

# CYMORTH O'R GALON

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

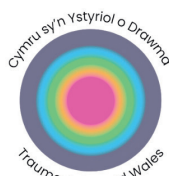


## CRYNODEB GWEITHREDOL



**Straen  
Trawmatig**  
Cymru

**Traumatic  
Stress**  
Wales



**PLATF**FORM

For mental health and social change  
Dros iechyd meddwl a newid cymdeithasol

# CYFLWYNIAD CYMORTH O'R GALON

**Cafodd Platfform ei gomisiynu gan Straen Trawmatig Cymru (TSW), ar y cyd â Hyb ACE Cymru, i gefnogi'r gwaith o gyflawni a gweithredu ymrwymadau'r Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma.**

Y nod oedd archwilio dealltwriaeth a phrofiadau'r Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma o safbwynt pobl sydd â phrofiad uniongyrchol o ddefnyddio sylweddau neu geisio noddfa.

Gwnaethom lunio adroddiad a wnaeth ddwyn ynghyd chwiliad llenyddiaeth cychwynnol, ochr yn ochr â chanfyddiadau cyfweliadau a grwpiau ffocws, i gasglu barn pobl ynghylch pa newidiadau y gallem eu gwneud ledled Cymru, er mwyn creu'r amodau cywir i gefnogi pobl mewn ffordd berthynol.

Rydyn ni mor falch o fod yn gweithio gyda Chyngor Ffoaduriaid Cymru, a oedd wedi cynnal y chwiliad llenyddiaeth ar gyfer pobl sy'n ceisio lloches, ac a gydlynodd y grwpiau ffocws a'r cyfweliadau. Roeddem hefyd yn falch o gael cefnogaeth gan GDAS, a helpodd ni gyda chyfweliadau a grwpiau ffocws ar gyfer y bobl maen nhw'n eu cefnogi.

**Awduron yr adroddiad:  
Oliver Townsend a Gwendolen Brown**

**ROEDD EIN CANFYDDIADAU'N TANLINELLU'R HYN RYDYM WEDI'I WELD YN PLATFFORM ERS TRO: NAD YW'R SYSTEM YN GWEITHIO AR HYN O BRYD MEWN Ffordd SY'N EI GWNEUD YN HAWDD I YMARFERWYR FOD YN AGORED I NIWED, YN FYFYRIOL, NEU GYNNIG Y CYMORTH CYFANNOL Y MAE POBL EI EISIAU A'I ANGEN.**

Roedd yr adroddiad yn bosibl drwy gefnogaeth y New System Alliance, a gyllidir gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol.

**PLATFFORM**

For mental health and social change  
Dros iechyd meddwl a newid cymdeithasol

## Comisiynwyd gan



**Straen  
Trawmatig  
Cymru**

**Traumatic  
Stress  
Wales**



**Hyb ACE Cymru  
ACE Hub Wales**

## Gyda chymorth ychwanegol gan



**NEW SYSTEM  
ALLIANCE**  
Person-led • Transitional • Strength-based



# THEMÂU ALLWEDDOL O'R LLENYDDIAETH



## RHANNU CANFYDDIADAU O LLENYDDIAETH

### Mae pobl sy'n defnyddio sylweddau a phobl sy'n ceisio noddfa wedi profi lefelau uchel o drawma ac adfyd:

Mae 75% o fenywod a dynion sy'n defnyddio gwasanaethau alcohol/cyffuriau (Sefydliad Iechyd y Byd, 2002) wedi profi trawma. Oherwydd natur yr angen i ddianc rhag adfyd, mae llawer o bobl neu'r rhan fwyaf o bobl sy'n ceisio noddfa wedi profi trawma. Caiff hyn ei atgyfnerthu ymhellach gan yr achosion uwch o brofiadau niweidiol yn ystod plentynod ymhlith ceiswyr noddfa nag ym mhoblogaeth ehangach Cymru (Wood et al., 2020), a'r corff mawr o lenyddiaeth sy'n dod o hyd i gydberthynas uniongyrchol rhwng profiadau trawmatig plentynod a defnyddio sylweddau (Dube et al., 2003).

### Mae ail-drawmateiddio yn her sylweddol i'r ddau grŵp:

Gall gwasanaethau sydd wedi'u hanelu at fodel meddygol o iechyd, iechyd meddwl ac ymddygiad arwain at ymatebion gwasanaeth i bobl mewn trallod eithafol sy'n "anfuddiol ac yn eu hail-drawmateiddio hyd yn oed" (Sweeny et al., 2018). Mae hyn yr un mor wir i bobl sy'n ceisio noddfa, lle mae ffactorau ôl-fudo yn aml yn gallu cael "effaith niweidiol" (Hynie, 2017, t.297).

### Mae'r ddwy boblogaeth yn profi lefelau uchel o tlodi:

Mae cysylltiad cryf rhwng statws economaidd-gymdeithasol ac allgau a niwed sy'n gysylltiedig â sylweddau (WHO, 2002), ac mae cyfraddau tlodi ymhlith y rhai sy'n ceisio noddfa wedi parhau i gynyddu dros y blynyddoedd (Y Groes Goch Brydeinig, 2022).

