ACE Cymru 28

7.4 Bylchau yn y gwerthusiad - Monitro a gwerthuso 29

Argymhelliad 1:
Storfa ganolog fewnol ar gyfer gweithgareddau TrACE o fewn sefydliadau 29

Argymhelliad 2:
Ymwreiddio Monitro a Gwerthuso yn y parthau 29

Argymhelliad 3:
Deall gwerth TrACE 30

Argymhelliad 4:
Cyd-gynhyrchu fframwaith gwerthuso sy'n cynnwys VfI 30

Atodiad - Astudiaethau achos y pum sefydliad yn y gwerthusiad achos hwn **31**

1. Cyflwyniad

Ers 2017, cenhadaeth Hyb ACE Cymru fu galluogi a chefnogi sefydliadau a chymunedau i wneud newidiadau sy'n gwneud Cymru yn arweinydd byd-eang o ran atal, lliniaru a mynd i'r afael â Phrofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs) a thrawma a'u heffaith sylweddol. Ei nod yw herio a thrawsnewid ffyrdd o weithio a chreu newid cymdeithasol er mwyn torri'r cylch hirdymor o brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod, trallod a thrawma.

Wedi'i ariannu gan Lywodraeth Cymru a'i gynnal o fewn Iechyd Cyhoeddus Cymru, mae Hyb ACE Cymru wedi gweithio gyda'r sector cyhoeddus a thu hwnt i sicrhau bod profiadau niweidiol yn ystod plentyndod a'u heffeithiau posibl ar hyd oes yn cael eu deall ledled Cymru.

Mae Hyb ACE Cymru wedi comisiynu MEL Research i gynnal gwerthusiad annibynnol o'i Becyn Cymorth Sefydliadau sy'n Ystyriol o Drawma a Phrofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (TrACE). Wedi'i ddatblygu gyntaf fel cysyniad i gefnogi'r broses o gyflawni'r sylfeini ar gyfer Dull Ysgol Gyfan yn 2017, roedd y Pecyn Cymorth wedi esblygu a gwella drwy ddatblygiad pellach mewn sectorau penodol; gan gynnwys ym maes Addysg Bellach a gwasanaethau camddefnyddio sylweddau (gyda chyllid ychwanegol ar gyfer y ddau wedi'i ddarparu gan Lywodraeth Cymru). Dros y chwe blynedd diwethaf, mae Pecyn Cymorth TrACE wedi bod yn cefnogi sefydliadau, fel canllaw ymarferol gydag adnoddau a gynhyrchwyd ar y cyd, i ymwreiddio arfer sy'n ystyriol o drawma ac ACE.

> ***"Nod Pecyn Cymorth TrACE yw cynorthwyo sefydliadau i fyfyrio ar eu diwylliant, eu harferion a'u prosesau cyfredol a nodi gweithgareddau i weithredu dulliau sy'n fwy ystyriol o drawma a mwy ymatebol i drawma, gan arwain at berchnogaeth gynyddol dros newid trawsnewidiol yn eu lleoliad. Nid yw Pecyn Cymorth TrACE yn 'fodel' rhagnodol nac yn 'ymyriad'. Nid yw hyn yn ymwneud ag ychwanegu "TrACE" at restr o bethau i'w gwneud. Mae'r Pecyn Cymorth yn ei gwneud yn ofynnol i ni asesu a yw ein strategaethau, ein polisïau, ein prosesau, ein gwasanaethau a'n pobl yn ystyriol o drawma ac yn ymwybodol o ACE"[1]***

Nodwyd bod Pecyn Cymorth TrACE yn adnodd allweddol i gefnogi gweithredu Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma (2022) ar lefel sefydliadol ac fe'i hyrwyddir yn nogfen y Fframwaith ei hun. O ganlyniad, mae sefydliadau ledled Cymru a thu hwnt wedi dod yn ymwybodol o'r Pecyn Cymorth sydd wedi ymddangos yn rheolaidd mewn cynadleddau cenedlaethol a rhyngwladol, ac sy'n cael ei ddyfynnu mewn amrywiaeth o ymchwil. Mae hyn yn cynnwys gwerthusiadau o sefydliadau a oedd yn fabwysiadwyr cynnar fel Tai Caredig[2], Dulliau sector TrACE ym maes Defnyddio Sylweddau[3] ac Addysg Bellach[4] ac fel rhan o'r gwaith o fonitro a gwerthuso'r broses weithredu ym Mhrifysgol Wrecsam[5].

Mae'r gwerthusiad hwn yn cymryd yr hyn a ddysgwyd o'r chwe blynedd diwethaf, ac yn archwilio effaith y daith weithredu gyda phum sefydliad o wahanol sectorau ledled Cymru a thîm Hyb ACE Cymru sydd wedi'u cefnogi.

1 Trawma a Phrofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod Dogfen Ganllaw Pecyn Cymorth Sefydliadau sy'n Ystyriol o TrACE
2 Adroddiad Wisdom's From Housing, 2022
3 Adroddiad Gwerthuso Pecyn Cymorth TrACE ar Gamddefnyddio Sylweddau
4 Sector Addysg Bellach sy'n Ystyriol o Drawma ac ACE
5 Gwerthusiad o'r peilot Prifysgol sy'n Ystyriol o Drawma a Phrofiadau Niweidiol (TrACE)

1.1 Cefndir a chyd-destun

Trawma a Phrofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod

Yn 2015, cyhoeddodd Iechyd Cyhoeddus Cymru yr astudiaeth o gyffredinolrwydd ACE ym mhoblogaeth Cymru, a ganfu fod dros hanner y plant yng Nghymru wedi profi un ACE neu fwy a bod mwy o amlygiad i ACE yn cynyddu'r risg o ganlyniadau iechyd negyddol[6]. Diffinnir ACE fel straen cronig ar unigolion yn ystod plentyndod sy'n deillio o gam-drin ac esgeuluso plant, ond hefyd o dyfu i fyny mewn cartrefi lle mae plant yn cael eu hamlygu'n rheolaidd i faterion fel trais domestig neu unigolion â phroblemau camddefnyddio alcohol a sylweddau eraill[7].

Yn 2022, arweiniodd Hyb ACE Cymru a Straen Trawmatig Cymru y gwaith o gynhyrchu Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma ar gyfer cymdeithas gyfan. Cafodd ***Cymru sy'n Ystyriol o Drawma*** *- Dull Cymdeithasol o Ddeall, Atal a Chefnogi Effeithiau Trawma ac Adfyd* ei gyd-gynhyrchu gyda phobl a sefydliadau ledled Cymru, gyda chefnogaeth Llywodraeth Cymru. Mae'r Fframwaith yn nodi'r uchelgais i sicrhau bod Cymru'n dod yn genedl sy'n ystyriol o drawma drwy weithredu'r Fframwaith ar draws cymdeithas gyfan, gydag unigolion, sefydliadau a systemau. Mae'r Fframwaith yn darparu diffiniad o ddulliau sy'n ystyriol o drawma ar gyfer Cymru, ynghyd â phedair lefel ymarfer a phum egwyddor sy'n sail i ymarfer sy'n ystyriol o drawma.

Mae Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma yn disgrifio trawma fel 'unrhyw brofiad sy'n annymunol ac sy'n achosi, neu sydd â'r potensial i achosi, gofid a/neu bryder i rywun. Mae'n bwysig nodi y gellir defnyddio trawma hefyd i gyfeirio at effaith digwyddiad trawmatig[8].'

Pecyn Cymorth Sefydliadau sy'n Ystyriol o Drawma

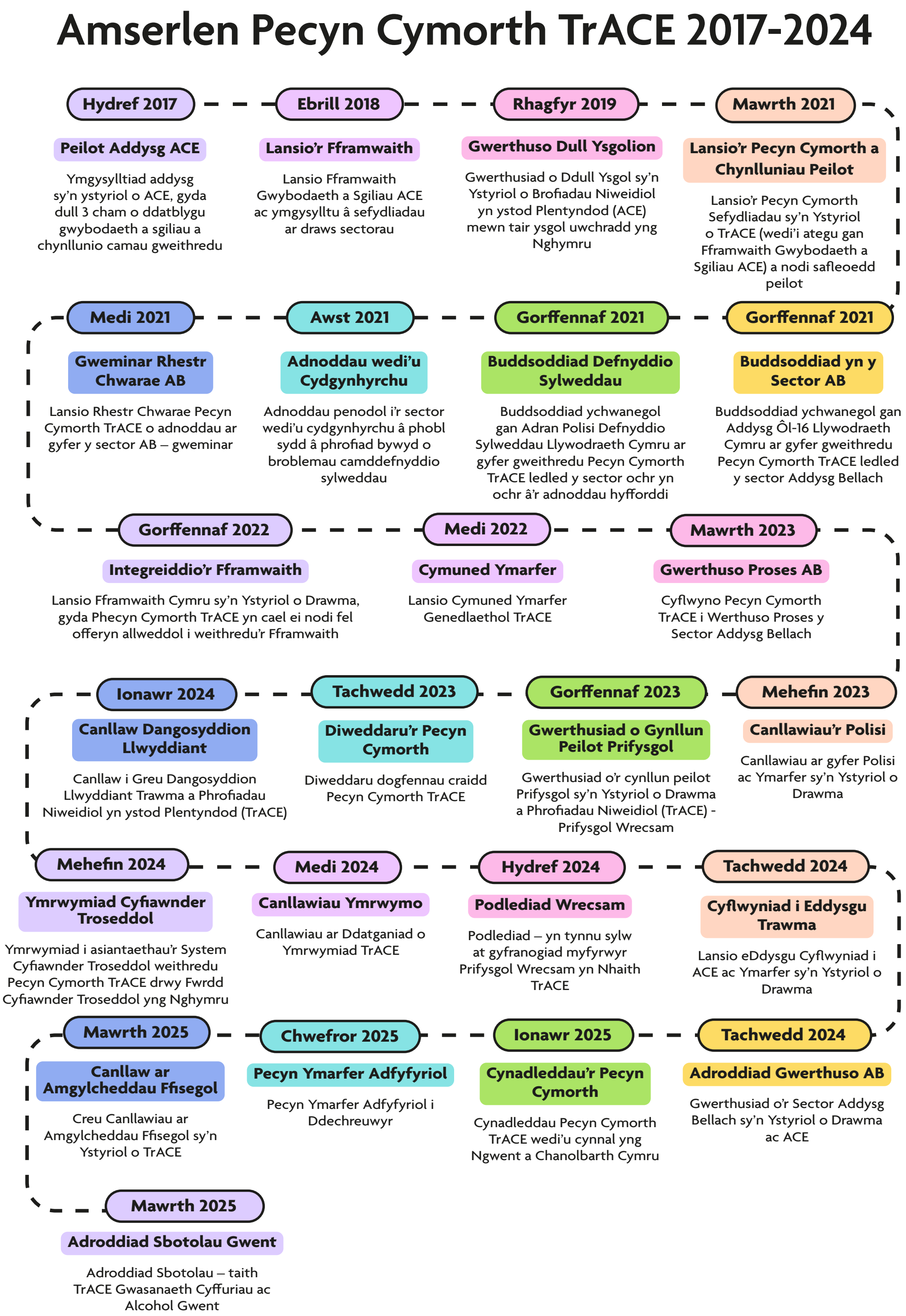
Datblygwyd fersiwn gynnar o'r Pecyn Cymorth yn gyntaf i gefnogi'r sector addysg i fabwysiadu dull ysgol gyfan o ddod yn ystyriol o ACE. Rhwng 2017 a 2019, cynhaliodd Hyb ACE Cymru (a elwid bryd hynny yn Hyb Cymorth ACE) raglen oedd yn treialu tri cham o ddatblygu gwybodaeth a sgiliau'r gweithlu a chynllunio llwybr i weithredu i ymwreiddio'r dull go iawn. Gwerthuswyd y dull gan Iechyd Cyhoeddus Cymru yn 2019 ac, er bod yr hyfforddiant wedi cael effaith gadarnhaol ar staff, amlygodd yr adroddiad fod angen ystyried dulliau amgen o gynllunio camau gweithredu a oedd yn ystyried sut y gellir mesur canlyniadau . Tynnodd y gwerthusiad sylw hefyd at y ffaith bod dyrannu adnoddau, cefnogaeth ac ymrwymiad uwch-arweinwyr yn hanfodol ar gyfer ymgysylltiad effeithiol a newidiadau cynaliadwy i amgylchedd yr ysgol. Roedd argymhellion o'r gwerthusiad hwn yn cynnwys sicrhau bod angen datblygu adnoddau ymhellach a oedd yn canolbwyntio ar integreiddio cryfach rhwng offeryn hunanasesu a chynllunio gweithredu gan y byddai hyn yn helpu i nodi parodrwydd yr ysgol i ddod yn ystyriol o ACE[9].

Ochr yn ochr â'r ymgysyllu â'r sector addysg, a chan adeiladu ar ei lwyddiant, ariannodd Llywodraeth Cymru Hyb ACE Cymru (Hyb Cymorth ACE bryd hynny), i gyd-ddatblygu Pecyn Cymorth Sefydliadau sy'n Ystyriol o Drawma ac ACE gydag Addysg Bellach, gyda cholegau arloesi i ddechrau cyn ehangu i'r sector cyfan, a chyda sefydliadau cymunedol a chlinigol yn y sector camddefnyddio sylweddau. Drwy gydol y cyfnod hwn, cyd-grëwyd adnoddau ychwanegol i gefnogi pob sector gan gynnwys ffilmiau yn dangos yr effaith gadarnhaol ar ddysgwyr a oedd wedi cael eu cefnogi gan ddull sy'n ystyriol o drawma yn y coleg, a ffilmiau gan bobl â phrofiad bywyd o gamddefnyddio sylweddau a oedd yn cael mynediad

6 Adroddiad Terfynol ACE (Saesneg yn unig)
7 Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults. The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study - PubMed
8 Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma
9 publichealthwales.nhs.wales/news/new-survey-shows-both-good-welsh-public-sector-awareness-of-adverse-childhood-experiences-aces-and-opportunities-for-improvement/aces-in-the-public-service-workforce-in-wales-survey-welsh/

at wasanaethau cymorth oedd yn gweithredu'r dull TrACE.

Drwy ymgysylltu a dysgu dilynol gyda'r sectorau Addysg Bellach a chamddefnyddio sylweddau, a thrwy ymgysylltu â sefydliadau unigol oedd yn ymwreiddio ymarfer yn seiliedig ar ACE, crëwyd Pecyn Cymorth Sefydliadau sy'n Ystyriol o TrACE. Erbyn 2022, pan gyhoeddwyd Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma, roedd sefydliadau mewn sectorau gan gynnwys tai a digartrefedd, addysg uwch a chyfiawnder ieuenctid hefyd ar eu ffordd i weithredu'r pecyn cymorth. Ymunodd arloeswyr yn y System Cyfiawnder Troseddol yng Nghymru (y pedwar heddlu yng Nghymru, Gwasanaeth Carchardai a Phrawf Ei Fawrhydi a Gwasanaeth Llysoedd a Thribiwnlysoedd Ei Fawrhydi) â nhw yn 2024.



Camau Pecyn Cymorth TrACE

Mae Pecyn Cymorth TrACE yn broses fyfyriol pedwar cam i sefydliadau ei defnyddio ac mae'n cynnwys ystod o adnoddau i archwilio **parodrwydd i weithredu**, cwblhau **hunanasesiad**, creu **cynllun gweithredu** i gryfhau ymrwymiad eu sefydliadau i ymarfer sy'n ystyriol o drawma ac ACE, a **monitro a gwerthuso'r** effaith. Mae Pecyn Cymorth TrACE yn adnodd cyffredinol a all gael ei ddefnyddio gan wahanol sefydliadau, lleoliadau a sectorau, nid dim ond y rhai sy'n darparu gwasanaethau sy'n benodol i drawma.

CAM 1	CAM 2	CAM 3	CAM 4
CAM			
Paratoi	**Cwblhau'r Offeryn Hunan-asesu**	**Cynllunio Gweithredu a Chyflawni**	**Monitro, Gwerthuso ac Adolygu**
ADNODDAU ATEGOL			
• Adroddiadau ymchwil / Infograffeg • Llywio'r fideo Storm • Adolygiad Parodrwydd ar gyfer Gweithredu Pecyn Cymorth TrACE **Dod yn fuan:** • Animeiddiad Cymru sy'n Ystyriol o Drawma	• Teclyn Hunanasesu Sefydliadau sy'n Ystyriol o TrACE • Canllawiau Dod yn Ystyriol o TrACE a Phecyn Cymorth ar gyfer Sefydliadau *(y ddogfen hon)*	• Cynllun Gweithredu Cyflawni / Gwella - *gweler tudalen 11.* • Canllawiau ar gyfer Polisi ac Arfer sy'n Ystyriol o Drawma • Canllawiau ar Gyfathrebu sy'n ystyriol o drawma **Dod yn fuan:** • Templed Cylch Gorchwyl • Canllawiau'r Datganiad Ymrwymiad • Canllawiau Ymarfer Myfyriol	• Canllawiau Dod yn Ystyriol o TrACE a Phecyn Cymorth ar gyfer Sefydliadau *(y ddogfen hon)* • Pecyn Cymorth Gwerthuso Uned Atal Trais (VPU). **Dod yn fuan:** • Canllawiau Dangosyddion Llwyddiant
ALLBYNNAU			
• Adolygiad Parodrwydd ar gyfer Gweithredu Pecyn Cymorth TrACE • Cwblhau camau gweithredu lle bo modd i wella parodrwydd ac/neu liniaru risg os na chaiff rhai camau gweithredu eu cwblhau • Mae grŵp llywio mewnol TrACE wedi'i nodi – trawstoriad o'r rhai sy'n profi'r sefydliad	• Cwblhawyd Offeryn Hunanasesu Sefydliadau sy'n Ystyriol o TrACE • Sefydlwyd grŵp llywio mewnol TrACE – trawstoriad o'r rhai sy'n profi'r sefydliad	• Cynllun Gweithredu Cyflawni / Gwella • Datganiad Ymrwymiad Sefydliad • Polisïau a gweithdrefnau sy'n adlewyrchu ymwybyddiaeth o ACE ac ymarfer sy'n ystyriol o drawma • Cylch Gorchwyl Sefydliadol • Sefydlu strwythur llywodraethu TrACE	• Cynllun Gweithredu Cyflawni / Gwella Diwygiedig • Strwythur llywodraethu ac adrodd ffurfiol. • Astudiaethau achos o effaith • Cyfarfodydd mewnol rheolaidd i lywio a chynghori a myfyrio'n barhaus ar gynnydd a chyfeiriad. • Mecanwaith sefydledig ar gyfer monitro hirdymor.

Mae Pecyn Cymorth TrACE yn canolbwyntio ar chwe pharth sy'n helpu sefydliadau i ffocysu o ran myfyrdodau a chynllunio camau gweithredu:

Llywodraethu, Arweinyddaeth a Diwylliant Sefydliadol	Mae'r parth hwn yn ymwneud â'r gefnogaeth gyffredinol ar gyfer gweithredu a chynnal dull sy'n ystyriol o drawma, a'r buddsoddiad mewn gwneud hynny.
Polisiau a gweithdrefnau	Mae'r parth hwn yn ymwneud â sut mae polisïau a gweithdrefnau sefydliadol yn dangos ymrwymiad i, ac yn galluogi systemau mewnol i adlewyrchu gwerthoedd ac egwyddorion sylfaenol ymarfer sy'n ystyriol o drawma.
Hyfforddiant a Chymorth i'r Gweithlu	Mae'r parth hwn yn ymwneud â sicrhau gwybodaeth a sgiliau o fewn y gweithlu, gan alluogi egwyddorion sy'n ystyriol o drawma i gael eu hymgorffori mewn cylch dysgu cefnogol parhaus sy'n cydnabod pwysigrwydd lles a diogelwch y gweithlu fel y nodir yn y pedair lefel ymarfer.
Amgylchedd Ffisegol	Mae'r parth hwn yn ymwneud â'r hyn y mae'r amgylcheddau ffisegol a chymdeithasol yn ei ddarparu i hyrwyddo diogelwch a darparu adnoddau priodol i gyflawni hyn. Mae hyn yn ymwneud â mwy nag un ystafell yn cael ei defnyddio fel man tawel, mae'n ystyried pob gofod a ddefnyddir o gerdded i mewn drwy'r drws ffrynt i'r toiledau ac yn ystyried pethau fel deunyddiau hyrwyddo a arddangosir a gofynion hygyrchedd.
Dylunio a Darparu Gwasannaeth	Mae'r parth hwn yn ymwneud â sicrhau bod egwyddorion sy'n ystyriol o drawma yn cael eu hymgorffori ym mhob agwedd ar ddarparu gwasanaethau a bod ymrwymiad i gynnal y dull hwn mewn pethau fel strategaethau ariannu.
Monitro a Gwerthuso	Mae'r parth hwn yn ymwneud â phroses fonitro a gwerthuso barhaus i gefnogi gwreiddio dulliau TrACE, gan ddefnyddio arfer myfyriol fel yr egwyddor sylfaenol. . Mae ystyried sut i gynnwys y rhai sydd â phrofiad o'r sefydliad yn y broses hon hefyd yn bwysig, gan gynnwys y rhai sy'n darparu'r gwasanaeth yn ogystal â'r rhai sy'n derbyn y gwasanaeth.

