Hyb ACE Cymru
ACE Hub Wales

Trawma a Phrofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod

Dogfen Ganllaw Pecyn Cymorth Sefydliadau sy'n Ystyriol o TrACE

Canllaw ymarferol i gychwyn y daith tuag at ddod yn Sefydliad sy'n Ystyriol o Drawma ac yn Ymwybodol o ACE

Fersiwn 2e Tachwedd 2023

Mae'r canllawiau hyn wedi'u llywio gan arweinwyr strategol a gweithredol o fewn sefydliadau sydd wedi defnyddio Pecyn Cymorth TrACE ac sy'n gweithio mewn sectorau fel Tai, Addysg a Chamddefnyddio Sylweddau. Hoffem ddiolch yn arbennig i'r sefydliadau canlynol, sydd wedi treialu'r dull hwn, am eu hadborth: Coleg Gwent, Coleg Cambria, Coleg Sir Benfro, Prifysgol Glyndŵr Wrecsam, Caredig, GDAS a Chymdeithas Tai Clywyd Alyn.

Mae'r canllawiau hyn yn cael eu hadolygu'n rheolaidd gan dîm ACE Hub Cymru ac yn cael eu llywio gan adborth fel proses barhaus.

Rydym yn croesawu unrhyw sylwadau - anfonwch e-bost atom ace@wales.nhs.uk.

Cynnwys

1. Rhagymadrodd 2

2. Nodau'r Canllawiau 3

3. Dull sy'n Ystyriol o Drawma 3

4. Defnyddio Pecyn Cymorth TrACE 7

5. Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol
   - Pum Ffordd o Weithio 14

1. Rhagymadrodd

Mae 'Cymru sy'n Ystyriol o Drawma: Ymagwedd Gymdeithasol at Ddeall, Atal a Chefnogi Effeithiau Trawma ac Adfyd' (a elwir hefyd yn Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma) yn nodi fframwaith holl-gymdeithas i Gymru ddod yn genedl sy'n ystyriol o drawma, ac mae gan bawb ran i'w chwarae.

Mae'r Pecyn Cymorth Trawma a Phrofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (TrACE) wedi'i ddatblygu gan Hyb ACE Cymru mewn cydweithrediad â phartneriaid a sefydliadau arloesol sydd wedi treialu'r dull hwn. Mae'n adnodd i gefnogi pobl, sefydliadau, sectorau a systemau i ddod yn wybodus am drawma.

Mae pecyn cymorth TrACE yn gweithredu dull sy'n ystyriol o drawma ac sy'n ymwybodol o ACE ac yn canolbwyntio ar adeiladu i mewn i arfer da sy'n bodoli, nid arno. Mae'r Pecyn Cymorth yn cefnogi sefydliadau i nodi lle mae ganddynt ffyrdd sefydledig o weithio sydd eisoes yn ystyriol o drawma a lle gellir gwneud gwelliannau a newidiadau. Mae'n rhaid i ddull sy'n ystyriol o drawma gael ei wreiddio a'i gynnal drwy bolisïau sy'n cefnogi ffordd dosturiol, berthynol o weithio, a diwylliant ac arfer sefydliadol a gweithle sy'n gwneud hyn yn ffordd o fod. Nod y Pecyn Cymorth TrACE yw cynorthwyo sefydliadau i fyfyrio ar eu diwylliant, arferion a'u proses gyfredol a nodi gweithgareddau i weithredu dulliau sy'n fwy ystyriol o drawma a mwy ymatebol i drawma gan arwain at berchnogaeth gynyddol ar gyfer 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, polisïau, prosesau, gwasanaethau, a phobl yn ystyriol o drawma ac yn ymwybodol o ACE. Rhaid i ni integreiddio'r wybodaeth am ymarfer sy'n ystyriol o drawma ac ymwybyddiaeth o ACE ym mhopeth a wnawn, a'r ffordd rydym yn ei wneud. Rydym yn cefnogi dull sy'n seiliedig ar hawliau dynol a phlant i atal, mynd i'r afael ag, a lliniaru effaith trawma, ACEs ac/neu adfydau ehangach.

Rydym yn cydnabod nad yw hyn yn rhywbeth newydd i lawer a bod arfer da a blociau adeiladu allweddol eisoes ar waith ledled Cymru. Mae'r Pecyn Cymorth hwn yn rhan allweddol o Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma, ac mae amrywiaeth o adnoddau eraill ar gael i gefnogi uchelgais Llywodraeth Cymru, Canolfan ACE Cymru a llawer o randdeiliaid eraill i gyflawni eu gweledigaeth ar gyfer Cymru sy'n ystyriol o drawma. Mae'r rhain i'w gweld ar ein gwefan www.hybacecymru.com.

