Cymru sy'n Wybodus am Drawma

Crynodeb cymunedol o Fframwaith Cymru sy'n Wybodus am Drawma

Helo

Mae pob un ohonom ni'n profi heriau gwahanol fel rhan o fywyd. Weithiau rydym ni'n ymdopi eithaf cyflym gyda chymorth gan deulu a ffrindiau. Ond weithiau mae pethau'n digwydd sy'n achosi gofid neu'n ein dychryn.

Trawma yw unrhyw brofiad sy'n annymunol a gall achosi gofid neu bryder i ni. Gall trawma hefyd gyfeirio at effeithiau digwyddiad trawmatig.

Gall trawma fod yn ddigwyddiad untro, cyfres o ddigwyddiadau, neu sefyllfa barhaus.

Gall trawma ddigwydd oherwydd:

- ein bod ni'n dioddef camdriniaeth neu esgeulustod
- bod rhywun rydych chi'n eu caru'n cael salwch difrifol neu yn marw
- bod pobl yn cael ysgaru neu wahanu
- ein bod ni'n teimlo'n anniogel
- ein bod ni dan fygythiad neu'n cael ein bwlio
- ein bod ni'n rhan o ddamwain
- ein bod ni'n gweld trosedd neu drais
- cwymp pan rydyn ni'n hŷn
- na allwn ni fforddio talu am wres, bwyd ac anghenion sylfaenol eraill.

Gall effeithio ar:

- sut rydym ni'n teimlo am fywyd
- ein hiechyd meddwl a'n hemosiynau
- ein hiechyd corfforol
- ein gallu i wneud pethau bob dydd
- ein gallu i ddysgu pethau newydd
- ein perthynas â theulu, ffrindiau a phobl eraill.

Mae gwahanol bobl yn gweld pethau gwahanol yn drawmatig, ond mae cefnogaeth i'n helpu ni i deimlo'n well ac atal pethau rhag gwaethygu.

Cafodd y fframwaith hwn ei greu ar y cyd â phobl a sefydliadau ledled Cymru a'i gefnogi gan Lywodraeth Cymru.

Ynglŷn â'r fframwaith

Bydd y fframwaith newydd hwn yn helpu i sicrhau:

- **Bod pawb yn gwybod am adfyd a thrawma ac yn deall sut maen nhw'n effeithio ar bobl.**
- **Bod pawb yn gwybod sut i gamu i mewn ac atal adfyd a thrawma rhag digwydd.**
- **Bod pawb yn gwybod sut i gefnogi rhywun sydd wedi'i effeithio gan drawma.**

Adfyd — amseroedd caled neu sefyllfaoedd anodd.

Mae'r fframwaith ar gyfer pawb yng Nghymru. Mae'n fusnes i bawb.

Mae ar gyfer pawb o bob oed.

Mae'n helpu pawb i weithio gyda'i gilydd — sefydliadau, gwasanaethau, ysgolion, cymunedau, teuluoedd a chi.

Mae'n ymwneud â sicrhau bod gan bawb eu hawliau. Hawliau Dynol a Hawliau Plant fel y nodir gan y Cenhedloedd Unedig. Yng Nghymru mae ein hawliau hefyd wedi'u nodi yn y gyfraith a pholisi'r llywodraeth sy'n ein helpu:

- i fod yn ddiogel rhag niwed
- i gael bywyd iach
- i ddweud ein dweud mewn penderfyniadau sy'n effeithio ar ein bywyd.
- i gael ein trin yn deg a pheidio profi gwahaniaethu yn ein herbyn.

Mae'n ymwneud â sicrhau bod pobl yn cael y cymorth cywir ar yr adeg iawn yn y ffyrdd cywir.

Ynglŷn â'r fframwaith

Y nod

Nod y fframwaith hwn yw helpu pawb yng Nghymru i ddeall sut y gall trallod a thrawma effeithio ar bobl a sut i gefnogi pobl sy'n cael eu heffeithio. Bydd hyn yn helpu i wella iechyd a lles pobl.

