



CYMORTH O'R GALON

Gwranddo a dysgu gan bobl sydd â phrofiad o ddefnyddio sylweddau a gwasanaethau ceiswyr noddfa yng Nghymru

Cymru sy'n Ystyriol o Drawma a Straen Trawmatig Cymru

Ymateb i Adroddiad Cymorth O'r Galon

Gorffennaf 2024

Comisiynwyd yr adroddiad hwn gan Straen Trawmatig Cymru i lywio'r gwaith o gyd-gyflwyno Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma



**Straen
Trawmatig
Cymru**

**Traumatic
Stress
Wales**

Mae'r ddogfen yma hefyd ar gael yn Gymraeg.

Rydym ni yn Straen Trawmatig Cymru (TSW) yn falch iawn o fod wedi comisiynu a bod yn rhan o'r gwaith o ddatblygu'r adroddiad pwysig hwn a arweinir gan Platfform a chyda mewnbwn hanfodol gan Gyngor Ffoaduriaid Cymru, Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Gwent (GDAS), y Gynghrair Systemau Newydd, ac Ymddiriedolaeth Mayday.

Mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i Gymru ddod yn genedl sy'n ystyriol o drawma. Rhan hanfodol o'r broses hon yw deall y ffyrdd y mae pobl sydd wedi bod trwy drawma ac adfyd yn cael cymorth. Gyda chydweithwyr ar draws nifer o wasanaethau, mae Platfform wedi cymryd amser i wrando'n ofalus ac ystyried straeon pobl sydd wedi bod yn ymwneud â gwasanaethau camddefnyddio sylweddau a phobl sy'n ceisio noddfa yng Nghymru.

Croesewir canfyddiadau ac argymhellion yr adroddiad yn fawr, ac rydym yn ddiolchgar iawn i Platfform a phartneriaid am wneud y gwaith hwn, yn ogystal ag i'r bobl sydd wedi rhoi o'u hamser i rannu eu straeon a'u profiadau.

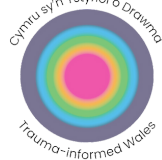
Yn dilyn cyhoeddi'r Fframwaith yn 2022[1], mae Hyb ACE Cymru a TSW, ynghyd â chydweithwyr a phobl sydd â phrofiad bywyd o drawma ac adfyd ar draws ystod o wasanaethau a sectorau, yn cefnogi datblygiad a gweithrediad Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma. Mae adroddiad Heart of Help yn gyfraniad hanfodol i lywio'r dull gweithredu a sut yr ydym yn sicrhau ein bod yn cynnal ethos egwyddorion y Fframwaith ei hun wrth wneud hynny; sef cynnwys yr holl brofiadau o adfyd a thrawma a mwyhau lleisiau'r rhai sy'n fwy ymylol. Mae ystyried yr argymhellion gan Heart of Help yn elfen hanfodol o weithgorau Grŵp Llywio Gweithredu Cenedlaethol Cymru sy'n Ystyriol o Drawma (ISG), ac yn darparu tystiolaeth i wirio a phrofi mentrau arfaethedig yn eu hôl, gan gynnwys wrth fonitro a gwerthuso gweithredu'r Fframwaith ledled Cymru.

Datblygiadau Cymru sy'n ystyriol o drawma ar gyfer pobl sydd â phrofiad bywyd o ymwneud â gwasanaethau camddefnyddio sylweddau a phobl sy'n ceisio noddfa yng Nghymru.

Rydym yn ddiolchgar i'r holl bobl o grwpiau penodol a rannodd eu straeon yn yr adroddiad hwn ac rydym yn falch o allu rhannu eisoes sut mae'r canfyddiadau'n cyd-fynd â champau sydd eisoes yn cael eu cymryd fel rhan o weithrediad y Fframwaith, gan helpu i ategu yr hyn rydym yn ei wneud fel tystiolaeth. Ymhellach, bydd yr adroddiad yn cael ei ddefnyddio i lywio gwaith gyda phobl yn y grwpiau hyn ar draws ystod o feysydd blaenoriaeth, gan gynnwys cyfathrebu ac ymgysylltu, monitro a gwerthuso, sgiliau a gwybodaeth, a chynnwys lleisiau profiadau bywyd.

Mae'r Fframwaith yn nodi ymrwymiad cryf i'r egwyddorion sy'n sail i ddull cynhwysol sydd yn canolbwyntio ar yr unigolyn ac yn seiliedig ar gryfderau. Mae pwysigrwydd sensitifrwydd diwylliannol a amlygir yn yr adroddiad trwy brofiad pobl sy'n ceisio noddfa yn ddilysiad pwysig o ymrwymiad yr egwyddor cynhwysiant i gydnabod effaith amrywiaeth, gwahaniaethu a hiliaeth, ac yn deall effaith anghydraddoldebau diwylliannol, hanesyddol a rhywedd.