1.2 Rôl Hyb ACE Cymru

Mae Hyb ACE Cymru yn cynnig cymorth i sefydliadau wrth weithredu Pecyn Cymorth TrACE trwy ystod o adnoddau ac, yn seiliedig ar anghenion, cymorth i reoli prosiectau drwy gyfarfodydd un-i-un a phresenoldeb mewn cyfarfodydd gydag uwch-arweinwyr, y mae'r cyfan yn anelu at helpu sefydliadau i fwrw ati gyda'r broses. Yn ogystal â hyn, mae Cymuned Ymarfer (CoP) genedlaethol wedi bod ar waith ers mis Medi 2022 sy'n anelu at gysylltu rhwydwaith o bobl sydd â diddordeb i rannu ymarfer addawol i ysbrydoli eraill ar eu taith TrACE ac i oresgyn heriau cyffredin. Mae'r broses hon wedi sicrhau bod modd nodi ffyrdd o fynd i'r afael â rhai o'r rhwystrau a'r heriau sydd wedi codi, a chydgynhyrchu offer ychwanegol gyda Hyb ACE Cymru i gefnogi'r broses weithredu.

1.3 Nod y gwerthusiad

Comisiynwyd y gwerthusiad hwn gan Hyb ACE Cymru i fynd i'r afael â'r nodau canlynol:

- Deall sut mae Pecyn Cymorth TrACE wedi cael ei weithredu ar draws gwahanol sefydliadau – beth mae gwasanaethau/sefydliadau wedi'i newid/ei roi ar waith?
- Deall beth sydd wedi newid o ganlyniad i weithredu Pecyn Cymorth TrACE – beth fu effaith y newidiadau o fewn sefydliadau ac ar draws gwahanol sefydliadau?
- Deall rôl Hyb ACE Cymru wrth gefnogi a hwyluso'r broses o weithredu Pecyn Cymorth TrACE.
- Deall rôl Pecyn Cymorth TrACE yng nghyd-destun ehangach y weledigaeth a'r uchelgais cenedlaethol ar gyfer Cymru sy'n ystyriol o drawma.

Wrth geisio mynd i'r afael â'r nodau hyn, gwnaethom weithio gyda Hyb ACE Cymru i nodi chwe sefydliad o wahanol sectorau a oedd wedi bod yn gweithredu Pecyn Cymorth TrACE ers peth amser. Diben hyn oedd cynnal 'archwiliad dwfn' i'r sefydliadau hynny i archwilio'r newidiadau a wnaed ac unrhyw effaith ddilynol. Er i chwe sefydliad gael eu nodi'n wreiddiol, dim ond pum sefydliad gymerodd ran (oherwydd cyfyngiadau staff ac adnoddau).

Dyma'r sefydliadau sydd wedi cymryd rhan yn yr asesiad hwn:

- Barod - Elusen defnyddio sylweddau
- Cymdeithas Tai Caredig
- Coleg Gwent – Coleg Addysg Bellach
- Gwasanaeth Cyfiawnder Ieuenctid Sir y Fflint
- Prifysgol Wrecsam

2. Methodoleg

Cynhaliwyd y gwerthusiad hwn gan ddefnyddio fframwaith Gwerthuso Realaidd[10]. Mae gwerthuso realaidd yn ddull gwerthuso seiliedig ar theori sy'n ceisio deall beth sy'n gweithio, i bwy, o dan ba amgylchiadau ac ym mha ffyrdd. Mae Tabl 1 yn amlinellu'r gwahanol ddulliau o gasglu data a ddefnyddiwyd i ateb amcanion yr ymchwil.

Tabl 1 – Gweithgareddau casglu data

Dull o gasglu data	Nifer y cyfranogwyr
Casglu data gan y pum sefydliad a gymerodd ran - Gwnaethom gynnal adolygiad cwmpasu ym mhob un o'r sefydliadau i ddeall y newidiadau a wnaed ganddynt mewn perthynas â Phecyn Cymorth TrACE. Dechreuodd y broses hon ym mis Ebrill 2024 a pharhaodd tan fis Rhagfyr 2024. Roedd hon yn broses a gymerodd lawer o amser i rai sefydliadau, yn enwedig y rhai nad oedd ganddynt reolwr prosiect penodedig yn eu sefydliad a/neu nad oedd ganddynt ffordd ganolog o gofnodi gweithgarwch. Cawsom wahanol fathau o wybodaeth yn ystod y broses hon, gan gynnwys enghreifftiau o bolisïau, archwiliadau o amgylcheddau ffisegol, cyflwyniadau, adroddiadau mewnol a data ar yr adborth a gafwyd gan staff, defnyddwyr gwasanaethau, myfyrwyr a dysgwyr.	Amherthnasol
Cyfweliadau â staff Hyb ACE Cymru – Cynlluniwyd y cyfweliadau hyn i ddeall eu safbwyntiau ar sut mae Pecyn Cymorth TrACE wedi'i weithredu (ar draws pob sefydliad, nid dim ond y rhai oedd yn cymryd rhan yn y gwerthusiad hwn), yr effeithiau y maent wedi'u gweld, eu rôl wrth gefnogi'r gwaith o'i roi ar waith, a'u myfyrdodau ar y cysylltiad â'r Fframwaith ehangach a dyfodol Pecyn Cymorth TrACE. Dechreuodd y cyfweliadau hyn ym mis Hydref 2024 a daethant i ben ym mis Ionawr 2025.	7
Cyfweliadau â staff allweddol yn y pum sefydliad – Cynhaliwyd cyfweliadau manwl â phobl o'r pum sefydliad a oedd wedi bod yn gysylltiedig â gweithredu neu gyflwyno gweithgarwch yn gysylltiedig â TrACE. Roedd nifer y bobl y cynhaliwyd cyfweliad â nhw o bob sefydliad yn amrywio o un i naw. Ar draws y sampl, roedd gan yr ymatebwyr wahanol raddau o gyfrifoldeb am TrACE; dim ond lleiafrif bach oedd yn ymgymryd â TrACE fel prif ran o'u swydd.	25

10 Pawson, R. a Tilley, N. (1997) **Realistic Evaluation**. Sage: Llundain

Dull o gasglu data	Nifer y cyfranogwyr
Arolwg ar-lein gyda thimau staff ehangach yn y pum sefydliad – Gwnaethom gynllunio'r arolwg ar-lein dienw hwn i ddeall a oedd y newidiadau a oedd yn cael eu gwneud yn y pum sefydliad wedi hidlo i lawr i brofiadau staff (nad oeddent yn ymwneud yn uniongyrchol â phrosiectau gweithredu TrACE y sefydliad). Gofynnodd yr arolwg i staff nodi a oeddent yn cytuno/anghytuno â gwahanol ddatganiadau a oedd yn ymwneud â phob un o'r parthau. Cafodd yr arolwg ei ddosbarthu ar ddechrau mis Chwefror a'i gau ar ôl pedair wythnos. Cawsom gyfanswm o 51 o ymatebion, gyda nifer yr ymatebion fesul sefydliad yn amrywio o bedwar i 19.	51
Gweithdai Mapio Sgîl-effeithiau – Cynhaliwyd dau weithdy Mapio Sgîl-effeithiau (REM) ym mis Chwefror 2025. Cynhaliwyd un sesiwn REM ar-lein a'r llall wyneb yn wyneb. Mynychodd cynrychiolwyr o'r pum sefydliad a Hyb ACE Cymru (13 i gyd). Roedd y rhan fwyaf o'r mynychwyr wedi cymryd rhan mewn cyfweliadau neu'r arolwg, ond nid oedd rhai wedi gwneud hynny. Mae REM yn ddull seiliedig ar gryfderau sy'n annog pobl i fyfyrio ar eu cyflawniadau allweddol, beth arweiniodd at y cyflawniadau hynny, a beth newidiodd o ganlyniad iddynt. Rhoddodd y sesiynau hyn fewnwelediad gwerthfawr i rai o'r effeithiau llai diriaethol yr oedd staff yn dechrau eu gweld yn eu sefydliadau a thu hwnt.	13

Er mwyn diogelu anhysbysrwydd cyfranogwyr, nid ydym wedi cyfeirio at rolau swyddi nac enwau sefydliadau wrth ddefnyddio dyfyniadau. Mae dyfyniadau uniongyrchol yn cynnwys eu dynodwr unigryw (e.e. C1 = Cyfranogwr 1) ac a oeddent o Hyb ACE Cymru neu un o'r pum sefydliad.

3. Gweithredu Pecyn Cymorth TrACE

Wrth geisio deall sut mae Pecyn Cymorth TrACE wedi'i weithredu ar draws gwahanol sefydliadau, gwnaethom ystyried tri chwestiwn ymchwil allweddol. Cynlluniwyd y cwestiynau hyn i ddadansoddi beth yw hi ynglŷn â Phecyn Cymorth TrACE sy'n arwain at newid a'r cyd-destunau ehangach sy'n helpu neu'n rhwystro gweithredu. Mae'r hyn a ddysgwyd o'r rhan hon o'r gwerthusiad yn arbennig o bwysig i sefydliadau eraill sydd am weithredu Pecyn Cymorth TrACE. Mae Tabl 2 yn cyflwyno crynodeb o'r themâu allweddol sydd wedi dod i'r amlwg mewn perthynas â'r tri chwestiwn ymchwil (gyda rhagor o fanylion isod).

Tabl 2 – Crynodeb o'r themâu allweddol

	Themâu allweddol
Sut mae Pecyn Cymorth TrACE yn helpu sefydliadau i ymwreiddio ymarfer sy'n ystyriol o drawma ac ACE?	Mae Pecyn Cymorth TrACE yn helpu i greu'r cyd-destun cywir ar gyfer ymwreiddio dulliau sy'n ystyriol o drawma. Mae dulliau cyfathrebu effeithiol yn cefnogi gweithredu. Gall cymorth pwrpasol i reoli prosiectau fod yn alluogwr allweddol. Mae rôl Hyb ACE Cymru wrth gefnogi sefydliadau wedi bod yn allweddol.
Beth yw'r cyd-destunau sy'n cefnogi gweithredu Pecyn Cymorth TrACE?	Fframwaith Trawma Cymru. Alinio â fframweithiau presennol. Cyd-destunau lleol – yn enwedig yng Ngogledd Cymru. Ymrwymiad i ddyfodol sy'n ystyriol o drawma o fewn sefydliadau.
Beth yw'r cyd-destunau sy'n rhwystro gweithredu Pecyn Cymorth TrACE?	Amharodrwydd i weld 'trawma' fel rôl y gwasanaeth/sefydliad. Nid yw'r system ehangach yn ystyriol o drawma. Potensial ar gyfer newid blaenoriaethau (e.e. gyda llywodraeth newydd). Cyd-destunau mewnol (e.e. cyllidebau a chyfyngiadau amser).

3.1 Sut mae Pecyn Cymorth TrACE yn helpu sefydliadau i ymwreiddio ymarfer sy'n ystyriol o drawma ac ACE?

Mae Pecyn Cymorth TrACE yn helpu i greu'r cyd-destun cywir

Mae Pecyn Cymorth TrACE wedi'i ddatblygu i helpu sefydliadau i greu'r cyd-destun cywir ar gyfer gweithredu. Mae'r Adolygiad Parodrwydd ar gyfer Gweithredu[11] yn amlinellu nifer o elfennau allweddol y bydd angen i sefydliadau eu sefydlu er mwyn gweithredu Pecyn Cymorth TrACE yn effeithiol. Yn eu plith mae pwysigrwydd cefnogaeth arweinwyr, dull cydweithredol o weithredu (gyda chyfrifoldeb a rennir) a derbyn natur hirdymor newid diwylliant. Mewn cyfweliadau â staff o'r pum sefydliad, canfuwyd tystiolaeth bod y rhan fwyaf o'r elfennau hyn ar waith.

11 Trawma a Phrofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (TraCE) Pecyn Cymorth Sefydliadau Gwybodussy'n Ystyriol

Mae cefnogaeth arweinwyr yn hanfodol

Roedd cyfranogwyr yn y pum sefydliad yn unfrydol ynghylch pwysigrwydd cefnogaeth arweinwyr ar gyfer gweithredu TrACE yn llwyddiannus:

> ***"Yn hollol hanfodol." (C8, Cyfranogwr sefydliad)***

> ***"Byddem yn cytuno 100% ei fod yn bwysig iawn. Byddai'n anodd iawn gwneud y gwaith hwn heb gefnogaeth arweinwyr." (C10, Cyfranogwr sefydliad)***

A disgrifiodd pob un brofiadau cadarnhaol o hyn o fewn eu sefydliadau:

> ***"Mae wedi bod yn dda iawn. Roedd gennym ni ymrwymiad a noddwr ar lefel Dirprwy Is-Ganghellor o'r cychwyn cyntaf. Roedd hi'n rhan o'r camau cychwynnol a hi oedd yr un a wnaeth sicrhau bod modd i waith TrACE ddechrau." (C17, Cyfranogwr sefydliad)***

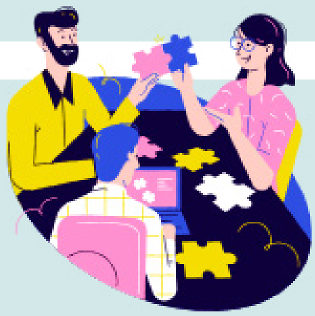
> ***"Rwy'n credu bod [cefnogaeth arweinwyr] wedi bod yn rheswm enfawr dros lwyddiant y ffordd rydym wedi gallu gwneud hyn." (C19, Cyfranogwr sefydliad)***

Mae dull cydweithredol o weithredu yn allweddol

Un o'r negeseuon allweddol yn yr Adolygiad Parodrwydd ar gyfer Gweithredu yw y dylai gweithredu TrACE fod yn ymdrech ar y cyd (e.e. peidio â dibynnu ar un person) ac, yn ddelfrydol, y dylai'r cyfrifoldeb gael ei rannu. O ran y pum sefydliad, roedd profiadau gwahanol o ran y graddau yr oedd hyn wedi'i gyflawni'n ymarferol. Disgrifiodd y rhan fwyaf o gyfranogwyr ddull cydweithredol o weithredu:

> ***"Mae pawb yn ymgymryd â phethau bach o'r gweithgor ac yn chwarae eu rhan – mae'n sicr yn gydweithredol." (C11, Cyfranogwr sefydliad)***

> ***"Rwy'n credu bod [y cydweithredu] hyn yn wych. Rydw i wedi gweithio mewn llawer o sefydliadau ac wedi ceisio cyflwyno rhyw fath o ffordd fatrics o weithio. Mae'n galluogi pobl o wahanol lefelau a gwahanol rannau o'r sefydliad i gysylltu ar rywbeth. Felly, mae ganddo'r rhwydwaith hwn." (C8, Cyfranogwr sefydliad)***



Fodd bynnag, roedd eraill yn teimlo bod gwaith i'w wneud o hyd o ran sefydlu cyfrifoldeb a rennir:

> ***"Ie a na. Mae cydweithredu wedi gweithio'n dda, yn enwedig gyda thimau'n cymryd perchnogaeth o agweddau penodol, fel addasu hyfforddiant ar gyfer staff ag amserlenni amrywiol. Fodd bynnag, o ran cyfrifoldeb a rennir, mae'r rhan fwyaf o bobl yn dal i weld TrACE fel "fy mhrosiect i", sydd ddim yn ddelfrydol..." (C17, Cyfranogwr sefydliad)***

Rhaid deall bod Pecyn Cymorth TrACE yn ymrwymiad hirdymor i newid diwylliant

Roedd cytundeb eang rhwng cyfranogwyr o'r pum sefydliad bod yna ddealltwriaeth bod TrACE yn ymrwymiad hirdymor i newid diwylliant yn eu sefydliad:

> ***"Yn sicr. Rydyn ni'n siarad am hyn fel taith, nid cyrchfan. Mae'n rhywbeth sy'n esblygu ac yn tyfu." (C8, Cyfranogwr sefydliad)***

> ***"Rwy'n credu ei fod yn rhywbeth rydym yn ei ymwreiddio o hyd. Oherwydd mae diwylliant yn cymryd mwy na chwpl o flynyddoedd, on'd yw e? Rwy'n credu ei bod yn rhywbeth rydyn ni wedi gallu ei ymwreiddio i ryw raddau, ond rydym yn dal i geisio gwneud hynny'n barhaus." (C19, Cyfranogwr sefydliad)***

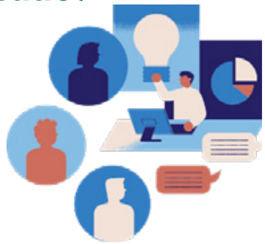
Mae dulliau cyfathrebu effeithiol yn cefnogi gweithredu

Mae'r Adolygiad Parodrwydd ar gyfer Gweithredu hefyd yn tynnu sylw at bwysigrwydd cyfathrebu ar gyfer gweithredu Pecyn Cymorth TrACE yn effeithiol. Canfuom dystiolaeth gan dri o'r pum sefydliad bod dulliau cyfathrebu effeithiol wedi bod yn rhan annatod o'u taith o ran Pecyn Cymorth TrACE. Esboniodd rhai nad yw TrACE bellach yn bwnc a drafodir o bryd i'w gilydd; yn hytrach, mae'n flaenoriaeth a welir yn gyson ar yr agenda mewn cyfarfodydd, diwrnodau i ffwrdd, a chyfathrebu, gan sicrhau ei fod yn parhau i fod yn ffocws canolog. Yn yr un modd, eglurodd eraill sut mae cyfathrebu rheolaidd wedi helpu i ddangos y cysylltiad rhwng TrACE a blaenoriaethau allweddol eraill, yn enwedig fel pont rhwng cydraddoldeb, amrywiaeth ac iechyd meddwl. Disgrifiodd un sefydliad ei ddull o gyfathrebu TrACE:

> ***"Yn ein gweithgor, mae gennym bobl o bob lefel. Felly, mae gennym ni rai rheolwyr gwasanaeth yno ac mae'r cyfarwyddwyr yn gweithio'n agos gydag arweinwyr y grŵp hefyd. Felly, maen nhw wastad yn gwybod beth sy'n mynd ymlaen ac rydyn ni'n cyfathrebu cryn dipyn â'n holl staff hefyd o ran yr hyn sy'n digwydd yn y gweithgor Trace. Felly, bob tro rydyn ni'n cwrdd, rydyn ni'n ceisio anfon e-bost at bawb wedyn." (C25, Cyfranogwr sefydliad)***

> ***"Y brif her fu integreiddio TrACE yn yr agenda arweinyddiaeth ehangach, ond mae cyfathrebu rheolaidd wedi helpu i ddangos y cysylltiad rhyngddo â blaenoriaethau allweddol, yn enwedig fel pont rhwng cydraddoldeb, amrywiaeth ac iechyd meddwl." (C8, Cyfranogwr sefydliad)***

Gall cymorth pwrpasol i reoli prosiectau fod yn alluogwr allweddol



Roedd gan y pum sefydliad a oedd yn rhan o'r gwerthusiad hwn ddulliau gwahanol o weithredu Pecyn Cymorth TrACE. Er bod gan ddau reolwr prosiect mewnol penodedig i oruchwylio'r broses weithredu, nid oedd hyn yn wir am y lleill. Nodwyd bod cael rheolwr prosiect penodedig yn arbennig o ddefnyddiol o ran y **broses o gynllunio camau gweithredu** a chamau **monitro a gwerthuso'r** broses weithredu.

> ***"Rwy'n meddwl mai'r hyn sy'n allweddol [o ran y Cynllun Gweithredu] yw cael Rheolwr Prosiect trefnus iawn. Felly, rwy'n credu ein bod ni wedi bod yn ffodus iawn gyda XXX oherwydd mae hi'n anhygoel gyda phethau fel yna. Rwy'n credu, i sefydliad sy'n dechrau ar y daith, y gallai fod yn eithaf llethol gan ei fod yn broses fawr ac mae'n bwysig hefyd, ac rwy'n credu y gall pobl deimlo bod pethau'n mynd yn drech na nhw weithiau pan maen nhw'n mynd drwy fy holl bolisïau a gweithdrefnau." (C10, Cyfranogwr sefydliad)***

I'r rhai heb gymorth i reoli prosiectau, nododd rhai y gallai fod wedi bod yn fuddiol, yn enwedig yn ystod **y broses hunanasesu**:

> ***"Rwy'n credu pe bai gennym ni Reolwr Prosiect a allai ei oruchwylio a neilltuo amser iddo, byddai hynny wedi ein helpu ni'n fawr gyda hyn." (C14, Cyfranogwr sefydliad)***

O safbwynt staff Hyb ACE Cymru, yn seiliedig ar eu profiad o weithio gydag amrywiaeth o sefydliadau, mae rheolwyr prosiectau yn darparu goruchwyliaeth, yn hwyluso ymweliadau rheolaidd, ac yn sicrhau bod sefydliadau'n aros ar y trywydd iawn drwy gynllunio strwythuredig. Mewn cyferbyniad, gall sefydliadau heb y cymorth hwn barhau i wneud cynnydd ond yn aml byddant yn gwyro oddi ar y broses, gan olygu bod gwerthuso'n anoddach.