Y nodau:

- Mae pawb yng Nghymru yn deall yr hyn rydyn ni'n ei olygu gydag adfyd a thrawma.
- Gall pawb yng Nghymru gael y cymorth cywir gan ein cymunedau ac unrhyw wasanaethau rydym ni eu hangen.
- Mae bywyd pawb yn well oherwydd bod y gymuned, gwasanaethau a sefydliadau yn gweithio yn y ffyrdd gorau i'n helpu ni.
- Mae'r gymuned, gwasanaethau a sefydliadau yn gweithio gyda'i gilydd, yn dod ag arfer da, hyfforddiant ac adnoddau ynghyd i wella bywydau.

Y 5 Egwyddor

Byd-Eang
Mae hyn yn bwysig i bawb yng Nghymru. Mae angen y gefnogaeth gywir ar bob un ohonom a phan fydd hyn yn cael ei ddarparu ni ddylai achosi niwed.

Canolbwyntio ar yr Unigolyn
Rhoi pobl yn gyntaf, eu cynnwys mewn penderfyniadau a sicrhau eu bod yn cael y gefnogaeth gywir.

Canolbwyntio ar Berthnasoedd
Mae perthnasoedd diogel a chefnogol rhwng pobl, teuluoedd, gweithwyr proffesiynol a chymunedau yn bwysig. Mae angen perthnasoedd ymddiriedus ar bobl i deimlo eu bod nhw'n cael eu deall ac yn cael cefnogaeth.

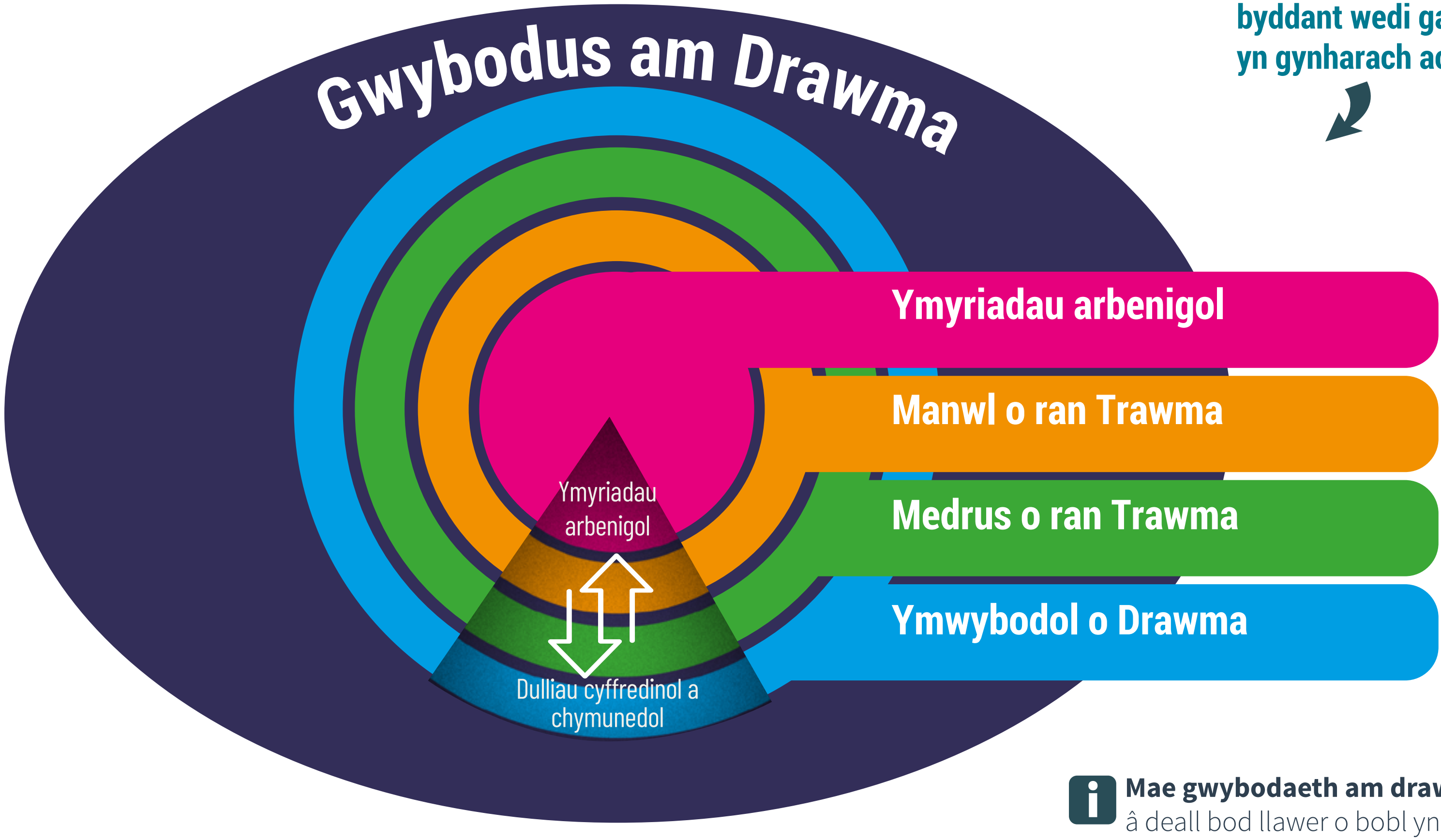
Yn canolbwyntio ar wydnwch a chryfderau
Adeiladu ar y cryfderau sydd gan bobl eisoes fel y gallant ymdopi nawr ac yn y dyfodol.