[1] [Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma - Cymru sy'n Ystyriol o Drawma traumaframeworkcymru.com/cy/](https://traumaframeworkcymru.com/cy/)



Ymateb i Adroddiad Cymorth O'r Galon

Cynhyrchwyd Crynodeb Cymunedol o'r Fframwaith[2] i sicrhau bod iaith hygyrch yn cael ei defnyddio, ac mae hwn hefyd ar gael mewn 13 o ieithoedd gwahanol[3]. Bydd gwybodaeth gan Heart of Help am sut i sicrhau cysondeb a lefel briodol o wybodaeth am gynhwysiant hefyd yn cefnogi'r gweithgor penodol sy'n ystyried sgiliau a gwybodaeth ym mhob un o lefelau ymarfer y Fframwaith, ochr yn ochr â gwaith arall a gomisiynir yn y maes hwn.

Mae rhai enghreifftiau lle gallwn eisoes weld yr argymhellion yn disgleirio drwodd yn y gwaith presennol yn cynnwys datblygu adnoddau i gefnogi gwasanaethau camddefnyddio sylweddau ac ystod eang o sefydliadau traws-sector yn ymgysylltu â'u staff ynghylch cynnwys yr argymhellion. Mae TSW yn datblygu rhai ffilmiau i gefnogi pobl yr effeithir arnynt gan gamddefnyddio sylweddau a thrawma a fydd yn cael eu gwella trwy dynnu ar ganfyddiadau'r adroddiad ac yn sicrhau aliniad i'r Fframwaith yn y ffrwd waith Ffoaduriaid, Ceiswyr Noddfa a Mudwyr. Yn yr un modd, mae Hyb ACE Cymru wedi bod yn arwain, gyda chyllid gan Lywodraeth Cymru, ar weithredu'r pecyn cymorth sefydliadol Trawma ac ACE (TrACE) ar draws gwasanaethau camddefnyddio sylweddau, a thros 40 o sefydliadau traws-sector eraill (gan gynnwys plismona a chyfiawnder troseddol yng Nghymru). Mae pecyn cymorth TrACE yn darparu'r 'cynnig' adnoddau ar gyfer y sefydliadau sydd am roi'r Fframwaith Ystyriol o Drawma ar waith, felly mae'n gadarnhaol gweld GDAS, a oedd wedi mabwysiadu'r dull hwn yn gynnar, wedi'i amlygu yn yr adroddiad ynghylch y cymorth y maent yn ei gynnig i'w staff.

Mae ein hymrwymiad i barhau i godi ymwybyddiaeth o'r Fframwaith yn gryf. Rydym wedi ymrwmo i adeiladu mudiad cymdeithasol ledled Cymru a datblygu naratif cyhoeddus o sut y bydd y Fframwaith yn helpu Cymru i ddod yn genedl sy'n wirioneddol ystyriol o drawma.

Ymatebion i bwyntiau penodol a godwyd mewn argymhellion.

1. Datblygu canllaw gweithredu ar gyfer y Fframwaith Ystyriol o Drawma.

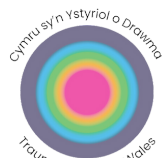
Croesewir yr argymhelliad hwn a chaiff ei ystyried gan ISG Cenedlaethol Cymru sy'n Ystyriol o Drawma.

2. Sicrhau bod pobl a sefydliadau sy'n gweithio i roi'r Fframwaith ar waith yn deall yr angen i newidiadau fod yn strwythurol ac yn berthynol.

Croesewir yr argymhelliad hwn. Ymhlith y themâu allweddol sy'n dod i'r amlwg o'r adroddiad mae'r angen am ymddiriedaeth, cysylltiad dynol a dull gweithredu sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Mae egwyddorion Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma yn cwmpasu'r rhain yn benodol drwy'r egwyddorion sy'n 'canolbwyntio ar berthnasodd' a 'person-ganolog'. At hynny, mae'r adroddiad yn cydnabod bod llawer o bobl sy'n defnyddio gwasanaethau yn wynebu'r risg o gael eu haildrawmateiddio, rhywbeth y mae'r Fframwaith yn pwysleisio y dylid ei osgoi.

[2] Fframwaith Trawma: Dogfen Hygyrch - Cymru sy'n Ystyriol o Drawma (traumaframeworkcymru.com).

[3] Dogfen Hygyrch: Ieithoedd Ychwanegol - Cymru sy'n Ystyriol o Drawma (traumaframeworkcymru.com).