### Mae tlodi yn cael effaith sylweddol ar niwed, cynllunio tymor hwy a mwy:

Yn ôl yr ymchwil a gynhaliwyd gan Sefydliad Joseph Rowntree (Sheffy-Skeffington a Rea, 2017), mae unigolion sy'n byw mewn tlodi neu'n byw bron mewn tlodi yn profi newidiadau yn eu prosesau seicolegol, cymdeithasol a diwylliannol a all amharu ar eu gallu i wneud penderfyniadau a fydd yn eu helpu yn y tymor hir.

Gall tlodi orfodi unigolion i ganolbwyntio ar y presennol. Wrth wynebu'r frwydr o gwrdd ag anghenion brys, gall ystyried amcanion hirdymor a chynllunio gael llai o flaenoriaeth. Y prif ffocws fydd sicrhau goroesiad y funud honno.

Mae'r straen a'r baich gwybyddol sy'n gysylltiedig â thlodi yn gallu llethu unigolion, gan arwain at anawsterau o ran meddwl a chynllunio ar gyfer y dyfodol. Gall pryderon parhaus am anghenion uniongyrchol sylfaenol leihau'r adnoddau gwybyddol sydd ar gael i gymryd rhan mewn cynllunio tymor hir.

### Mae'r ddau grŵp yn wynebu rhwystrau systemig i adfer / setlo:

Mae rhai rhwystrau cyffredin. Er enghraifft, yr angen i ganolbwyntio ar oroesiad neu ddiogelwch ar unwaith, yn hytrach na chynllunio tymor hwy.

# Y PRIF THEMÂU AR ÔL GWRANDO AR BOBL



## GYDA PHWY WNAETHON NI SIARAD?

**Fe wnaethom siarad â phobl sydd â phrofiad uniongyrchol o ddefnyddio sylweddau a cheisio noddfa – yn ogystal â phobl sydd wedi gweithio yn y sectorau hynny mewn rhinwedd broffesiynol. Gwnaethom ddefnyddio cyfweiliadau a grŵp ffocws i glywed gan bobl â phrofiad byw, a grŵp ffocws i glywed gan bobl mewn rolau proffesiynol.**

### Pobl sy'n defnyddio sylweddau

#### Themâu a nodwyd o gyfweiliadau â phobl â phrofiad go iawn:

Mae trawma'n dod i'r amlwg fel ffactor sylfaenol, gydag unigolion yn llunio cysylltiadau rhwng eu hanesion trawmatig a'u defnydd o sylweddau. At hynny, mae'r canfyddiadau'n tynnu sylw at effaith niweidiol cymorth didosturi a stigma, y mae'r ddau ohonynt yn rhwystrau sylweddol rhag cael gafael ar gymorth a meithrin ymddiriedaeth.

Mae pwysigrwydd cysylltiadau a pherthnasoedd dynol dilys o bwysigrwydd sylfaenol a hanfodol. Mae cysylltiadau ystyrion yn cynnig achubiaeth i unigolion, gan fynd i'r afael â theimladau o unigrwydd, cywilydd a dieithrwch. Pwysleisir bod cymorth gan gyfoedion a pherthnasoedd dilys cadarnhaol â gweithwyr proffesiynol yn elfennau hanfodol o'r daith adfer.

Daeth pŵer ac awdurdod i'r amlwg fel themâu canolog, gyda chyfranogwyr yn mynegi awydd i gyfarwyddo eu proses adfer eu hunain. Soniodd y cyfranogwyr am y rhwystredigaethau a brofwyd pan nad oedd gan weithwyr proffesiynol wybodaeth a dealltwriaeth, a/neu nad oedd ganddynt chwilfrydedd ynghylch hunan-wybodaeth, blaenoriaethau a nodau'r unigolyn.

Er bod y cyfranogwyr wedi gweld rhywfaint o gynnydd, roeddent yn nodi bod rhwystrau systemig yn parhau'n broblem sylweddol – gan gyfeirio at dicio blychau, neu ddiffyg dulliau personol. Siaradodd y cyfranogwyr lawer am yr angen am rywun y gallent ymddiried ynddo, am fod eisiau'r cyffyrddiad dynol, heb farnu, a phwysigrwydd cefnogaeth cyfoedion ar y daith hon.

#### Themâu a nodwyd o'r grŵp ffocws o brofiadau go iawn:

Rhannodd pobl eu teithiau personol o geisio cymorth, gan drafod profiadau cadarnhaol a negyddol. Roedd rhai cyfranogwyr wedi dod o hyd i gymorth effeithiol drwy sefydliadau penodol, fel GDAS. Tynnodd y grŵp sylw at bwysigrwydd cymorth gan gymheiriaid a gofal sy'n ystyriol o drawma. Mae'r canfyddiadau'n tanlinellu arwyddocâd gofal tosturiol ac empathig, gan weithwyr proffesiynol a chyfoedion, wrth greu amgylchedd cefnogol sy'n meithrin newid cadarnhaol.

Thema a gododd dro ar ôl tro yn ystod y trafodaethau oedd yr angen i weithwyr proffesiynol gynnig cymorth i ddelio ag unigolion gyda dealltwriaeth, cynhesrwydd a pharch. Tynnodd y cyfranogwyr sylw at achosion o deimlo stigma, barnu a chael eu camddeall gan rai darparwyr gofal iechyd, yn enwedig wrth geisio cymorth ar gyfer problemau defnyddio sylweddau ac iechyd meddwl.