> ***"Pan nad oes ganddyn nhw'r cymorth rheoli prosiectau hwnnw... gall fynd ar y trywydd anghywir... mae cael rhywun sydd â phrofiad o reoli prosiectau yn sicrhau hirhoedledd." (C2, Cyfranogwr Hyb ACE Cymru)***

> ***"Mae'n ymwneud â'r cynaliadwyedd hwnnw. Hyd yn oed cael rhywun sy'n cysylltu i weld ble rydych chi arni ac sy'n gallu cefnogi'n rhagweithiol." (C6, Cyfranogwr Hyb ACE Cymru)***

Mae'r ffaith bod y pum sefydliad wedi mabwysiadu dulliau gwahanol o weithredu yn tynnu sylw at hyblygrwydd Pecyn Cymorth TrACE, ond mae'r ymatebion hyn yn awgrymu y gall dull rheoli prosiectau fod yn alluogwr allweddol o ran ei weithredu'n effeithiol.

Mae rôl Hyb ACE Cymru wrth gefnogi sefydliadau wedi bod yn allweddol

Mae Hwb ACE Cymru wedi chwarae rhan allweddol wrth gynorthwyo'r pum sefydliad (a llawer o rai eraill) i ddechrau a chynnal eu taith Pecyn Cymorth TrACE. Mae'r cymorth hwn wedi cynnwys cymorth unigol drwy gydol y daith weithredu, cyd-gynhyrchu dogfennau canllaw, creu Cymuned Ymarfer genedlaethol a threfnu digwyddiadau a chynadleddau.

Cymorth i'r unigolyn drwy gydol y broses

Cymorth gyda hunanasesu - Er bod llai na hanner y rhai a gyfwelwyd wedi bod yn uniongyrchol gysylltiedig â'r broses hunanasesu, i'r rheini a oedd wedi bod yn uniongyrchol gysylltiedig, roedd y rhan fwyaf wedi defnyddio Hyb ACE Cymru fel seinfwrdd;

> ***"Rydyn ni wedi cael perthynas anhygoel gyda Hyb ACE, ac maen nhw wedi bod yn gefnogol ac yn gymwynasgar iawn ar bob cam o'r daith, yn enwedig ar y dechrau. Felly, byddai wedi bod tua'r cam hunanasesu, fe wnaethon nhw roi cefnogaeth a chymorth a chyngor gwerthfawr iawn i ni yn ystod y cyfnod hwnnw." (C10, Cyfranogwr sefydliad)***

Cymorth gyda datganiad o ymrwymiad - Esboniodd staff o'r pum sefydliad sut y gwnaeth Hyb ACE Cymru ddarparu canllawiau a rhannu enghreifftiau i'w cefnogi wrth iddynt ddatblygu datganiad o ymrwymiad y sefydliad. Esboniodd un cyfranogwr nad oedd yn glir i ddechrau beth ddylai'r dasg ei gynnwys, felly fe gysylltodd â Hyb ACE Cymru am gymorth. Soniodd eraill am werth y cymorth a gafwyd:

> ***"Defnyddiol iawn ac rydyn ni wedi cael llawer o drafodaethau yn ein gweithgor ynglŷn â llunio'r datganiad hwnnw ac mae gennym ni ryw fath o ddatganiad dros dro ar ein gwefan." (C13, Cyfranogwr sefydliad)***

Cymorth i ddatblygu strategaeth hyfforddi - Rôl Hyb ACE Cymru mewn perthynas â hyfforddiant yw helpu sefydliadau i ddylunio a gweithredu strategaethau hyfforddi effeithiol. Fodd bynnag, cafodd rhai o'r sefydliadau yn y gwerthusiad hwn (Barod a Choleg Gwent) gymorth i gael mynediad at becyn hyfforddi'r hyfforddwr (ac adnoddau eraill) gan Hyb ACE Cymru o ganlyniad i gyllid ychwanegol, penodol i'r sector gan Lywodraeth Cymru. Disgrifiodd sefydliadau eraill (nad ydynt wedi derbyn yr adnoddau ychwanegol hyn a'r pecyn hyfforddi'r hyfforddwr) sut roedd Hyb ACE Cymru wedi eu helpu i ddatblygu pecyn hyfforddi'r hyfforddwr penodol i'r sector oherwydd bwlch a nodwyd yn y sector ar gyfer hyfforddiant ymwybyddiaeth o drawma am ddim:

> ***"Felly, wyddoch chi, fe wnaethon nhw ddyrannu ymarferydd ac fe wnaethon nhw ddyrannu aelod o staff i helpu i weithio ar raglen hyfforddi ac adnoddau hyfforddi ar gyfer ymarferwyr a staff cyfiawnder ieuenctid. A datblygu'r rhaglen honno ac yna fe wnaethon nhw helpu i'w chyflawni." (C18, Cyfranogwr sefydliad)***

Cyd-gynhyrchu dogfennau canllaw i helpu gyda'r broses weithredu

Mae ymrwymiad Hyb ACE Cymru i gyd-gynhyrchu ei offer a'i dogfennau canllaw wedi bod yn ffactor pwysig wrth sicrhau bod yr offer yn berthnasol ac yn addas at y diben. Yn wir, roedd un o'r pum sefydliad wedi gweithio'n agos gyda Hyb ACE Cymru i ddatblygu rhai o'r dogfennau canllaw, gan ddisgrifio'r canllawiau hynny mewn termau cadarnhaol iawn:

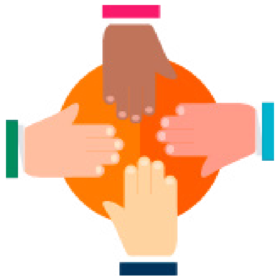
> ***"Maen nhw wedi bod yn amhrisiadwy. Rydw i wedi bod yn ymwneud yn helaeth â chyd-gynhyrchu'r rheini gyda Hyb ACE." (C17, Cyfranogwr sefydliad)***

Gellir gweld gwerth y dull hwn o gyd-gynhyrchu offer a dogfennau canllaw mewn perthynas â sut mae cyfranogwyr yn disgrifio cam cynllunio camau gweithredu'r broses weithredu. Er i rai nodi bod maint y dasg a'r amser oedd ei angen yn frawychus i ddechrau, nodwyd bod y cynllun gweithredu ei hun wedi helpu i lywio'r broses:

> *"Pan edrychon ni arno i ddechrau, fe feddylion ni, 'Beth yw'r bwystfil hwn?' Ond roedd yn ffordd dda o'i asesu a chael y bobl gywir o wahanol adrannau i weithio ar eu rhan nhw." (C15, Cyfranogwr sefydliad)*

> *"Mae'n drefnus iawn yn y ffordd y mae wedi'i osod allan. Mae'n hawdd ei ddeall." (C23, Cyfranogwr sefydliad)*

Creu Cymuned Ymarfer Genedlaethol (CoP)



Mae'r CoP yn darparu lle ar-lein lle gall dros 100 o aelodau (sydd eisoes ar eu taith TrACE neu newydd ddechrau arni) o wahanol sectorau rannu'r hyn maent wedi'i ddysgu, cyflwyno heriau, a chydweithio ar atebion. Deilliodd y CoP yn wreiddiol o'r Grwpiau Cyfeirio Arbenigol a sefydlwyd fel rhan o brosiectau sector-benodol wedi'u hariannu i ymwreiddio Pecyn Cymorth TrACE ym meysydd Addysg Bellach (AB) a chamddefnyddio sylweddau, ond maent wedi esblygu ers hynny i gynnwys aelodaeth ehangach wrth i'r diddordeb gynyddu.

O safbwynt cyfranogwyr yn y pum sefydliad, mae Hyb ACE Cymru wedi helpu i feithrin cymunedau ymarfer, gan greu mannau lle gall sefydliadau gyfnewid profiadau, rhannu heriau, a dysgu oddi wrth ei gilydd. Roedd y dull hwn yn cael ei werthfawrogi gan y sefydliadau y gwnaethom siarad â nhw:

> *"Rwy'n credu mai elfen allweddol yn y fan yna yw'r cysylltu â'r gwahanol sefydliadau hynny. Mae'r gymuned ymarfer genedlaethol mae Hyb ACE wedi'i sefydlu yn fuddiol iawn o ran gallu cysylltu a chael y sgyrsiau ehangach hynny." (C8, Cyfranogwr sefydliad)*

Trefnu cynadleddau a digwyddiadau er mwyn helpu i weithredu

Nododd sawl cyfranogwr eu bod wedi mynychu a chyflwyno eu cynnydd TrACE mewn digwyddiadau a drefnwyd gan Hyb ACE Cymru:

> *"Rydyn ni wedi cyfrannu at gynadleddau allanol, rydyn ni wedi datblygu cyflwyniadau fideo ac rydyn ni hefyd wedi bod yn falch o fynychu a chyflwyno mewn nifer o gynadleddau ACE, sydd eto wedi bod yn dda iawn." (C8, Cyfranogwr sefydliad)*

Gyda rhai yn disgrifio gwerth y cyfleoedd hyn o ran cael persbectif ehangach:

> *"Rydyn ni wedi bod yn rhan o gyflwyno digon o gyflwyniadau. Mae e' mor ddefnyddiol. Mae'n rhoi'r darlun strategol hwnnw i chi ac yn dod â'r cyfan at ei gilydd." (C17, Cyfranogwr sefydliad)*

3.2 Beth yw'r cyd-destunau sy'n cefnogi gweithredu Pecyn Cymorth TrACE?

Fframwaith Trawma Cymru

Roedd y rhan fwyaf (ond nid pob un) o'r cyfranogwyr yn y pum sefydliad yn gyfarwydd â Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma. Cyfeiriodd y rhai a oedd yn ymwybodol ohono at y ffaith bod Pecyn Cymorth TrACE yn cyd-fynd ag ymrwymiadau ar lefel genedlaethol:

> ***"Fy nealltwriaeth i yw bod y fframwaith yn creu math mwy cyson o strategaeth gydlynol o amgylch trawma o ran ei weithredu ledled Cymru, ac ar draws y ffordd mae pawb yn gweithio." (C26, Cyfranogwr sefydliad)***

Ar ben hynny, nododd cyfranogwyr a oedd yn gyfarwydd â'r Fframwaith fod Pecyn Cymorth TrACE yn cyd-fynd ag ef ac yn darparu camau ymarferol i gefnogi sefydliadau i gyflawni'r nodau mae wedi'u nodi.

> ***"Byddwn i'n dweud ei fod yn offeryn ymarferol sy'n adlewyrchu ac yn eich galluogi i gymryd safbwynt strategol ar y fframwaith a'i roi ar waith." (C17, Cyfranogwr sefydliad)***

3.3 Aliniad â fframweithiau presennol

Nododd rhai sefydliadau sut y gall strategaethau eraill sy'n cyd-fynd â TrACE gefnogi'r broses weithredu, gan roi enghraifft o'r dull 'Plentyn yn Gyntaf' mewn Gwasanaethau Cyfiawnder Ieuenctid sy'n golygu rhoi plant wrth wraidd y system cyfiawnder ieuenctid[12].

> ***"Y dull plentyn yn gyntaf. Yn amlwg, mae hynny'n cael ei ymwreiddio fwyfwy yn y gwasanaeth. Rydyn ni'n dechrau ei weld yn treiddio allan i asiantaethau eraill. Felly, mae'r derminoleg ychydig yn wahanol, ond yn ein pennau ni dylai'r egwyddorion fod yr un fath, felly rydyn ni'n dechrau gweld y math yna o hidlo i asiantaethau eraill hefyd." (C18, Cyfranogwr sefydliad)***

Yn yr un modd, i Coleg Gwent, mae TrACE wedi cefnogi ei ymrwymiad i fod 'yn Barod, yn Barchus, yn Ddiogel', sef dull seiliedig ar addysg o greu amgylchedd dysgu diogel sydd wedi'i fabwysiadu mewn ysgolion a cholegau ledled y wlad[13].

> ***"Polisi yn barod, yn barchus, yn ddiogel ein coleg. Ydy, mae'n cefnogi dull sy'n ystyriol o drawma." (C23, Cyfranogwr sefydliad)***

Cyd-destunau lleol – Gogledd Cymru

Mae'n bwysig tynnu sylw at y cyd-destun yng Ngogledd Cymru lle mae sefydliadau gan gynnwys Prifysgol Wrecsam a System Cyfiawnder Ieuenctid Sir y Fflint (a gymerodd ran yn y gwerthusiad hwn) yn gweithredu. Mae gan Ogledd Cymru ei Chymuned Ymarfer TrACE ei hun sy'n dwyn ynghyd sefydliadau o ystod eang o sectorau, gan gynnwys addysg, iechyd, plismona a chyfiawnder ieuenctid. Mae ymrwymiad cryf i weithio a chydweithio traws-sector yng Ngogledd Cymru sydd wedi'i ddangos gan nifer y mentrau lle mae sefydliadau'n cydweithio i ymwreiddio ymarfer sy'n ystyriol o drawma ar draws y system ehangach (gan gynnwys gweithio gyda Heddlu Gogledd Cymru ac ysgolion lleol).

12 Beth yw Plentyn yn Gyntaf? - Hwb Adnoddau Cyfiawnder Ieuenctid
13 HAFAN | WhenTheAdultsChange

Ymrwymiad i ddyfodol sy'n ystyriol o drawma o fewn sefydliadau

Nododd pob sefydliad eu bod yn teimlo'n gadarnhaol y byddai Pecyn Cymorth TrACE yn parhau i gael ei ymwreiddio yn eu sefydliadau. Roedd y mwyafrif helaeth yn teimlo bod y newidiadau yr oeddent wedi'u rhoi ar waith yn gynaliadwy:

> ***"Yn bendant, oherwydd rydyn ni wedi ceisio ei wneud yn newid diwylliannol yn hytrach nag yn fenter." (C19, Cyfranogwr sefydliad)***

Wrth feddwl i'r dyfodol, mae rhai'n rhagweld sefydliad sydd wedi'i ddiwygio go iawn, sy'n sicrhau bod amodau'n cael eu creu lle gall pobl ffynnu, tra bod eraill yn disgrifio dull mwy empathig o weithio gyda phobl; meithrin gwell dealltwriaeth a newid sut maent yn meddwl ac yn gweithredu er mwyn helpu eraill i wneud yr un peth:

> ***"Rwy'n meddwl y bydd gennym ni sefydliad, grŵp o staff sydd nid yn unig yn meddu ar wybodaeth am TrACE a thrawma, ond sydd â'r sgiliau a'r hyder i allu gweithio mewn ffordd sy'n ystyriol o drawma o'r brig i'r bôn. Felly, y Prif Swyddog Gweithredol yr holl ffordd i lawr i'n gwirfoddolwyr." (C26, Cyfranogwr sefydliad)***

3.4 Beth yw'r cyd-destunau sy'n rhwystro gweithredu Pecyn Cymorth TrACE?

Amharodrwydd i weld 'trawma' fel rôl y gwasanaeth/sefydliad

Mewn un o'r pum sefydliad, roedd barn leiafrifol nad oedd pob adran wedi ymrwymo i TrACE, gyda rhai'n teimlo, yn ôl y sôn, na allent weld sut roedd yn berthnasol i'w swydd nhw. Credwyd bod hyn yn arbennig o gyffredin ymhlith staff a oedd wedi bod yno ers amser hir:

> ***"Mae'n eithaf anodd newid ymagweddau pobl sydd wedi bod yma ers amser hir, dydyn nhw ddim yn hoffi newid." (C22, Cyfranogwr sefydliad)***

Nid yw'r system ehangach yn ystyriol o drawma

Soniodd rhai sefydliadau am y ffaith, er eu bod yn gweithio i ymwreiddio ymarfer sy'n ystyriol o drawma, nad yw'r system y maent yn gweithio ynddi yn ystyriol ohono. Roedd hyn yn arbennig o wir yn achos sefydliadau sy'n gweithio ochr yn ochr â'r systemau cyfiawnder troseddol, tai neu ofal cymdeithasol. Yn ei hanfod, os nad yw'r system ehangach yn deall trawma ac ACE, yna mae'r effaith y gall sefydliadau unigol ei chael yn gyfyngedig.

> ***"Hoffwn weld rhai o'r newidiadau'n fwy cenedlaethol o ran, wyddoch chi, polisi a deddfwriaeth yn dod yn fwy ystyriol o drawma. Rwy'n credu bod yna wrthdaro yno i ni. Hoffwn i weld arweinwyr strategol a gwleidyddion yn dod yn fwy ystyriol o drawma". (C18, Cyfranogwr sefydliad)***

Mae helpu i ymwreiddio TrACE yn y system ehangach yn un o nodau allweddol Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma, ac mae tystiolaeth o'r gwerthusiad hwn yn awgrymu ei fod yn flaenoriaeth allweddol i rai o'r sefydliadau y gwnaethom siarad â nhw.

Potensial ar gyfer newid blaenoriaethau

Nododd rhai cyfranogwyr yn y pum sefydliad newid posibl mewn blaenoriaethau, gan godi'r cwestiwn ynghylch a allai newidiadau ym mlaenoriaethau'r llywodraeth effeithio ar yr agenda:

> ***"Fe gawson ni newid yn y llywodraeth ac mae'n debyg bod hynny wedi arwain at rywfaint o ansicrwydd ynghylch beth allai hynny ei olygu i Gymru. A'r agenda hon, a fydd hi'n flaenoriaeth? A fydd hynny'n effeithio ar bolisïau ar lefel genedlaethol? Sut mae pethau'n mynd i esblygu?" (C26, Cyfranogwr sefydliad)***

Cyd-destunau mewnol

Nodwyd bod gan faterion mewnol y potensial i effeithio ar weithrediad effeithiol TrACE o fewn sefydliadau – yn bennaf o ran trosiant staff ac adnoddau cyfyngedig.

> ***"Ac yna'r math arall o elfen yw trosiant staff, mae'n debyg mai natur y bwystfil yw bod pobl yn dod i mewn i'r gweithgor ac yn mynd allan o'r gweithgor. Diolch byth roedd gennym ni graidd cyson o bobl." (C26, Cyfranogwr sefydliad)***

> ***"Gall cyllid a chyllidebau fod yn rhwystr o ran faint o amser, faint o gapasiti sydd gan bobl i yrru'r gwaith hwn yn ei flaen" (C13, Cyfranogwr sefydliad)***

4. Effaith Pecyn Cymorth TrACE – Crynodeb o’r newidiadau a wnaed.

Llywodraethu, arweinyddiaeth a diwylliant sefydliadol

- Mae gan Barod a Phrifysgol Wrecsam **‘Ddatganiad o Ymrwymiad’** ar waith.
- Nododd pob un o’r rhai a gyfwelwyd fod **arweinwyr yn eu sefydliad yn cefnogi** Pecyn Cymorth TrACE.
- Nododd y rhai a gyfwelwyd fod eu sefydliad wedi ymrwymo i **newid diwylliant hirdymor.**

Polisïau a gweithdrefnau

- Roedd gan rai sefydliadau **broses benodol ar gyfer adolygu polisïau** (Prifysgol Wrecsam), roedd gan eraill ddull mwy anffurfiol (Caredig).
- Roedd nifer o bolisïau wedi’u diwygio yn unol â dull TrACE (e.e. Prifysgol Wrecsam, Coleg Gwent, Caredig).
- Mae adborth gan staff (mewn cyfweliadau ac yn y sesiynau REM) yn awgrymu bod y polisïau newydd **yn newid ymarfer ar lawr gwlad** (e.e. y Polisi Ymddygiad yng Ngholeg Gwent).

Hyfforddiant a chymorth i’r gweithlu

- Mae pob sefydliad wedi darparu **cyfleoedd hyfforddi neu ddatblygu i staff** sy’n gysylltiedig â thrawma ac ACE.
- Lle y bo ar gael, mae adborth o’r hyfforddiant hwn yn awgrymu bod gan gyfranogwyr **gwell ymwybyddiaeth a dealltwriaeth** a’u bod wedi gwneud newidiadau i ymarfer.

Dylunio a darparu gwasanaethau

- Nododd **pob sefydliad** ei fod wedi gwneud **newidiadau i’r ffordd mae’n gweithio gyda myfyrwyr, dysgwyr neu ddefnyddwyr gwasanaethau** yn unol â dull sy’n ystyriol o drawma.
- Mae Barod wedi ymgorffori TrACE yn **ei broses gomisiynu.**

Amgylcheddau ffisegol

- Mae Barod wedi creu **teclyn archwilio** sydd wedi ei helpu i wneud nifer o newidiadau cadarnhaol yn ei leoliadau.
- Mae Coleg Gwent wedi **gwneud arolwg o ddysgwyr** i ddeall y newidiadau sydd angen eu gwneud.
- Mae Prifysgol Wrecsam wrthi’n cynllunio ar gyfer newidiadau i amgylcheddau ffisegol, gan weithio gyda **Trauma-Informed Design** sydd wedi’i leoli yn yr Unol Daleithiau.