Ar lefel genedlaethol, cynhaliwyd cyfarfod cychwynnol o ISG Cenedlaethol y Fframwaith i hwyluso dull perthynol, ac mae cyfarfodydd tebyg pellach ar y gweill. Rydym hefyd yn ceisio ymgorffori ymagwedd berthynol wrth ddatblygu deunyddiau, gan dreulio amser ag ystod eang o bobl sy'n ymwneud â'r gwaith hwn o wahanol sectorau a phobl â phrofiad bywyd. Rydym am sicrhau bod eu lleisiau'n cael eu cynrychioli yn yr adnoddau a'r pecynnau rydym yn eu datblygu.

Mae Pecyn Cymorth TrACE yn adnodd sydd ar gael i sefydliadau sy'n cynnwys rhestr wirio parodrwydd a gofyniad hunanasesu i sicrhau bod sefydliadau pobl yn meddwl o ddifrif am yr hyn y maent eisoes yn ei wneud, sut maent yn ei wneud a beth y gellid ei wella. Mae'r pecyn cymorth yn pwysleisio'r angen i feddwl am agweddau strwythurol a pherthnasol. Mae ganddo nifer o adnoddau ochr yn ochr ag ef i gefnogi hyn, gan gynnwys canllawiau ar gyfathrebu, dangosyddion llwyddiant ac arfer myfyriol. Mae TSW wedi creu hyfforddiant medrus o ran trawma ac wedi'i wella o ran trawma ac adnoddau sy'n cyd-fynd â'r lefelau hyn o'r Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma (TIF). Maent yn amlygu'r angen i weithio'n berthynol ac i ystyried effaith yr hyfforddiant ar staff. Gall sefydliadau ddefnyddio'r hyfforddiant a'r adnoddau hyn i greu eu rhaglenni hyfforddi pwrpasol eu hunain i gyd-fynd ag anghenion eu staff a'r rhai sy'n defnyddio eu gwasanaeth.

Yn olaf, er ein bod yn cydnabod yr angen i symud oddi wrth fodel cwbl feddygol fel yr amlygwyd yn yr adroddiad, ac i bwysleisio ffactorau cymdeithasol a seicolegol, mae'n bwysig bod agweddau biolegol hefyd yn cael eu hystyried gan fod y rhain yn bwysig i fodel sy'n seiliedig ar dystiolaeth. Ymhellach, byddai hyn yn debygol o ennyn diddordeb pobl sy'n gweld yr elfen 'bio' fel elfen bwysig o fodel optimaidd a hwyluso dull "socioseicobio" mwy cydgysylltiedig, traws-sector a rhyngddisgyblaethol sydd yn gyfannol, yn canolbwyntio ar yr unigolyn ac yn seiliedig ar hawliau.

3. Sicrhau bod adrodd straeon yn cael ei ddefnyddio fel proses iachau, yn cael sylw priodol mewn unrhyw ganllaw gweithredu neu weithgaredd, ac unrhyw fersiwn o'r fframwaith yn y dyfodol.

Croesewir yr argymhelliad hwn . Mae'r ISG Cenedlaethol wedi ymrwymo i gysylltu â gwahanol grwpiau o bobl sydd â phrofiad bywyd i barhau i ddysgu am sut y dylai gwasanaethau edrych, a sut y dylid llunio cymorth, a chaniatáu lle i bobl rannu eu straeon. Mae hwn yn argymhelliad o'r pwys mwyaf, gan y bydd straeon o'r fath yn parhau i helpu i lunio'r ffyrdd y gellir gweithredu. Er bod adrodd straeon ei hun yn gallu gwella, nid yw'n hawdd ac mae angen ei gefnogi'n briodol. Mae llawer o bobl yn adrodd y gall gorfod adrodd eu stori o drawma ac adfyd dro ar ôl tro i wahanol weithwyr proffesiynol fod yn her, a dylai modd gweithredu ystyried hyn yn ofalus.



4. Datblygu dull hyfforddi sy'n mynd ati'n benodol i greu gallu perthynol, myfyriol o fewn y system.

Croesewir yr argymhelliad hwn. Mae hyfforddiant ac adnoddau sy'n cael eu darparu gan dimau a gynrychiolir yn yr ISG yn amlygu pwysigrwydd pŵer, a sut y gall pŵer effeithio ar berthnasoddedd, y mae angen *'gweithio gyda phobl'* nid *'ar ran pobl'*.

Rydym hefyd yn cydnabod yr alwad am hyfforddiant o ansawdd da sy'n hygyrch i wasanaethau. Rydym wedi sefydlu Gweithgor Sgiliau a Gwybodaeth i edrych ar hyn, gan adeiladu ar y wybodaeth gynyddol am adnoddau yng Nghymru a hwyluso'r gwaith o wella'r rhain, gan ystyried cost a hygyrchedd. Bydd yr argymhelliad yn cael ei fwydo i'r Gweithgor hwn i'w ystyried ar draws sectorau a lefelau ymarfer. Rydym yn ymwybodol o adolygiadau diweddar bod ystod dda o adnoddau ar gael yng Nghymru ar draws y pedair lefel ymarfer, ond rydym hefyd yn ymwybodol iawn bod angen mwy o waith. Mae cynnig e-ddysgu Hyb ACE Cymru ar fin digwydd a fydd ar gael am ddim fel cynnig ar lefel sy'n ymwybodol o drawma. Mae e-ddysgu hefyd yn cael ei ddatblygu gydag Addysg a Gwellu Iechyd Cymru a fydd yn darparu hyfforddiant hygyrch ar lefelau ymarfer eraill.