Cynhwysol
Sicrhau bod pawb yng Nghymru yn gallu cael y cymorth maen nhw ei angen, ac nad oes unrhyw un yn cael ei ddal yn ôl oherwydd pwy ydyn nhw, lliw eu croen neu'r hyn maen nhw wedi'i brofi.

Sut mae'n gweithio

Mae gan bawb yng Nghymru rôl i'w chwarae wrth sicrhau bod hyn yn gweithio — nid yw hyn yn ymwneud â gweithwyr proffesiynol yn unig. Mae angen y gefnogaeth gywir ar bobl ar yr adeg iawn yn y ffyrdd cywir. Gallai pawb yng Nghymru elwa o ddeall trawma ac adfyd. Fodd bynnag, efallai y bydd angen hyffordiant a chymorth ychwanegol ar rai yn dibynnu ar eu rolau. Yn y ddogfen hon, rydym ni wedi galw'r rhain yn 'lefelau'. Dylai pawb ledled Cymru ffitio i un lefel neu fwy.

Os yw pawb yn y gymdeithas yn wybodus am Drawma, yna bydd angen cymorth ychwanegol ar lawer llai o bobl, oherwydd byddant wedi gallu cael cymorth yn gynharach ac yn y ffordd gywir.



Mae gwybodaeth am drawma yn ymwneud â deall bod llawer o bobl yn profi adfyd a thrawma sy'n effeithio arnyn nhw mewn pob math o ffyrdd.

Lefel ymwybodol o drawma

Mae'r lefel hon wedi'i hanelu at bawb yng Nghymru.

Unigolion, teuluoedd, cymunedau, gwasanaethau a sefydliadau.
Dylai pawb sy'n gweithio ar y lefel hon allu dweud:

- Rwy'n deall y gall unrhyw un brofi adfyd a thrawma, a gall fod yn anodd iawn i bobl ofyn am help.
- Gall adfyd yn ystod plentyndod effeithio ar fywydau plant, hyd yn oed pan fyddant yn oedolion.
- Mae caredigrwydd, dealltwriaeth a chefnogaeth yn gwneud gwahaniaeth mawr.
- Rwy'n gallu cydnabod pan fydd rhywun mewn trallod.
- Mae pawb yn cael eu trin yn deg ac yn gallu cael cymorth pan fyddan nhw ei angen.
- Nid oes unrhyw un yn colli allan ar gefnogaeth oherwydd pwy ydyn nhw.
- Rwy'n gwybod sut i herio systemau a phethau sy'n digwydd yn fy nghymuned sy'n annheg.
- Rwy'n cael cefnogaeth i ymdopi ac adeiladu ar fy nghryfderau.
- Mae gen i berthnasoedd rwy'n ymddiried ynddyn nhw ac rwy'n cael cefnogaeth gan bobl sydd wedi bod trwy'r un pethau.
- Rwy'n gwybod y gall trallod a thrawma ddigwydd i unrhyw un a gyda chefnogaeth, gellir ei oresgyn.
- Mae fy nghymuned yn lle diogel ac iach ac nid yw'n achosi niwed i mi.

Stori Nia

Lefel ymwybodol o drawma

Mae Nia yn fam ifanc ac yn gweithio yn y dderbynfa mewn ysgol gynradd. Mae hi wrth ei bodd yn gweithio yno a bod yr un gyntaf i gyfarch plant a rhieni wrth iddyn nhw gyrraedd yr ysgol yn y bore.

Gall fod yn heriol hefyd. Weithiau bydd plentyn neu riant yn ofidus neu'n poeni oherwydd rhywbeth sydd wedi digwydd gartref. Mae Nia yn deall hyn ac yn gwybod y gall adfyd a thrawma effeithio ar sut mae plentyn yn ei thrin hi neu staff eraill. Felly, mae hi bob amser yn dosturiol ac yn garedig.

Fel rhan o'i swydd, mae hi wedi cael hyfforddiant i fod yn Ymwybodol o Drawma:

- mae hi'n gwybod bod pobl angen dealltwriaeth, cefnogaeth a gofal
- mae hi'n gwybod ble i anfon plant a rhieni am gymorth pan fyddan nhw ei angen
- mae hi'n gwybod pa aelodau o staff i'w ffonio os ydy hi angen cymorth.

Lefel medrus o ran trawma

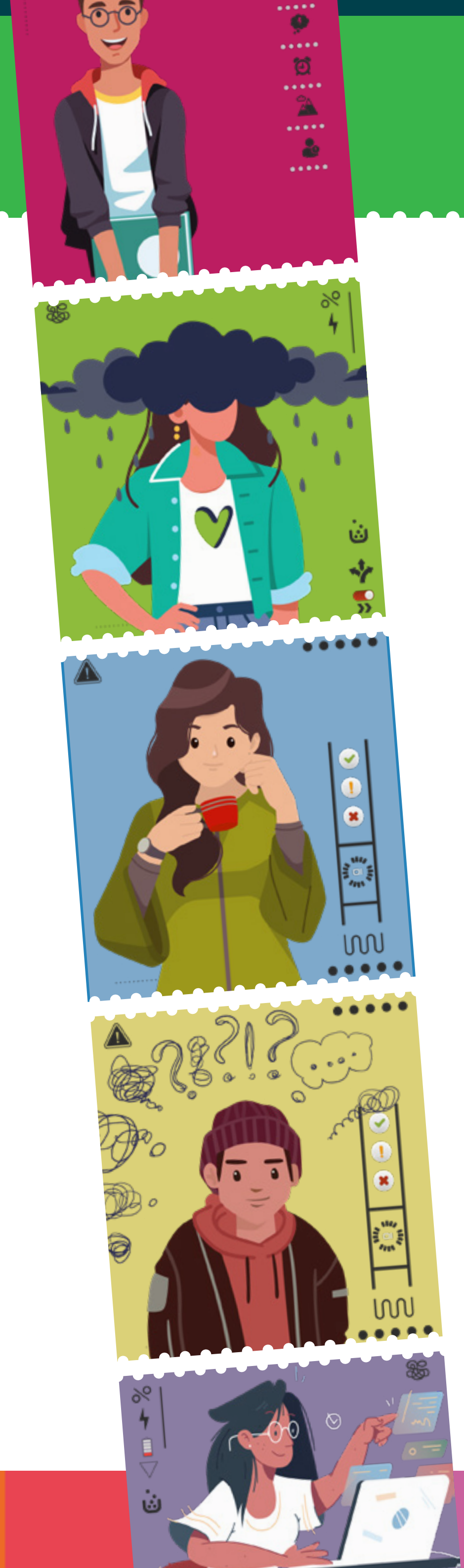
Mae'r lefel hon ar gyfer pawb sy'n darparu gofal neu gymorth i bobl a allai fod wedi profi trawma, p'un a yw'r trawma yn hysbys ai peidio. Mae hynny'n cynnwys staff a gwirfoddolwyr sy'n gweithio yn y gwasanaethau iechyd, addysg, gwasanaethau cymdeithasol, sefydliadau, arweinwyr cymunedol, grwpiau ffydd, gwasanaethau brys a'r llysoedd.