Monitro a gwerthuso

- Roedd **pob sefydliad** yn gallu darparu rhywfaint o **dystiolaeth o effaith**.
- Roedd rhai sefydliadau wedi cynnal **gwerthusiadau o’u taith TrACE** (Prifysgol Wrecsam a Caredig)
- Roedd **y rhan fwyaf o sefydliadau** yn gweithio ar **ddatblygu eu fframweithiau ar gyfer monitro a gwerthuso.**

5. Enghreifftiau o arferion da

Mae **Prifysgol Wrecsam** wedi alinio Pecyn Cymorth TrACE â'i menter cenhadaeth ddinesig. Mae'r dull strategol hwn wedi galluogi'r Brifysgol i weithio y tu hwnt i'w sefydliad a dod â sefydliadau a sectorau eraill ynghyd, gan gynnwys addysg, iechyd a pholisi cymdeithasol. Yn bwysig, mae Prifysgol Wrecsam wedi creu'r strwythurau ar gyfer dull cydweithredol o weithredu Pecyn Cymorth TrACE, gan ddod â chydweithwyr o bob cwr o'r Brifysgol ynghyd. Gellir gweld effaith y strwythur llywodraethu a rennir hwn yng ngraddfa'r newid a gyflawnwyd, gan gynnwys rôl gynyddol myfyrwyr fel eiriolwyr dros TrACE.

O ganlyniad i weithredu Pecyn Cymorth TrACE, mae **Coleg Gwent** wedi newid ei Bolisi Disgyblu Dysgwyr (Mai 2021) i bolisi 'Ymddygiad' (Mawrth 2024). Mae Polisi Ymddygiad Mawrth 2024 yn defnyddio dulliau adferol yn hytrach na chosb i fynd i'r afael ag ymddygiad negyddol gan sicrhau bod pob dysgwr yn cael ei drin yn deg, yn cael ei barchu ac yn cael ei gefnogi i ddatblygu sgiliau bywyd ar gyfer dysgu. Mae'r disgwyliadau o ran ymddygiad wedi'u cysylltu â thri gwerth y coleg sef 'Byddwch yn Barchus, Byddwch yn Barod, Byddwch yn Ddiogel.'

Mae **Caredig** wedi creu man sydd â gwybodaeth a dogfennau canllaw i gefnogi a datblygu dealltwriaeth staff ac i gefnogi'r bobl sy'n defnyddio ei gwasanaethau. Mae'r rhain yn cynnwys:ude:

- Canllawiau a llawlyfrau manwl y gellir eu defnyddio i gefnogi staff i weithio drwy wahanol feysydd pwnc (megis iechyd meddwl) gyda'r bobl sy'n defnyddio ei gwasanaethau.
- Llyfrynnau canllaw Mind ar amrywiaeth o gyflyrau iechyd meddwl.
- Canllaw Cyfweliadau Ysgogol.
- Fideo o'r enw 'The Biology of stress and the science of hope' sy'n rhoi cipolwg ar brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACE).
- Yn ogystal, mae menter 'Staff Iechyd Hapus' wedi'i hymwreiddio yng ngweithgareddau'r sefydliad.

Mae **Prifysgol Wrecsam** wedi gweithio'n galed i gynnwys myfyrwyr yn ei thaith Pecyn Cymorth TrACE. Yn 2021, sefydlwyd is-grŵp myfyrwyr a gymerodd ran mewn digwyddiadau Wythnos y Glas. Erbyn 2022, roedd wedi ehangu i dros 60 o fyfyrwyr a oedd yn cyflwyno gweithdai a phenderfynwyd creu rôl Hyrwyddwr TrACE.

Creodd **Barod** ffurflen archwilio er mwyn helpu i adolygu ei fannau ffisegol. Mae'r archwiliad yn cynnwys safbwyntiau gan staff, defnyddwyr gwasanaethau a gwirfoddolwyr. O ganlyniad, mae wedi gwneud nifer o newidiadau:

- Yng Nghwm Taf Morgannwg, sicrhawyd grant gan Cadwch Gymru'n Daclus i wella'r rhandiroedd ym Mhen-y-bont ar Ogwr a chafodd gwelliannau eu gwneud i system fynediad y swyddfa a'r dderbynfa i fod yn fwy ymlaciol a chroesawgar.
- Yn Nyfed, mae amgylcheddau swyddfa wedi cael eu gwella ar gyfer defnyddwyr gwasanaethau, gan eu gwneud yn fwy hygyrch, cyfforddus, cyfeillgar ac anffurfiol.
- Yn Gwent N-gage, mae newidiadau wedi cael eu gwneud i'r brif swyddfa, gan gynnwys ailgynllunio'r ystafell galw heibio fawr ('Yr Hyb' erbyn hyn) ac ystafelloedd 1:1 llai

Mae **Gwasanaeth Cyfiawnder Ieuenctid Sir y Fflint** yn defnyddio amrywiaeth o ddulliau i fonitro a gwerthuso ei waith:

- Mae Uwch-reolwr y Gwasanaeth Cyfiawnder Ieuenctid (GCI) yn cynnal asesiadau staff blynyddol gyda Thîm y GCI i asesu meddyliau a theimladau'r tîm am y gwasanaeth ac mae'n gweithredu fel 'archwiliad iechyd' o weithgareddau gweithredol a strategol.
- Mae'r GCI hefyd wedi ceisio cynyddu adborth gan blant a phobl ifanc. Ar ddiwedd cyfranogiad y plentyn neu'r person ifanc â GCI, gofynnir iddynt lenwi holiadur yn rhoi sylwadau ar eu profiad o'r GCI.

6. Dangos tystiolaeth o effaith y newidiadau a wnaed

Roedd dwy ffordd allweddol y gallem ddangos tystiolaeth o effaith y gwahanol newidiadau a ddisgrifiwyd uchod. Y gyntaf oedd drwy ddata a gasglwyd gan y sefydliadau eu hunain, a'r ail oedd drwy arolwg ar-lein dienw a ddosbarthwyd gan MEL Research ym mis Chwefror 2025.

6.1 Tystiolaeth o effaith gan y sefydliadau

Mae staff yn adrodd profiadau cadarnhaol o gael eu recriwtio a gweithio i'r sefydliadau.

> *"Roedd y deunydd paratoi helaeth o fudd sylweddol i mi, gan ei fod wedi lleddfu llawer o'r gorbryder sydd fel arfer yn gysylltiedig â mynychu cyfweliadau." (Cyflogai Barod)*

> *"Rwy'n teimlo'n ddiogel iawn yn fy rôl, mae llawer wedi bod yn digwydd yma. Mae pethau wedi bod yn brysur. Rwy'n teimlo fy mod i wir yn cael fy nghefnogi." (Cyflogai Caredig)*

Mae myfyrwyr, dysgwyr a defnyddwyr gwasanaethau yn nodi eu bod yn teimlo'n ddiogel ac yn cael eu cefnogi.

> *"Roedd gan bawb ddealltwriaeth dda – roeddwn i'n teimlo fy mod i'n cael fy neall a gwelodd y staff ochr dywyll y caethiwed a oedd yn effeithio arnaf" (Defnyddiwr gwasanaeth Barod)*

> *"Y peth gorau am fyw yma yw fy ystafell. Rwy'n teimlo'n ddiogel yn byw yma." (Defnyddiwr gwasanaeth Caredig)*

> *"Yn fy marn i, rydych chi wedi bod yn wych. Rydych chi wedi gwrando arna i a dydw i ddim yn credu bod neb arall yn gwneud hynny." (Person ifanc, GCI Sir y Fflint)*

Yng Ngholeg Gwent, roedd 99% o fyfyrwyr yn teimlo bod y coleg yn lle diogel i astudio (2023/24)

Mae pobl sydd wedi cael hyfforddiant a datblygiad sy'n gysylltiedig â TrACE yn nodi gwell dealltwriaeth a newidiadau i'w hymarfer.

- Yn Barod, mae 79% o staff yn nodi dealltwriaeth dda neu ragorol o drawma ac ACE yn 2024 o'i gymharu â 60% yn 2023. Pan ofynnwyd iddynt pa mor hyderus y maent yn teimlo wrth gyflwyno dull sy'n ystyriol o drawma, roedd 71% o'r staff yn teimlo'n 'hyderus gan fwyaf' neu'n 'gwbl hyderus' yn 2024, o'i gymharu â 43% yn 2023.
- Yng Ngholeg Gwent, mae adborth o'i hyfforddiant cam 1 (yn seiliedig ar 45 o ymatebion) yn awgrymu bod 69% o staff wedi rhoi sgôr o 100% i ddefnyddioldeb y sesiwn. Rhoddodd 29% o staff eraill sgôr o 80-90% i ddefnyddioldeb y sesiwn. At ei gilydd, nododd 69% y byddent yn bendant yn gwneud newidiadau i'w hymarfer proffesiynol o ganlyniad i'r hyfforddiant.
- Ym Mhrifysgol Wrecsam, roedd myfyrwyr a fynychodd hyfforddiant i ddod yn hyrwyddwr TrACE o'r farn ei fod wedi'u paratoi'n dda ar gyfer y rôl.

> *"Felly yn amlwg, cyn i mi gael [yr hyfforddiant] hwnnw, fyddwn i ddim wedi teimlo'n barod i wneud yr hyn rwy'n ei wneud nawr fwy na thebyg." (Hyrwyddwr myfyrwyr TrACE)*

6.2 Tystiolaeth o effaith o'r arolwg ar-lein

Cawsom 51 o ymatebion i'r arolwg ar-lein dienw. Mae ymatebion i'r arolwg yn awgrymu bod gweithredu Pecyn Cymorth TrACE yn cyfrannu at newid cadarnhaol ar draws y chwe pharth.

Dealltwriaeth ac ymwybyddiaeth

Mae staff yn dangos dealltwriaeth dda o drawma ac ACE, sy'n awgrymu nad cysyniadau damcaniaethol yn unig ydynt ond eu bod yn cael eu deall yn bersonol ac yn cael eu hymwreiddio'n broffesiynol.

> ***"Mae'r term "ystyriol o drawma" yn cyfeirio at ddull sy'n cydnabod, yn deall ac yn ymateb i effeithiau trawma ym mywydau unigolion. Mae'n sicrhau bod gwasanaethau, polisïau a rhyngweithiadau yn cael eu cynllunio i osgoi ail-drawmateiddio ac i hyrwyddo diogelwch, grymuso ac iachâd." (Ymatebydd 166 i'r arolwg)***

> ***"Deall cefndir a phrofiadau rhywun o ymddygiadau niweidiol, fel plentyn a sut y gallai hyn fod wedi effeithio ar eu hymddygiadau a'u hiechyd meddwl." (Ymatebydd 100 i'r arolwg)***

Llywodraethu, arweinyddiaeth a diwylliant sefydliadol

Roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (84%) yn cytuno neu'n cytuno'n gryf eu bod yn gwybod pwy sy'n gyfrifol am sicrhau bod eu sefydliad yn dilyn ei ymrwymiad sy'n ystyriol o drawma ac yn ymwybodol o ACE. Roedd bron i 9 o bob 10 o ymatebwyr (88%) o'r farn bod cyfarwyddwyr ac arweinwyr yn deall trawma ac ACE, sy'n dangos bod sylfaen gref o ymwybyddiaeth ar lefelau uwch. Fodd bynnag, er bod 79% o'r ymatebwyr yn cytuno eu bod yn cael cyfle i fod yn rhan o benderfyniadau a wneir yn y sefydliad yn ehangach, dim ond 55% a ddywedodd eu bod wedi ymwneud yn benodol â gwaith neu gynllunio a oedd yn gysylltiedig â bod yn ystyriol o drawma ac yn ymwybodol o ACE. Yn galonogol, roedd 89% o'r rhai a fu'n gysylltiedig yn teimlo bod eu cyfraniad yn cael ei werthfawrogi.

Polisïau a gweithdrefnau

Roedd 88% o'r ymatebwyr yn cytuno neu'n cytuno'n gryf bod polisïau eu sefydliad yn deg ac yn dryloyw. Mynegodd yr ymatebwyr hyder cryf hefyd yn ymrwymiad eu sefydliad i lesiant. Roedd 88% yn cytuno bod polisïau'r sefydliad yn cefnogi llesiant staff, tra bod canran uwch, 96%, yn teimlo bod y polisïau hyn yn hyrwyddo llesiant cleientiaid, defnyddwyr gwasanaethau neu fyfyrwyr. Mae hyn yn awgrymu bod egwyddorion sy'n ystyriol o drawma yn cael eu hymwreiddio nid yn unig mewn ymarfer rheng flaen ond hefyd ar lefel polisi

96%
Y ganran oedd yn cytuno eu bod yn cefnogi llesiant cleientiaid/defnyddwyr gwasanaethau/ myfyrwyr

Hyfforddiant a datblygiad y gweithlu

Dywedodd cyfanswm o 76% o staff eu bod wedi cael hyfforddiant ar drawma a/neu ACE, ac roedd bron i hanner (47%) wedi mynychu'r hyfforddiant hwnnw fwy nag unwaith. Roedd y rhan fwyaf o'r rhai a gafodd hyfforddiant o'r farn ei fod yn werthfawr, gydag 88% yn ei ddisgrifio'n "ddefnyddiol iawn" neu'n "ddefnyddiol i raddau helaeth" ar gyfer eu rôl

> ***"Rydw i wedi newid y ffordd rydw i'n cynnal apwyntiadau, ac wedi creu lle i weld pobl ifanc sy'n ystyriol o drawma" (Ymatebydd 159 i'r arolwg)***

Awgrymodd ymatebion fod hyfforddiant wedi arwain at:

Ymwybyddiaeth gynyddol o drawma, trawma dirprwyol a sbardunau

Arddulliau cyfathrebu wedi'u haddasu

Cynlluniau cymorth mwy empathig sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn

Mwy o bwyslais ar fyfyrio personol a hunanofal

Amgylchedd ffisegol

Dywedodd bron pob un o'r ymatebwyr eu bod yn teimlo'n ddiogel yn gorfforol yn y gwaith (98%) a'u bod o'r farn bod eu cydweithwyr yn teimlo'r un fath (94%). Roedd 91% o staff yn cytuno neu'n cytuno'n gryf bod cleientiaid yn teimlo'n ddiogel ar y safle, sy'n awgrymu bod yna ganfyddiad cyffredin ynghylch diogelwch ar draws grwpiau.

Pan ofynnwyd iddynt am ddyluniad mannau ffisegol, cytunodd 78% o'r ymatebwyr fod amgylcheddau eu sefydliad yn groesawgar, ac roedd 78% o'r farn bod y mannau'n adlewyrchu'r ffaith bod y sefydliad yn hidio am y bobl sy'n eu defnyddio. Fodd bynnag, dim ond 63% oedd yn cytuno bod y mannau'n hygyrch i bawb, gan dynnu sylw at fylchau posibl o ran cynhwysiant.

Dylunio a darparu gwasanaethau

Roedd 98% llawn o'r ymatebwyr yn cytuno neu'n cytuno'n gryf bod ymddiriedaeth ynddynt i ddefnyddio eu sgiliau i addasu'r cymorth maent ei ddarparu. Teimlai pob ymatebydd eu bod yn cael eu hannog i ystyried anghenion unigol (100%) a dywedodd bron pob un eu bod yn cael eu cefnogi i gynnig dewis yn y ffordd maent yn gweithio gyda chleientiaid (98%). Er bod hyder cyffredinol mewn ymarfer sy'n ystyriol o drawma yn uchel, roedd yr ymatebion yn dangos bod ychydig llai o hyder o ran llywio sgyrsiau sensitif. Dywedodd 78% o'r ymatebwyr eu bod yn teimlo'n hyderus yn gofyn am drawma neu ACE, er bod canran llawer uwch, 96%, yn teimlo cysur o wybod bod eraill yn eu sefydliad a allai gefnogi datgeliadau pe bai angen

100%
Y ganran oedd yn teimlo eu bod yn cael eu hannog i ystyried anghenion unigol

Monitro a gwerthuso

At ei gilydd, mae'r ymatebwyr yn nodi diwylliant cadarnhaol o adborth a dysgu o fewn eu sefydliadau. Yn fwyaf nodedig, roedd 92% o'r ymatebwyr yn cytuno neu'n cytuno'n gryf bod gan eu sefydliad ddiwylliant o ddysgu a gwella parhaus. Mae hyn yn adlewyrchu sylfaen gref ar gyfer datblygiadau sy'n ystyriol o drawma, lle mae staff yn teimlo bod twf, myfyrio ac addasu yn cael eu gwerthfawrogi.

6.3 Tystiolaeth o effaith o'r sesiwn Mapio Sgîl-effeithiau (REM)

Yn y sesiwn REM wyneb yn wyneb gyda GCI Sir y Fflint a Phrifysgol Wrecsam, nodwyd i ba raddau yr oeddent yn gweithio gyda phartneriaid allanol fel rhan o'u taith Pecyn Cymorth TrACE. Roedd yn amlwg bod sefydliadau, yng Ngogledd Cymru yn benodol, yn cydweithio i godi ymwybyddiaeth o bwysigrwydd dull sy'n ystyriol o drawma ac ACE ar lefel system ehangach. Mae hyn yn cyd-fynd yn uniongyrchol ag un o'r amcanion allweddol yn nogfen hunanasesu Pecyn Cymorth TrACE o dan ddylunio a darparu gwasanaethau:

> ***"Ceir ystyriaeth system gyfan o ran y rhyngwyneb â gwasanaethau eraill, yn fewnol yn y sefydliad ac ar draws asiantaethau partner i sicrhau bod cyd-ddealltwriaeth o arfer sy'n ystyriol o drawma ac ymwybyddiaeth o ACE"[14].***

O ran GCI Sir y Fflint, roedd hyn yn cynnwys cysylltiadau â Theatr Clwyd (canolfan gelfyddydau ranbarthol), Coleg Cambria, Prifysgol Wrecsam a Bwrdd Rheoli Gweithredol GCI. Disgrifiwyd y cysylltiadau hyn fel rhai oedd yn deillio o'i gynllun gweithredu Pecyn Cymorth TrACE ond bod ganddynt swyddogaethau gwahanol. Er enghraifft, mae Prifysgol Wrecsam wedi bod yn gweithio gyda GCI Sir y Fflint i ddarparu cymorth a dysgu gan gymheiriaid, hyfforddiant i staff, a defnyddio mewnwelediad academaidd er mwyn helpu i wella'r defnydd o iaith mewn adroddiadau llys. Mae eu map REM yn amlinellu sut y bydd newidiadau yn y defnydd o iaith mewn adroddiadau llys, gobeithio, yn effeithio ar y broses o wneud penderfyniadau ac yn arwain, yn y pen draw, at ganlyniadau gwell i blant (e.e. llai o ddedfrydau o garchar).

O ran Prifysgol Wrecsam, mae ei phenderfyniad i alinio Pecyn Cymorth TrACE â'i gwaith cenhadaeth ddinesig wedi arwain at gysylltiadau a chydweithrediadau â gwahanol sefydliadau. Ochr yn ochr â gweithredu Pecyn Cymorth TrACE, mae wedi datblygu ei dull cenhadaeth ddinesig, gan arwain at Bartneriaeth Ymgysylltu Dinesig Gogledd Cymru – un o ganlyniadau hynny yw cynhadledd tlodi plant a drefnwyd ar gyfer mis Mai 2025. Ar ben hynny, arweiniodd cyllid a gynhyrchwyd drwy'r genhadaeth ddinesig at greu animeiddiad er mwyn helpu i esbonio beth yw TrACE. Arweiniodd hyn at effeithiau ychwanegol, gan gynnwys ar gyfer y myfyrwyr a oedd yn gysylltiedig â datblygu'r animeiddiad (adeiladu eu sgiliau a rhoi llwyfan iddynt) ond hefyd ar gyfer rhannu'r neges am TrACE gyda chynulleidfa ehangach. O ganlyniad i'w gwaith ar TrACE, gofynnodd Cyngor Cyllido Addysg Uwch Cymru i Brifysgol Wrecsam weithredu fel prosiect 'disglair' ar gyfer prifysgolion eraill. Yn sgil hyn, cymerodd y brifysgol ran mewn menter newydd, Prifysgol y Plant, sef cynllun sy'n annog ac yn gwobrwyo pobl ifanc am gymryd rhan mewn gweithgareddau allgyrsiol a gwirfoddol yn eu hysgolion, eu cymuned ac ar-lein, er mwyn codi dyheadau a rhoi profiadau, sgiliau, ffrindiau a brwdfrydedd newydd i bobl ifanc.

