

Hwb Cymorth ACE

Adroddiad Blynyddol 2020-21



PROFIADAU NIWEIDIOL MEWN PLENTYNDOD
ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES

Rhagair y Gweinidog

Roedd 2020-21 yn un o'r cyfnodau mwyaf heriol rydyn ni wedi'u hwynebu ers amser maith. Er bod effaith tymor hir y pandemig COVID yn parhau i fod yn ansicr, rydym yn gwybod bod pwysau cynyddol ar gymunedau, teuluoedd ac unigolion, ac ar y gwasanaethau sy'n eu cefnogi. Rydym hefyd yn gwybod bod aelodau mwy bregus ein cymdeithas wedi teimlo'r effaith fwyaf. Ni fu'r angen am gefnogaeth erioed yn fwy, gan gynnwys atal profiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACEs) ac adfyd plentyndod ehangach a lliniaru eu heffaith.

Rwy'n falch bod Hwb Cymorth ACE wedi parhau i chwarae rhan amhrisiadwy tuag at fynd i'r afael ag ACEs yn ystod y flwyddyn. Er gwaethaf y pandemig a'r heriau o addasu i ffordd wahanol iawn o weithio, mae'r Hwb wedi darparu cyngor, cefnogaeth a dysgu o ansawdd uchel i wasanaethau cyhoeddus, y trydydd sector ac unigolion. Mae adroddiad blynyddol eleni yn dangos nid yn unig faint a gyflawnodd yr Hwb y llynedd, ond ehangder ei waith a lefel yr ymgysylltu a'r cydweithredu â'n partneriaid yng Nghymru a thu hwnt.

Ym mis Mawrth 2021, cyhoeddais adroddiad ar yr adolygiad o bolisi Llywodraeth Cymru ar ACEs. Fel rhan o'r adolygiad buom yn siarad ag ystod eang o randdeiliaid a fynegodd eu cefnogaeth i waith yr Hwb a'i werthfawrogiad ohono.

Roeddent hefyd eisiau i'r Hwb barhau â'r gwaith hwn, ac rwy'n falch bod Llywodraeth Cymru wedi estyn ei chyllid i'r Hwb am flwyddyn arall, 2021-22.

Mae Hwb Cymorth ACE yn parhau i wneud cyfraniad pwysig i'n gwaith ar ACEs. Yn gynharach eleni, sefydlais grŵp tasg a gorffen arbenigol ACE i helpu i ddatblygu canfyddiadau'r adolygiad. Mae'r Hwb wedi gwneud cyfraniad sylweddol i waith y grŵp wrth lunio wrth lywio polisi ACEs Llywodraeth Cymru yn y dyfodol.



Julie Morgan AS

*Dirprwy Weinidog
Gwasanaethau Cymdeithasol*

Croeso

Croeso i'n hadroddiad blynyddol 2020-2021 yn rhannu uchafbwyntiau, cyflawniadau ac effaith ein gwaith o'r flwyddyn ddiwethaf.

Eleni mae pethau wedi edrych ychydig yn wahanol yn byw ac yn gweithio yn ystod pandemig.

Credwn na fu cymryd Dull Gwybodus am Drawma a gwaith y Ganolfan Gymorth ACE erioed yn bwysicach o ystyried yr adfyd ar y cyd yr ydym i gyd yn ei brofi, mewn gwahanol ffyrdd trwy'r pandemig byd-eang COVID-19.

Mae ein gwaith yn dibynnu ar ymgysylltu, perthnasoedd a gwneud cysylltiadau, ac mae pob un ohonynt wedi bod yn anodd iawn ei sefydlu a'i gynnal trwy sgriniau ein cyfrifiaduron. Fodd bynnag, mewn ymdrech i barhau â busnes fel arfer rydym wedi symud ein gwaith i lwyfannau ar-lein lle bo hynny'n bosibl i sicrhau y gellir cynnal yr effaith yr ydym yn gobeithio ei rhannu gyda chi trwy gydol ein hadroddiad blynyddol 2020-2021.

Rydym wedi blaenoriaethu lles ein gilydd gyda sesiynau gwirio rheolaidd ac wedi dysgu addasu a newid er gwaethaf yr amgylchiadau heriol. Rydym yn angerddol ynghylch defnyddio'r profiad hwn o adfyd a thrawma ar y cyd fel cyfle ar gyfer twf a thrawsnewid.



Nodyn gan...



Jo Hopkins - Cyfarwyddwr Rhaglen ACEs, Atal Cyfiawnder Troseddol a Thrais

Mae wedi bod yn fraint arwain yr Hwb Cymorth ACE trwy flwyddyn arall, ac rwyf mor falch o weld yn yr adroddiad hwn ddyfnder ac ehangder yr hyn a gyflawnwyd, er gwaethaf popeth eleni. Nid yn unig roedd gennym y pandemig COVID-19 i ymgodymu ag ef, ond hefyd adolygiad annibynnol i'w groesawu'n fawr o'n gwaith trwy adolygiad Llywodraeth Cymru o bolisi ACEs. Mae'n dyst i waith caled y tîm, ein partneriaid a'n cydweithwyr gwerthfawr, a phobl ledled Cymru, a barhaodd i flaenoriaethu atal a lliniaru ACEs. Roedd yn wych gweld y gefnogaeth i'n gwaith wedi'i nodi yn yr adroddiad adolygu. Diolch yn arbennig i'r rhai yn y tîm sydd wedi symud ymlaen ddiwedd mis Mawrth 2021. Heboch chi, ni fyddai eleni wedi bod yn bosibl. A chroeso enfawr i'r rhai sydd wedi ymuno ac yn mynd â ni ymlaen i gyfnod newydd o waith, yn unol ag egwyddorion y Dirprwy Weinidogion.



Tracey Cooper - Prif Weithredwr, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Rwy'n falch iawn o weld y cynnydd parhaus a wnaed gan Hyb Cymorth ACE yn ystod 2020-2021. Cyfnod pan oedd y tîm nid yn unig yn canolbwyntio ar gyflawni yn ystod yr heriau sylweddol a wynebwyd gennym yng Nghymru, ond hefyd wedi cyfrannu at yr ymdrechion ehangach ar draws y sefydliad i ymateb i'r pandemig COVID-19. Mae cyflawniadau'r tîm bach hwn, i barhau i godi ymwybyddiaeth o ACEs ac i sbarduno newid trawsnewidiol, yn anhygoel. Roeddwn yn falch iawn o weld hyn nid yn unig yn adolygiad Llywodraeth Cymru o bolisi ACE ond hefyd yn yr adborth gan Weinidogion a phartneriaid trwy gydol y flwyddyn. Da iawn i Jo am ei harweinyddiaeth eithriadol ac i'r Tîm i gyd am eu hymroddiad a'u harbenigedd, ac rydym i gyd yn edrych ymlaen at flwyddyn arall o gyflawni'n eithriadol, gan gynnwys cyfraniadau allweddol yr Hyb i'n hymrwymiaidau i Adeiladu Cymru Iachach.