Pwysleisiwyd canlyniadau negyddol labelu a thybiaethau, gan atgyfnerthu pwysigrwydd cydnabod natur amlochrog unigolion y tu hwnt i'w trafferthion. Mae'r thema hon o farn a stigma yn debyg i'r syniad o fwrw cysgod diagnostig (Howard a Thornicroft, 2008) mewn gwasanaethau iechyd meddwl.

Mynegwyd lefel sylweddol o rwystredigaeth gan y bobl yn y grŵp ffocws nad ydynt yn cael eu deall na'u clywed, bod pethau'n llawer anoddach ac yn fwy biwrocraidd nag y dylent fod, ac nad oes gan wasanaethau amser yn aml i feithrin perthynas – a phan fyddant yn gwneud hynny, gallant ddod i ben yn sydyn pan ystyrir bod pobl wedi llwyddo.

Gall hyn arwain at rai pobl yn teimlo eu bod yn cael eu cosbi am lwyddo i gyrraedd lle cadarnhaol: pan wnaethant hynny, cafodd y berthynas a'u helpodd i gyrraedd yno ei dileu'n rhy gyflym.

Daeth cefnogaeth cyfoedion i'r amlwg fel grym pwerus ar gyfer trawsnewid cadarnhaol. Roedd y lle diogel a'r ymdeimlad o berthyn a gynigiwyd gan grwpiau cyfoedion yn darparu llwyfan lle gallai cyfranogwyr rannu eu profiadau'n agored heb ofni beirniadaeth. Roedd gwerth dealltwriaeth, empathi, ac ymdeimlad cyffredin o gyfeillgarwch yn amlwg, gan alluogi unigolion i gefnogi ei gilydd drwy gyfnodau heriol a chyfrannu at ddatblygiad ei gilydd.

Roedd y grŵp ffocws hefyd yn taflu goleuni ar yr angen am ddull mwy cyfannol o fynd i'r afael â phroblem defnyddio sylweddau. Pwysleisiodd y cyfranogwyr bwysigrwydd mynd i'r afael â ffactorau sylfaenol sy'n cyfrannu at ddefnyddio sylweddau, yn hytrach na chanolbwyntio ar yr ymddygiad ei hun yn unig. Roedd yr awydd am wasanaethau mwy cynhwysfawr a hygyrch sy'n ystyried rhyng-gysylltiad heriau trawma, iechyd meddwl a defnyddio sylweddau yn thema gyson.

Wrth i ni edrych tua'r dyfodol, mae dyheadau'r cyfranogwyr yn glir. Maent yn rhagweld Cymru fel lle mae unigolion sy'n wynebu heriau defnyddio sylweddau yn cael cymorth sy'n seiliedig ar dosturi, dealltwriaeth a phersbectif cyfannol. Mae llai o stigma, mwy o ymwybyddiaeth o iechyd meddwl, a gwasanaethau mwy hygyrch ymhlith eu nodau. Mynegodd llawer o'r cyfranogwyr awydd cryf i barhau i gymryd rhan mewn mentrau cymorth gan gymheiriaid, gan ddefnyddio eu profiadau eu hunain i helpu eraill i ymdopi â theithiau tebyg.

### **Themâu a nodwyd o grŵp ffocws o weithwyr proffesiynol:**

Dangosodd y drafodaeth ddyfnder dealltwriaeth o arferion sy'n ystyriol o drawma a chyfeiriodd at y goblygiadau i staff a defnyddwyr gwasanaeth, yn ogystal ag ar gyfer ffactorau sefydliadol ac amgylcheddol. Roedd cyfranogwyr yn cydnabod newid diwylliannol tuag at arferion sy'n ystyriol o drawma mewn rhai gwasanaethau, ond hefyd yn tynnu sylw at heriau systemig ehangach a'r angen am ddull gweithredu mwy cynhwysfawr.

Thema a gododd dro ar ôl tro drwy gydol y drafodaeth oedd yr angen am hyfforddiant ac adnoddau o safon i weithredu'n effeithiol y gwaith o ddarparu gwasanaethau sy'n ystyriol o drawma. Fodd bynnag, cydnabuwyd yr heriau o gyflawni hyn o fewn cyfyngiadau ariannol a maint sefydliadol, gan bwysleisio'r angen dybryd am fuddsoddiad pwrpasol a newid systemig.

Daeth effaith trawma mechnïol i'r amlwg fel pryder sylweddol. Roedd gweithwyr proffesiynol

yn cydnabod y ffiniau aneglur rhwng eu rolau a'r unigolion maent yn eu cynorthwyo, gan bwysleisio'r angen am hunanofal a chymorth strwythuredig i gydnabod trawma mechnïol. Roedd y neges gyffredinol yn tynnu sylw at yr angen i feithrin amgylchedd diogel a chefnogol ar gyfer defnyddwyr gwasanaeth a staff, gan bwysleisio cydweithio ar draws gwasanaethau, cyfathrebu a gofal holistaidd.