Mae'r gwasanaethau a'r cymorth rwy'n eu defnyddio:

- yn ddiogel a gellir ymddiried ynddynt
- yn deg ac yn fy nhrin â pharch
- yn sicrhau nad yw'n achosi mwy o niwed, straen neu drawma i mi
- yn fy rhoi i yn gyntaf ac yn fy nghefnogi fi mewn ffyrdd rydw i eisiau
- yn gallu fy nghefnogi yn yr iaith rwy'n ei siarad fwyaf
- yn cefnogi fy nheulu gyda thosturi a charedigrwydd
- yn sicrhau fy mod yn gwybod am gefnogaeth yn fy nghymuned, gan gynnwys gweithgareddau sy'n gwella iechyd a lles
- yn sicrhau bod pawb yn gallu cael y cymorth maen nhw ei angen ac yn lleihau'r rhwystrau
- yn sicrhau fy mod yn cael cymorth a fydd yn diwallu fy anghenion yn y ffyrdd gorau.

Mae'r bobl sy'n fy nghefnogi:

- yn ddiogel a gallaf ymddiried ynddynt
- yn cydnabod effaith adfyd a thrawma ar fy mywyd ac nid ydynt yn fy marnu
- yn deall y gall pethau fel tlodi neu wahaniaethu wneud trawma yn waeth
- yn ymwybodol ac yn sensitif i'm diwylliant a'm credoau
- yn fy nghynnwys i, fy nheulu a fy rhwydwaith cymorth mewn penderfyniadau am fy ngofal a chymorth.



Stori Josh a Clare

Lefel medrus o ran trawma

Mae Josh a Clare yn rhedeg cegin gymunedol a galw heibio fel rhan o elusen genedlaethol. Maen nhw'n adnabod rhai plant ac oedolion sy'n dod atynt am help wedi profi trawma. Maen nhw'n deall sut y gall hyn effeithio ar ymddygiad plentyn a sut y gallai olygu bod oedolion yn y teulu hefyd yn ei chael hi'n anodd ei ymdopi. Maen nhw'n garedig, yn ddigynnwrf ac yn ceisio lleihau straen cymaint â phosibl.

Mae Josh a Clare ill dau wedi cael hyfforddiant Medrus o ran Trawma. Maen nhw'n deall:

- ei bod hi'n bwysig i blant ac oedolion deimlo'n ddiogel yn gorfforol ac yn emosiynol pan fyddant yn cwrdd â nhw
- pwysigrwydd perthnasoedd cefnogol a gweithgareddau ystyrlon i'r plant maen nhw'n gweithio gyda nhw
- effaith trawma ar iechyd meddwl ac ymddygiad
- ei bod hi'n bwysig peidio ag achosi niwed pellach na gwneud pethau'n waeth.

Lefel manwl o ran trawma

Mae'r lefel hon ar gyfer gweithwyr sy'n rhoi cymorth uniongyrchol neu ddwys i bobl sydd wedi profi digwyddiadau trawmatig ac yn eu helpu i ymdopi â'r effeithiau. Mae hynny'n cynnwys staff sydd â rolau penodol yn y gwasanaethau iechyd, addysg, gwasanaethau cymdeithasol, elusennau, gwasanaethau brys a'r llysoedd.