Athro. Mark Bellis - Cyfarwyddwr Gweithredol Polisi ac Iechyd Rhyngwladol / Cyfarwyddwr Canolfan Gydweithredu WHO

Rwy'n falch iawn o weld holl gyflawniadau Hwb Cymorth ACE yn ystod 2020-2021, blwyddyn na welwyd ei thebyg. Gwelsom alwadau enfawr ar ein gwasanaethau iechyd cyhoeddus gan gynnwys yr angen i'n staff Hwb Cymorth ACE ymgymryd â rolau ychwanegol i gefnogi'r ymateb amddiffyn iechyd yn ogystal â gwneud gwaith hanfodol i ddeall effaith ACEs yn ystod y pandemig COVID-19. Mae ehangder yr hyn a gyflawnwyd yn dyst i waith caled y tîm ac yn sicr mae wedi cyfrannu at ein gwybodaeth am, ac ymateb i, niweidiau ehangach COVID 19 a'u heffeithiau ar blant, pobl ifanc a rhai o'n rhai mwy ymylol a chymunedau difreintiedig. Roeddwn hefyd yn falch iawn fy mod wedi croesawu'r Hwb yn ffurfiol i Ganolfan Cydweithio WHO yn ystod eleni, ac edrychaf ymlaen at weld sut y bydd yr Hwb yn cyfrannu ymhellach at ymdrechion rhyngwladol i atal a lliniaru ACEs wrth i Gymru barhau i arwain y ffordd wrth ddatblygu gweledigaeth o genedl wybodus am drawma.

Popeth am Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod

Mae Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE) yn brofiadau trawmatig sy'n digwydd yn ystod plentyndod ac sy'n cael eu cofio gydol oes.

Mae'r profiadau hyn yn amrywio o gam-drin geiriol, meddyliol, rhywiol a chorfforol, i gael eich magu mewn aelwyd lle mae cam-drin domestig, camddefnyddio alcohol, rhieni'n gwahanu'n elyniaethus neu gam-drin cyffuriau.

Beth yw pwrpas y Ganolfan Gymorth ACE?

Mae'r ganolfan ACE wedi cael ei sefydlu i helpu i fynd i'r afael ag ACEau. Rydym yn helpu i greu'r amgylchedd ar gyfer newid ac yn cynorthwyo unigolion, cymunedau a sefydliadau i helpu i greu cymdeithas sy'n ymwybodol o ACE.

ATAL

ACEau rhag digwydd mewn bywydau plant.

CEFNOGI YMYRRAETH GYNNAR

pan fydd plant yn profi ACEau i leihau eu heffeithiau.

ADEILADU GWYTNWCH

mewn oedolion sydd wedi profi

Y pethau yr ydym yn credu ynddynt yw:

- 1 Hyrwyddo ac adeiladu gwytnwch
- 2 Herio anghydraddoldebau strwythurol
- 3 Pŵer perthnasoedd
- 4 Bob yn gynhwysol i bob cymuned
- 5 Hyrwyddo gwasanaethau a chymdeithas garedig a thosturiol

Ein ffocws:



Lledaenu gwybodaeth a gwybodaeth am ACEau



Rhannu tystiolaeth am beth mae sefydliadau yn gallu ei wneud yn wahanol i helpu atal a lliniaru ACEau



Datblygu gwybodaeth a sgiliau ymhlith gweithwyr proffesiynol



Tynnu dysgu gan unigolion, cymunedau a sefydliadau a'i rannu



Gyrru newid a thrawsnewid system ar lefelau lleol a Chenedlaethol.

Cyfathrebu

Mae ein hethos cyfathrebu bob amser wedi bod yn ymwneud â negeseuon cadarnhaol, parhaus, ysbrydoledig, ac ysgogol o amgylch ACEau a beth sy'n helpu i adeiladu gwytnwch, gan gipio momentwm y gwaith sy'n digwydd yng Nghymru.

Mae'n
#AmserIFodYnGaredig

#Ymgyrch Amser i fod yn Garedig 2021

Daeth yr ymgyrch ymwybyddiaeth gyhoeddus 'Amser i fod yn Garedig' i ben ym Mai 2021. Y nod eleni oedd gyrru ymwybyddiaeth o Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentynod (ACEs) a chynorthwyo'r bobl ifanc sydd wedi profi anawsterau dros y flwyddyn ddiwethaf trwy annog caredigrwydd ledled y genedl.

Mae bywyd wedi bod yn galed yn ddiweddar, yn enwedig i'n pobl ifanc, gyda llawer yn profi unigedd, straen a phryder. Mae COVID-19 wedi gwaethygu profiad plant sydd mewn perygl o gael ACEau neu sy'n eu profi yn y cartref. Gall diffyg mynediad at ffrindiau ysgol, athrawon, gweithwyr cymdeithasol a'r lle a'r gwasanaethau diogel y mae ysgolion yn eu darparu olygu na fydd mwy o blant yn gallu cael clust i'w lleisiau na chyrcu ffactorau cymorth/amddiffynnol.

Ystadegau allweddol o'r ymgyrch:

Cyrhaeddiad **6.4m**
o gyfanswm yr ymgyrch

Cynnydd o **52%**
yn nhraffig y wefan

227,000
o welediadau fideo
cymdeithasol a

660
o bostiadau yn cynnwys
#TTBK

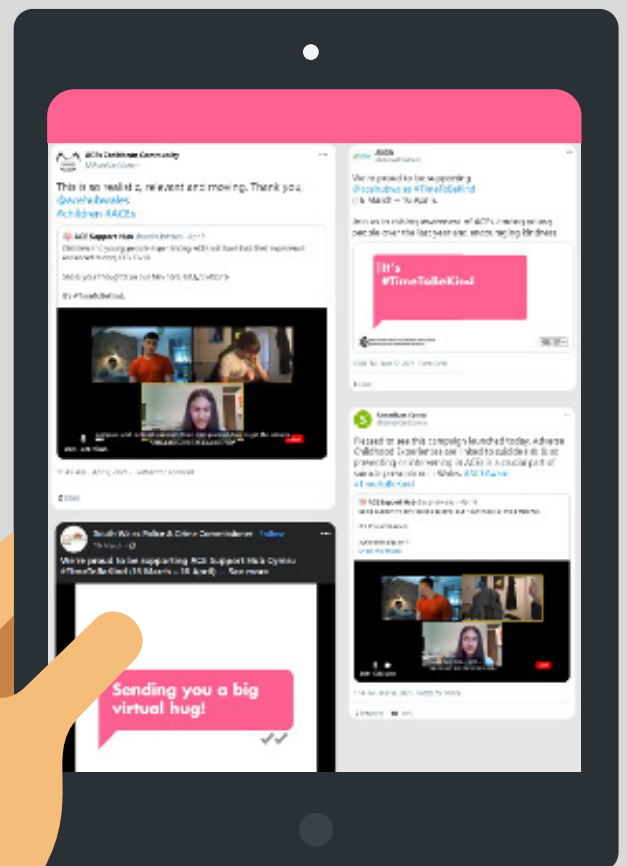
Rhannwyd **176**
o bostiadau gan ein
rhanddeiliaid