Mae'r enghreifftiau hyn yn tynnu sylw at y ffordd mae gweithredu Pecyn Cymorth TrACE (i Brifysgol Wrecsam a Gwasanaeth Cyfiawnder Ieuenctid Sir y Fflint) wedi golygu cydweithio â sefydliadau eraill ac wedi arwain at ganlyniadau ehangach y tu hwnt i nodau Pecyn Cymorth TrACE.

14 [Pecyn Cymorth Trawma a Phrofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (TrACE)]

7. Casgliadau ac argymhellion

Mae'r adroddiad hwn wedi dangos bod y pum sefydliad wedi gwneud cynnydd sylweddol o ran newid sut maent yn gweithio i gyd-fynd â Phecyn Cymorth TrACE. Ar ben hynny, mae tystiolaeth o effaith yn awgrymu bod hyn yn treiddio i lawr i staff, myfyrwyr, dysgwyr a defnyddwyr gwasanaethau. Isod rydym yn tynnu sylw at rai o'r pethau allweddol a ddysgwyd o'r gwerthusiad hwn ac yn cyflwyno rhai argymhellion ar gyfer gweithredu Pecyn Cymorth TrACE yn y dyfodol.

7.1 Pethau allweddol a ddysgwyd - Y broses o weithredu Pecyn Cymorth TrACE

Gwelsom dystiolaeth glir bod cam cyntaf Pecyn Cymorth TrACE, yr Adolygiad Parodrwydd ar gyfer Gweithredu, wedi bod yn effeithiol wrth helpu sefydliadau i greu'r cyd-destun cywir ar gyfer gweithredu, gyda phob sefydliad yn sicrhau cefnogaeth arweinwyr ac ymrwymiad hirdymor i newid diwylliant, a'r rhan fwyaf yn teimlo bod ganddynt ddull cydweithredol o weithredu a dulliau cyfathrebu effeithiol. Wrth fyfyrio ar gamau hunanasesu a chynllunio camau gweithredu'r broses weithredu, mae tystiolaeth o'r gwerthusiad hwn yn awgrymu, er bod sefydliadau'n teimlo eu bod yn frawychus i ddechrau, fod y prosesau cam wrth gam yn y Pecyn Cymorth, ochr yn ochr â dull rheoli prosiectau a chefnogaeth Hyb ACE Cymru, i gyd wedi'u disgrifio fel rhai sy'n cefnogi gweithredu effeithiol. O ran monitro a gwerthuso, dyma'r cam yr oedd y rhan fwyaf o sefydliadau'n cael trafferth ag ef. Fodd bynnag, unwaith eto, nodwyd bod rheoli prosiectau yn alluogwr allweddol.

7.2 Pethau allweddol a ddysgwyd - Effaith Pecyn Cymorth TrACE

Mae ein gwerthusiad yn dangos bod Pecyn Cymorth TrACE yn cael effaith mewn sefydliadau ar draws y chwe pharth. Nid yn unig y mae sefydliadau'n gwneud newidiadau yn unol â Phecyn Cymorth TrACE, ond maent yn dechrau gweld tystiolaeth bod y newidiadau hynny'n cael effaith gadarnhaol ar staff, myfyrwyr, dysgwyr a defnyddwyr gwasanaethau. Ar ben hynny, mae rhai sefydliadau'n gwneud cynnydd o ran newid y system ehangach, gan weithio gyda sectorau eraill i'w helpu i weithio tuag at fod yn ystyriol o drawma (yn enwedig yng Ngogledd Cymru). Fodd bynnag, mae'n bwysig tynnu sylw at y ffaith bod tystiolaeth gadarn o effaith sy'n ymwneud â newidiadau neu weithgareddau penodol (a gesglir gan sefydliadau) yn parhau i fod yn gyfyngedig. Isod rydym yn gwneud nifer o argymhellion ar gyfer gwella'r broses o gasglu tystiolaeth.

7.3 Pethau allweddol a ddysgwyd - Rôl Hyb ACE Cymru

Mae'r gwerthusiad hwn wedi dangos y rôl hanfodol y mae Hyb ACE Cymru yn ei chwarae wrth gefnogi sefydliadau i wneud newid ystyrlon yn unol â Phecyn Cymorth TrACE (fel y disgrifiwyd uchod). Mae'n cefnogi sefydliadau i ddeall ac ymdrin â Phecyn Cymorth TrACE mewn ffordd sydd fwyaf tebygol o arwain at newid cynaliadwy. Mae Hyb ACE Cymru wedi gweithio'n galed i gefnogi sefydliadau mewn ffordd sy'n gynaliadwy yn y tymor hir, er enghraifft drwy gyd-ddylunio adnoddau a hwyluso cymunedau ymarfer.

7.4 Bylchau yn y gwerthusiad - Monitro a gwerthuso

Yn ystod y gwerthusiad hwn, rydym wedi nodi bod monitro a gwerthuso yn parhau i fod yn her i sefydliadau sy'n gweithredu Pecyn Cymorth TrACE. Gwnaethom gydweithio'n agos â'r pum sefydliad i ddeall y newidiadau roeddent wedi'u gwneud o ganlyniad i weithredu Pecyn Cymorth TrACE ac effaith y newidiadau hynny. Yn ystod y broses honno, daeth yn amlwg, er bod gan rai sefydliadau gofnod canolog o'r chwe pharth a'r newidiadau a wnaed, nid oedd hynny'n wir am sefydliadau eraill. Arweiniodd hyn at ymdrech sylweddol ar ran yr unigolion hynny i gysylltu ag adrannau eraill a chasglu'r wybodaeth ofynnol. Tynnodd sylw hefyd at y ffaith nad oedd newidiadau, o reidrwydd, yn cael eu cyfleu ar draws adrannau, gan effeithio, o bosibl, ar yr effaith roeddent yn ei chael.

Argymhelliad 1:
Storfa ganolog fewnol ar gyfer gweithgareddau TrACE o fewn sefydliadau

Yn seiliedig ar yr heriau a wynebodd rhai sefydliadau wrth gasglu tystiolaeth o weithgarwch sy'n gysylltiedig â TrACE, rydym yn argymell bod pob sefydliad yn creu storfa ganolog fewnol ar gyfer cadw cofnod o'u gweithgarwch (ar yriant a rennir neu fewnrwyd yn ddelfrydol), lle gall gwahanol adrannau gyfrannu diweddariadau ynghylch eu meysydd cyfrifoldeb. Byddai hyn hefyd yn golygu bod modd adrodd ar gynnydd yn haws (er enghraifft, i uwch-arweinwyr neu fel rhan o werthusiad).

Argymhelliad 2:
Ymwreiddio Monitro a Gwerthuso yn y parthau

Er mwyn helpu i ymgorffori monitro a gwerthuso yn eu gwaith cynllunio, rydym yn argymell y dylid cefnogi sefydliadau i ddeall allbynnau a chanlyniadau posibl eu gweithgareddau. Er enghraifft, annog sefydliadau i ystyried 'pa newid ydych chi'n gobeithio ei weld o ganlyniad i'r camau gweithredu hyn?' a 'sut allwch chi nodi tystiolaeth o effaith'? Os yw sefydliad yn bwriadu lansio rhaglen hyfforddi ynghylch ACE a'i nod yw hyfforddi 100 o staff mewn tri mis, mae'n bwysig gofyn iddo fyfyrio ar ba newid mae'n disgwyl ei weld o ganlyniad i'r hyfforddiant. A yw am gael cyfradd boddhad uchel o'r hyfforddiant, neu a yw am wybod bod ei staff wedi deall y cynnwys ac wedi'i gymhwyso'n ymarferol? Bydd ateb y sefydliad i'r cwestiwn cyntaf yn pennu'r math o dystiolaeth y gellir ei chasglu. Efallai y bydd sefydliadau o'r farn bod cael templed enghreifftiol yn ddefnyddiol, yn enwedig ar gyfer ysbrydoliaeth o ran effaith a mathau o dystiolaeth. Mae'n bwysig nodi bod Hyb ACE Cymru wedi llunio dogfen ganllaw ar gyfer datblygu dangosyddion llwyddiant, ond ni ddarparodd yr un o'r sefydliadau y buom yn gweithio gyda nhw ar y gwerthusiad hwn dystiolaeth eu bod wedi datblygu eu rhai eu hunain. Rydym wedi llunio rhestr o allbynnau a dangosyddion posibl sy'n gysylltiedig â'r chwe pharth (sydd ar gael yn yr adroddiad llawn). Bydd hyn yn helpu i gryfhau'r ddealltwriaeth o sut i gwblhau'r Cynllun Gweithredu sy'n cynnwys nodi 'canlyniadau' ar gyfer pob cam gweithredu a nodwyd.

Argymhelliad 3:
Deall gwerth TrACE

Un o nodau cychwynnol y gwerthusiad hwn oedd cynnal dadansoddiad cost a budd o Becyn Cymorth TrACE. Er i ni archwilio a fyddai'n bosibl gwneud hyn, daeth yn amlwg na fyddai'n bosibl, yn bennaf oherwydd ei fod yn ddwys iawn o ran data, gan fod angen mesurau gwrth-ffeithiol wedi'u diffinio ar gyfer canlyniadau perthnasol a data ar gostau ymyrraeth.[15] Roedd yn amlwg o weithio gyda sefydliadau nad oedd data ar y lefel hon o fanylder yn bodoli, neu y byddai wedi bod yn rhy heriol i'w gasglu. Mae dadansoddiad cost a budd yn cael ei feirniadu hefyd am fod yn lleihaol ac am y ffaith y gall eithrio gwerthoedd anniriaethol pan fyddant yn rhy anodd eu mesur mewn termau ariannol[16].

Fodd bynnag, yn seiliedig ar ein gwerthusiad o Becyn Cymorth TrACE, rydym yn teimlo y gallai ymagwedd Gwerth am Fuddsoddiad fod yn ymarferol[17] wrth symud ymlaen. Nid dull yw Gwerth am Fuddsoddiad (VfI) – system werthuso ydyw a ddatblygwyd i sicrhau eglurder wrth ddefnyddio dulliau ac offer presennol i werthuso pa mor dda mae adnoddau'n cael eu defnyddio, y graddau y mae'r gwerth a grëwyd yn cyfiawnhau'r adnoddau a fuddsoddwyd, a sut y gall mwy o werth gael ei gynhyrchu drwy fuddsoddi mewn polisïau neu raglenni.

Mae system VfI wedi'i seilio ar bedair egwyddor allweddol:

- Mae'n **rhyngddisgyblaethol** (mae'n manteisio ar werthuso ac economeg),
- Mae'n defnyddio **dulliau cymysg** (mae'n integreiddio tystiolaeth feintiol ac ansoddol),
- Mae'n defnyddio **rhesymu gwerthusol** (mae'n dehongli tystiolaeth drwy feini prawf a safonau penodol),
- Mae'n **gyfranogol** (mae'n cynnwys rhanddeiliaid wrth gyd-ddylunio a dadansoddi).

Argymhelliad 4:
Cyd-gynhyrchu fframwaith gwerthuso sy'n cynnwys VfI

Yn seiliedig ar ganfyddiadau'r gwerthusiad hwn, rydym yn awgrymu y dylid creu fframwaith gwerthuso wedi'i gyd-gynhyrchu ar gyfer TrACE y gellir ei ddefnyddio gan unrhyw sefydliad sy'n defnyddio Pecyn Cymorth TrACE. Byddai rhan o hyn yn cynnwys creu meini prawf Gwerth am Fuddsoddiad er mwyn helpu i ateb y cwestiynau canlynol:

1. Pa mor dda y defnyddiwyd yr adnoddau?
2. Pa werth sydd wedi'i greu?
3. A yw'r gwerth a grëwyd yn cyfiawnhau'r defnydd o adnoddau?
4. Sut y gellir gwella'r ffordd y defnyddir adnoddau?
5. Pa mor deg yw dosbarthiad adnoddau ymhlith gwahanol grwpiau?

Yna byddai sefydliadau'n deall pa wybodaeth y byddai angen iddynt gadw golwg arni er mwyn dangos gwerth TrACE. Gellid gwneud hyn ar sail cynllun peilot gyda rhai o'r sefydliadau mwy sefydledig i brofi hyfywedd yr ymagwedd.

15 Schiff, A. (2,024). Data and information for economic evaluation of social investments. Schiff Consulting. https://www.schiff.co.nz/en/resources/data-for-economic-evaluation/.

16 Adler, M.D., Posner, E.A. (2006). New Foundations of Cost-Benefit Analysis. Harvard University Press. ISBN 9780674022799.

17 200219-Julian-King-VFM-web.pdf

Atodiad - Astudiaethau achos y pum sefydliad yn y gwerthusiad achos hwn

ASTUDIAETH ACHOS TraCE: **Barod**

Mae Barod wedi ymrwymo i ddarparu cymorth ac arweiniad o ansawdd uchel, sy'n rhad ac am ddim ac yn gyfrinachol i unrhyw un sy'n cael ei effeithio gan gamddefnyddio cyffuriau neu alcohol, boed yn arferion camddefnyddio cyffuriau alcohol eu hunain neu'n arferion rhywun arall; a chodi ymwybyddiaeth am y ffyrdd y gall pawb helpu i leihau'r niwed a achosir gan gamddefnyddio sylweddau. Mae Barod yn cynnig ystod eang o wasanaethau yn Ne-ddwyrain a Gorllewin Cymru, gan gynnwys: gwasanaethau i bobl ifanc, cymorth i ffrindiau a theuluoedd, gwaith grŵp, sesiynau galw heibio, gweithgareddau lleihau niwed ac atal ailwaelu.

Gweledigaeth Barod yw cael ei gydnabod gan ei randdeiliaid allweddol fel y prif ddarparwr gwasanaethau arloesol ac o safon ym maes cyffuriau ac alcohol. Mae Barod yn cael ei arwain gan strategaeth Genedlaethol a thystiolaeth ryngwladol wrth iddynt ddatblygu eu gwasanaethau.

Newidiadau a wnaed yn unol â Phecyn Cymorth TrACE

Llywodraethu, arweinyddiaeth a diwylliant sefydliadol

Datganiad o ymrwymiad

"Mae Barod yn sefydliad sy'n cydnabod y gallai ein staff a defnyddwyr ein gwasanaeth fod yn bobl sydd wedi profi/sy'n profi trawma a/neu Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs). Rydym yn cydnabod mai dim ond un agwedd ar eu hunaniaeth yw hyn, ac nad yw'n eu diffinio. Fe welwch fod gan weithlu Barod y sgiliau a'r wybodaeth i leihau effaith trawma ac ail-drawmateiddio. Mae ein staff yn defnyddio dulliau tosturiol a chynhwysol i sicrhau bod perthnasoedd yn ddiogel ac yn feithringar, gan alluogi pobl i wella, meithrin gwydnwch a chanolbwyntio ar eu cryfderau. Diwylliant o ddewis, cydweithio a grymuso yw diwylliant Barod er mwyn atal, lliniaru a mynd i'r afael ag ACEs a'u heffaith ar genedlaethau'r dyfodol."

Yn eu Hadroddiad Blynyddol 2023-24, nodir gwerthoedd Barod fel uniondeb, empathi, agwedd gadarnhaol a hyblygrwydd. Eu cenhadaeth yw darparu cefnogaeth, gwybodaeth ac eiriolaeth i'r rhai sy'n agored i niwed ac wedi'u hymylu o ganlyniad i'w defnydd eu hunain, neu ddefnydd rhywun arall, o gyffuriau a/neu alcohol, er mwyn gwella eu lles corfforol, cymdeithasol ac emosiynol.

Mae cyfweliadau â staff Barod yn awgrymu bod bod yn ystyriol o drawma yn rhan gyson o ddiwylliant y sefydliad, a'i fod yn cael ei gynnwys yn gyson ar yr agenda mewn cyfarfodydd, mewn diwrnodau cwrdd i ffwrdd, a gwaith cyfathrebu, gan sicrhau ei fod yn parhau i fod yn ffocws canolog. Mae llawer o fentrau wedi'u rhoi ar waith i sicrhau bod yr holl staff yn deall ymrwymiad y sefydliad i weithio mewn ffordd sy'n ystyriol o drawma.

Polisïau a gweithdrefnau

Yn eu Hadroddiad Blynyddol TrACE 2023-24, nodir bod ymarfer sy'n ystyriol o drawma ac ACE wedi bod yn flaenoriaeth i'r sefydliad, gan ddod yn rhan annatod o amcanion a llinynnau gwaith allweddol y sefydliad, a'i ystyried wrth adolygu'r holl bolisïau a gweithdrefnau. Yn y sesiwn Mapio Effeithiau Ehangach[1] (REM), tynnodd staff sylw at y ffaith bod polisïau wedi'u byrhau i helpu staff i'w defnyddio'n fwy effeithiol.

Dangosodd cyfweliadau â staff Barod mai'r newid mwyaf arwyddocaol fu ailwampio'r broses recriwtio, dan arweiniad eu Cydlynydd Recriwtio a Gwirfoddolwyr. Mae hyn yn cynnwys gwneud y broses yn fwy ystyriol o drawma, gyda chyfathrebu cliriach, paratoi ar gyfer cyfweliadau, ac addasiadau, gan arwain at brofiad â llai o straen a mwy cynhwysol. Dywedodd rhai o'r staff a gyfwelwyd gennym fod yr adborth gan ymgeiswyr wedi bod yn gadarnhaol dros ben, gan nodi'r dull mwy caredig a chefnogol.

I aelodau staff presennol, mae'r newid i ddull sy'n seiliedig ar drawma yn cynnwys polisi drws agored, sy'n galluogi staff i dynnu sylw at broblemau mynediad neu i leisio pryderon, sydd wedyn yn cael eu huwchgyfeirio i'r timau perthnasol. Soniwyd hefyd fod Adnoddau Dynol bellach yn rhan o grŵp gwaith TrACE a'u bod yn gweithio ar ddiwygio polisïau absenoldeb salwch a thosturiol.

Hyfforddiant a chymorth i'r Gweithlu

Yn Adroddiad Blynyddol TrACE Barod ar gyfer 2023-24, darperir mwy o fanylion am y broses recriwtio ddiwygiedig sydd wedi'i hadolygu o safbwynt sy'n ystyriol o drawma, gan wneud sawl newid, gan gynnwys:

- Mae disgrifiadau swyddi mewn hysbysebion wedi'u crynhoi i'w gwneud yn llai brawychus i ymgeiswyr
- Mae gwybodaeth cyn y cyfweliad wedi'i diwygio i gynnwys cyfarwyddiadau ar sut i gyrraedd lleoliad y cyfweliad, ynghyd â manylion cyswllt y rheolwr sy'n recriwtio
- Gall ymgeiswyr bellach gael rhagolwg o gwestiynau'r cyfweliad ar ddechrau eu cyfweliad, a gwneud nodiadau i ategu eu hatebion

Yn ogystal, mae dull hyfforddi Barod wedi newid i fod yn fwy ystyriol o drawma, gan ganolbwyntio ar baratoi cyfranogwyr ar gyfer pynciau sensitif a chynnig cymorth os oes angen. Bu heriau wrth gyflwyno hyfforddiant, ond mae mwy o hyfforddiant arbenigol wedi'i ymgorffori yn rhaglen datblygu'r gweithlu dros y chwe mis diwethaf. Mae e-ddysgu yn cael ei ddatblygu, ac mae pecyn hyfforddi sy'n ystyriol o drawma yn orfodol i staff.

1 Sesiwn a hwyluswyd gan y tîm gwerthuso oedd hon, gydag aelodau staff a oedd wedi bod yn rhan o'r gwaith o weithredu Pecyn Cymorth TrACE. Pwrpas y sesiwn oedd deall a oedd newidiadau wedi arwain at effeithiau, a sut y gwnaethant hynny.

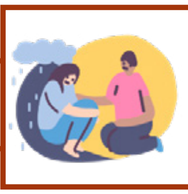
Yr amgylchedd ffisegol

Mae Barod wedi gwneud cynnydd sylweddol yn y maes hwn. Maent wedi creu ffurflen archwilio i helpu i adolygu eu mannau ffisegol. Mae'r archwiliad yn cynnwys safbwyntiau gan staff, defnyddwyr gwasanaeth a gwirfoddolwyr. O ganlyniad, maen nhw wedi gwneud nifer o newidiadau:

- Yng Nghaerdydd, cynhaliwyd archwiliad amgylcheddol gyda grŵp o bobl ifanc, a arweiniodd at ailaddurno'r ganolfan.
- Yng Nghwm Taf Morgannwg, cafwyd grant gan Cadwch Gymru'n Daclus i wella'r rhandiroedd ym Mhen-y-bont ar Ogwr, a chafodd system mynediad y swyddfa a'r dderbynfa eu gwella i fod yn fwy ymlaciol a chroesawgar.
- Yn Nyfed, mae swyddfeydd wedi'u gwella ar gyfer defnyddwyr y gwasanaeth i'w gwneud yn fwy hygyrch, cyfforddus, cyfeillgar a mwy anffurfiol.
- Yng N-gage Gwent, mae newidiadau wedi'u gwneud i'r brif swyddfa, gan gynnwys ailgynllunio'r ystafell galw heibio fawr ('Yr Hwb' bellach) ac ystafelloedd 1:1 llai.