Nod y Pecyn Cymorth yw cynorthwyo sefydliadau ar y daith hon drwy fyfyrio ar eu diwylliant, arferion a'u proses gyfredol a nodi gweithgareddau i weithredu dulliau mwy ystyriol o drawma gan arwain at berchnogaeth gynyddol ar gyfer newid trawsnewidiol yn eu lleoliad.

2. Nodau'r Canllawiau

Mae'r Canllawiau hyn a'r offer dilynol wedi'u cynllunio i gefnogi sefydliadau i ddod yn ystyriol o drawma ac i fod yn ymwybodol o ACE ac i ymgorffori hyn gan ddefnyddio dull sefydliad cyfan. Mae'r canllawiau hyn yn rhagdybio gwybodaeth a dealltwriaeth sylfaenol o arfer sy'n ystyriol o drawma ac ACEs a dylid eu darllen ochr yn ochr ag adnoddau eraill fel y rhai a geir yn www.traumaframeworkcymru.com and www.hybacecymru.com.

Nod y ddogfen ganllaw hon yw cefnogi gweithrediad y Pecyn Cymorth drwy amlinellu pedwar cam proses Pecyn Cymorth TrACE. Fel ag unrhyw raglen drawsnewid neu weithgaredd gwella, dylid dilyn proses rheoli newid, a dylid cadw at egwyddorion rheoli prosiect.

Bwriad y canllawiau hyn yw i sefydliadau ddeall y 'broses' neu'r 'camau' a argymhellir i'w cymryd i ddechrau'r daith hon. Bydd hefyd yn cyfeirio at y dolenni / adnoddau perthnasol sydd wedi'u cydgynhyrchu i gynorthwyo sefydliadau i fabwysiadu ymagwedd fwy integredig o sylfaen y broses.

3. Dull sy'n Ystyriol o Drawma

Yng Nghymru, mae'r diffiniad trosfwaol o ddull sy'n ystyriol o drawma wedi'i ddarparu yn Fframwaith 2022 'Cymru sy'n Ystyriol o Drawma: Ymagwedd Gymdeithasol at Ddeall, Atal a Chefnogi Effeithiau Trawma ac Adfyd':

> *"Mae dull sy'n ystyriol o drawma yn cydnabod bod gan bawb rôl wrth fynd ati'n sensitif i hwyluso cyfleoedd a chyfleoedd bywyd i bobl y mae trawma ac adfyd yn effeithio arnynt. Mae'n ddull lle mae person, sefydliad, teulu, cymuned, gwasanaeth neu system yn ystyried effaith eang adfyd a thrawma ac yn deall ffyrdd posibl o atal, gwella a goresgyn hyn fel unigolyn neu gyda chymorth eraill, gan gynnwys cymunedau a gwasanaethau. Dyma lle mae pobl yn nodi amlygiadau niferus effaith trawma ar unigolion, teuluoedd, cymunedau, staff, ac eraill mewn sefydliadau a systemau ledled cymdeithas Cymru. Yn y dull hwn, caiff gwybodaeth am drawma a'i effeithiau ei hintegreiddio i bolisïau, gweithdrefnau ac arferion. Mae'n ceisio gwrthsefyll trawmateiddio pobl eto ac atal a lliniaru canlyniadau andwyol, gan flaenoriaethu diogelwch corfforol ac emosiynol ac mae'n ymrwymo i 'beidio â gwneud unrhyw niwed' yn ymarferol ac i gefnogi'n rhagweithiol a helpu pobl yr effeithir arnynt i wneud eu penderfyniadau gwybodus eu hunain."*
>
> **(Hyb ACE Cymru a Straen Trawmatig Cymru, 2022, t. 10).**

Ar ei lefel fwyaf syml mae dull i Gymru sy'n ystyriol o drawma yn cydnabod ac yn deall y profiadau niweidiol a thrawmatig a all ddod i ran pobl o bob oed ac yr effeithir arnynt ganddynt.

a. Y Pum Egwyddor Ymarfer

Mae dull Cymru sy'n ystyrio o drawma wedi'i ategu gan gyfres o bum egwyddor ymarfer fel yr eglurir yn Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma:

Y 5 EGWYDDOR ARFERION

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.

b. Y Pedair Lefel Ymarfer

Mae Fframwaith Cymru sy'n ystyriol o Drawma yn nodi pedair lefel ymarfer:

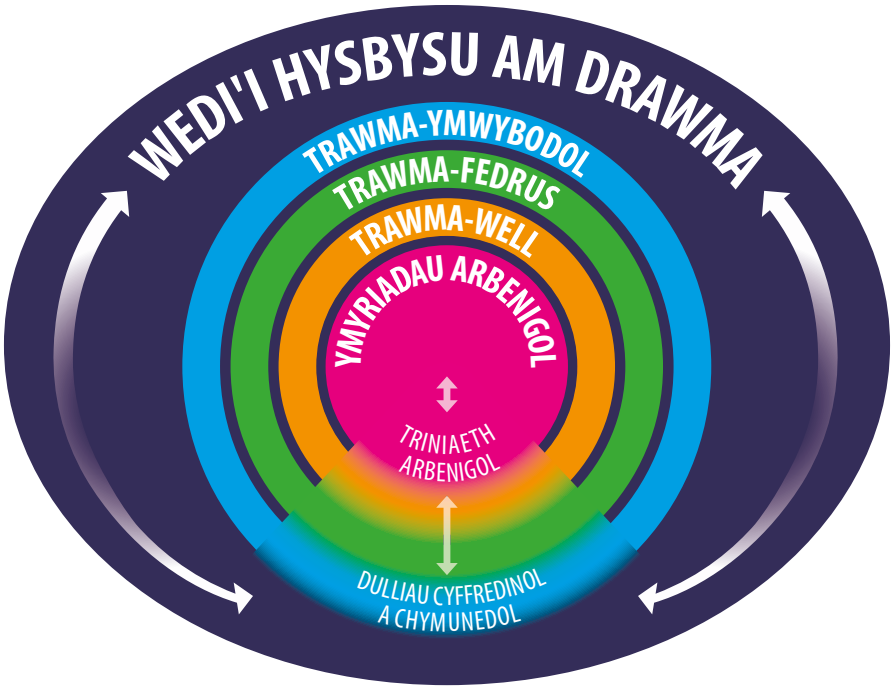
Mae'r dull ymwybodol o drawma yn ddull cyffredinol sy'n pwysleisio'r rôl sydd gan bob un ohonom yn aelodau o gymdeithas Cymru, yn bersonol ac yn broffesiynol, ac sy'n ceisio codi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth. Mae'n herio canfyddiadau sy'n cynnal gormes ac anghydraddoldeb, ac sy'n amlygu bod gan bobl ym mhob cymuned ran i'w chwarae wrth atal ACEs, adfyd a digwyddiadau trawmatig, darparu ymatebion a arweinir gan y gymuned i effaith profiadau ACE a thrawma, a chefnogi gwytnwch trwy gysylltiad, cynhwysiant a thosturi.

Mae dull medrus ynghylch trawma wedi'i wreiddio o fewn arfer pawb sy'n darparu gofal neu gymorth i bobl a allai fod wedi profi trawma, pa un a yw'r trawma yn hysbys ai peidio. Mae hyn yn berthnasol i'r rhan fwyaf o sefydliadau a gwasanaethau yng Nghymru, a llawer sy'n gweithio yn y gymuned a gyda hi.

Defnyddir dull trawma gwell gan weithwyr rheng flaen sy'n darparu cymorth uniongyrchol neu ddwys i bobl y gwyddys eu bod wedi profi digwyddiadau trawmatig yn eu rôl, ac mae'n cwmpasu ffyrdd o weithio i helpu pobl i ymdopi ag effaith eu trawma.

Gall ymyriadau arbenigol fod yn ymyriadau ffurfiol wedi'u personoli ac wedi'u cyd-gynhyrchu a gynigir o fewn ystod o leoliadau, neu fewnbwn arbenigol i gefnogi sefydliadau a systemau i fod yn ystyriol o drawma.

Gyda'i gilydd, mae'r pedair lefel ymarfer hyn yn darparu fframwaith ymarfer integredig sy'n ystyriol o drawma ac sy'n darparu ffordd gydlynol a chydlynol o weithio o fewn sefydliadau, systemau a'r gymuned.