Roedd cyfranogwyr y grŵp ffocws yn ein gadael gyda galwadau mawr am newid. Roedd eu dymuniadau'n cynnwys creu amgylchedd di-straen a chefnogol i staff a defnyddwyr gwasanaeth, buddsoddi yn lles a datblygiad pobl ifanc, hyrwyddo cydweithio rhwng gwasanaethau, blaenoriaethu anghenion cleientiaid, cynnig llety wedi'i deilwra, a herio rhwystrau biwrocraidd. Mae'r negeseuon cyfunol hyn yn adlewyrchu ymrwymiad cyffredin i wella effeithiolrwydd ac effaith dulliau gweithredu sy'n ystyriol o drawma yn eu sector.

Yr ymdeimlad cyson sydd gennym o'r grŵp ffocws yw bod y staff yn teimlo'r rhwystredigaeth a'r brwdfrydedd dros newid gymaint â'r bobl y maent yn eu cefnogi, ac mae'r system yn galw am y gefnogaeth a'r dulliau i hwyluso'r newid hwnnw. Fodd bynnag, mae ymdeimlad hefyd o barlys neu ddiymadferthedd: mae unigolion yn teimlo'n ddirym yn erbyn systemau llawer ehangach a mwy cymhleth nag ydyn nhw.

## **Pobl sy'n ceisio noddfa**

### **Themâu a nodwyd o gyfweiliadau â phobl â phrofiad go iawn:**

Roedd adfyd a rhwystrau'n themâu cyffredin, gyda'r broses noddfa'n achosi ansicrwydd, pryder ac anawsterau o ran cael gafael ar wasanaethau hanfodol. Roedd diffyg tai sefydlog, caledi ariannol, a rhwystrau iaith yn ychwanegu ymhellach at eu trafferthion. Roedd arwydd clir hefyd bod y system yn gymhleth iawn i'w llywio, ac yn gymhleth i fod yn rhan ohoni, rhywbeth sydd wedi bod yn ganfyddiad cyson ar draws y prosiect ymchwil hwn.

Daeth yr awydd hwn am ymreolaeth ac awdurdod i'r amlwg fel elfen hanfodol o'r sgysiau cyfweld, gydag unigolion yn chwilio am waith a chyfleoedd eraill i ddefnyddio eu sgiliau a chyfrannu at gymdeithas. Roedd cefnogaeth ymarferol, gan gynnwys gwasanaethau iaith a chyfieithu, addysg, a mynediad at wybodaeth, yn cael ei gwerthfawrogi'n fawr gan y cyfranogwyr.

Ystyriwyd bod cysylltiadau cymdeithasol ac ailuno teuluoedd yn hanfodol ar gyfer lles emosiynol.



Mynegodd ceiswyr lloches yr angen am gefnogaeth a dilysu, gan fod arnynt eisiau cael eu clywed a'u credu.

Nodwyd bod cymorth iechyd meddwl yn hanfodol, ond mynegodd y rhai a gyfwelwyd amheuan hefyd am therapïau traddodiadol sy'n seiliedig ar siarad a thynnodd sylw at yr angen am ddulliau sy'n sensitif i drawma. Roedd y cyfranogwyr yn gwerthfawrogi cefnogaeth gan sefydliadau fel Cyngor Ffoaduriaid Cymru, Oasis, a MindSpring, a oedd yn rhoi ymdeimlad o ddiogelwch, perthyn a chyfleoedd ar gyfer twf personol.

Roeddent yn pwysleisio pwysigrwydd lleihau'r stigma sy'n gysylltiedig â cheisio cymorth iechyd meddwl a'r angen am ymyriadau amserol. Roedd hefyd yn glir na ddylai dulliau sy'n ystyriol o drawma ganolbwyntio ar archwilio'r trawma o reidrwydd, gydag un cyfranogwr yn disgrifio teimlo rheidrwydd i rannu profiadau trawmatig.

Yn gyffredinol, mae'r canfyddiadau'n tanlinellu cryfder personol a phenderfyniad ceiswyr noddfa yn wyneb heriau sylweddol. Mae ymyriadau amserol, sensitifrwydd diwylliannol, a lleihau stigma ynghylch cymorth iechyd meddwl yn agweddau hanfodol y dylid eu hystyried wrth wella gwasanaethau ar gyfer y boblogaeth hon.

### **Themâu a nodwyd o'r grwpiau ffocws o brofiadau go iawn:**

Roedd trafodaethau'r grŵp ffocws yn taflu goleuni ar y profiad a'r heriau a wynebir gan unigolion sy'n ceisio lloches yng Nghymru. Tynnodd y cyfranogwyr sylw at bwysigrwydd cefnogaeth gymunedol, cyfleoedd addysgol, a sefydliadau iechyd meddwl fel MindSpring wrth hwyluso eu trosglwyddiad a meithrin ymdeimlad o berthyn.

Fodd bynnag, roeddent hefyd yn mynegi anfodlonrwydd â'r cymorth oedd ar gael iddynt, yn enwedig o ran iechyd meddwl, gan gyfeirio at ddulliau cymorth amhriodol, amseroedd aros hir a diffyg gwasanaethau arbenigol.

Daeth anawsterau iaith i'r amlwg fel rhwystr sylweddol, gan atal cyfathrebu effeithiol a mynediad at wasanaethau gwybodaeth a chymorth yn ogystal â bod yn rhwystr i fynegiant a chysylltiad cymdeithasol. Roedd cyfleoedd gwaith cyfyngedig a chyfyngiadau cyflogaeth hefyd yn brif bryder, gan lesteirio eu dyheadau i ddefnyddio eu sgiliau a'u cymwysterau a chymryd rhan lawn mewn cymdeithas.