305
o ymgysylltiadau a
152
o ddilynwyr newydd
ar Instagram

8,665
o welediadau
tudalen i'r ymgyrch
#AmserIFodYnGaredig
microwefan ymgyrch ar
wefan ACE Aware
Wales

48
o rhanddeiliaid yn
rhannu neges

15
stori caredigrwydd
wedi'u cyflwyno



Bydd y profiad hwnnw wedi gwella yn ystod COVID-19 i blant a phobl ifanc sy'n profi ACEau. Nid yw graddau llawn hyn yn hysbys eto.

Fe wnaethom alw ar Gymru i fod yn genedl garedicach a sbarduno gweithredu lleol. Roedd hyn yn mynd i chwarae rhan yn ein huchelgais ehangach i dorri cylch yr ACEau ar draws y wlad ac i adeiladu cymdeithas garedicach yng Nghymru, un sy'n wybodus am drawma ac ACE.

Rydym yn awr yn dechrau codi o'r pandemig a chyda'r newid hwn, mae'n rhaid i ni gymryd amser i ddeall i rai, mae'r profiad hwn wedi golygu eu bod wedi ac yn dal i brofi trawma. Y tu ôl i ddrysau caeëdig, gallai fod plentyn a theulu sy'n ei chael hi'n anodd. Dim ond eiliad y mae estyn allan yn ei gymryd, ond gall wneud byd o wahaniaeth.

Perthynas a charedigrwydd yw'r mathau mwyaf pwerus o therapi dynol, a gallant gael effaith iachau ar unrhyw un, a dyna pam y gwnaethom barhau â'n neges #AmseriFodynGaredig.

Roedd yr ymgyrch yn cynnwys hysbyseb ffilm dwyieithog 30 a 60 eiliad a gafodd ei ddangos ar ATV a S4C am 2 wythnos, a'r hysbyseb yn eistedd rhwng rhaglenni oriau brig fel The Chase, Coronation Street a gemau rygbi Chwe Gwlad.

I gyrchu'r hysbysebion ymgyrch dwyieithog, cliciwch **YMA** i'w canfod ar ein sianel YouTube

Hyrwyddwyd yr hysbyseb hefyd trwy hysbysebu cymdeithasol a digidol ar YouTube, Facebook, Instagram a TikTok am 6 wythnos, yn ogystal â chyfranogiad a chymorth 48 o wahanol randdeiliaid ledled Cymru.

Mae uchafbwyntiau o'r ymgyrch yn cynnwys sylw i'r lansiad gyda darn darlledu 4 munud ar raglen Prynawn Da S4C, yn cynnwys dau o'r actorion o'r hysbyseb deledu ynglŷn â phwysigrwydd y neges caredigrwydd.

Cawsom wedyn stori BBC Radio Wales yn cyfweld y Gyfarwyddwraig Jo Hopkins am yr ymgyrch ac yn ymuno â Positive Futures yng Nghasnewydd ar adroddiad am waethygu materion i blant sy'n profi anawsterau gartref yn ystod y pandemig a'r pŵer y gall caredigrwydd gael.

Daeth sylw'r cyfryngau i'r ymgyrch i ben gyda sylw yn y cyfryngau lleol a stori ar ITV Cymru yn rhannu dwy ysgol yng Ngogledd Cymru, Ysgol Bryn Coch ac Ysgol San Siôr a ddatblygodd a hyrwyddodd eu hadnoddau eu hunain i ledaenu'r negeseuon am garedigrwydd a thosturi.

Gallwch edrych ar sylw'r cyfryngau yng Ngogledd Cymru yma yn y **Leader** a'r **North Wales Pioneer**.

Rydym wrth ein bodd â'r effaith gadarnhaol mae'n hymgyrch wedi'i chael ac edrychwn ymlaen at ddysgu canlyniadau llawn yr arolwg y gwnaethom ei redeg gydag ymchwilwyr lechyd Cyhoeddus Cymru a Phrifysgol Bangor.

Roedd yr arolwg i fod i fesur effaith y ffilm teledu ar wylwyr ac i ddeall yr ymateb cyhoeddus. Rhedodd yr arolwg hwn ar draws cyfnod yr ymgyrch ac fe'i cwblhawyd gan 399 o ymatebwyr. Bydd adroddiad llawn o ganfyddiadau'r arolwg yn dilyn yn fuan.

Ein Hegwyddorion



Rydym yn ddynol, yn gymdeithasol ac yn barod i helpu.



Rydym yn weledol, yn defnyddio delweddau a fideo i adrodd straeon ac adeiladu cysylltiadau emosiynol.



Rydym yn dathlu straeon llwyddiant.



Rydym yn siarad am faterion difrifol ond rydym yn optimistaidd ac yn llawn cyffro am newid.



Rydym yn gadarnhaol, rydym yn ysbrydoli ac yn cymell.



Rydym yn gynhwysol, yn adeiladu tîm, yn fudiad. Rydym yn cychwyn sgwrs ac yn annog rhannu syniadau.

Podlediada

Eleni fe wnaethom ddatblygu ein podlediad ein hunain, KindTalk, dan ofal Sarah Ingham, Arweinydd Cyfathrebu.

Sgwrs Garedig

Eleni fe wnaethom ddatblygu ein podlediad ein hunain, KindTalk, dan ofal Sarah Ingham, Arweinydd Cyfathrebu.

Dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf, rydym wedi cyfarfod â channoedd o bobl ysbrydoledig â storïau anhygoel i'w hadrodd. Nod pob pennod o'r podlediad oedd cynnwys gwesteion yn gwneud pethau rhyfeddol yn eu cymunedau. Roedd eisiau uno'r dotiau arnom rhwng Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod, ymarfer gwybodus am drawma a mecanweithiau caredigrwydd, gan ddysgu sut mae pob un ohonom yn gallu gwneud mwy, a gwneud gwahaniaeth i fywydau eraill.

Gwesteion ar bennod #1 oedd Lucy Donovan o Positive Futures a Laura Tranter, Arweinydd Cymunedol o Ganolfan Gymorth ACE. Mae Positive Futures yn sefydliad sy'n gweithio gyda phobl ifanc o ardaloedd difreintiedig Gwent, sy'n darparu addysg amgen, mentora a darpariaeth gymunedol. Siaradodd Lucy â ni am yr heriau o weithio yn y gofod hwn a sut maen nhw wedi addasu trwy'r cyfnod clo a phŵer caredigrwydd a pherthnasoedd.