Bydd sefydliadau sy'n cynnal Hunanasesiad TrACE yn ymwybodol o drawma ond gallant hefyd wneud gwaith sy'n gofyn am ragor o wybodaeth a sgiliau ychwanegol a geir yn y lefelau ymarfer eraill. Dylai pob sefydliad, ni waeth beth fo'i ddiben neu'r ffordd y mae'n darparu gwasanaethau neu ba un ai a yw'n gyhoeddus neu'n breifat, fod yn ystyriol o drawma yn ei ddull gweithredu. Bydd hunanasesiad sefydliadau o'r hyn sydd ei angen ar gyfer eu gweithlu a'u model darparu gwasanaeth eu hunain yn llywio pa lefelau ymarfer eraill sy'n cael eu darparu'n benodol o fewn y sefydliad hwnnw.

c. Sefydliadau sy'n ystyriol o Drawma

Fel y disgrifir yn Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma, mae sefydliadau sy'n ystyriol o drawma'n:

- deall y gall adfyd, trawma a thrallod ddigwydd i unrhyw un ac ar unrhyw adeg yn ystod eu bywyd.
- creu amgylcheddau y gellir ymddiried ynddynt, sy'n dosturiol ac yn ddiogel i'r gweithlu a'r bobl y maent yn eu cynorthwyo i leihau amlygiad i adfyd, trawma a thrallod.
- hyderus wrth ddeall pa ymyriadau a ffactorau cefnogol y gall fod eu hangen ar rywun i atal a lliniaru'r effaith hirdymor ar iechyd corfforol, iechyd meddwl a lles.
- ystyried eu rôl o ran atal, lliniaru a mynd i'r afael ag adfyd, deall digwyddiadau trawmatig a'r hyn y gall hyn ei olygu i'r rhai sy'n eu profi a staff sy'n rhyngweithio gyda nhw, yn enwedig os na all unigolion fanteisio ar ffactorau amddiffynnol sy'n galluogi strategaethau ymdopi cadarnhaol.
- gweithio'n fwyaf effeithiol pan fyddant yn hwyluso amser ac adnoddau lle mae eu hangen fwyaf. Maent yn integredig, yn canolbwyntio ar yr unigolyn ac yn ymgorffori'r pum ffordd o weithio yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015

"Er mwyn gallu ymgorffori arfer sy'n ystyriol o drawma mewn sefydliad, mae angen arweinyddiaeth dda, myfyrio parhaus ar ddiwylliant, arfer a phroses gyfredol a nodi cyfleoedd i ddatblygu a gweithredu dulliau sy'n adlewyrchu pum egwyddor dull i Gymru sy'n ystyriol o drawma. Dylai pob sefydliad, ni waeth beth fo'i ddiben neu'r ffordd y mae'n darparu gwasanaethau neu ba un ai a yw'n gyhoeddus neu'n breifat, fod yn ystyriol o drawma yn ei ddull gweithredu. Ond bydd y lefelau ymarfer a ddarperir yn benodol o fewn y sefydliad hwnnw yn dibynnu ar eu hunanasesiad o'r hyn sy'n ofynnol ar gyfer eu gweithlu eu hunain yn ogystal â'u model darparu gwasanaeth.

Mewn unrhyw sefydliad, dylid hwyluso mynediad at gymorth ar bob lefel ymarfer ar gyfer y gweithlu ei hun yn seiliedig ar angen, gan gynnwys lefelau ymarfer a ddarperir gan yr un gweithlu yn rhan o'r broses o ddarparu gwasanaethau. Rhaid i sefydliadau sicrhau eu bod yn arfer ymagwedd integredig ac arloesol at iechyd a llesiant yn gyffredinol a chefnogi gwaith atal ac ymyrraeth gynnar. Mae'n hollbwysig bod sefydliadau a staff yn meddu ar y sgiliau a'r wybodaeth sydd eu hangen i ystyried eu heffaith ar genedlaethau'r dyfodol sy'n byw yng Nghymru, a gwneud hynny gan ystyried y pum ffordd o weithio a nodir yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru). 2015."

(Hyb ACE Cymru a Straen Trawmatig Cymru, 2022, t. 20)

4. Defnyddio Pecyn Cymorth TrACE

Mae'r canllaw hwn yn cefnogi gweithredu dull sefydliad cyfan o fod yn ystyriol o drawma ac yn ymwybodol o ACE, ac felly mae ganddo adrannau gwahanol a all fod yn berthnasol i wahanol bobl/timau o fewn sefydliad. Mae hon yn broses o newid diwylliannol ac mae angen ymrwymiad hirdymor ar draws y sefydliad i wreiddio dull sy'n ystyriol o drawma ac yn ymwybodol o ACE ar lefel sefydliadol.