Pwysleisiodd y cyfranogwyr yr angen am gysylltiad dynol a chymorth tosturiol ac empathig, gan unigolion mewn rolau cefnogi ac o fewn cymunedau ehangach.

Roedd profiadau negyddol gyda rhai sefydliadau, diffyg tosturi gan unigolion mewn rolau cefnogi, a'r stigma sy'n gysylltiedig â chael eu hystyried yn agored i niwed i gyd yn effeithio ar eu lles cyffredinol a'u parodrwydd i ofyn am gymorth. Fel gyda phobl sy'n defnyddio sylweddau, mae'r galw am ymddiriedaeth, asiantaeth a chysylltiad â phobl yn amlwg iawn.

Mae'n amlwg bod angen gwasanaethau cymorth empathetig wedi'u teilwra i fynd i'r afael â'r heriau unigryw y mae ceiswyr noddfa yn eu hwynebu. Yng ngoleuni'r canfyddiadau hyn, mae hefyd yn amlwg bod pob sefydliad cymdeithasol a chymuned yn chwarae rhan allweddol yn hanes ceiswyr lloches ac wrth benderfynu ar lwybrau eu bywyd.

### **Themâu a nodwyd o grŵp ffocws o weithwyr proffesiynol:**

Yn yr un modd â gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio mewn gwasanaethau defnyddio sylweddau, yr argraff a roddwyd o'r grŵp ffocws oedd bod pobl yn gwneud eu gorau mewn system a oedd yn gymhleth, yn drawmatig ac yn niweidiol i bobl – sydd ar adegau'n gwneud iddynt deimlo'n rhan o broses dad-ddyneiddio.

Nododd cyfranogwyr yn gyffredinol nad oeddent wedi ymgymryd â dulliau dysgu ffurfiol ar drawma ac roeddent yn rhoi pwyslais ar ddatblygu gwybodaeth a dealltwriaeth yn y gwaith o drawma drwy weithio'n agos at unigolion sydd â hanes o drawma. Er gwaethaf hyn, roedd greddf cydweithwyr yn y grŵp ffocws hwn yn agos at egwyddorion gweithio ar sail trawma – ond roedd arwyddion bod y system yn eu hatal neu'n ei gwneud yn anoddach gweithio yn y ffordd hon.

Pwysleisiodd y cyfranogwyr bwysigrwydd cysylltiad dynol yn eu gwaith sy'n cynnwys dangos tosturi, empathi, a sefydlu ymddiriedaeth wrth fod yn ymwybodol o ffiniau personol. Roeddent yn tynnu sylw at yr heriau o weithio wrth fod yn ymwybodol o drawma, yn enwedig yr effaith emosiynol y gall ei chael ar weithwyr proffesiynol. Ystyriwyd bod sensitifrwydd a dealltwriaeth ddiwylliannol yn hanfodol er mwyn darparu cefnogaeth effeithiol i unigolion o gefndiroedd amrywiol.

Yn gyffredinol, pwysleisiodd y grŵp ffocws arwyddocâd trin unigolion yn gyfannol, cydnabod eu dynoliaeth y tu hwnt i'w statws ffoadur, cysylltu drwy iaith a diwylliant a rennir, a chreu manau diogel a chefnogol i'w helpu i wella ac ailadeiladu eu bywydau. Yr her a godwyd yn yr ystafell oedd sut i wneud hyn yng nghyd-destun system fewnfudo drawmateiddiol a thrawmatig sy'n mynd ati'n rhagweithiol i greu amgylchedd gelyniaethus, a chyda gwasanaethau a oedd yn cael traferth cael gafael ar adnoddau eu hunain.

# ARGYMHELLION



## ADNABOD GWERTHOEDD PERTHYNOL

O'r ymchwil llenyddiaeth a gynhaliwyd, a'r cyfweiliadau a'r grwpiau ffocws, rydym wedi nodi'r hyn rydym wedi'i alw'n 'werthoedd perthynol' ar gyfer ymarfer sy'n ystyriol o drawma. Mae'r rhain yn seiliedig ar straeon a phrofiadau pobl. Rydym wedi eu llunio fel datganiadau ynghylch sut y dylai unigolion, sefydliadau a systemau ystyried gweithio gyda phobl sy'n gofyn am gymorth, gweithio tuag at newid, neu ddylunio, comisiynu a darparu gwasanaethau.

### 1 Dylai cysylltiad, cariad a gofal fod yn ganolog

Mae angen cysylltiadau a pherthnasoedd ystyrlon ar bobl, gwasanaethau a systemau ac ni ddylent ofni bod yn ddynol – dylid cwestiynu ac ystyried unrhyw beth sy'n rhwystro hynny.

### 2 Mae angen diogelwch, sefydlogrwydd a rhyddid i ddewis

Mae angen i bobl, gwasanaethau a systemau deimlo'n ddiogel, yn sefydlog a gallu dewis pryd, ble a sut maen nhw'n archwilio eu trawma a'u profiadau.