Yn ystod y bennod#2 , buom yn siarad â Clare Budden Prif Weithredwr Cymdeithas Tai Clwyd Alyn, Suzanne Mazzone, Cyfarwyddwr Gweithredol Gwasanaethau Tai ac Elaine Gilbert, Cyfarwyddwr Gweithredol People/Communications and Marketing.

Mae Clwyd Alyn yn Gymdeithas Tai yng Ngogledd Cymru, mae ganddyn nhw bron i 800 o weithwyr, mwy na 6000 o gartrefi ac maen nhw'n rhedeg cartrefi gofal, hosteli digartref, lloches trais domestig ac yn darparu tai i bobl ag anableddau dysgu ynghyd â'r rhai sydd wedi colli tai a fflatiau cyffredin.

Yn ystod y podlediad hwn clywsom am genhadaeth Clwyd Alyn "i weithio gydag eraill i drechu tloidi" a sut maen nhw'n datblygu ymarfer sy'n seiliedig ar drawma ac yn wirioneddol fyw eu gwerthoedd sefydliadol o obaith, ymddiriedaeth a charedigrwydd.



Mae'r podlediadau KindTalk hyn ar gael i wrando ar iTunes a Spotify.

AROLWG CENEDLAETHOL

Gwybodaeth ac ymwybyddiaeth o Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEau) yn y gweithlu gwasanaeth cyhoeddus yng Nghymru - Genevieve S. Riley, James W. Bailey, Diana Bright, Alisha R. Davies

Ar ddechrau 2020, cynhyrchwyd arolwg cenedlaethol mewn partneriaeth ag Adran Ymchwil a Gwerthuso Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Pwrpas yr arolwg cenedlaethol hwn oedd deall gwybodaeth ac ymwybyddiaeth o ACE ymhlith y gweithlu sy'n gweithio o fewn y sffêr gwasanaethau cyhoeddus yng Nghymru (gan gynnwys y rhai a gyflwynwyd yn y trydydd sector neu sefydliadau elusenol).

Cynhaliwyd arolwg ar-lein dwyieithog trawsadrannol o weithlu'r sector cyhoeddus gan Iechyd Cyhoeddus Cymru dros gyfnod o bedair wythnos ym Mai/Mehefin 2019.

Pan ryddhawyd yr adroddiad, rhoddodd gipolwg ar lefelau ymwybyddiaeth, gwybodaeth a dealltwriaeth am ACE ymhlith ymatebwyr o bob rhan o wasanaethau cyhoeddus yng Nghymru, i'n helpu i asesu ble'r ydym, ond hefyd yn bwysicach fyth, amlygodd fod mwy i'w wneud i gyflawni canlyniadau tymor hwy y Ganolfan Gymorth ACE fel bod llai o bobl yng Nghymru yn y pen draw yn profi niwed sy'n gysylltiedig ag ACE.



Nododd 67% o'r ymatebwyr eu bod wedi gweld gwybodaeth am ACEau, ac yn bennaf adroddwyd eu bod wedi gweld gwybodaeth am ACEau trwy dystiolaeth ymchwil (55%), fideos (54%) ac adroddiadau (52%).



Cytunodd y rhan fwyaf o ymatebwyr eu bod yn teimlo eu bod yn gallu rhyngweithio â phobl agored i niwed ar hyn o bryd (83%), deall beth yw ACEau (78%) ac ymateb i'r rhai a allai fod wedi profi neu'n profi ACEau (66%).



Fodd bynnag, roedd hyn yn wahanol ar gyfer atal a lliniaru ACEau, gyda 36% a 48% o'r ymatebwyr yn eu tro, yn cytuno.

Ymatebwyr o wasanaethau ieuencid, tai ac addysg oedd fwyaf cyfforddus yn eu rôl i lliniaru ac atal ACEau, ond y rhai o fewn chwaraeon, tân ac achub a Llywodraeth Cymru oedd leiaf cyfforddus.



Roedd 47% o'r ymatebwyr yn ansicr a oedd arweinyddiaeth yn eu sefydliad yn caniatáu adnoddau ar gyfer ymarfer gwybodus am ACE, ac roedd 44% yn ansicr a oedd gan eu sefydliad arferion â gwybodaeth am ACE a gefnogwyd gan uwch arweinyddiaeth.



ADDYSG

Ysgolion cryf, cynhwysol, sy'n wybodus am drawma

Eleni rydym wedi parhau i ddarparu hyfforddiant i wneud yr ysgol gyfan yn ymwybodol o ACE, ac yn hyderus i ymateb i drawma.

Mae hyn yn cyd-fynd ag uchelgais Llywodraeth Cymru i ddatblygu dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles.

Rydym wedi bod yn falch iawn o'r broses barhaus o gyflwyno i ysgolion a hyd yma mae dros 600 o ysgolion wedi derbyn hyfforddiant Cam 1 ac erbyn hyn mae gennym 432 o hyfforddwyr sy'n gallu cyflwyno yn eu lleoliadau ysgol.

Eleni gwnaethom ryddhau y gwerthusiad o Ddull Ysgol Wybodus am Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE) mewn tair ysgol uwchradd yng Nghymru, a gynhaliwyd gan yr Is-adran Ymchwil a Gwerthuso yn Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Mae ysgolion yn chwarae rhan hanfodol wrth helpu i liniaru effaith drawmatig ACEau.

Cynlluniwyd a threalwyd y dull ysgol gyfan wwybodus am ACE mewn tair ysgol gynradd i ddechrau.



Mae
600
o ysgolion
wediderbyn
Cam 1 hyfforddiant.



432
o hyfforddwyr yn
gallu cyflawni yn
eu lleoliadau ysgol.

Roedd y rhaglen yn cynnwys hyfforddiant ymwybyddiaeth o ACEau ar draws lleoliadau ysgol a'u hannog i fabwysiadu dull wedi'i lywio gan ACEau i wella ymwybyddiaeth, gwybodaeth a sgiliau holl staff addysgu a chymorth ysgolion.

Fel rhan o'n cynllun darparu ar gyfer 2020/21, cyd-drefnodd Sian Griffiths, Arweinydd Sector Addysg y Ganolfan Gymorth ACE weithrediad pecyn hyfforddiant wedi'i addasu ar gyfer ysgolion uwchradd a gafodd ei dreialu mewn tri safle ar draws De Cymru dros gyfnod blwyddyn ysgol academaidd 2018/19. Bwriad y gwerthusiad oedd asesu lefelau gwybodaeth, ymwybyddiaeth ac agweddau staff addysg yn dilyn derbyn tri chyfnod o hyfforddiant gwybodus am ACEau yn ogystal â cheisio deall sut oedd yr hyfforddiant wedi gweithio, i bwy ac ym mha amgylchiadau.