Mae diwylliant sefydliadol yn tyfu o'i werthoedd sefydlu, ei brofiadau, ei hanes a'i normau, yn ogystal â'r ymddygiadau a'r naws a osodir gan ei arweinwyr. Mae angen arweinyddiaeth dosturiol i wreiddio ymarfer sy'n ystyriol o drawma mewn sefydliad, sef arddull arwain sy'n cymryd agwedd gydweithredol i greu a galluogi diwylliannau arloesol, gofalgar a thosturiol o fewn sefydliad. Mae arweinyddiaeth dosturiol hefyd yn mabwysiadu ymagwedd gyfunol, felly mae pob aelod o staff yn cymryd cyfrifoldeb am daith TrACE y sefydliad. Anogir y sefydliad i greu Datganiad o Ymrwymiad, sy'n dangos ei gydnabyddiaeth a'i ymrwymiad i fabwysiadu ymarfer sy'n ystyriol o drawma. Mae gwreiddio ymarfer sy'n ystyriol o drawma yn golygu myfyrio'n barhaus ar ddiwylliant, arfer a phroses gyfredol a nodi cyfleoedd i ddatblygu a gweithredu dulliau sy'n adlewyrchu pum egwyddor dull Cymru sy'n ystyriol o drawma (fel yr amlinellir ar dudalen 4 ac yn y Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma).

I gefnogi'r broses hon, mae pedwar cam i'w hystyried, fel y dangosir yn y tabl ar dudalen 8. O fewn y tabl, mae dolenni i'w dilyn i lawrlwytho'r adnoddau ategol.

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.

CAM 1 Paratoi:

Mae'r cam paratoi yn gam hanfodol na ddylid ei golli na'i anwybyddu. Bydd Adolygiad Parodrwydd Gweithredu Pecyn Cymorth TrACE yn helpu gyda'r cam hwn. Bydd yn helpu i sefydlu lle mae'r sefydliad ar hyn o bryd a pharatoi a chynllunio'r cam nesaf, a fydd yn ddull cydweithredol ar gyfer y sefydliad cyfan o gwblhau'r hunanasesiad. Cliciwch yma i weld copi o'r adolygiad parodrwydd y gellir ei lawrlwytho.

Mae'r Adolygiad Parodrwydd yn bwysig gan y bydd yn helpu'r sefydliad i fod yn glir am ddiben yr ymarfer a deall sut mae dull sy'n ystyriol o drawma ac yn ymwybodol o ACE yn cyd-fynd â'u gwerthoedd a'u gweledigaeth strategol. Er mwyn i ddull sy'n ystyriol o drawma fod yn llwyddiannus mae angen i'r sefydliad ddeall, ar bob lefel, pa fudd a ddaw yn sgil y dull hwn. Ffordd ddefnyddiol o ddangos hyn yw mapio gweledigaeth neu ddatganiad cenhadaeth y sefydliad i egwyddorion ymarfer sy'n ystyriol o drawma.

Mae gosod seiliau'r gwaith hwn yn gofyn am amser penodol gan wahanol lefelau o'r sefydliad a'r bobl o'u mewn. Grŵp llywio mewnol i ddod â'r bobl hyn at ei gilydd yw'r ffordd fwyaf effeithiol o gyflawni hyn. Isod mae rhai cwestiynau myfyriol a fydd yn helpu i gychwyn y sgyrsiau yn fewnol:

- Pa waith neu brosiectau presennol sy'n cyd-fynd â Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma?
- A yw gwerthoedd, nodau ac/neu nodau strategol y sefydliad yn cyd-fynd ag egwyddorion ymarfer sy'n ystyriol o drawma (fel yr amlinellir ar dudalen 4)?
- Pwy yw'r bobl fodlon yn y sefydliad a fyddai'n helpu i gychwyn y daith hon ac i bwy y gallai fod angen i'r sefydliad gyflwyno'r achos?
  (Gweler yr Adolygiad Parodrwydd am awgrymiadau o rolau a allai fod yn ddefnyddiol.)

Bydd myfyrio ar y cwestiynau uchod yn cefnogi datblygiad y naratif sy'n cyflwyno'r achos dros wreiddio dull sy'n ystyriol o drawma ac sy'n ymwybodol o ACE. Bydd angen i'r broses fynegi'r manteision i'r sefydliad cyfan, y bobl sy'n gweithio i'r sefydliad ar bob lefel a'r bobl y maent yn darparu gwasanaeth iddynt.

Cyn i'r sefydliad symud i'r cam nesaf, rydym yn cynghori bod y sefydliad yn:

✓ Cwblhau Adolygiad Parodrwydd Gweithredu Pecyn Cymorth TrACE ac yn cwblhau camau gweithredu lle bo modd i wella parodrwydd ac/neu liniaru risg os na chaiff rhai camau gweithredu eu cwblhau.