### 3 Gall gorlethu ddod o sawl cyfeiriad

Mae pobl, gwasanaethau a systemau angen pobl sy'n gwneud penderfyniadau i ddeall bod cymorth yn cael ei ddarparu yn erbyn cefndir lle mae pobl sy'n gweithio gyda phobl sy'n cael eu llethu yn cael eu llethu.

### 4 Mae cefnogaeth gan gyfoedion yn cael ei gwerthfawrogi'n fawr

Mae angen cefnogaeth gan gyfoedion o ansawdd da ar bobl, gwasanaethau a systemau gan bobl sydd â phrofiad uniongyrchol.

### 5 Dylid rhannu'r pŵer

Mae angen i bŵer gael ei rannu, nid ei rwystro, rhwng pobl, gwasanaethau a systemau, a chael ei gynnwys yn gyfartal.

### 6 Gall adrodd straeon fod yn iachusol

Mae angen i bobl, gwasanaethau a systemau wella, a gall hyn ddigwydd drwy rannu eu straeon. Mae angen gwrando arnynt, pa mor anodd bynnag yw hi i'w clywed.

### 7 Mae heriau systemig yn gallu bod yn rhwystr

Mae angen i bobl, gwasanaethau a systemau fod yn onest, a dweud y gwir wrth bobl bwerus ac wrth ei gilydd, gan ddweud pan fydd system yn methu, a rhoi rhwystrau rhyngddynt a'r bobl y maent yn eu cefnogi.

### 8 Mae angen amser i wella ac adfer

Mae angen lle ac amser ar bobl, gwasanaethau a systemau i weithio gyda phobl wrth iddynt wella ac adfer, hyd yn oed ar ôl sicrhau canlyniad cadarnhaol.

## 9 Dylai hyfforddiant feithrin gallu myfyriol

Mae angen i bobl, gwasanaethau a systemau allu datblygu a meithrin gallu myfyriol, fel ein bod yn cefnogi angen dynol am gysylltiad, nid angen y system i feddu ar yr arbenigedd.

## 10 Mae angen gosod ymarfer sy'n ystyriol o drawma mewn haenau

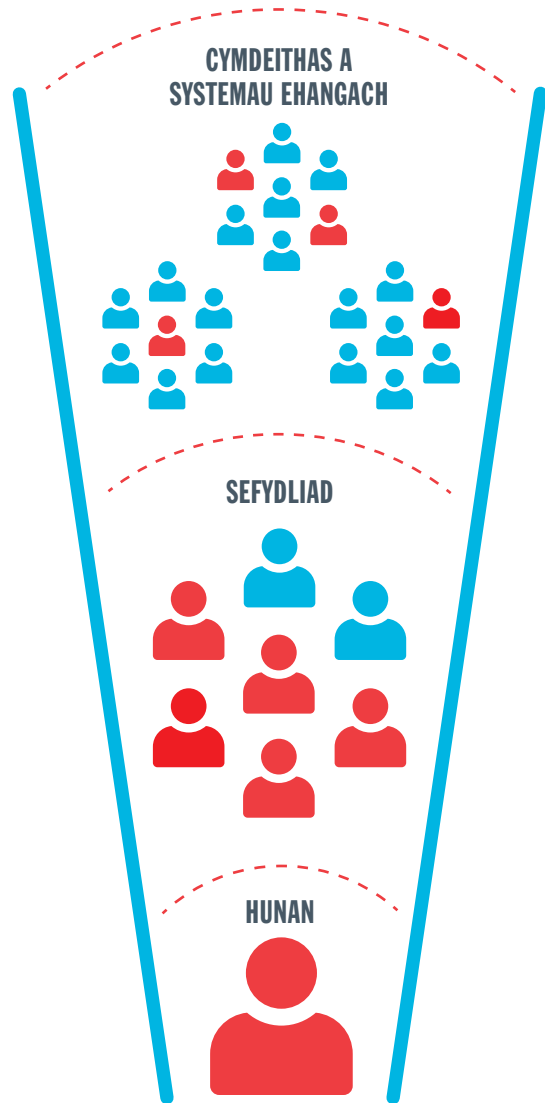
Mae angen eglurder ar bobl, gwasanaethau a systemau i greu newid a datblygu dulliau perthynol sy'n ystyriol o drawma lle mae ganddynt y pŵer i wneud hynny.