Amlygodd ein hadroddiad fod yr ymagwedd ysgol

gyfan wybodus am ACE yn arfogi lleoliadau ysgol â gwybodaeth a sgiliau perthnasol i adnabod ac ymateb i blant sy'n profi ACEau a thrawma.

Mae'r cynllun peilot mewn ysgolion uwchradd yn dangos y potensial i ymagweddau ysgolion cyfan gwybodus am ACEau adeiladu'r wybodaeth a dealltwriaeth hon o fewn staff ysgol uwchradd, ond amlygodd hefyd bwysigrwydd timau arweinyddiaeth ysgolion i greu a chynnal newid. Mae meithrin dealltwriaeth o effaith ACEs ar iechyd, llesiant a chanlyniadau addysgol plant hefyd yn bwysig wrth gefnogi newidiadau mewn ymarfer ym maes addysg.

Amlygodd y gwerthusiad yr effaith lesol mae'r Ganolfan Gymorth ACE wedi cael ar gynyddu gwybodaeth a sgiliau gweithwyr proffesiynol o fewn yr ysgolion oedd yn cymryd rhan ac yn cynnig dirnadaeth ar weithrediad ysgol wybodus am ACEau.

Yn ystod 2020 buom yn gweithio gyda Gillan Grenfell, Swyddog Datblygu a Chyfathrebu'r Gweithlu i Gyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen a Dechrau'n Deg Torfaen yn dechrau datblygu'r cyflwyniad hyfforddi Blynyddoedd Cynnar.

Cafodd y pecyn hwn ei newid o'r hyfforddiant Ysgol Gynradd ac mae'n cynnwys Ymwybyddiaeth o ACE Cam 1 ac Ymarfer Gwybodus am Drawma Cam 2 mewn lleoliad cyn ysgol.

Roedd yn bleser bod yn rhan o ddatblygiad Hyfforddiant Ymarfer Ymwybyddiaeth Gwybodus am ACE a Thrawma y Blynyddoedd Cynnar a chael y cyfle i allu cyfrannu persbectif Blynyddoedd Cynnar ar gynnwys yr hyfforddiant.

Roedd Dechrau'n Deg Torfaen yn falch iawn o allu cyfrannu at y cynllun peilot, i godi ymwybyddiaeth o Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod ac i lunio'r hyfforddiant ar gyfer y Sector Blynyddoedd Cynnar. Mae mor bwysig bod yr holl staff sy'n dod i gysylltiad â phlant ifanc yn cydnabod yr effaith y maen nhw'n ei chael yn eu rolau o ddydd i ddydd sy'n gwneud gwahaniaeth i'r plant hyn - gan roi'r cychwyn gorau posibl iddyn nhw.

(Gillan Grenfell)

Cafodd Cam 1 ei ddarparu o bell yn ystod Mehefin a Gorffennaf 2020 fel cynllun peilot i chwe thîm o leoliadau Cyn Ysgol a Blynyddoedd Cynnar ar draws Awdurdod Lleol Torfaen.

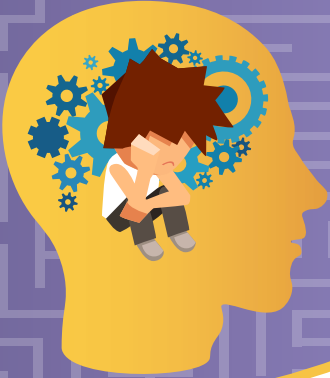
Cyflwynwyd Cam 2 hefyd i'r un chwe thîm a gwblhawyd ym mis Rhagfyr 2020. Mae'r hyfforddiant hwn bellach ar gael ar wefan Canolfan Gymorth ACE i hyfforddi Awdurdodau Lleol eraill i'w ddefnyddio.

Eleni rydym hefyd wedi gweithio gyda Pobl i gydgyhyrchu'r pecyn hyfforddi Rhianta. Mae'r pecyn a dreialwyd gan HomeStart Cymru yn gyflwyniad awr sy'n ymdrin ag Ymwybyddiaeth o ACE yn gyffredinol. Gellir dod o hyd i'r hyfforddiant hwn ar ein gwefan ac mae i'w ddefnyddio o fewn grwpiau rhianta'r trydydd

sector a rhieni mewn ysgolion, ond mae'n rhaid ei gwblhau mewn lleoliad cymorth.

Yn dilyn y llwyddiant mewn ardaloedd eraill yng Nghymru, fe wnaethom ymgysylltu ag Awdurdodau Lleol Wrecsam a Sir y Fflint i gyflwyno hyfforddiant ysgolion Gwybodus am Drawma i wneud amgylchedd yr ysgol yn ymwybodol o ACEau, ac yna gallu ymateb yn hyderus i drawma, yn unol â Nod Llywodraeth Cymru i sicrhau cynhwysiant, lles, ymddygiad a phresenoldeb disgyblion, gan gefnogi datblygiad dull ysgol gyfan yn uniongyrchol. Buom yn gweithio ochr yn ochr â Seicolegwyr Addysg yn Wrecsam a Sir y Fflint i gefnogi cyflwyno hyfforddiant o Hydref 2020, wrth weithio o dan gyfyngiadau COVID-19.

Infograffeg Wybodus am ACE



PROFIADAU NIWEIDIOL MEWN PLENTYNDOD
ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES

Arweiniad cryno i ddeall **Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod** ac ymagwedd wybodus at **Drawma ac ACE (trACE)**

Eleni fe wnaethom ddatblygu canllaw byr ar ddeall Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod a Thrawma ac ymagwedd wybodus am ACE (TrACE).

Mae'r canllaw yn cynnwys: beth yw ACEau, beth allwch chi ei wneud i ddod yn wybodus am TrACE, beth sy'n digwydd os na wnawn ni ddim, cylchoedd rhwng cenedlaethau a sut olwg fydd arni os byddwn ni'n cyflawni cymdeithas wybodus am TrACE.

Beth yw ACE?

Mae Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE) yn brofiadau trawmatig sy'n digwydd yn ystod plentyndod sy'n achosi i blant ddiodef drosodd a throsodd.

Gall y profiadau niweidio plant yn uniongyrchol (e.e. cam-drin) neu'n anuniongyrchol drwy'r amgylchoedd y maent yn byw ynddynt (e.e. tyfu lan mewn tŷ gyda cham-drin domestig). Gall y trawma canlyniadol barhau i effeithio ar bobl yn oedolion, ymhell ar ôl iddo ddigwydd.



Mae gan bron hanner pobl Cymru ACE.