5. Datblygu dull pwrpasol ar gyfer comisiynwyr gwasanaethau sy'n cydnabod yr angen i wasanaethau dreulio amser yn cael perthnasoddedd yn iawn.

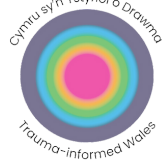
Croesewir yr argymhelliad hwn a chaiff ei ystyried gan ISG Cenedlaethol Cymru sy'n Ystyriol o Drawma.

6. Casglu enghreifftiau o ymarfer sy'n dod i'r amlwg sy'n ymwneud â chefnogaeth gan gymheiriaid a defnyddio hynny i arwain fersiynau o'r Fframwaith yn y dyfodol a gweithgarwch gweithredu yn y dyfodol.

Croesewir yr argymhelliad hwn. Amlygir cefnogaeth gan gymheiriaid yn yr adroddiad fel elfen hanfodol o ddarparu gwasanaeth. Byddwn yn parhau i fyfyrion ar ffyrdd y gellir ymgorffori'r argymhelliad hwn yn ein harferion ynghylch gweithredu Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma. Yn galonogol, yn Ffrwd Waith Ffoaduriaid, Ceiswyr Noddfa a Mudwyr TSW, rydym yn blaenoriaethu sgysiau gan wasanaethau sy'n arwain ar ddulliau cefnogaeth gan gymheiriaid, gan gynnwys y Groes Goch ac OASIS.

7. Datblygu dull pwrpasol ar gyfer swyddogion Llywodraeth Cymru ac eraill ar gyfer llunio polisiâu sy'n ystyriol o drawma, fel bod yr amodau cywir yn cael eu creu ar gyfer gwasanaethau sy'n ystyriol o drawma.

Croesewir yr argymhelliad hwn a chaiff ei ystyried gan yr ISG Cenedlaethol. Drwy gysylltu'n agos â chydweithwyr yn llywodraeth Cymru a chael cynrychiolaeth groesawgar o lywodraeth Cymru yn ISG Cenedlaethol Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma, bydd cydweithredu parhaus â chydweithwyr mewn swyddi llunio polisi yn hanfodol i allu gyrru'r gwaith o gyflwyno'r Fframwaith yn ei flaen ar draws Cymru.



8. Datblygu offer a dulliau myfyriol sy'n cefnogi'r arfer o 'fod gyda', hyd yn oed wrth glywed straeon anodd, heriol a 'chwylyddus'.

Croesewir yr argymhelliad hwn. O fewn y pecyn cymorth digidol y mae TSW yn ei greu ar hyn o bryd ar y lefelau medrus o ran trawma ac wedi'i wella o ran trawma, amlygir pwysigrwydd bod 'ochr yn ochr â' pherson, yn hytrach na cheisio 'trwsio' neu newid rhywbeth. Gall gwrando gweithredol, ceisio deall a dal y gofod gyda safiad empathig a thosturiol, gynnig gofodau mor hanfodol i bobl. Rydym hefyd wedi ymdrin â gwybodaeth a syniadau ar sut y gall y person o fewn y rôl amddiffyn ei hun rhag trawma dirprwyol, lludded a blinder tosturi trwy weithio mewn ffyrdd sy'n ystyriol o drawma drostynt eu hunain yn ogystal â'r rhai y mae'n eu cefnogi. Mae Platfform a Cymorth Cymru wedi gweithio gyda ni i gydgyhyrchu canllawiau ymarfer myfyriol sy'n rhan o'r adnoddau sydd ar gael i'r rhai sy'n gweithredu pecyn cymorth TrACE.

9. Cynnal ymarferion gwrando a/neu ymchwil ar draws proffesiynau a lleoliadau eraill yng Nghymru i archwilio a yw'r 'gwerthoedd perthynol' eisoes yn cael eu rhannu'n ehangach, neu a oes modd adeiladu arnynt.

Rydym yn cefnogi'r argymhelliad hwn yn fawr. Rydym yn nodi bod yr adroddiad yn seiliedig ar farn nifer gymharol fach o bobl a bod yn rhaid i ni fod yn ofalus wrth orgyffredinoli canfyddiadau. Bydd mannau gwrando ar draws lleoliadau a grwpiau lluosog yn hanfodol i ddeall hyn ymhellach.