## 11 Dylid deall trawma mewn gwahanol gyd-destunau

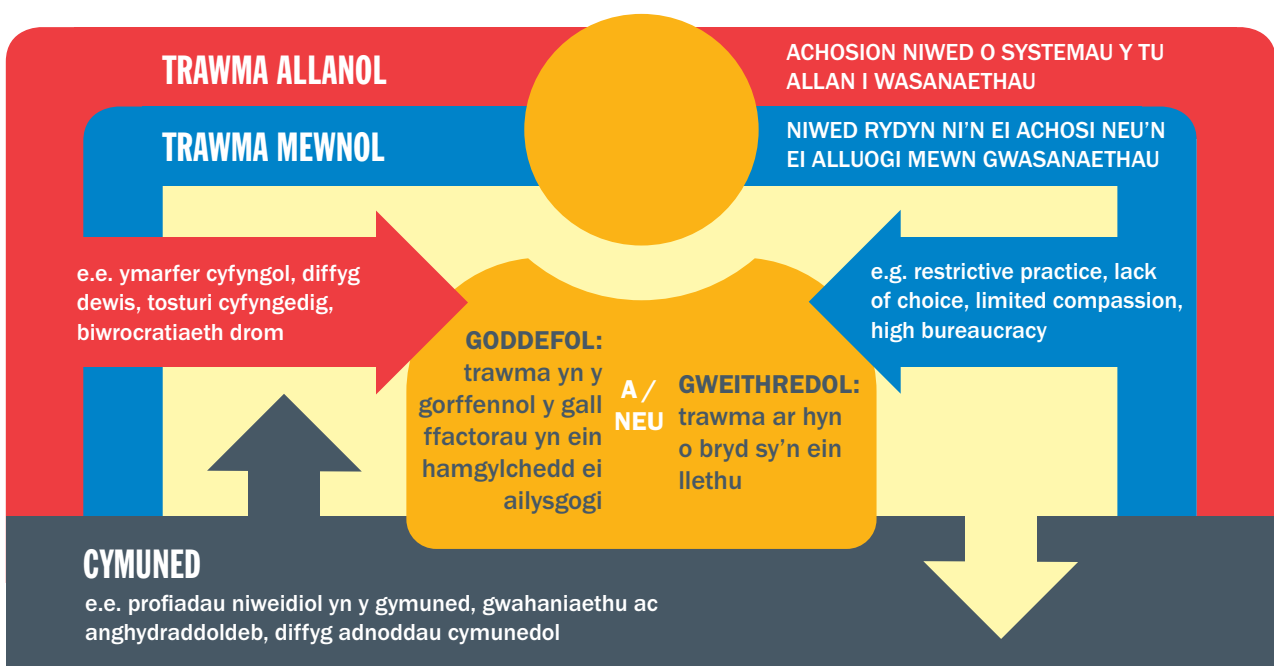
Mae angen deall cymhlethdod trawma pobl, gwasanaethau a systemau – y gall trawma fod yn weithredol ac yn oddefol, ac wedi'i achosi'n allanol y tu hwnt i systemau, yn ogystal ag yn fewnol, gan gwmpasu cyd-destun trawma cymunedol sy'n dylanwadu ar bobl bob dydd.

## 12 Dylai penderfyniadau ehangach iechyd meddwl fod yn sylfaen

Mae angen i anghenion pobl, gwasanaethau a systemau gael eu diwallu gan fodel iechyd meddwl sy'n seiliedig ar hawliau, nid ar elfen feddygol, gan stigmatiddio neu ddileu dewis rhydd a gwybodus.



Mae newid yn dibynnu ar ein gallu i ddylanwadu ar wahanol lefelau



Trawma mewn gwahanol gyd-destunau – allanol, mewnol, goddefol a gweithredol



# ARGYMHELLION Y FFRAMWAITH



Un o brif ddibenion y gwaith ymchwil hwn a gomisiynwyd oedd gwneud argymhellion ar gyfer Straen Trawmatig Cymru a Hyb ACE, ar gyfer sut i ehangu a gwella'r gwaith o weithredu'r Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma.

Drwy ystyried canfyddiadau ein hymchwil llenyddiaeth, ac ystyried y gwerthoedd perthynol rydym wedi'u nodi, rydym wedi cynnig naw 'Argymhelliad Fframwaith', a fydd yn helpu i fynd i'r afael â rhai o amodau'r system a fydd yn rhwystro proses weithredu lwyddiannus ymhellach. Dyma ein hargymhellion:

## 1 Datblygu canllaw gweithredu ar gyfer Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma.

Mae angen i ni sicrhau bod Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma yn cael ei weithredu ar draws systemau yng Nghymru – ac nid dim ond yn dameidiog. Mae angen canllaw gweithredu hygrych a defnyddiol ar gyfer hyn.

## 2 Sicrhau bod pobl a sefydliadau sy'n gweithio i weithredu'r fframwaith yn deall yr angen i newidiadau fod yn strwythurol ac yn berthynol.

Mae angen i ni sefydlu ymwybyddiaeth o'r heriau strwythurol sy'n ein rhwystro rhag newid y system. Mae angen i ni gael cyd-ddealltwriaeth nad yw'n ein heithrio o'r cyfrifoldeb sydd gennym fel unigolion neu sefydliadau i herio ein gwaith ein hunain, ond nid yw hynny'n ein llethu gan ein hanallu i newid sylfeini ein system sy'n aml yn wallus.

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

Mae angen i ni feithrin y gallu i glywed straeon a dysgu oddi wrthynt mewn unrhyw waith newid system ledled Cymru. Yn rhy aml o lawer, gall canolbwyntio ar ddata ar ei ben ei hun guddio profiadau pobl yn ein gwasanaethau – ac mae casglu data ar ei ben ei hun yn arwain at effaith gadarnhaol bosibl pobl yn adrodd eu straeon eu hunain mewn ffordd ddiogel a therapiwtig.

## **4 Datblygu dull hyfforddi sy'n gweithredu'n benodol i greu capasiti perthynol, myfyriol yn y system.**

Mae arnom angen dull hyfforddi nad yw'n canolbwyntio ar greu gwybodaeth neu arbenigedd yn unig, ond sy'n creu'r gallu i fyfyrion a dysgu yn ein rolau. Ar ben hynny, dylai dull hyfforddi helpu sefydliadau (a systemau yn ehangach) i greu'r amodau sydd eu hangen ar gyfer myfyrion gonest, defnyddiol ac iachusol.