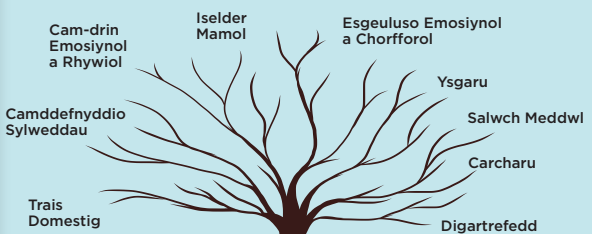


Mae un o bob saith person yng Nghymru wedi cael mwy nag un ACE.

Mae ACE yn effeithio arnom ni oll, nid plant yn unig; maent yn effeithio ar bobl o bob oedran ac ar draws pob ffin gymdeithasol.

Mae perthynas glos rhwng Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod, beth sy'n digwydd o fewn teulu, a'r cyd-destun lle mae'r rhain yn digwydd mewn Amgylchoedd Cymunedol Niweidiol. Bydd byw mewn Amgylchedd Cymunedol Niweidiol fel arfer yn dwysáu effaith Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod ar deuluoedd ac unigolion. Mae'r rhai sy'n byw mewn Amgylchedd Cymunedol Niweidiol yn llai tebygol o gael mynediad at bethau a all eu helpu i oresgyn (adnoddau cydnheredd).

Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod



Amgylchoedd Cymunedol Niweidiol



Mae'r pandemig COVID-19 byd-eang yn enghraifft o drawma sy'n digwydd i bawb, ond mae effaith anghyfartal ar rai unigolion sydd eisoes yn agored i niwed a rhai grwpiau mewn cymdeithas.

Sefydliadau sy'n wybodus am ACEau a Thrawma

E-Ddysgu

Y llynedd roeddem yn falch iawn o allu lansio ein pecyn e-Ddysgu 'Cyflwyniad i Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEau)' sy'n hygyrch yn Learning@ Wales, ein gwefan ACE Aware Wales neu trwy ein sianel YouTube.

Mae'r cwrs e-ddysgu yn addas ar gyfer holl staff gwasanaethau cyhoeddus a sefydliadau'r trydydd sector yng Nghymru.

Mae'r cwrs yn cwmpasu:

- Beth yw Profiadau Niweidiol Plentyndod (ACEau)
- Nifer yr achosion o ACEau yng Nghymru
- Y risgiau sy'n gysylltiedig ag ACEau a'r effaith ar draws cwrs bywyd
- Beth i'w wneud i atal ACEau ac ymateb iddynt.

Gellir cyrchu'r e-ddysgu naill ai fel cyflwyniad byr i ACEau neu fel rhagarweiniad ar gyfer hyfforddiant dilynol.

Disgrifir enghreifftiau o becynnau hyfforddi sector-benodol ym Mhrosbectws Hyfforddiant y Ganolfan ACE; mae'r pecynnau hyn yn adeiladu ar hanfodion ACEau ac yn archwilio beth mae bod yn wybodus am drawma yn ei olygu i'r sector yn ymarferol.

Eleni, trwy gydol Mehefin 2020 buom yn gweithio gyda 5 sefydliad i'w galluogi i gael mynediad hunangofrestru defnyddwyr gan ganiatáu iddynt fonitro derbyn a chynnydd ar draws eu gweithlu.

Pecyn Cymorth Sefydliadau Gwybodus am TrACE

Yn 2020 lanswyd offeryn hunanasesu y Ganolfan Gymorth ACE ar gyfer Sefydliadau Gwybodus am Drawma ac ACE (TrACE). Mae'r offeryn hwn yn anelu at helpu sefydliadau i fyfyrion a deall y cynnydd maen nhw'n gwneud o bersbectif unigol yn ogystal â phartneriaeth ehangach wrth ymgorffori ymarfer sy'n wybodus am drawma ac ACE. Fel sy'n wir gydag unrhyw raglen drawsnewid neu weithgaredd gwella, dylid dilyn proses. Nod yr offeryn yw cynorthwyo sefydliadau i fyfyrion ar ddiwylliant, arferion a phroses gyfredol a nodi gweithgareddau i weithredu dulliau mwy gwybodus ynghylch trawma a mwy ymatebol i drawma gan arwain at berchnogaeth gynyddol ar gyfer newid trawsnewidiol o fewn eu lleoliad. Dylai'r offeryn gynorthwyo i nodi cryfderau a llwyddiannau, gan amlygu cyfleoedd i wella hefyd.

Mae dogfen ganllawiau wedi ei chynhyrchu i ddisgrifio proses a awgrymir ar gyfer gwneud y gorau o'r hunanasesiad o drawma ac arferion sy'n wybodus ynghylch ACE ar draws parthau / meysydd gweithredu fel rhan o fenter reoli newid.

Gellir cyrchu'r dogfennau pecyn cymorth hyn ac adnoddau ychwanegol trwy ein gwefan ACE Aware Wales.

Gweminar Pecyn Cymorth TrACE

Nid yw'n ymwneud â gwneud mwy o waith, mae'n ymwneud â gweithio'n wahanol

Ar 10 Mawrth 2021, fe wnaethom gynnal gweminar yn edrych ar sut mae'r Pecyn Cymorth TrACE yn gallu cynorthwyo sefydliadau i ddod yn (fwy) gwybodus am Drawma ac ACE.

Ni fu erioed amser pwysicach i fod yn sefydliad gwybodus am Drawma ac ACE. Mae gan bob unigolyn yng Nghymru ran i'w chwarae wrth fynd i'r afael â, atal a lliniaru ACEau. Mae gan fod yn sefydliad gwybodus am drawma ac ACE fuddion i'r sefydliad, ei gwsmeriaid, lles staff, a phobl Cymru gyfan.

Mae'r cyd-destun polisi yng Nghymru yn tynnu sylw at yr angen i fwy o broffesiynau a sefydliadau fod yn wybodus am ACE ac ystyried eu rôl wrth atal, lliniaru a mynd i'r afael ag ACEau, er mwyn sicrhau dull integredig ac arloesol o ymdrin ag iechyd a lles yn gyffredinol a chefnogi atal ac ymyrraeth gynnar. Mae'n hanfodol bod sefydliadau a staff yn meddu ar y sgiliau a'r wybodaeth sydd eu hangen i ystyried eu heffaith ar y bobl sy'n eu profi ac yn y pen draw ar genedlaethau'r dyfodol sy'n byw yng Nghymru.

Mae angen arnom i ymwybyddiaeth o ACE ymwneud â mwy na hyfforddiant yn unig. Cyn i sefydliadau fuddsoddi adnoddau mewn hyfforddiant staff, mae'n rhaid cofrestru ar draws y sefydliad i ymgymryd â myfyrion gonest a gweithredu ar unrhyw gamau / gweithgaredd gwella sydd ei angen.

