Cymru sy'n Ystyriol o Drawma
Trauma-Informed Wales

CRYNODEB

- Mae Cymru sy'n Ystyriol o Drawma yn ymrwymiad cenedlaethol i dosturi, caredigrwydd a thegwch. Mae'n cydnabod y gall trawma a thrallod effeithio ar unrhyw un a'u bod yn gallu dylanwadu ar sut mae pobl yn teimlo, yn meddwl ac yn cysylltu â'r byd.

- Nid yw bod yn ystyriol o drawma yn ymwneud â gwybod am yr hyn sydd wedi digwydd, mae'n ymwneud â helpu pobl gyda'r hyn sy'n digwydd nesaf. Mae'r ffordd y mae rhywun yn ymdopi â thrawma a thrallod yn cael ei ddylanwadu gan y cymorth y gallant ei gyrchu, y perthnasoedd sydd ganddynt, a'r ffordd y mae'r systemau a'r gwasanaethau o'u cwmpas wedi'u cynllunio. Gall hyn naill ai helpu gydag adferiad neu ddwysau teimladau o deimlo'n anniogel a heb eich clywed.

- Gall bod yn ymwybodol o drawma ein helpu i ryngweithio â gwasanaethau a'u cynllunio yn well. Bydd hyn yn ein helpu i osgoi aildrawmateiddio pobl ac adeiladu gweithleoedd a gwasanaethau - ochr yn ochr â chymunedau - trwy gydweithio, urddas, ymddiriedaeth a pharch.

- Rhaid i bob un ohonom chwarae ein rhan, trwy ymateb gyda thosturi mewn rhyngweithiadau pob dydd a chefnogi arferion sy'n ystyriol o drawma yn ein cymunedau, ein gweithleoedd a'n gwasanaethau. Gallwn ni i gyd helpu i wneud Cymru yn wlad lle mae pawb yn teimlo'n ddiogel, wedi'u clywed ac wedi'u deall.