Mae'r gwasanaethau a'r cymorth rwy'n eu defnyddio:

- yn sicrhau nad yw'n achosi mwy o niwed, straen neu drawma i mi
- yn gweithio gyda'i gilydd i sicrhau fy mod yn cael cymorth yn gyflym, heb orfod gofyn dro ar ôl tro
- yn gweithio gyda'i gilydd i rannu gwybodaeth am fy nghefnogaeth fel nad oes rhaid i mi aros am gymorth
- yn meddu ar bolisïau a systemau sy'n fy nghadw'n ddiogel ac yn fy nghefnogi yn y ffyrdd cywir
- yn hyfforddi eu staff, ac yn eu cefnogi fel eu bod yn parhau i wella sut maen nhw'n fy nghefnogi i
- yn cefnogi iechyd a lles eu staff.

Mae'r bobl sy'n fy nghefnogi:

- yn gofyn i mi beth sydd wedi digwydd ac yn siarad â mi mewn ffordd garedig a sensitif
- yn deall y gallai pobl eraill yn fy nheulu fod wedi profi adfyd a thrawma hefyd
- yn deall y gall fy nheulu gael eu llethu a bod angen cymorth arnyn nhw hefyd i ymdopi
- yn eiriolwyr ac yn sicrhau bod fy marn yn cael ei chlywed
- yn deall y gallai fod angen i gymorth newid os nad yw'n gweithio mwyach
- yn rhoi'r holl wybodaeth sydd ei hangen arnaf am therapïau a thriniaethau eraill, fel y gallaf wneud penderfyniadau.

Stori Emyr

Lefel manwl o ran trawma

Mae Emyr yn weithiwr cymdeithasol. Mae wrth ei fodd gyda'i swydd ac eisiau cefnogi pobl hŷn yn ei gymuned i gyrraedd eu nodau. Mae'n gwybod bod rhai o'r bobl y mae'n eu gweld yn rheolaidd yn ei chael hi'n anodd talu am fwyd ac weithiau'n cael eu trin yn wahanol gan eraill oherwydd eu bod nhw'n edrych yn wahanol, neu'n newydd i'r ardal. Mae'n cymryd amser i ddod i adnabod y bobl mae'n eu cefnogi fel nad oes ganddyn nhw ofn arno a gwybod y gallan nhw ofyn iddo am help.

Mae Emyr wedi cael ei hyfforddi ar strategaethau i helpu pobl sydd mewn trallod oherwydd trawma. Mae hyn yn ei helpu:

- i ddeall effeithiau adfyd a thrawma
- i ddeall rhai o'r technegau y gall eu defnyddio gyda phobl sydd mewn trallod, gan gynnwys anadlu ac ymlacio.

Mae Emyr yn cael cefnogaeth gan oruchwyliwr a seicolegwyr sy'n gweithio yn y tîm. Mae hyn yn rhoi amser iddo siarad am ei waith a chael cefnogaeth ar gyfer ei iechyd meddwl a'i les.

Lefel ymyrraeth arbenigol

Mae'r lefel hon ar gyfer staff arbenigol a gweithwyr proffesiynol sy'n rhoi ymyriadau arbennig wedi'u personoli a'u cyd-gynhyrchu'n rheolaidd mewn ystod o leoliadau i bobl i'w helpu i ddelio ag adfyd a thrawma. Neu i staff sy'n cefnogi sefydliadau i fod yn fwy gwybodus am Drawma.