GWEITHIO I DDOD
Sefydliad Gwybodus
TrACE
2020



WORKING TO BECOME
TrACE
Informed Organisation
2020

Prifysgolion sy'n wybodus am drawma - Addysg Bellach & Addysg Uwch



Addysg Bellach Wybodus am Drawma ac ACE (TrACE) - mae'r daith yn parhau

Trwy gydol 2020-21 cawsom gyllid gan Lywodraeth Cymru i ddatblygu'r cynnig ACEau ac AB.

Pwrpas y prosiect yw codi ymwybyddiaeth o ACEau, eu mynychder a'u heffaith bosibl a'r rôl y gall dull coleg cyfan a system gyfan ei chwarae wrth ymateb i ACEau wrth atal, tacio a lliniaru ACEau.

Canolbwytio ar ddull cyffredinol sy'n seiliedig ar gryfderau a all fod o fudd i bawb (a ydynt wedi profi ACEau neu beidio) trwy garedigrwydd, tosturi a chynyddu cyfleoedd i adeiladu gwytnwch trwy ymgorffori egwyddorion diogelwch, dewis, cydweithredu, grymuso ac ymddiriedaeth ym mhopeth a wnawn.

Ers Ebrill 2020, dan arweiniad Matthew Morgan ein Harweinydd Sector Addysg Bellach, fe wnaethom gynnwll Panel Cyfeirio Arbenigol a Grŵp Hyfforddwy'r a gweitho i ddatblygu'r Gymuned Ymarfer ymhellach gan dreialu ymagwedd dysgu gweithredol i rannu profiadau a dysgu.

Ym mis Hydref 2020, gwnaethom gynnal dangosiad o'r ffilm RESILIENCE ar gyfer staff Addysg Bellach yng Nghymru. Mae ffilm RESILIENCE yn rhaglen ddogfen awr o hyd sy'n ymchwilio i wyddoniaeth Profiadau Niweidiol yn ystod Plentynod (ACEau) a genedigaeth mudiad newydd i drin ac atal Straen Gwenwynig.

Yn dilyn y dangosiad, gwnaethom gynnal Panel Cwestiynau ac Atebion gydag Ian Dickson, Estyn, Arolygiaeth Addysg a Hyfforddiant Ei Mawrhydi yng Nghymru, Joanne Hopkins, Cyfarwyddwr Canolfan Gymorth ACE a Dr Caroline Hughes, Deon Cyswllt Ymgysylltu â Myfyrwyr, y Gyfadran Gwyddorau Cymdeithasol a Bywyd; Uwch Ddarlithydd, Cyfiawnder Troseddol. Daeth nifer dda i'r sgrinio gydag adborth cadarnhaol gan y rhai a ymunodd.

Rydym yn gweithio ar y cyd â'r sector AB i gynhyrchu rhestr chwarae o adnoddau hyfforddi sy'n anelu at godi ymwybyddiaeth o ACEau, creu cyd-ddealltwriaeth a hyrwyddo dull coleg cyfan o ymdrin â thrawma ac ACEau.

Ymhellach, rydym yn falch iawn o gael cyllid ychwanegol gan Lywodraeth Cymru ar gyfer 2021-22 i gyflwyno'r adnoddau ac i gefnogi sefydlu TrACE ar draws AB.



Cynllun Peilot Addysg Uwch gyda Phrifysgol Glyndŵr Cymru (WGU)

Roeddem yn falch iawn o gyhoeddi ein bod wedi cydweithio â phrifysgol Glyndŵr i ddatblygu model ar gyfer prifysgolion sy'n wybodus am drawma, i ymateb i COVID-19 a sefydlu ymagwedd systemau cyfan mewn addysg.

Rydym ar y daith yn barod i wireddu un o'n huchelgeisiau i sicrhau bod pob ysgol yng Nghymru yn gryf, cynhwysol ac yn wybodus am drawma, gan helpu plant i ffynnu a chael y dechrau gorau mewn bywyd.

Rydym yn cydnabod bod Addysg Bellach (AB) ac Addysg Uwch (AU) yn rhannau hanfodol o'r system addysg gyfan a'u bod yn dechrau cydgyhyrchu a gweithio gyda Llywodraeth Cymru, Sefydliadau Addysg Uwch (SAU) a Cholegau Addysg bellach i ddatblygu ymagwedd system gyfan sy'n gweithio ar draws sectorau ac yn cyflawni ar brif flaenoriaethau.

Mae'r cyd-destun digynsail y cawn ein hunain oll yn gweithredu ynddo ar hyn o bryd wedi arwain at ganolbwyntio o'r newydd ar effaith trawma a gofid a'r angen i allu ymateb yn effeithiol i hynny, yn ogystal ag i anghenion penodol unigolion.

Mae gan bawb ohonom yn awr brofiad o ofid oherwydd COVID19, a chan rai brofiad gwirioneddol o drawma fel profedigaeth, bod yn ynysig neu bryder sy'n cymell adwaith normal i ymdopi. Ond yn ogystal â hynny mae'r gofid parhaus roedd rhai pobl yn ei brofi'n barod fel camdriniaeth yn y cartref, neu ddibyniaeth ar gyffuriau neu alcohol a allai fod wedi cael eu gwaethygu gan fesurau cadw pellter cymdeithasol, diweithdra ac anghydraddoldeb, ac nid ydym eto'n gwybod am effaith lawn hyn yn seicolegol ar blant a phobl ifanc.

Mae'r pandemig presennol wedi atal plant a phobl ifanc rhag profi symud i Addysg Uwch ac Addysg Bellach mewn ffordd y byddent yn ei gwneud fel arall, ac o ganlyniad roeddem yn teimlo bod angen i ni symud yn gyflymach at dreialu ymagwedd eleni sy'n ystyried yr amgylchiadau hyn ac yn ein galluogi i ganolbwyntio ymdrech lle mae ei hangen fwyaf.

Rydym yn llawn cyffro fod Prifysgol Glyndŵr wedi cytuno i fod yn brifysgol flaenllaw ac i weithio gyda ni, i brofi a mesur gwerth ein cysyniad fydd yn gallu cael ei uwchraddio wedyn fel y bo'n berthnasol, â'r nod o ymagwedd Cymru Gyfan ond wedi'i weithredu yn unol ag anghenion a blaenoriaethau lleol.

Ymweliad Gweinidogol Prifysgol Glyndŵr Cymru

Ar 23 Mawrth 2021, roeddwm wrth ein bodd i gael ein gwahodd i ymuno â Phrifysgol Glyndŵr Cymru (WGU) mewn ymweliad rhithiol gan Kirsty Williams AS.

Pwrpas yr ymweliad oedd i WGU allu rhannu eu Cenhadaeth Ddinesig ar y cyd gan fyfyrion gyda phartneriaid a myfyrwyr ar effaith a chynaliadwyedd y gwaith hwn yn y dyfodol. Amlygwyd y prosiect Prifysgol gwybodus am Drawma ac ACE (TrACE) yr ydym wedi cychwyn arno gydag WGU fel rhaglen waith graidd sydd wrth wraidd y genhadaeth Ddinesig.