✓ Meddu ar feddwl agored, yn barod ar gyfer y broses fyfyriol ddyfnach o'ch blaen.

✓ Nodi grŵp llywio mewnol TrACE sy'n cynnwys trawstoriad o'r rhai sy'n profi trefniadaeth.

CAM 2 Hunan asesiad

Unwaith y bydd yr Adolygiad Parodrwydd ar gyfer Gweithredu wedi'i gynnal a grŵp llywio wedi'i nodi, bydd yn bryd dechrau'r broses hunanasesu gan ddefnyddio dull arwain cydweithredol. Mae ymgysylltu ynrhan bwysig o fod yn ystyriol o drawma ac yn ymwybodol o ACE ac mae'n cynnwys ymwneud â'r rhai sy'n cael profiad o'r sefydliad neu wasanaeth, fel staff ac fel cwsmeriaid/defnyddwyr gwasanaeth/cleientiaid/dysgwyr.

Mae'r broses hunanasesu yn gyfle i **fyfyrio** ar arfer da sy'n bodoli yn ogystal ag **ystyried** lle y gellid gwneud pethau'n wahanol i wreiddio gwerthoedd ac egwyddorion sylfaenol arfer sy'n ystyriol o drawma.

Mae Offeryn Hunanasesu Sefydliadau sy'n Ystyriol o TrACE (a lywir gan Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma) yn cynnwys chwe pharth y dylai'r sefydliad eu hystyried ar eu taith TrACE:

1. **Llywodraethu, Arweinyddiaeth 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.

2. **Polisïau 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.

3. **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.

4. **Yr 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.

5. **Cynllunio a Darparu Gwasanaethau** - 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.

6. **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. Bydd dangos effaith yn ddigonol yn allweddol i sicrhau cynaliadwyedd. Mae deall a chreu dangosyddion llwyddiant i gofnodi canlyniadau ac annog momentwm y dull hwn yn bwysig. Dylai hyn fod yn rhan o'r broses gan ei bod yn bwysig gosod gwaelodlin o'r cychwyn cyntaf i ddeall pa mor bell y mae'r sefydliad wedi dod ar y daith hon a'r effaith y mae hyn yn ei chael ar y sefydliad. 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. Cofiwch y gall astudiaethau achos o ansawdd da fod mor effeithiol â data wrth ddangos effaith.

Cliciwch yma i gyrchu copi y gellir ei lawrlwytho o Offeryn Hunanasesu Sefydliadau sy'n Ystyriol o TrACE.

CAM 3 Cynllunio Gweithredu A Chyflawni

Y cam nesaf yw dod â'r Paratoi a'r Hunanasesu ynghyd drwy greu a gweithredu Cynllun Gweithredu. Mae'r camau gweithredu a nodir yn cael eu pennu gan y broses Hunanasesu gan ddefnyddio'r offer uchod a fydd yn helpu i gryfhau'r dull TrACE ar draws y sefydliad.

Bydd cynllun gweithredu cryf yn:

- Bodloni ymrwymiad strategol trosfwaol, a nodau strategol diffiniedig y sefydliad o fod yn ystyriol o TrACE.
- Ymgorffori nodau tymor byr, canolig a hir y cytunwyd arnynt gan y gweithgor/grŵp llywio sydd wedi'i sefydlu ar gam cyntaf y broses.
- Canolbwyntio ar y gweithgareddau a fydd yn cefnogi'r sefydliad i gyflawni yn ôl y nodau y cytunwyd arnynt i ddod yn sefydliad sy'n ystyriol o TrACE.
- Cael eu hadolygu'n rheolaidd gan y grŵp llywio mewnol.

Mae'r templed isod yn enghraifft o gynllun gweithredu lefel uchel sy'n ystyried yr ymrwymiadau cyffredinol ac mae'n lle da i ddechrau gyda'r broses hon. Efallai y byddai'n well gan rai pobl gael cynllun gweithredu manylach sy'n dadansoddi manylion y gweithgarwch sy'n gysylltiedig â phob maes, ond mae hyn yn ddewis personol ac mae'r ymagwedd at y cam hwn yn bersonol i'r arddull gweithio.