Yn ystod cyfweliadau â staff Barod, dywedwyd, er gwaethaf gwahaniaethau o ran y mathau o wasanaethau a gofynion adeiladau, fod pob gwasanaeth wedi gwneud newidiadau cadarnhaol, ac ystyrir bod datblygu'r offeryn archwilio yn un o'u cyflawniadau mwyaf. Soniodd sawl un am lai o ddrysau dan glo a derbynfa fwy croesawgar, ynghyd ag offer ffidlan, tanc pysgod, ystafell 'Zen', ystafell galw heibio fawr, goleuadau, ac arwyddion gwell. Yn y sesiwn REM, soniodd staff hefyd am yr angenrheidiau am ddim a ddarperir mewn mannau cymunedol.

Dylunio a darparu gwasanaethau



Mae Barod wedi ymgorffori TrACE yn eu proses dendro, lle mae pob cynnig contract bellach yn cyfeirio at ofal sy'n ystyriol o drawma drwyddo draw, nid ar y diwedd yn unig. Mae hyn yn sicrhau bod ymwybyddiaeth o drawma wedi'i hymgorffori wrth ddarparu gwasanaethau o'r cychwyn cyntaf. Yn ystod y broses ailgomisiynu ddiweddar ar gyfer gwasanaethau yng Ngwent, cafodd arferion sy'n ystyriol o drawma eu hymgorffori'n llawn yn yr ymatebion i'r cynigion.

Monitro a gwerthuso

Mae gan Barod systemau ar waith i gasglu data o amrywiaeth o ffynonellau:

- Mae defnyddwyr gwasanaeth yn rhoi adborth trwy'r ffurflen Meddyliau Terfynol Defnyddwyr Gwasanaeth.
- Casglodd Barod ddata sylfaenol gyda staff ynghylch y ddealltwriaeth o ddull sy'n ystyriol o drawma, lefel yr hyder wrth gyflwyno dull sy'n ystyriol o drawma, a pha mor bwysig ydyw i'r sefydliad gynnal y dull hwn. Casglwyd y data hwn ym mis Medi 2023 a chynhaliwyd y gwaith eto ym mis Rhagfyr 2024.
- Mae Offeryn Archwilio Amgylchedd Ffisegol wedi'i ddatblygu i staff ei lenwi, sy'n gofyn am eu sylwadau manwl am olwg y gwasanaeth trwy lygaid y cleient neu aelod o staff gan ddibynnu ar y maes sy'n cael ei harchwilio. Gofynnir iddynt gerdded drwy'r adeilad, gan brofi'r broses dderbyn a chyfweld gychwynnol, yn ogystal â chyfnod cynefino ac arferion gwaith y staff, gan ddogfennu

eu meddyliau a'u teimladau ym mhob cam. Mae'r archwiliad yn cwmpasu cwestiynau manwl am ochr allanol yr adeilad, y pwynt mynediad, ardal y dderbynfa, mannau cyfweld, mannau i grwpiau/mannau cyfarfod, man cyfnewid nodwyddau, allanfa'r adeilad, ardal swyddfeydd y staff, cyfleusterau cegin ac ymlacio a chyfleusterau toiled.

- Yn ystod diwrnodau datblygu'r staff, mae Barod yn casglu adborth ar newidiadau gan ddefnyddio codau QR ar gyfer casglu data, sy'n llywio penderfyniadau grŵp llywio TrACE.
- Anogir rheolwyr y gwasanaeth hefyd i gynnwys TrACE yn eu hadroddiadau contract i roi mwy o atebolrwydd.

Tystiolaeth o'r effaith

Adborth defnyddwyr y gwasanaeth

Yn Adroddiad Ffurflenni Meddyliau Terfynol Defnyddwyr y Gwasanaeth, cytunodd 100% o'r sampl (37 o ddefnyddwyr y gwasanaeth) y byddent yn argymell y gwasanaeth i rywun arall; ei bod hi'n hawdd dod o hyd i'r gwasanaeth; a'u bod yn gallu cael mynediad at y gwasanaeth yn eu ffordd ddewisol. Roedd sylwadau manwl am ansawdd y gwasanaeth yn cynnwys:

Byddai 100% o ddefnyddwyr y gwasanaeth yn argymell y gwasanaeth i rywun arall

"Roedd gan bawb ddealltwriaeth dda – roeddwn i'n teimlo fy mod i'n cael fy neall, a gwelodd y staff ochr dywyll y caethiwed a oedd yn effeithio arnaf" (Defnyddiwr y gwasanaeth)

"Teimlais fod y gwasanaeth wedi ei helpu i weld pethau mewn ffordd wahanol, dim ond gwybod bod rhywun yno ar ben arall y ffôn, roedd hynny'n helpu'n fawr iawn, diolch yn fawr iawn." (Aelod o'r teulu)

Adborth staff

Proses recriwtio newydd

Mae'r adborth ar y broses recriwtio a sefydlu newydd wedi bod yn gadarnhaol. Yn yr Arolwg Croeso, cyfwelwyd â 32 o staff, a chafodd y ffurflen gais am swydd sgôr uchel (4.66), gyda 75% yn cytuno eu bod wedi cael taflen gyfweld cyn cael eu cyfweld, a oedd yn cynnwys gwybodaeth am ble i fynd a beth i'w ddisgwyl. Rhoddwyd amser iddynt ar ddechrau'r cyfweliad i edrych ar y cwestiynau (88%), a rhoddwyd y cyfle iddynt ofyn am unrhyw addasiadau yr oeddent eu hangen drwy gydol y cyfweliad (97%). Cafodd y cyfathrebu drwy gydol y broses recriwtio ganmoliaeth uchel (4.66) ac ar ôl iddynt ddechrau yn y swydd, roedd y mwyafrif helaeth yn fodlon ag ansawdd y sesiwn gynefino, yr offer, y gweithdrefnau salwch, trefnu gwyliau, hawlio treuliau a threfnu adolygiad 4 wythnos.

"Bu'r deunydd paratoi helaeth o fudd sylweddol i mi, gan iddo leddfu llawer o'r pryder sydd fel arfer yn gysylltiedig â mynd i gyfweliadau."

Yn yr un modd, yn ystod y sesiwn REM, disgrifiodd staff sut roedd y newidiadau yr oeddent wedi'u gwneud i'w proses recriwtio, gan gynnwys galwadau ffôn cyn y cyfweliad a fideos ymgyfarwyddo, wedi arwain at fwy o bresenoldeb mewn cyfweliadau. Gwnaethant ddisgrifio achlysur lle'r oedd

aelod newydd o staff (a oedd wedi bod trwy'r broses newydd) yn gweithio gyda defnyddiwr gwasanaeth a oedd yn bryderus iawn ynglŷn â mynd i'r adeilad ac nad oedd yn mynd i gadw ei apwyntiad. Penderfynodd yr aelod o staff rannu'r fideo ymgyfarwyddo a'r cyfarwyddiadau ar sut i gyrraedd yr adeilad gyda'r defnyddiwr gwasanaeth, ac o ganlyniad, gwnaeth gadw ei apwyntiad.

Dealltwriaeth well o drawma ac ACEs

Yn seiliedig ar ddata a gasglwyd gan Barod, mae staff yn nodi gwell dealltwriaeth o TrACE, gyda 79% o staff yn nodi dealltwriaeth dda neu ragorol yn 2024 o gymharu â 60% yn 2023. Yn yr un modd, pan ofynnwyd iddynt pa mor hyderus y maent yn teimlo wrth gyflwyno dull sy'n ystyriol o drawma, roedd 71% o'r staff yn teimlo'n dda neu'n gwbl hyderus yn 2024, o gymharu â 43% yn 2023.

ASTUDIAETH ACHOS TraCE: **Caredig**

Mae Caredig yn landlord cymdeithasol cofrestredig (RSL) dielw wedi'i leoli yn Abertawe, a sefydlwyd ym 1975 i ddiwallu anghenion tai teuluoedd, pobl hŷn a phobl sy'n fwy agored i niwed. Maent yn rheoli dros 2,900 o gartrefi fforddiadwy o ansawdd uchel ac yn darparu amrywiaeth o wasanaethau i bobl a chymunedau ledled Abertawe, Sir Gaerfyrddin, Castell-nedd a Phort Talbot, Ceredigion a Sir Benfro.

Eu cenhadaeth, eu gweledigaeth a'u gwerthoedd yw rhoi pobl a pherthnasoedd wrth wraidd popeth a wnânt, gan greu cartrefi lle gall pobl deimlo'n ddiogel ac yn sicr, wrth adeiladu cymunedau ffyniannus lle gall pobl ffynnu. Eu nod yw creu cymunedau cryf, bywiog a gwydn lle gall pobl fyw bywydau egnïol a boddhaus - gan fyw'n annibynnol ac yn ddiogel.

Newidiadau a wnaed yn unol â Phecyn Cymorth TrACE

Llywodraethu, arweinyddiaeth a diwylliant sefydliadol

Yn y ddogfen Cymorth, Cynllunio, Gweithdrefn a Chanllawiau 360 (Awst 2023), mae Caredig yn esbonio sut maent yn anelu at ddarparu gwasanaeth sy'n ystyriol o seicoleg, trawma ac ACE trwy ddatblygu perthnasoedd cryf â'r bobl sy'n defnyddio eu gwasanaethau. Mae pwyslais ar sgyrsiau o ansawdd sy'n sensitif i drawma ac yn ddi-feirniadaeth. Yn syml, maent yn ceisio cyrraedd lle sy'n *'galluogi pobl sy'n darparu ac yn cael gwasanaethau i rannu pŵer a chyfrifoldeb, ac i weithio gyda'i gilydd mewn perthnasoedd cyfartal, cilyddol a gofalgar'.*

Hyfforddiant a chymorth i'r gweithlu

Mae Caredig wedi darparu hyfforddiant sy'n gysylltiedig â TrACE i 64 o staff newydd drwy eu trefniadau cynefino, sydd ar-lein ac sy'n cynnwys trafodaeth gyda'u rheolwr llinell. Maent hefyd wedi darparu hyfforddiant ACE/trawma i 73 o staff eraill, sy'n dod o'r tîm gofal a chymorth yn bennaf, ond hefyd o dimau ehangach o bob rhan o'r sefydliad.

Yn ogystal â hyfforddiant ffurfiol, mae Caredig wedi creu ardal ar eu Mewnrwyd sydd â dogfennau gwybodaeth a chanllawiau i ategu a datblygu dealltwriaeth y staff ac i gefnogi'r bobl sy'n defnyddio eu gwasanaethau. Mae'r rhain yn cynnwys y canlynol:

- **Node Link Maps Mapiau Cyswllt Nodau**, sef canllawiau clir sy'n esbonio sut i fynd ati i gefnogi pobl sy'n wynebu heriau amrywiol, datblygu strategaethau neu osod amcanion, ymhlith pethau eraill. Maent yn arwain y sgwrs gydag yn o ddefnyddwyr y gwasanaeth ac yn helpu i strwythuro'r sesiwn 1-2-1 o amgylch pwnc penodol

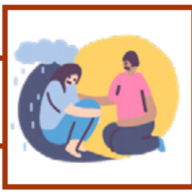
- **Canllawiau a Llawlyfrau Manwl** y gellir eu defnyddio i gefnogi staff i weithio trwy wahanol feysydd pwnc (megis iechyd meddwl) gyda'r bobl sy'n defnyddio eu gwasanaethau
- **Llyfrynnau Canllaw Mind** ar amrywiaeth o gyflyrau iechyd meddwl
- **Canllaw i Gyfweliadau Ysgogol**
- **Fideo** o'r enw 'Bioleg straen a gwyddoniaeth gobaith/The biology of stress and the science of hope,' sy'n rhoi cipolwg ar brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACEs).
- Yn ogystal, mae menter **'Staff Iechyd Hapus'** wedi'i hymgorffori yng ngweithgareddau'r sefydliad.

Yr amgylchedd ffisegol

Mae Caredig yn cydnabod pwysigrwydd mannau ffisegol. Yn nogfen Cynllunio, Gweithdrefn a Chanllawiau Cymorth 360 (Awst 2023), mae'n nodi bod *'angen i'r amgylchedd ffisegol a'r mannau cymdeithasol yn ein gwasanaethau tai â chymorth ysbrydoli iechyd a lles defnyddwyr y gwasanaeth sy'n byw yno, ochr yn ochr â darparu ymdeimlad o ddiogelwch a rheolaeth'*.

Mae cyfweliadau â staff Caredig yn awgrymu ymwybyddiaeth o'r decor a'r amgylchedd, i sicrhau bod pobl yn cael lle i gael sgyrsiau preifat. Yn ogystal, bu symudiad o dai a rennir i unedau mwy hunangynhwysol gyda mannau cymunedol.

Dylunio a darparu gwasanaethau



Yn nogfen Cynllunio, Gweithdrefn a Chanllawiau Cymorth 360 (Awst 2023), amlinellir canllawiau ynghylch sut i gynnal sgyrsiau gyda thenantiaid, gan gyfeirio at Gofal Cymdeithasol Cymru. Rhoddir y 5 cam ar gyfer sgwrs dda fel a ganlyn:

- Cwestiynau agored sy'n ennyn diddordeb
- Gwrando gweithredol
- Cwestiynau archwiliadol agored
- Cyfnewid gwybodaeth (os yw'n briodol)
- Crynodeb a chamau gweithredu – canolbwyntio ar y prif faterion

Mae enghreifftiau ymarferol o gwestiynau y gallai staff eu gofyn wedi'u hamlygu yn yr Atodiad i'r adroddiad,ac maent wedi'u cynllunio i annog ymddygiad sy'n symud staff o ganolbwyntio *ar 'beth sy'n bod arnoch chi?'*, ond sy'n archwilio *'beth sydd wedi digwydd i chi?'* yn lle hynny.

Yn ogystal, mewn cyfweliadau â staff Caredig, dywedodd un ymatebydd fod ymwybyddiaeth gynyddol o'r angen i sicrhau bod offer ar gael i alluogi pobl i drwsio eu hunain a meithrin eu gwydnwch.

Monitro a gwerthuso

Yn nogfen Cynllunio, Gweithdrefn a Chanllawiau Cymorth 360 (Awst 2023), cyfeirir at 'driniaeth sy'n ystyriol o adborth', sy'n golygu y gallant olrhain a dangos canlyniadau go iawn i bobl sy'n hyfyw yn ystadegol. Mae'r data hwn yn golygu y gall Caredig asesu yr hyn sy'n gweithio ai peidio ar lefel sefydliadol, yn ogystal ag ar lefel unigol.

Tystiolaeth o'r effaith

Adborth defnyddwyr y gwasanaeth

Rhoddodd Caredig adborth ansoddol diweddar inni a gasglwyd gan ddefnyddwyr y gwasanaeth ac sy'n awgrymu bod eu profiad o'r sefydliad yn unol â dull sy'n ystyriol o drawma ac ACE:

"Does neb yn cyfyngu ar yr hyn y gallaf ei wneud, yr hyn rwyf ei eisiau, gallaf fynd ar wyliau, penderfynu pa fwyd rwyf ei eisiau. Does neb yn fy atal rhag gwneud penderfyniadau rydw i eisiau eu gwneud ac rydw i'n teimlo fel mai fi sy'n cael gwneud y penderfyniadau"

"Rwy'n teimlo'n ddiogel ac os nad ydw i, mae'r staff yn fy helpu"

"Y peth gorau am fyw yma yw fy ystafell. Rwy'n teimlo'n ddiogel yn byw yma"

Ailadroddwyd y teimladau hyn yn y sesiwn Mapio Effeithiau Ehangach[1] (REM), lle disgrifiodd aelodau'r staff symudiad tuag at gymorth sy'n canolbwyntio'n fwy ar yr unigolyn, gan symud i ffwrdd o gynlluniau gwasanaeth rhagnodol i ddulliau dan arweiniad yr unigolyn, a oedd,yn eu barn nhw, yn helpu defnyddwyr y gwasanaeth i deimlo eu bod yn cael eu clywed a'u gwerthfawrogi.

Adborth y staff

Cawsom rai sylwadau ansoddol gan staff am eu profiadau o weithio i Caredig, a chasglwyd data hefyd yn ystod y sesiwn REM ym mis Chwefror 2025.

Mae adborth gan y staff yn awgrymu eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi gan y sefydliad:

"Rwy'n teimlo'n ddiogel iawn yn fy rôl, mae llawer wedi bod yn digwydd yma. Mae pethau wedi bod yn brysur. Rwy'n teimlo fy mod i wir yn cael fy nghefnogi."

"Maen nhw yno os oes eu hangen arna i, ond mae ganddyn nhw'r ymreolaeth i wneud penderfyniadau. Rwy'n teimlo'n rhan o'r Sefydliad; y peth gorau yw cael y rhyddid i wneud yr hyn sydd angen i ni ei wneud, mae'r ymddiriedaeth yno.

"Rwy'n cael y cymorth cywir. Gallaf gymryd risgiau cadarnhaol a pheidio â bod ofn gwneud camgymeriadau. Os oes heriau, gallaf refru heb gael fy marnu."

Adlewyrchwyd y teimladau hyn yn y sesiwn REM, gyda diwylliant y gweithle yn cael ei ddisgrifio fel un sy'n symud i ffwrdd o ddiwylliant sy'n seiliedig ar ofn ac sy'n beio, i un lle mae staff yn cael eu hannog i roi cynnig ar ddulliau newydd heb ofni canlyniadau negyddol.

1 Sesiwn a hwyluswyd gan y tîm gwerthuso oedd hon, gydag aelodau staff a oedd wedi bod yn rhan o'r gwaith o weithredu Pecyn Cymorth TrACE. Pwrpas y sesiwn oedd deall a oedd newidiadau wedi arwain at effeithiau, a sut y gwnaethant hynny.

Hyb ACE Cymru
ACE Hub Wales

m·e·l research

Coleg Gwent

ASTUDIAETH ACHOS TraCE: **Coleg Gwent**

Mae Coleg Gwent yn un o golegau addysg bellach ac uwch mwyaf a gorau Cymru ar draws pum campws sy'n cynnig amrywiaeth eang o gyrsiau academaidd a galwedigaethol rhan-amser a llawn amser. Yn ogystal â gwerthoedd craidd Coleg Gwent, sef dangos parch at bawb, cael ei ysgogi gan atebion, rhoi'r dysgwr yn gyntaf bob amser a gweithredu â gonestrwydd, mae hefyd yn hybu siarter amrywiaeth a diwylliant TrACE.

Newidiadau a wnaed yn unol â Phecyn Cymorth TrACE

Polisïau a gweithdrefnau

O ganlyniad i weithredu Pecyn Cymorth TrACE, newidiodd Coleg Gwent ei Bolisi Disgyblu Dysgwyr (Mai 2021) i bolisi 'Ymddygiad' (Mawrth 2024).

Pwyslais y Polisi Disgyblu cynharach oedd y weithdrefn o ddisgyblu myfyrwyr, gan ddefnyddio system o godi pryderon yn y lle cyntaf, ac yna rhybudd ffurfiol cyntaf (cerdyn melyn), ail rybudd ffurfiol (cerdyn coch) ac yn olaf yn y trydydd cam, gwrandawiad disgyblu. Gosodwyd y system ddisgyblu hon yng nghyd-destun y coleg yn darparu amgylchedd dysgu diogel a threfnus i bob dysgwr gyda'r ddealltwriaeth eu bod yn fwy tebygol o ymddwyn yn dda os ydynt mewn amgylchedd lle maent yn teimlo eu bod yn cael eu parchu a'u bod yn abl.

Mewn cyferbyniad, mae Polisi Ymddygiad Mawrth 2024 yn defnyddio dulliau adferol, yn hytrach na chosb, i fynd i'r afael ag ymddygiad negyddol, gan sicrhau bod pob dysgwr yn cael ei drin yn deg, yn cael ei barchu ac yn cael ei gefnogi i ddatblygu sgiliau bywyd ar gyfer dysgu. Mae'r disgwyliadau ymddygiad wedi'u cysylltu â 3 gwerth y coleg, sef 'Byddwch yn Barchus, Byddwch yn Barod, Byddwch yn Ddiogel'. Yn y polisi hwn, mae'r canllawiau ar gyfer rheoli ymddygiad dysgwyr yn ymwneud yn gyfan gwbl â modelu ymddygiad disgwyliedig gan y staff; er enghraifft, bod yn ymwybodol o'u hwyliau a'u sbardunau eu hunain, cymryd amser i gyfarch y dysgwyr a gwenu arnynt, bod yn weladwy, peidio â gweiddi, a chymryd rhan mewn deialog fyfyriol gyda dysgwyr. Anogir canmoliaeth am ymddygiad cadarnhaol, tra gellir atgoffa dysgwyr am ymddygiad negyddol yn breifat; mewn ffordd barchus a theg.

