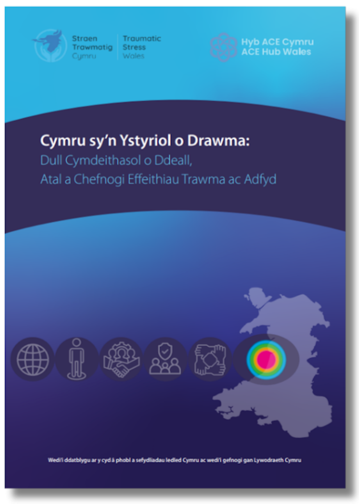
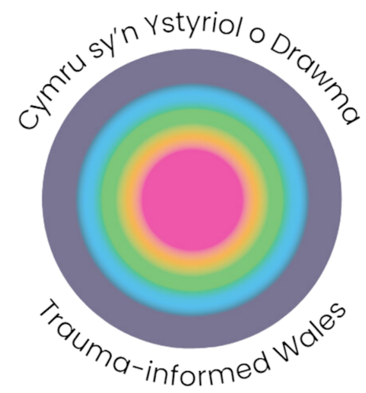
Cymru Ystyriol o Drawma: Cydgyflawni Fframwaith Cenedlaethol sy'n Ystyriol o Drawma





Cefndir

Ym mis Gorffennaf 2022, lansiodd Cymru Fframwaith cenedlaethol ystyriol o Drawma 'Cymru sy'n Ystyriol o Drawma: Agwedd Gymdeithasol at Ddeall, Atal a Chefnogi Effeithiau Trawma ac Adfyd.' Cafodd y Fframwaith hwn, a **gydgynhyrchwyd**, ar gyfer pob oed, cymdeithas gyfan, ei ddatblygu gan bobl a sefydliadau ledled Cymru ac fe'i cefnogwyd gan Lywodraeth Cymru. **Llywiwyd** y Fframwaith gan dystiolaeth, **a gynghorwyd** gan Grŵp Cyfeirio Arbenigol o weithwyr proffesiynol a chan bobl â phrofiad personol, a chafodd **ei lywio** gan ymgynghoriad cyhoeddus 12 wythnos. Mae'r Fframwaith bellach yn cael ei roi ar waith ledled Cymru gyda chymorth ac arweiniad **Grŵp Llywio Gweithredu** cenedlaethol a gydarweinir gan **Hyb ACE Cymru** a **Straen Trawmatig Cymru.**

Yr Egwyddorion

Ategir y Fframwaith gan 5 Egwyddor Ymarfer:

Ymagwedd gyffredinol nad yw'n gwneud unrhyw niwed ac sy'n cwmpasu dulliau a arweinir gan y gymuned, mentrau atal a therapïau arbenigol i alluogi trawsnewid o fewn systemau.

Canolbwyntio ar yr unigolyn: mae'r person bob amser yn ganolog i ddull sy'n seiliedig ar drawma. Mae'n defnyddio dull cydgynhyrchiol, cydweithredol, traws-sector o nodi, deall a chefnogi anghenion y person. Mae'n hyrwyddo diogelwch seicolegol a chorfforol trwy hyrwyddo dewis, cydweithio a thryloywder.

Canolbwyntio ar berthnasoedd: mae perthnasoedd diogel, cefnogol, tosturiol ac ymddiriedus yn ganolog i ddull sy'n seiliedig ar drawma.

Canolbwyntio ar wydnwch a chryfderau: mae dull sy'n seiliedig ar drawma yn adeiladu ar wydnwch naturiol unigolion, teuluoedd a chymunedau.

Cynhwysol: dull sy'n seiliedig ar drawma yn cydnabod effaith amrywiaeth, gwahaniaethu a hiliaeth. Mae'n deall effaith anghydraddoldebau diwylliannol, hanesyddol a rhyw ac mae'n cynnwys pawb mewn cymdeithas.

Y rhain yw ethos y Fframwaith ei hun a sut y dylid ei weithredu.

Cynllun Gweithredu'r Fframwaith - perthynol, tosturiol, ystyriol o drawma

Mae cydgynhyrchu a chydgyflawni, gan gadw at yr egwyddorion a'r ethos y mae'r Fframwaith yn eu sefydlu, wrth wraidd gweithredu'r Fframwaith ystyriol o Drawma. Mae Grŵp Llywio Gweithredu gydag aelodau o sefydliadau statudol a thrydydd sector yng Nghymru, a phobl sydd â phrofiad o fyw. Yn unol â'r egwyddor sy'n canolbwyntio ar berthnasoedd, neilltuwyd amser penodol i feithrin a datblygu perthnasoedd o fewn y grŵp llywio a deall sut, o fewn y grŵp, rydym bob amser yn gweithio mewn ffordd sy'n ystyriol o drawma. Bydd y dull hwn yn cael ei ymestyn i'r ffrydiau gwaith a'r is-grwpiau sefydledig i sicrhau cydweithio a chynhwysiant o amgylch y blaenoriaethau.