Parth	Cam gweithredu	Cyfrifoldeb	Amserlen ar gyfer Cwblhau	Adnoddau Angenrheidiol	Canlyniad	Mesurau mesuradwy
Llywodraethu, Arweinyddiaeth a Diwylliant Sefydliadol						
Polisïau a Gweithdrefnau						
Hyfforddiant a Chymorth i'r Gweithlu						
Yr Amgylchedd Ffisegol						
Cynllunio a Chyflenwi Gwasanaethau						
Monitro a Gwerthuso						

Ar ôl datblygu'r cynllun gweithredu, ag ymgysylltiad a chyfranogiad y rhai sydd â phrofiad o'r sefydliad neu wasanaeth (fel staff neu gwsmeriaid/defnyddwyr gwasanaeth/cleientiaid), mae'r cam nesaf yn ymwneud â'i gyflawni. Mae potensial bob amser am heriau a newidiadau mewn cyfeiriad, er gwaethaf faint o waith paratoi sydd wedi'i wneud, felly caiff y cynllun ei fonitro a'i adolygu'n rheolaidd ac efallai y bydd angen ei addasu'n rheolaidd. Mae hyn yn ein cysylltu â Cham 4..

CAM 4 Monitro, Gwerthuso ac Adolygu

Bydd y cynllun gweithredu yn esblygu wrth i'r broses ddatblygu. Trwy fabwysiadu methodolegau rheoli prosiect a newid, fe ddaw'r daith drwy'r broses yn haws i'w rheoli. Er mwyn deall yr effaith y mae Pecyn Cymorth TrACE wedi'i chael, mae angen i'r sefydliad feddwl am y mesurau sydd eu hangen i fonitro, adolygu a gwerthuso unrhyw newidiadau a wneir.

Byddai sefydliadau'n elwa o ymgymryd â gweithgaredd sy'n edrych ar ba ddata y mae eisoes yn ei gasglu a allai sefydlu gwaelodlinau i fonitro cynnydd yn eu hôl. Gallai enghreifftiau gynnwys:

- Data ar les staff, i fesur a yw hyn yn gwella o ganlyniad i'r pethau y mae'r sefydliad yn eu rhoi ar waith. Mae syniadau'n cynnwys data AD ar absenoldeb, salwch neu faterion yn ymwneud â straen, neu arolwg o les staff (sut maent yn teimlo, sut maent yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi ac ati).
- Arolwg ar y sgiliau a'r wybodaeth bresennol mewn sefydliad a allai fod yn ddefnyddiol wrth lunio'r asesiad o'r hyn sydd ei angen.

Gall gweithgareddau allweddol eraill ar y cam hwn gynnwys:

- Sefydlu sut y bydd cynnydd yn cael ei fonitro a pha ddata sydd eu hangen, gan sicrhau y ceir adborth fel rhan o hyn.
- Adolygiad parhaus o sut mae'r gwaith yn cael ei gyfathrebu a'i dderbyn yn fewnol ac yn allanol.
- Adolygiad cyfnodol o'r offeryn hunanasesu.

Mae'r rhannau hyn o'r broses yn helpu'r sefydliad i ddangos pa mor bell y maent wedi teithio ar eu taith TrACE. Bydd hyn yn hanfodol i sicrhau bod y sefydliad yn gwybod 'beth sy'n gweithio' a beth arall sydd i'w wneud i gynnal a chefnogi'r ymagwedd i'r dyfodol.

Gall rhai cwestiynau i feddwl amdanynt gynnwys:

- Sut y gall y sefydliad gynnwys hyn yn adborth defnyddwyr gwasanaeth?
- Sut y bydd y sefydliad yn casglu adborth staff?
- Sut y gall y sefydliad fonitro newid diwylliant?
- Sut mae'r sefydliad yn ymgorffori arfer myfyriol ar bob lefel?
- Sut y bydd y sefydliad yn cofnodi dysgu (gan gynnwys yr hyn sydd wedi gweithio a'r hyn nad yw wedi gweithio)?

5. Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol - Pum Ffordd o Weithio

Mae Pecyn Cymorth TrACE yn ymgorffori'r Pum Ffordd o Weithio a nodir yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015. Mae'r pum ffordd o weithio yn sefydlu ymagwedd integredig ac arloesol at iechyd a lles yn gyffredinol ac yn cefnogi atal ac ymyrraeth gynnar. Mae sefydliadau a'u staff yn meddu ar y sgiliau a'r wybodaeth sydd eu hangen i ystyried eu heffaith ar genedlaethau'r dyfodol sy'n byw yng Nghymru drwy fabwysiadu'r dull hwn.

Hirdymor

Pwysigrwydd cydbwyso anghenion tymor byr gyda'r anghenion i ddiogelu'r gallu i ddiwallu anghenion hirdymor hefyd.