Mewn cyfweliadau â staff Coleg Gwent, soniodd y rhan fwyaf fod y coleg wedi diwygio ei Bolisi Ymddygiad i ganolbwyntio ar gymorth, yn hytrach na chosb. Gwnaethant egluro sut mae'r dull bellach yn pwysleisio deall y rhesymau y tu ôl i ymddygiad a chynnig cymorth i atal problemau yn y dyfodol. Mae'r ethos o fod yn 'barchus, yn barod, yn ddiogel' wedi'i gyflwyno i bob dysgwr a staff ac fe'i disgrifiwyd fel un sy'n cyd-fynd â dull sy'n ystyriol o drawma ac ACE.

Hyfforddiant a chymorth i'r Gweithlu

Mae tudalennau mewnrwyd staff Coleg Gwent yn cynnwys cyfoeth o wybodaeth am TrACE, gan gynnwys disgrifiad o ACEs, addysg am offer seicolegol fel 'ffenestr goddefgarwch' a Model Llaw Dan Siegel[1], cyfeirio at fideos addysgol, posteri a chanllawiau, adroddiadau a thaflenni, a dolenni i Hyb ACE Cymru a gwefannau defnyddiol eraill ar y rhyngrwyd. Mae hyn yn darparu adnodd cyfoethog i staff, i gyd mewn un lle.

Yn ogystal, drwy fewnrwyd y staff y gellir gofyn am hyfforddiant mewn ymarfer sy'n ystyriol o drawma. Gellir cyflwyno hyn fel hyfforddiant pwrpasol, unigol neu mewn grwpiau. Mae'r hyfforddiant a gynigir yn cwmpasu ymwybyddiaeth o ACEs a'r effaith ar ymddygiad, gan alluogi pawb i gydnabod eu rôl mewn dull 'coleg cyfan' sy'n ystyriol o drawma ac ACE; sy'n darparu technegau a strategaethau ar gyfer gweithio gyda dysgwyr a staff a allai fod wedi profi trawma, ac yn olaf, adolygiad o arferion y coleg wrth ddod yn fwy ystyriol o drawma.

Mae Coleg Gwent wedi buddsoddi mewn hyfforddi cyfran sylweddol o'u gweithlu. Mae'r tabl isod yn tynnu sylw at y ffaith, erbyn mis Mehefin 2024, fod dros 800 o aelodau staff wedi cael hyfforddiant TrACE. Mewn cyfweliadau â staff o Goleg Gwent, nodwyd bod yr hyfforddiant TrACE wedi'i fyrhau i gyd-fynd ag amserlenni staff fel nad oedd yn effeithio ar amser addysgu. Esboniodd y cyfranogwyr hefyd fod y coleg yn parhau i hyfforddi pob aelod staff newydd a'i fod yn awyddus i ymgorffori hyfforddiant ar-lein ymhellach. Yn ystod y sesiwn Mapio Effeithiau Ehangach[2] (REM) ym mis Chwefror 2025, disgrifiodd y staff broses gynefino strwythuredig ar gyfer pob aelod o staff newydd sy'n cael hyfforddiant ar drawma ac ACEs. Mae gan staff fynediad hefyd at hyfforddiant gloywi ar gais.

Ciplun o'r hyfforddiant, Mehefin 2024

	Cyfnod 1	Cyfnod 2
Campws 1	148	35
Campws 2	96	70
Campws 3	30	20
Campws 4	99	86
Campws 5	139	139
CYFANSWM	512	350

1 Model Llaw o'r Ymennydd - Dr. Dan Siegel
2 Sesiwn a hwyluswyd gan y tîm gwerthuso oedd hon gydag aelodau staff a oedd wedi bod yn rhan o weithredu Pecyn Cymorth TrACE. Pwrpas y sesiwn oedd deall a oedd newidiadau wedi arwain at effeithiau, a sut y gwnaethant hynny.

Yr amgylchedd ffisegol

Mae cyfweliadau â staff Coleg Gwent yn awgrymu bod rhai campysau wedi gosod byrddau arddangos i helpu myfyrwyr i gael mynediad at gymorth yn haws. Lle bo modd, ac mewn adeiladau newydd, mae campysau wedi'u cynllunio i ddarparu ystafelloedd cymorth mawr, mannau myfyriol ac ystafell weddïo. Maent wedi cynnal arolygon i ddeall yn well beth mae dysgwyr ei eisiau, ond maent yn cyfaddef bod ganddynt heriau o ran oedran yr adeiladau a dod o hyd i'r cyllid i'w newid. Soniodd sawl cyfranogwr fod yr amgylchedd ffisegol yn waith ssy'n mynd rhagddo, gyda pharodrwydd ac awydd i greu mannau mwy croesawgar.

Dylunio a darparu gwasanaethau

Mae cyfweliadau â staff Coleg Gwent yn awgrymu bod y diwylliant wedi newid i adlewyrchu'r newid mewn safbwyntiau dysgu gyda thrawma mewn golwg. Dywedwyd bod hyn yn effeithio ar bopeth maent yn ei wneud i'r dysgwyr, a sut mae'r dysgwyr yn rhyngweithio â'r coleg. Soniodd un eu bod yn gweithio ar ymgorffori mecanweithiau cymorth ar draws yr holl gampysau (ar gyfer dysgwyr), fel cael canolfan gymorth, derbynfa a llyfrgell, i gyd yn yr un ardal, fel nad oes rhaid i ddysgwyr gerdded pellteroedd hir i gael yr hyn sydd ei angen arnynt. Yn ogystal, soniwyd yn ystod cyfweliadau a'r sesiwn REM fod amrywiol wasanaethau sydd ar y safle a'r tu allan iddo, fel cwnselwyr, adnoddau iechyd rhywiol, a phartneriaethau â sefydliadau fel Mind, ar gael i fyfyrwyr.

Tystiolaeth o'r effaith

Data adborth ar hyfforddiant

Mae adborth a gasglwyd gan Goleg Gwent yn awgrymu boddhad uchel gyda'r hyfforddiant a ddarparwyd. Yn dilyn hyfforddiant Cam 1 TrACE, daeth 45 o ffurflenni gwerthuso i law, ac o'r rhain, rhoddodd 69% o'r staff sgôr o 100% am ddefnyddioldeb y sesiwn. Rhoddodd 29% arall o staff sgôr o 80-90% am ddefnyddioldeb y sesiwn. At ei gilydd, datganodd 69% y byddent yn bendant yn gwneud newidiadau i'w harferion proffesiynol o ganlyniad i'r hyfforddiant.

> ***"Roedd yna lawer o fideos a delweddau ac ati i i amrywio'r ffordd y cafodd y cwrs ei gyflwyno."***

Awgrymodd y sylwadau fod y sesiwn wedi'i chyflwyno mewn ffordd ddifyr, gydag amrywiaeth ddiddorol o ddeunydd (fideos, lluniau, ystadegau, gemau cardiau); *"roedd yna lawer o fideos a delweddau ac ati i amrywio dull cyflwyno'r cwrs"* ac anogwyd cyfranogwyr i gymryd rhan. Roedd y trafodaethau grŵp yn destun canmoliaeth arbennig: "trafod gydag eraill, gwrando ar syniadau pobl eraill." Yn ogystal, roedd sylwadau'n canmol ansawdd y ffordd y cafodd y cwrs ei gyflwyno: *"Gwnaethoch chi lwyddo i'w wneud e mor ddiddorol fel nad oedd e'n teimlo'n ddiflas," "Wedi'i gyflwyno'n dda gan 3 aelod o staff"*.

Data adborth myfyrwyr

Rhoddodd Coleg Gwent ddata inni hefyd am brofiad myfyrwyr. Cytunodd y mwyafrif llethol o ddysgwyr fod y coleg yn lle diogel i ddysgu ac astudio.

Mae 99% o fyfyrwyr yn teimlo bod y coleg yn lle diogel i ddysgu ac astudio.

Roedd 93% o fyfyrwyr yn ymwybodol o'r ymgyrch gyfathrebu Byddwch yn Barod, Byddwch yn Barchus, Byddwch yn Ddiogel.

Adborth staff yn ystod y sesiwn REM

Dywedodd staff a gymerodd ran yn y sesiwn REM eu bod wedi gweld newid diwylliannol yn y coleg, gyda staff mewn rolau an-bugeiliol yn teimlo'n fwy hyderus wrth ymdrin ag ymddygiad myfyrwyr. Gwnaethant hefyd sylwi bod staff yn fwy ymwybodol o'r rhwystrau y mae dysgwyr yn eu hwynebu, bod mwy o fyfyrwyr yn cael eu cyfeirio at y gwasanaethau priodol a bod gan y coleg amgylchedd mwy croesawgar a chynhwysol.

Hyb ACE Cymru
ACE Hub Wales

m·e·l research

CYNGOR Sir y Fflint Flintshire COUNTY COUNCIL

ASTUDIAETH ACHOS TraCE: **Gwasanaeth Cyfiawnder Ieuenctid Sir y Fflint**

Mae Gwasanaeth Cyfiawnder Ieuenctid (GCI) Sir y Fflint yn rhan o Gyngor Sir y Fflint, ac mae'n cydweithio â theuluoedd ac asiantaethau eraill i sicrhau bod pob person ifanc yn cael mynediad at y cymorth sydd ei angen arnynt. Prif rôl y Gwasanaeth Cyfiawnder Ieuenctid yw atal troseddu gan blant a phobl ifanc. Yn ogystal ag atal, canlyniadau cyn mynd i'r llys neu ganlyniadau'r llys, mae plant a phobl ifanc hefyd yn cael cymorth ac ymyriadau ychwanegol sy'n gysylltiedig ag addysg, cymorth iechyd meddwl a'r Ganolfan Cyfiawnder Ieuenctid.

Newidiadau a wnaed yn unol â Phecyn Cymorth TrACE

Llywodraethu, arweinyddiaeth a diwylliant sefydliadol

Mae Gwasanaeth Cyfiawnder Ieuenctid Sir y Fflint wedi ymrwymo i ddod yn wasanaeth sy'n ystyriol o drawma, ac mae wedi amlinellu nifer o nodau sefydliadol allweddol sydd â'r bwriad o effeithio ar ddiwylliant y sefydliad:

- **Gwydnwch a Chryfderau** sy'n canolbwyntio ar helpu staff i ddatblygu'r cryfderau corfforol, meddyliol, emosiynol a chymdeithasol i gefnogi plant a phobl ifanc i addasu a thyfu, gan sicrhau bod ganddynt ymdeimlad y gallant gyflawni
- **Yn canolbwyntio ar yr Unigolyn**, fel bod staff yn gwrando ac yn annog / hwyluso sgyrsiau gonest gan ymateb i gynlluniau a gynhyrchwyd ar y cyd â phlant, pobl ifanc a theuluoedd a'u cyflwyno
- **Yn canolbwyntio ar Berthnasoedd** trwy fod yn garedig, gwrando, bod yn hyblyg, yn hawdd mynd ato, yn dryloyw ac yn realistig, gyda ffiniau a chefnogaeth glir
- **Cynhwysiant** trwy sicrhau bod plant a phobl ifanc yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u cefnogi i gael mynediad cyfartal at wasanaethau, cymorth a chyfleoedd, nad ydynt yn teimlo eu bod yn cael eu barnu wrth gael mynediad at gymorth a bod eu hanghenion diwylliannol ac amrywiaeth yn cael eu diwallu
- **Dull Cyffredinol nad yw'n gwneud unrhyw niwed** trwy ddefnyddio dargyfeirio a chefnogi mynediad at wasanaethau cyffredinol a dileu a herio'r defnydd o labeli

Er mwyn cynnal momentwm i ddod yn wasanaeth sy'n ystyriol o drawma, sefydlwyd gweithgor TrACE i gefnogi'r gwasanaeth i symud camau gweithredu yn erbyn y cynllun hunanasesu a gweithredu yn eu blaen. Mae'r gweithgor yn cynnwys aelodau o'r canlynol:

- Prifysgol Wrecsam – Darlithydd mewn Troseddeg ac Ymarfer sy'n Ystyriol o Drawma mewn Cyfiawnder Ieuenctid
- Hyb ACE Cymru – Dirprwy Arweinydd
- Tîm Rheoli'r Gwasanaeth Cyfiawnder Ieuenctid
- Ymarferwyr y Gwasanaeth Cyfiawnder Ieuenctid (Hyrwyddwyr Trawma)

Cynhaliodd Hyb ACE Cymru adroddiad ar ran Gwasanaeth Cyfiawnder Ieuenctid Sir y Fflint i lunio dealltwriaeth sylfaenol o arfer sy'n ystyriol o drawma i helpu'r gwasanaeth i ddatblygu ei staff a'i wasanaethau i blant. Gwnaethant nodi bod dod yn wasanaeth sy'n ystyriol o drawma yn strategaeth hirdymor i GCI Sir y Fflint.

Polisïau a gweithdrefnau

Mae GCI Sir y Fflint wedi ymrwymo i adolygu eu polisïau a'u gweithdrefnau i gyd-fynd â dull sy'n ystyriol o drawma ac ACE. Cydnabuwyd eu hymrwymiad yn ystod arolygiad gan Arolygiaeth Prawf Ei Fawrhydi (HMIP) ym mis Mawrth 2024:

> ***Mae'r GCI yn datblygu arfer sy'n ystyriol o drawma trwy ei bartneriaeth ag Iechyd Cyhoeddus Cymru a thrwy weithredu pecyn cymorth TrACE. Mae hefyd yn datblygu arfer sy'n ystyriol o drawma yn ei bolisïau a'i weithdrefnau. Mae hyn yn cynnwys adolygu'r iaith a ddefnyddir mewn adroddiadau (t.13).***

Yn ogystal, pan fydd polisïau a gweithdrefnau'n cael eu hadolygu, mae Gwasanaeth Cyfiawnder Ieuenctid Sir y Fflint yn parhau i sicrhau bod trawma ac ACEs yn cael eu hystyried, a bod ymgysylltiad pobl ifanc, rhieni a gofalwyr yn cael ei wneud a bod digon o amser yn cael ei ddarparu wrth gynllunio cyfnodau pontio.

Yn ystod cyfweliadau â staff, nodwyd bod gan bolisïau fwy o hyblygrwydd bellach i ddiwallu anghenion unigol yn hytrach na gorfodi anhyblyg. Mae staff yn teimlo'n fwy hyderus wrth gyfiawnhau penderfyniadau o fewn fframwaith sy'n ystyriol o drawma (e.e., peidio â dychwelyd plentyn i'r llys am beidio â chydymffurfio pan fo problemau sylfaenol).

Hyfforddiant a chymorth i'r gweithlu

Bu nifer o ddatblygiadau yn y maes hwn:

- Mae'r GCI wedi cyflwyno mwy o fforymau ymarfer myfyriol i helpu staff i weithredu arferion sy'n ymwybodol o drawma.
- Mae'r deunydd cynefino wedi'i ddiweddaru, ac mae bellach yn cyfeirio at TrACE a Phlentyn yn Gyntaf.
- Mae pecyn hyfforddi cyfiawnder ieuenctid wedi'i deilwra wedi'i ddatblygu gyda Hyb ACE Cymru ac mae'n cael ei roi ar waith.
- Mae hyfforddiant ychwanegol ar drawma dirprwyol ac iaith sy'n ystyriol o drawma wedi'i ddarparu trwy bartneriaethau'r brifysgol.

Yr amgylchedd ffisegol

Mae gwneud newidiadau i amgylcheddau ffisegol wedi bod yn heriol, yn enwedig oherwydd eu bod yn gweithio o fewn y system cyfiawnder troseddol ehangach (sydd yn aml heb ei chynllunio i ddiwallu anghenion plant a phobl ifanc). Fodd bynnag, cynhaliwyd cyfarfodydd i drafod cynlluniau ar gyfer creu mannau sy'n gyfeillgar i blant mewn rhai lleoliadau, gan dynnu sylw at y ffaith bod angen i unrhyw fannau ystyried egwyddorion TrACE. Mae trafodaethau hefyd yn cael eu cynnal gyda Gwasanaeth Llysoedd a Thribiwnlysoedd Ei Fawrhydi i archwilio cyfleoedd i ddylanwadu ar fannau ffisegol sy'n ystyriol o drawma yn y Llys.

Dylunio a darparu gwasanaethau

Trefnodd Gwasanaeth Cyfiawnder Ieuenctid Sir y Fflint ddiwrnod i'r tîm yn 2023 i ddechrau edrych ar egwyddorion y gwasanaeth yn seiliedig ar eu datganiad o ymrwymiad. Gwnaethant ddatblygu fframwaith sy'n caniatáu mwy o ymreolaeth i ymarferwyr ganolbwyntio ar feithrin ymddiriedaeth a diwallu anghenion plant, yn hytrach na glynu'n llym wrth ymyriadau sy'n seiliedig ar raglenni. Mae gan staff yr hyblygrwydd bellach i ffurfio perthnasoedd ystyrlon â phlant, sef rhywbeth nas anogwyd yn flaenorol.

Monitro a gwerthuso

Mae GCI Sir y Fflint wedi datblygu nifer o ddulliau i fonitro a gwerthuso eu cynnydd wrth weithredu Pecyn Cymorth TrACE. Mae Uwch Reolwr y Gwasanaeth Cyfiawnder Ieuenctid yn cynnal asesiadau staff blynyddol gyda thîm y GCI i asesu eu meddyliau a'u teimladau ar y gwasanaeth, ac mae'n gweithredu fel 'archwiliad iechyd' ar weithgareddau gweithredol a strategol. Mae hyn yn ei dro yn llywio'r Cynllun Cyfiawnder Ieuenctid blynyddol.

Mae Gwasanaeth Cyfiawnder Ieuenctid Sir y Fflint hefyd wedi ceisio cynyddu adborth gan blant a phobl ifanc. Ar ddiwedd cyfnod ymwneud y plentyn neu'r person ifanc â'r gwasanaeth, gofynnir iddynt lenwi holiadur i roi sylwadau ar eu profiad. Mae'r hyn a elwir yn 'ganlyniadau meddal' (sef perthnasoedd, addasiadau, ymddygiad) cyn ac ar ddiwedd ymyriadau hefyd yn cael eu mesur.

Mae'r Asesiad Risg Straen Staff wedi bod yn adolygiad cylchol a gynhaliwyd ers 2018 gan dîm rheoli'r GCI. Diben yr asesiad yw adolygu lles cyffredinol y tîm a rhoi cyfle i drafod yr elfennau gweithredol a strategol ehangach yn y gwasanaeth.

Mae'r sefydliad yn dal i ddatblygu ei ddull o fesur effaith sy'n ystyriol o drawma. Mae offer presennol (ffurflenni adborth, asesiadau staff sylfaenol, data cwblhau hyfforddiant) yn cael eu defnyddio i olrhain cynnydd. Un her allweddol yw cofnodi effeithiau ansoddol hirdymor nad ydynt o bosibl yn weladwy nac yn fesuradwy ar unwaith.

Tystiolaeth o'r effaith

Cydnabyddiaeth allanol

Yn dilyn arolygiad gan Arolygiaeth Prawf Ei Fawrhydi ym mis Mawrth 2024, gwnaeth arolygwyr sylwadau ar y dull o ymarfer sy'n ystyriol o drawma yn GCI Sir y Fflint:

> ***Mae'r gwasanaeth wedi ymrwymo i ddod yn wasanaeth sy'n ystyriol o drawma. Mewn partneriaeth â Hyb ACE Cymru (Iechyd Cyhoeddus Cymru) a Phrifysgol Wrecsam, mae wedi defnyddio pecyn cymorth TrACE i ddatblygu cynllun gweithredu, ac mae'n monitro cynnydd yn erbyn hyn yn rheolaidd (t.11).***

Ym mis Tachwedd 2023, comisiynodd Bwrdd Rheoli Gwasanaeth Cyfiawnder Ieuenctid Adolygiad gan Gymheiriaid gan Bartneriaeth Gwella'r Sector Cyfiawnder Ieuenctid (YJSIP) i adolygu'r dulliau arweinyddiaeth a llywodraethu. Isod, ceir rhai o'r sylwadau sy'n gysylltiedig â gwaith TrACE yn dilyn eu hasesiadau:

> ***"Canfu'r Tîm Adolygu Gan Gymheiriaid [PRT] gydnabyddiaeth ac ymrwymiad cyson i ddulliau sy'n ystyriol o drawma. Gwnaeth partneriaid sylwadau ar y Gwasanaeth Cyfiawnder Ieuenctid yn gyrru'r agenda i ymgorffori iaith ac ymarfer sy'n ystyriol o drawma, ar draws y gweithlu a'r bartneriaeth."***
>
> ***"Roedd yn amlwg i'r PRT fod perchnogaeth gorfforaethol o'n 'plant ni', waeth beth fo'r llwybr y gellir ei ddefnyddio i ddwyn plant i sylw gwasanaethau. Roedd tystiolaeth glir o ymwybyddiaeth gyson o drawma ar bob lefel, ac ymrwymiad i weithlu ac arferion sy'n ystyriol o drawma."***

Persbectifau staff

Yn ystod y sesiwn Mapio Effeithiau Ehangach[1] (REM) gyda GCI Sir y Fflint, daeth yn amlwg sut roedd eu defnydd o Becyn Cymorth TrACE wedi eu hannog i edrych y tu allan yn ogystal ag i mewn. Gwnaethant ddisgrifio gweithio ar nifer o fentrau ehangach sy'n ceisio integreiddio ymwybyddiaeth o drawma i'r systemau sy'n effeithio ar fywydau pobl ifanc (gan gynnwys ysgolion, yr heddlu, ynadon, gwasanaethau cyfiawnder ac ati). Mae llawer o'r gwaith hwn yn cael ei hwyluso gan berthnasoedd gwaith agos ar draws sectorau yng Ngogledd Cymru.