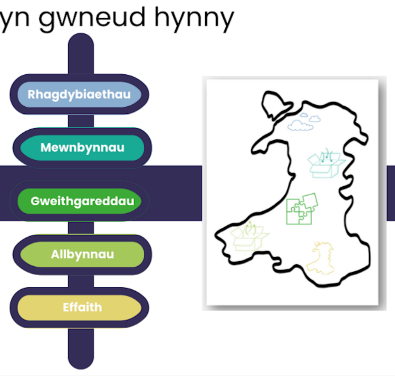
Dod â'r Fframwaith yn Fyw

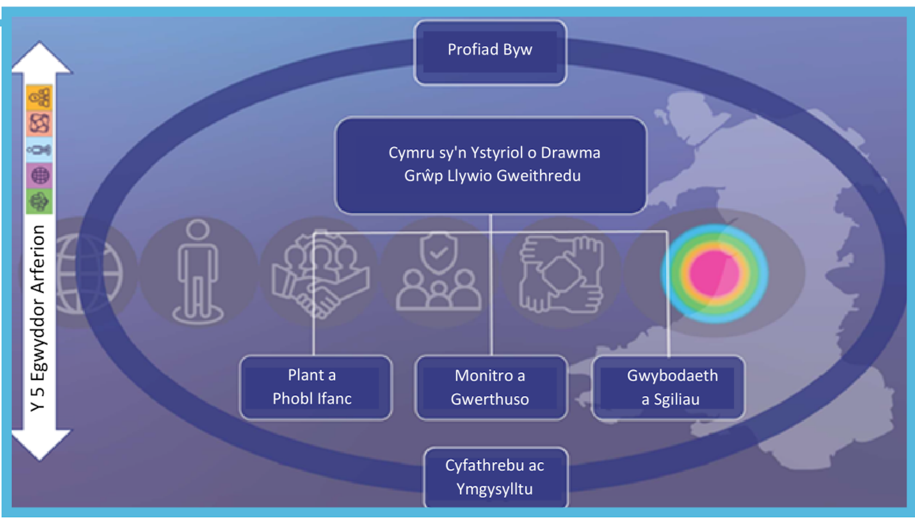
Er mwyn i Gymru ddod yn genedl sy'n ystyriol o drawma mae angen mwy na model gweithredu, mae angen **mudiad cymdeithasol** sy'n cynnwys pobl, cymunedau, sefydliadau, sectorau a systemau.

Cymru lle mae unigolion, cymunedau, a sefydliadau yn unedig yn eu hymrwymiad i ddeall, atal a chefnogi effaith trawma, gan greu cymdeithas gydnerth a thosturiol.

Mae amrywiaeth o adnoddau i gynorthwyo pobl a chymunedau i gymryd rhan a helpu i lunio a llywio ein huchelgais ar y cyd.

Mae pobl mewn gwasanaethau a chymunedau ledled Cymru yn cael y cyfle i lunio gweledigaeth a gorchwyl y gwaith o weithredu trwy **sgyrsiau cymunedol 'map** ffordd' rhyngweithiol. Mae llywyr yn cefnogi sgyrsiau am ble rydym am gyrraedd, a sut rydym yn gwneud hynny





Dechrau Sgwrs Genedlaethol

Sgan ar gyfer animeiddio

Mae'r Fframwaith yn darparu'r sylfaen i adeiladu mudiad cymdeithasol sy'n trawsnewid cymdeithas ac yn mynd i'r afael â'r anghydraddoldebau sy'n sail i brofiadau adfyd, trawma ac annhegwch mynediad at gymorth pan fo angen. Mae hyn yn ymneud â sicrhau bod llais pawb yn cael ei glywed mewn cymunedau ledled Cymru, gan gyfarfod ble bynnag y maent am gynnwys a rhannu eu barn a'u straeon yn yr amgylcheddau y maent yn byw ynddynt, fel partneriaid cyfartal. I ddechrau'r sgwrs hon rydym wedi datblygu animeiddiad i egluro nodau ac amcanion y Fframwaith a'r pedair lefel ymarfer.

TraumaFrameworkCymru.com

Mae gennym wefan ddwyieithog benodol i'r Fframwaith sy'n cynnwys ein holl adnoddau, a sianeli'r cyfryngau cymdeithasol i hyrwyddo'r gwaith.

Ewch i: www.traumaframeworkcymru.com
X/Twitter: @TF_Cymru

Crynodeb Cymunedol

Mae'r fersiwn hygyrch hon o'r Fframwaith ar gael mewn 13 o ieithoedd. Mae'n cynnwys astudiaethau achos gweledol i ddangos yr egwyddorion a'r lefelau ymarfer sydd wedi'u rhoi ar waith.

Storfa Hyfforddi:

Yn dilyn astudiaeth ymchwil 'Mapio a Bylchu' mae'r Fframwaith yn cynnig storfa ar gyfer hyfforddiant sy'n cyd-fynd â phedair lefel ymarfer y Fframwaith ac mae enghreifftiau o hyfforddiant hefyd ar gael ar gyfer pob un o'r lefelau hyn.

Cyswllt: traumaframework@wales.nhs.uk

Awduron:
Lauren Hopkins: Swyddog Cyfathrebu ac Ymgysylltu
Joseff Bromwell: Uwch Reolwr Prosiect
Dr Joanne C Hopkins: Cyfarwyddwr - Hyb ACE Cymru

Hyb ACE Cymru
ACE Hub Wales

Straen Trawmatig Cymru
Traumatic Stress Wales