Mae'r gwasanaethau a'r cymorth rwy'n eu defnyddio:

- yn cydweithio i asesu fy anghenion a gwneud yn siŵr fy mod yn cael y cymorth cywir
- yn gweithio gyda'i gilydd i roi fy anghenion yn gyntaf
- yn gweithio gyda'i gilydd fel fy mod yn cael therapïau yn seiliedig ar dystiolaeth o'r hyn sy'n gweithio orau
- yn gwneud yn siŵr fy mod yn gallu dewis gwahanol fathau o gymorth gan gynnwys therapi ar y rhyngrwyd
- yn gweithio gyda'i gilydd â'r gwasanaethau iechyd i sicrhau bod gen i'r holl feddyginiaethau, a'r help meddygol maen nhw ei angen
- yn gweithio gyda'i gilydd â gwasanaethau lleol i sicrhau fy mod yn cael cefnogaeth ar draws pob rhan o'u bywyd
- yn meddu ar bolisïau, canllawiau a systemau sy'n fy nghadw'n ddiogel ac yn fy nghefnogi yn y ffyrdd cywir
- yn sicrhau bod eu staff wedi'u hyfforddi'n dda a'u bod yn rhannu arfer da.

Mae'r bobl sy'n fy nghefnogi:

- yn gwybod beth sydd wedi digwydd i mi, y driniaeth rydw i wedi'i chael a pha gefnogaeth i'w rhoi
- yn deall fy mod angen cefnogaeth ar gyfer pethau eraill gan gynnwys fy iechyd meddwl
- yn fy nghynnwys mewn penderfyniadau am fy ngofal a chymorth
- yn rhoi cyfleoedd i mi osod fy nodau fy hun a phenderfynu sut rwy'n mesur llwyddiant
- yn gallu gweld os nad yw fy nhriniaeth yn gweithio a'i newid
- yn gwybod am yr holl opsiynau y gallan nhw eu cynnig i mi a fy helpu i ddewis beth sy'n iawn.

Stori Francine

Lefel ymyrraeth arbenigol

Mae Francine yn gwnselydd. Mae hi'n cefnogi teuluoedd sydd wedi dod i Gymru i fod yn ddiogel rhag rhyfel, neu drais yn eu mamwlad. Mae Francine yn gweithio mewn gwahanol ffyrdd gan ddefnyddio gwahanol fathau o therapi. Weithiau mae hi'n eu helpu i ymdopi â digwyddiadau difrifol, adfyd a thrawma.

Mae hi wedi cael ei hyfforddi mewn darparu Ymyriadau Arbenigol. Mae hi'n deall:

- llawer o opsiynau therapi ac yn gwybod sut i ddewis yr un gorau
- effaith meddyliol a chorfforol adfyd a thrawma
- pa mor bwysig yw parchu diwylliant a chredoau pobl.

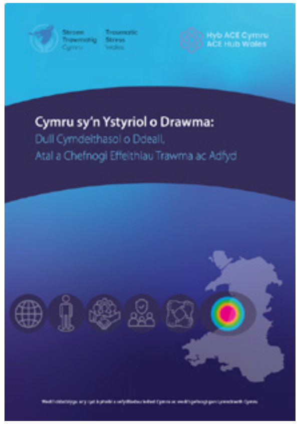
Mae'n cael cefnogaeth gan uwch seicolegydd a thîm o ymarferwyr iechyd meddwl eraill sy'n arbenigwyr mewn trawma pan fo angen. Mae hyn yn helpu i sicrhau nad yw'n dioddef o effeithiau clywed am brofiadau trawmatig eraill ac yna'n cael ei heffeithio gan hyn ei hun.

Y camau nesaf

Byddwn yn casglu gwybodaeth ac yn gwirio sut mae'r fframwaith hwn yn cael ei ddefnyddio ledled Cymru. Bydd hyn yn helpu gwasanaethau a sefydliadau i ddysgu oddi wrth ei gilydd a gwella. Bydd hefyd yn helpu i weld beth sy'n gweithio'n dda a'r gwahaniaeth mae'n ei wneud i fywydau pobl.

Diolch am ddarllen hwn

Gallwch ddarllen y fframwaith llawn yma.


Cymru sy'n Ystyriol o Drawma:
Dull Cymdeithasol o Ddeall,
Atal a Chefnogi Effeithiau Trawma ac Adfyd