Er nad oedd gennym fynediad at adborth uniongyrchol gan staff yn GCI Sir y Fflint, roedd rheolwr y gwasanaeth yn gallu darparu crynodeb o'u hadolygiad asesu staff blynyddol:

> ***"Teimlai'r staff fod ganddyn nhw radd dda o ymreolaeth yn y gwaith maen nhw'n ei wneud, a bod ganddyn nhw hyblygrwydd i gyflwyno ymyriadau mewn ffordd y maen nhw'n teimlo y byddai'n ymatebol i'r plentyn neu'r person ifanc. Mae staff yn teimlo bod dealltwriaeth gynyddol o weithio mewn ffordd sy'n ystyriol o drawma, ond codwyd y ffaith***

1 Sesiwn a hwyluswyd gan y tîm gwerthuso oedd hon, gydag aelodau staff a oedd wedi bod yn rhan o'r gwaith o weithredu Pecyn Cymorth TrACE. Pwrpas y sesiwn oedd deall a oedd newidiadau wedi arwain at effeithiau, a sut y gwnaethant hynny.

eto fod y gallu i gyflawni dulliau o'r fath yn dibynnu ar feddu ar ddigon o adnoddau a sicrhau na fydd swyddi gwag / absenoldebau hirdymor yn effeithio ar y tîm" (Asesiad Staff Gwasanaeth Cyfiawnder Ieuenctid Sir y Fflint 2024)

Yn seiliedig ar yr adolygiad asesu hwn, teimlwyd bod newid amlwg wedi diwgydd o ran y ffordd y caiff plant eu trafod, gyda mwy o ffocws ar ddeall eu profiadau ehangach. Mae'r newid hwn bellach yn fwy seiliedig ar dystiolaeth, gan roi mwy o hyder i staff wrth fynegi dulliau sy'n ystyriol o drawma. Nodir bod staff fel yn siarad gyda mwy o hyder oherwydd eu bod yn gwybod bod hyn yn rhan o ddull sy'n ystyriol o drawma.

Adborth gan bobl ifanc

Mae adborth gan blant a phobl ifanc yn awgrymu eu bod yn teimlo bod pobl yn gwrando arnynt, bod cyfathrebu'n dda a bod pwyslais ar ddatblygu perthnasoedd da. Mae adborth hunan-adroddedig a gasglwyd gan 88 o blant a phobl ifanc ar ddiwedd yr ymyrraeth yn awgrymu bod enillion cadarnhaol wedi'u gwneud yn y rhan fwyaf o feysydd eu bywydau.

"Dw i'n meddwl eich bod chi wedi bod yn wych. Rydych chi wedi gwrando arna i, a dydw i ddim yn meddwl bod unrhyw un arall yn gwneud hynny."

ASTUDIAETH ACHOS TraCE: **Prifysgol Wrecsam**

Mae gan Brifysgol Wrecsam yng Ngogledd-ddwyrain Cymru gampysau yn Wrecsam, Llaneurgain a Llanelwy. Mae'n cynnig graddau israddedig ac ôl-raddedig, yn ogystal â chyrsiau proffesiynol. Roedd gan y brifysgol 6,045 o fyfyrwyr yn 2022/23. Fel un o brifysgolion ieuengaf y DU o hyd (a hithau wedi'i sefydlu yn 2008), eu cenhadaeth yw ysbrydoli a galluogi; trawsnewid pobl a lleoedd ac ysgogi llwyddiant economaidd, cymdeithasol a diwylliannol. Mae eu gweithgarwch wedi'i ategu gan eu gweledigaeth, sef 'I fod yn brifysgol ddinesig fodern o'r radd flaenaf, sy'n ymgysylltu'n rhanbarthol ac yn fyd-eang, gan ddarparu sgiliau ac ymchwil effeithiol sy'n ysgogi twf economaidd ac arloesi er lles cenedlaethau'r presennol a'r dyfodol'.

Newidiadau a wnaed yn unol â Phecyn Cymorth TrACE

Llywodraethu, arweinyddiaeth a diwylliant sefydliadol

Datganiad o ymrwymiad

"Ym Mhrifysgol Wrecsam (WU), rydym yn gweithio i ddod yn sefydliad sy'n ystyriol o Drawma a Phrofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (TrACE). Mae'r prosiect hwn yn cael ei gynnal mewn partneriaeth â Hyb ACE Cymru, sy'n cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru a'i gynnal gan Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Mae bod yn ystyriol o TrACE yn golygu datblygu gwell dealltwriaeth o drawma ac effaith trawma i bawb sy'n gweithio ac yn astudio yn y brifysgol er mwyn galluogi pobl a allai fod wedi profi trawma neu brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod yn well i wneud cynnydd a ffynnu tra byddant yn y Brifysgol a theimlo eu bod yn cael eu trin â charedigrwydd, tosturi a pharch.

Nid yw dod yn bod yn ystyriol o TrACE yn ymwneud â thrin trawma a symptomau; mae'n ymwneud â datblygu dull sylfaenol sy'n cydnabod bod adfyd a thrawma yn bosibilrwydd i bawb, fel y gallwn hyrwyddo cyfleoedd ar gyfer lles, iachâd ac adferiad. Mae hefyd yn ymwneud â chydnabod y gallwn ni i gyd chwarae rhan i gefnogi hyn.

Mae'r prosiect sy'n ystyriol o TrACE yn gweithio ochr yn ochr ac ar y cyd â gwaith cynhwysiant cymdeithasol parhaus y brifysgol, ein hymrwymiad cryf i iechyd meddwl a lles a'n hymgyrch i hyrwyddo cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant ym mhopeth a wnawn. Mae'n flaenoriaeth allweddol yn ein strategaeth partneriaeth cenhadaeth ddinesig, sy'n gweithio mewn partneriaeth i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau cymdeithasol ledled Gogledd Cymru."

Penderfynodd Prifysgol Wrecsam alinio eu Prosiect TrACE a'u defnydd o Becyn Cymorth TrACE â'u rhaglen Cenhadaeth Ddinesig. Mae'r dull strategol hwn wedi galluogi'r Brifysgol i weithio y tu hwnt i'w sefydliad a dod â sefydliadau a sectorau eraill ynghyd, gan gynnwys addysg, iechyd a

pholisi cymdeithasol. Enghraifft o hyn yw pan sefydlwyd Prifysgol Plant Gogledd Cymru, ac roedd ymrwymiad i ddylunio a chyflwyno'r rhaglen beilot o safbwynt sy'n ystyriol o drawma.

O ganlyniad i'w gwaith yn y maes hwn, mae Prifysgol Wrecsam yn cael ei hystyried yn eang fel arloeswyr y dull hwn mewn Addysg Uwch yng Nghymru. Maen nhw wedi mabwysiadu pum egwyddor ymarfer Cymru sy'n Ystyriol o Drawma[1] i arwain eu gweithgareddau sy'n ystyriol o drawma ac ACE:

- Dull gweithredu cyffredinol nad yw'n gwneud niwed i neb
- Yn canolbwyntio ar yr unigolyn
- Yn canolbwyntio ar berthnasoedd
- Yn canolbwyntio ar wydnwch a chryfderau
- Cynhwysol

Wrth siarad â staff yn ystod cyfnod cyfweld y gwerthusiad hwn, cydnabuwyd yn eang fod trawma ac ACEs yn cael eu trafod ar lefel yr uwch arweinyddiaeth a Bwrdd y Llywodraethwyr, a bod bod yn wybodus am drawma, yn dosturiol ac yn garedig yn rhan o Strategaeth a Chenhadaeth Ddinesig y Brifysgol. Gwelwyd bod gwelededd y prosiect, drwy gynadleddau staff a thrafodaethau'r arweinwyr, yn chwarae rhan allweddol wrth hyrwyddo syniadau o lesiant ac arferion sy'n ystyriol o drawma, er y cydnabyddir bod angen mwy o waith i gyrraedd pawb yn y brifysgol.

Polisïau a gweithdrefnau

Mae Prifysgol Wrecsam wedi gwneud cynnydd sylweddol wrth adolygu eu polisïau a'u gweithdrefnau yn unol â dull sy'n ystyriol o drawma ac ACE. Roedd aelodau o dîm prosiect TrACE yn rhan o'r gwaith i gyd-gynhyrchu 'Canllawiau ar gyfer Polisi ac Ymarfer sy'n Seiliedig ar Drawma', ar y cyd â Hyb ACE Cymru. Nod y canllawiau yw sicrhau bod polisïau'n hygyrch a'u bod wedi'u hysgrifennu mewn ffordd y gellir ei deall mewn cyfnodau o straen. Mae gwaith y tîm prosiect gyda'r Tîm Sicrhau Ansawdd wedi cael ei gydnabod gan yr Asiantaeth Sicrhau Ansawdd, sydd bellach wedi cyhoeddi astudiaeth achos am Becyn Cymorth TrACE yn eu hadnoddau.

Mae enghreifftiau o bolisïau sydd wedi cael eu diweddaru yn cynnwys:

- Gweithdrefn Apêl Academaidd (Medi 2024)
- Gweithdrefn Uniondeb Academaidd (2024/25)
- Polisi Asesu (2024/25)
- Gweithdrefn Amgylchiadau Esgusodol (2024/25)
- Gweithdrefn Cydnabod Dysgu Blaenorol a/neu Brofiadol (2024/25)

Yn y sesiwn Mapio Effeithiau Ehangach[2] (REM), eglurodd y staff fod myfyrwyr wedi bod yn rhan o'r broses adolygu polisïau, gan arwain at newidiadau yn y polisïau Amgylchiadau Esgusodol ac Ymddygiad Academaidd.

1 Cymru sy'n Ystyriol o Drawma

2 Sesiwn a hwyluswyd gan y tîm gwerthuso oedd hon, gydag aelodau staff a oedd wedi bod yn rhan o'r gwaith o weithredu Pecyn Cymorth TrACE. Pwrpas y sesiwn oedd deall a oedd newidiadau wedi arwain at effeithiau, a sut y gwnaethant hynny.

Hyfforddiant a chymorth i'r gweithlu

Darn allweddol o waith a wnaed yn y maes hwn oedd creu'r animeiddiad Llywio'r Storm. Ariannwyd y gwaith gan Hyb ACE Cymru ac fe'i cynlluniwyd i helpu i gyfleu'r neges am drawma ac ACEs; cafodd ei ddatblygu ochr yn ochr ag adolygiad o derminoleg a dealltwriaeth o'r cysyniadau hyn. Mae'r animeiddiad wedi'i rannu'n genedlaethol ac yn rhyngwladol, ac mae wedi arwain at ddatblygu adnoddau ychwanegol (gan gynnwys Llyfrau Gwaith Addysgol a 'Phrosiect mewn Blwch').

Datblygiad pellach yn y maes hwn fu cyflwyno hyrwyddwyr TrACE myfyrwyr. Ar hyn o bryd, mae 50 o Hyrwyddwyr TrACE gweithredol (gan gynnwys 6 cyn-fyfyriwr) sy'n eirioli dros ddull sy'n ymwybodol o drawma ac ACE ledled corff y myfyrwyr. Yn ogystal, mae gweithdy rhyngweithiol 'Dod yn Ystyriol o Drawma' wedi'i ddatblygu a'i gyflwyno i dros 250 o bobl, gan gynnwys staff, grwpiau myfyrwyr a staff addysgu a gweinyddu o ysgolion.

Mae cyfleoedd hyfforddi a datblygu hefyd yn cael eu darparu gan staff academaidd sydd ag arbenigedd mewn trawma ac ACEs. Fe wnaethon ni gyfweld â nifer o academyddion a staff cymorth sydd wedi cyflwyno gweithgareddau hyfforddi ac ymwybyddiaeth i staff a myfyrwyr ar draws y Brifysgol.

Yr amgylchedd ffisegol

Mae'r Brifysgol wedi bod yn gweithio gyda sefydliad yn UDA o'r enw Cymdeithas TiD (Dylunio sy'n Ystyriol o Drawma) i ddatblygu teclyn archwilio'r amgylchedd ffisegol ar gyfer darparwyr addysg uwch. Bydd hyn yn llywio penderfyniadau ynghylch rhaglenni cynnal a chadw, adnewyddu ac adeiladu newydd, gan hyrwyddo llesiant a diogelwch.

Dylunio a darparu gwasanaethau

Yn eu Hadroddiad Iechyd Meddwl a Llesiant (2024), mae'n amlwg bod gan fyfyrwyr fynediad at ystod o wasanaethau cymorth, gan gynnwys Llyw-wyr Cymorth Myfyrwyr (a gyflwynwyd yn 2022/2023). Mae'r rolau hyn yn darparu cyswllt hanfodol rhwng aelodau academaidd o staff a thimau cymorth Bywyd Myfyrwyr a'r Campws i sicrhau bod myfyrwyr yn cael eu cyfeirio at y gwasanaethau neu'r ymyriadau mwyaf priodol (y tu fewn a'r tu allan i'r Brifysgol).

Yn ystod cyfweliadau, disgrifiodd staff eu cyfraniad at adolygiadau polisi a newidiadau gweithdrefnol o fewn gwasanaethau myfyrwyr, gan gynnwys cefnogi datblygiad presgripsiynu cymdeithasol sy'n seiliedig ar natur. Trwy symleiddio arferion sy'n ystyriol o drawma ac ymgysylltu ag amrywiol grwpiau, maent wedi helpu i ymgorffori'r egwyddorion hyn ar draws nifer o fentrau. Soniodd un arall am integreiddio hyfforddiant TrACE i hyfforddiant tiwtoriaid personol, sydd bellach yn cynnwys cwestiynau llesiant i fyfyrwyr.

Monitro a gwerthuso

Cyhoeddodd Prifysgol Wrecsam adroddiad gwerthuso yn 2023. Mae'r adroddiad yn rhannu canfyddiadau o gyfweliadau â 24 o bobl o fewn ac y tu allan i'r Brifysgol sy'n alluogwyr neu'n rhanddeiliaid allweddol yn y gwaith o ddatblygu neu weithredu prosiect TrACE. Gofynnwyd nifer fach o gwestiynau i bawb trwy Microsoft Teams am eu cyfranogiad yn TrACE, yr effeithiau y maent wedi'u gweld hyd yn hyn, y newid mwyaf arwyddocaol y maent wedi'i brofi a sut mae'r prosiect wedi'u helpu i fabwysiadu dull sy'n ystyriol o TrACE.

Yn ogystal â'r gwaith hwn, cadarnhaodd staff eu bod wedi cwblhau adolygiad ar raddfa fach o'r gwaith monitro a gwerthuso cyfredol ar draws y Brifysgol, ac maent bellach yn gweithio gydag adrannau perthnasol i fapio data ac asesu ei effaith. Roedd rhai'n cydnabod yr angen i wella'r gwaith monitro a chofnodi, ond er gwaethaf rhai bylchau, mae'r tîm yn cynnal log taith a rennir sy'n dogfennu cynadleddau, hyfforddiant, gweithdai ac adrodd i dimau iechyd meddwl a chydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant, sydd wedi bod yn ddefnyddiol. Nodwyd bod y Rheolwr Prosiect yn dod â'r holl waith monitro a gwerthuso at ei gilydd.

Tystiolaeth o'r effaith

Adborth Hyrwyddwyr TrACE

Yn ystod y gwerthusiad, fe wnaethom gyfweld â hyrwyddwr TrACE i ddeall ei rôl a'i farn am yr hyfforddiant a'r gefnogaeth a gafwyd.

Disgrifiwyd yr hyfforddiant a ddarparwyd gan y brifysgol mewn termau cadarnhaol, a gwelwyd ei fod wedi'u paratoi ar gyfer y rôl.

"Felly, yn amlwg cyn i mi gael hynny [yr hyfforddiant], mae'n debyg na fyddwn i wedi teimlo'n barod i wneud yr hyn rwy'n ei wneud nawr."

"Roeddwn i wir yn mwynhau gallu siarad â phobl eraill. Rydw i wedi bod trwy'r hyfforddiant, rydw i'n hoffi'r ffordd mae'r hyfforddwyr yn amlwg yn cael eu hwyluso gan bobl sydd wedi bod trwy'r hyfforddiant eu hunain."

Ailadroddwyd hyn mewn data adborth a ddarparwyd i ni ar gyfer Gweithdai Pencampwriaeth TrACE 2023/24 a hyfforddiant TrACE Undeb y Myfyrwyr, lle cafwyd adborth cadarnhaol gan y cyfranogwyr:

"Roeddwn i wir yn gwerthfawrogi pa mor rhyngweithiol oedd y sesiwn, ac roedd yn sesiwn hamddenol lle cafodd pobl gyfle i leisio eu barn a'u profiadau".

"Rwy'n edrych ymlaen at ddod yn rhan o grŵp hyrwyddwyr TrACE. Rwy'n edrych ymlaen at ddyfnhau fy ngwybodaeth a'm dealltwriaeth a'i rhoi ar waith yn effeithiol".

"Mae cael gwell dealltwriaeth o beth yw TrACE wedi bod yn werthfawr i mi".

"Roedd y dull anffurfiol, wedi'i gydbwyso â chyflwyniad strwythuredig, yn dda. Roedd rhannau rhyngweithio'r sesiwn yn llawn hwyl".

Gofynnwyd i hyrwyddwr TrACE a oedd mwy y gallai'r brifysgol ei wneud i ymgorffori TrACE yn fwy effeithiol. Mae ei ymateb yn awgrymu mai mater o barhau â'r gwaith yw hi:

> ***"Dw i'n meddwl mai mater o barhau i bledio'r achos yn unig ydyw. Rwy'n ei gyflwyno i fwy a mwy o adrannau, gan sicrhau bod mwy o bobl yn ymwybodol ohono. Mae yna ymdrech wirioneddol, ymdrechion i newid y diwylliant."***

Gwerthusiad Prifysgol Wrecsam

Yn eu gwerthusiad o Becyn Cymorth TrACE yn 2023[3], roedd Prifysgol Wrecsam yn gallu nodi nifer o ganlyniadau a oedd yn dod i'r amlwg, gan gynnwys:

- **Datblygu dealltwriaeth pobl** – canfu'r gwerthusiad fod ymwybyddiaeth gynyddol o beth yw TrACE a'i bwysigrwydd. Teimlwyd hefyd fod gweithgareddau codi ymwybyddiaeth ac addysg wedi helpu i egluro camsyniadau am arferion sy'n ystyriol o drawma.
- **Effaith ar ymarfer** – adroddodd y gwerthusiad am newidiadau ym mholisïau a gweithdrefnau'r brifysgol i adlewyrchu egwyddorion sy'n ystyriol o drawma. Roedd hyn yn cynnwys gweithredu arferion newydd megis rhybuddion sbardun ar gynnwys darlithoedd ac addasiadau i derfynau amser aseiniadau.
- **Myfyrwyr fel partneriaid** – roedd myfyrwyr yn cymryd rhan weithredol ym mhrosiect TrACE. Cyflawnwyd hyn drwy wahanol fentrau fel yr Ymgyrch Caredigrwydd a Phencampwyr TrACE.
- **Diwylliant ac arweinyddiaeth** – teimlwyd bod cefnogaeth gref gan yr arweinwyr ac ymrwymiad gan uwch reolwyr. Teimlai'r cyfranogwyr fod egwyddorion TrACE yn cael eu hymgorffori yn niwylliant y brifysgol.
- **Y brifysgol fel galluogwr a chysylltydd** – bu cydweithio sylweddol â phartneriaid allanol ac integreiddio dulliau TrACE mewn prosiectau cymunedol. Awgrymodd y gwerthusiad fod hyn yn helpu i ddylanwadu ar bolisïau ac arferion rhanbarthol a chenedlaethol.
- **Llenwi'r bwlch gweithredu ymarfer** – cydnabu'r gwerthusiad yr angen am hyfforddiant a chefnogaeth barhaus. Roedd cymuned ymarfer Gogledd Cymru wedi'i sefydlu i rannu dysgu a phrofiadau.
- **Effeithiau personol** – i'r rhai a gymerodd ran yn y gwerthusiad, disgrifiodd rhai newidiadau cadarnhaol yn eu harferion proffesiynol a'u hagweddau personol. Roedd hyn yn cynnwys mwy o dosturi, dealltwriaeth a hyder.

3 Wrexham University TrACE Project Evaluation

Hyb ACE Cymru
ACE Hub Wales

m·e·l
research

M.E.L Research
Somerset House
37 Temple Street
Birmingham
B2 5DP