## **5 Datblygu dull gweithredu pwrpasol ar gyfer comisiynwyr gwasanaethau sy'n cydnabod yr angen i wasanaethau dreulio amser yn ffurfio perthnasoedd cywir.**

Heb newid system ehangach sy'n mynd i'r afael â'r heriau cynhenid yn ein prosesau caffael a chomisiynu, bydd yn anodd sefydlu'r amodau sydd eu hangen i feithrin perthnasoedd cefnogol, gonest ac iachus ledled Cymru. Os na fyddwn yn cynllunio ac yn comisiynu ein hymyriadau mewn ffordd sy'n ystyriol o drawma, mae'n llawer anoddach eu cyflawni yn y ffordd honno.

## **6 Casglu enghreifftiau o arferion sy'n dod i'r amlwg sy'n ymwneud â chymorth gan gyfoedion a defnyddio hynny i lywio fersiynau o'r fframwaith yn y dyfodol neu weithgarwch gweithredu yn y dyfodol.**

Mae angen i ni glywed a dysgu gan y rheini sy'n darparu cymorth i gymheiriaid. Mae hwn yn faes cymorth sydd wedi llwyddo i gadw hyblygrwydd, dealltwriaeth a chynhesrwydd ar gyfer pobl sy'n mynd drwy gyfnodau anodd. Credwn fod llawer y gall gwasanaethau ar y cyd ei ddysgu o gymorth gan gymheiriaid.

## **7 Datblygu dull gweithredu pwrpasol ar gyfer swyddogion Llywodraeth Cymru ac eraill i lunio polisiau sy'n ystyriol o drawma er mwyn creu'r amodau cywir ar gyfer gwasanaethau sy'n ystyriol o drawma.**

Mae angen i ni weld penderfyniadau polisi sy'n creu'r amodau yn ein cymunedau ac ar draws ein gwasanaethau cyhoeddus, lle gall dulliau sy'n seiliedig ar drawma a dulliau perthynol ffynnu. Gyda chymorth y Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma, a Phhecyn Cymorth TrACE, gallai penderfyniadau polisi ar draws Llywodraeth Cymru helpu i gyfrannu at ddull unigryw o lunio polisiau yng Nghymru.

## **8 Datblygu dulliau ac adnoddau myfyriol sy'n cefnogi'r arfer o 'fod yn bresennol', hyd yn oed pan fyddwch yn clywed straeon anodd, heriol a 'chywilyddus'.**

Drwy ddarparu offer a dulliau gweithredu i sefydliadau ledled Cymru, gallwn barhau i feithrin ein gallu myfyriol a sicrhau ein bod yn barod i herio, deall profiadau a dysgu er mwyn gwella sut rydym yn darparu gwasanaethau.

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

Rydym eisieu gweld a yw'r profiadau rydym wedi'u clywed drwy'r gwaith hwn yn cael eu rhannu'n ehangach ledled Cymru, ac a yw'r 'gwerthoedd perthynol' yn ffordd ddefnyddiol o fynegi anghenion pobl sy'n defnyddio gwasanaethau ledled Cymru.

Fe wnaethom siarad â phobl sydd â phrofiad uniongyrchol o ddefnyddio sylweddau a cheisio noddfa – yn ogystal â phobl sydd wedi gweithio yn y sectorau hynny mewn rhinwedd broffesiynol. Gwnaethom ddefnyddio cyfweiliadau a grwpiau ffocws i glywed gan bobl â phrofiad byw, a grŵp ffocws i glywed gan bobl mewn rolau proffesiynol.

# CASGLIAD

Mae fersiwn lawn yr adroddiad yn cynnwys crynodebau manylach o'r ymchwil a wnaethpwyd ac mae'n ymhelaethu ar y gwerthoedd perthynol ac argymhellion y fframwaith.



**MAE'R ADRODDIAD HEFYD YN RHOI BLAENORIAETH I LAIS POBL, GYDA'U GEIRIAU EU HUNAIN YN GANOLBWYNT GO IAWN. MAE'R LLEISIAU HYNNY'N BWERUS AC YN BWYSIG, AC YR YDYM YN ANNOG POBL I ROI O'U HAMSER I DDARLLEN YR ADRODDIAD LLAWNACH.**



Straen  
Trawmatig  
Cymru

Traumatic  
Stress  
Wales



PLATF FORM

For mental health and social change  
Dros iechyd meddwl a newid cymdeithasol

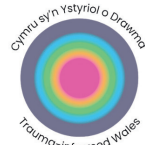


**Straen  
Trawmatig**  
Cymru

**Traumatic  
Stress**  
Wales



**Hyb ACE Cymru**  
ACE Hub Wales



Cymlu sŷn Ystyriol o Drawna  
Trauma-informed Wales

**NEW SYSTEM  
ALLIANCE**  
Person-led • Transitional • Strength-based



WELSH REFUGEE COUNCIL  
CYNGOR FFOADURIAID CYMRU



**MAYDAY  
TRUST**



**GDAS**  
GWENT DRUG AND  
ALCOHOL SERVICE

**PLATF<sub>FORM</sub>**  
For mental health and social change  
Dros iechyd meddwl a newid cymdeithasol