Mae pecyn cymorth TrACE yn cynorthwyo sefydliadau i adolygu arfer presennol, gan ddefnyddio dull sy'n seiliedig ar gryfderau i ddadansoddi'r hyn y maent yn ei wneud ar hyn o bryd a'r hyn y maent yn anelu at ei wneud yn y dyfodol. Gan ddefnyddio lens trawma mae hyn yn llywio cynllunio gweithredu tra'n cydnabod cymhlethdod y dasg dan sylw a'r angen am ymrwymiad hirdymor.

Integreiddio

Ystyried sut y gall amcanion llesiant y corff cyhoeddus effeithio ar bob un o'r nodau llesiant, ar eu hamcanion, neu ar amcanion cyrff cyhoeddus eraill.

Mae dull TrACE yn cydnabod bod sefydliadau sy'n ystyriol o drawma yn gweithredu o fewn system a all fod yn ddyrys ac yn gymhleth. Mae dull TrACE yn annog sefydliadau i edrych yn fewnol ac yn allanol ar eu hymarfer a sut maent yn integreiddio â'r system ehangach.

Ymgyfraniad

Pwysigrwydd cynnwys pobl sydd â diddordeb mewn cyflawni'r nodau llesiant, a sicrhau bod y bobl hynny'n adlewyrchu amrywiaeth yr ardal y mae'r corff yn ei gwasanaethu.

Mae dull TrACE yn cydnabod effaith anghydraddoldebau diwylliannol, hanesyddol a rhywedd ac mae'n cynnwys pawb mewn cymdeithas. Mae ymgyfranogiad yn bwysig ond mae angen gwneud hyn mewn ffordd ddiogel a sicr.

Cydweithredu

Gallai gweithredu ar y cyd ag unrhyw berson arall (neu wahanol rannau o'r corff ei hun) helpu'r corff i gyflawni ei amcanion llesiant.

Mae pecyn cymorth TrACE yn ei gwneud yn ofynnol i sefydliadau ddefnyddio dull cyfannol, gan weithio ar draws y sefydliad cyfan, y gweithlu a'r rhai sy'n dod i gysylltiad â'r gwasanaeth. Gallai hyn gynnwys defnyddwyr gwasanaeth, ymwelwyr, pobl â phrofiad o fywyd, cyfathrebu mewnol neu allanol, wyneb yn wyneb neu ar-lein.

Atal

Sut y gall gweithredu i atal problemau rhag digwydd neu waethygu helpu cyrff cyhoeddus i gyflawni eu hamcanion.

Mae dull TrACE yn cydnabod bod gan bob un ohonom ran i'w chwarae wrth atal a lliniaru effeithiau ACEs a thrawma. Mae hefyd yn cydnabod effeithiau ffactorau ehangach sy'n effeithio ar ein hiechyd fel tlodi, tai, cyflogaeth, yr amgylchedd ac addysg. Mae gwasanaeth sy'n ystyriol o TrACE yn mynd i'r afael â'r achos sylfaenol ac nid y symptomau.

Ffynhonnell: Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 – Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru

Rydym yn gobeithio y bydd sefydliadau'n mwynhau'r her a'r cyfle a ddaw yn sgil defnyddio Pecyn Cymorth TraCE ond cofiwch nad oes unrhyw sefydliad ar ei ben ei hun ar y daith hon.

Mae Hyb ACE Cymru wedi sefydlu rhwydwaith traws-sector o sefydliadau eraill sy'n gweithio gyda'i gilydd i gefnogi ei gilydd wrth i ni ddysgu. Mae Cymuned Ymarfer Genedlaethol TrACE yn annog ac yn hyrwyddo arfer myfyriol drwy gydol y daith.

I ymuno â'r Gymuned Ymarfer Genedlaethol, anfonwch e-bost at ace@wales.nhs.uk

I gyrchu adnoddau pellach ar becyn cymorth TrACE ar ein gwefan, cliciwch yma.

Hyb ACE Cymru
ACE Hub Wales

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch ag Hyb ACE Cymru
Cyfeiriad: 2 Capital Quarter, Stryd Tyndall, Caerdydd, CF10 4BZ
E-bost: ACE@wales.nhs.uk
Gwefan: www.hybacecymru.com

© 2023 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Gellir atgynhyrchu'r deunydd a gynhwysir yn y ddogfen hon o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored (OGL) www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/ ar yr amod y caiff ei wneud yn gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Cydnabyddiaeth i'w nodi i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. Oni noder fel arall, mae'r hawlfraint yn y trefniant teipograffyddol, y dyluniad a'r cynllun yn perthyn i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.