Fe wnaethon ni rannu ein taith hyd yn hyn gyda'r AS a'n huchelgeisiau y tu hwnt i furiau'r Brifysgol i gyd-greu cymunedau gwybodus am drawma sy'n dathlu cryfderau a gwytnwch a lle mae pob aelod yn ffynnu. Ymunodd ein Vicky Jones ni â chydweithwyr WGU gan gynnwys Claire Taylor, Is-ganghellor a Nina Ruddle, Pennaeth Ymgysylltu Dinesig i ddod â'r gwaith sy'n amlygu pwysigrwydd Ymarfer gwybodus am Drawma yn fyw ar lefel sefydliadol a'r pwysigrwydd o leoli lles staff a myfyrwyr ar flaen a chanol polisi ac ymarfer.

Canolbwyntiodd y drafodaeth hefyd ar fudiad 2025 ac ymunodd Clare Budden, Cadeirydd 2025 a Phrif Swyddog Gweithredol Cymdeithas Tai Clwyd Alyn i gyflwyno sut rydym yn gweithio ar draws ffiniau sefydliadol, gan ddefnyddio'r Brifysgol fel pont, i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau ledled Gogledd Cymru a sicrhau y gall pob aelod o gymdeithas gyrraedd ei lawn botensial. Mae myfyrwyr yn allweddol i rannu eu profiadau ac fe'u cyflwynir ar y rhaglen Hyrwyddwyr Caredigrwydd sy'n cael ei sefydlu ochr yn ochr ag animeiddiad a grëwyd mewn cydweithrediad â myfyrwyr i gefnogi gwell dealltwriaeth o'r hyn yw bod yn wybodus am drawma ac a fydd yn diffinio ein hymagwedd.

Bydd rhagor o ddiweddariadau i ddod ar y gwaith i gynorthwyo WGU i ddod yn sefydliad Angor, Prifysgol Goleudy a ffagl gobaith!



Digwyddiadau / gweminarau

Gweminar: Ymagweddau Gwybodus am Drawma yng Nghymru: Tystiolaeth ar Waith

Ym mis Hydref 2020 gwnaethom gynnal gweminar ar y cyd ar ofal wedi'i seilio ar drawma yng Nghymru, mewn partneriaeth ag Uned Atal Trais Cymru, Rhaglen Gweithredu Cynnar Gyda'n Gilydd a Chanolfan Cydweithio WHO ar gyfer Buddsoddi mewn Iechyd a Lles yn Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Archwiliodd y weminar ddatblygiad y sylfaen dystiolaeth ar gyfer ymarfer yn seiliedig ar drawma yng Nghymru, a throsi'r dystiolaeth hon yn ymarferol wrth i ni weithio i dorri'r cylch trawma a thrais rhwng cenedlaethau.

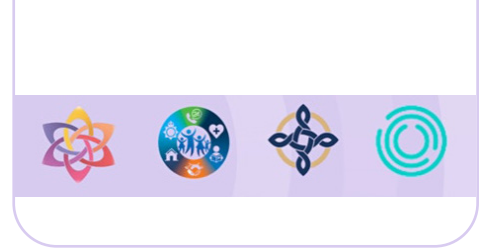
Archwiliodd y weminar ehangder yr ymchwil yr ymgwymerwyd ag ef yng Nghymru ar fynychder ac effaith ACEau, canfyddiadau Rhaglen Gweithredu Cynnar Gyda'n Gilydd yr Heddlu a Phartneriaid a gwaith Canolfan Gymorth ACE a gyllidir gan Lywodraeth Cymru i weithredu newid systemau i wneud gwasanaethau cyhoeddus, y gymuned a chymdeithas yng Nghymru yn ymwybodol o ACE ac yn wybodus am drawma yn ymarferol.

Mae gennym enghreifftiau gwyb o drawsnewid ar y cyd ym maes tai, addysg, gwaith ieuencid, chwaraeon ac ymgyrch ymwybyddiaeth gyhoeddus arloesol #AmseriFodynGaredig yr oeddem am ei rannu.

Roedd y weminar o ddiddordeb i dros dros 120 o weithwyr proffesiynol sy'n gweithio mewn Unedau Lleihau Trais, Plismona, Iechyd, Gofal Cymdeithasol a'r rheini mewn sectorau gwasanaeth cyhoeddus, gwirfoddol a chymunedol sydd â diddordeb mewn datblygu systemau i atal trawma a sefydliadau sy'n wybodus, yn dosturiol ac yn ymatebol i dorri'r cylch trais, cam-drin ac effaith penderfynyddion ehangach iechyd.



Gallwch wyllo recordiad o'r weminar ar YouTube trwy glicio yma



Cyfes Gweminar Genedlaethol y Pedair Gwlad 2021: Dulliau Iechyd y Cyhoedd mewn Plismona a Thrais Difrifol ledled y DU: Y Dysgu Hyd Yma

Ym mis Chwefror 2021 buom yn rhan o Gyfes Gweminar Genedlaethol y Pedair Gwlad. Cynhaliodd Jo Hopkins, Cyfarwyddwr a Vicky Jones, Arweinydd Gogledd Cymru, sesiwn ar "Genedl Wybodus am Drawma".

Cynhaliodd Jo sesiwn hefyd ar "Troï Tystiolaeth yn Ymarfer" gyda "Y Rhaglen Gweithredu Cynnar Gyda'n Gilydd yng Nghymru" yng nghwmni Emma Barton ac Annemarie Newbury o Uned Atal Trais Cymru.

Roedd y sesiynau hyn yn rhan o gyfes o weminarau a oedd â ffocws cryf ar ddysgu o ymarfer sy'n cael ei roi ar bawf, ei brofi a'i ddarparu ar draws y pedair gwlad ar hyn o bryd.

Cafodd y deunyddiau eu strwythuro er budd amrywiaeth o sectorau amlasiantaethol. Gan gynnwys ymarferwyr gorfodaeth cyfraith ac iechyd y cyhoedd, llunwyr polisi ac ymchwilwyr o dimau iechyd cyhoeddus, gweithwyr proffesiynol plismona ymateb ac arweinwyr, Unedau Lleihau Trais, arweinwyr systemau amlasiantaethol, sganwyr dyfodol /gorwel ac arbenigwyr ymyrraeth / atal cynnar.



Cynhadledd ryngwladol LEPH

Mae Uned Atal Trais Cymru (VPU) a Chanolfan Gymorth ACE wedi bod yn gweithio gyda'i gilydd i gynorthwyo partneriaid i ymgorffori dulliau gwybodus am drawma yn y gwaith y maent yn ei gyflawni i gynorthwyo pobl a chymunedau ledled Cymru.

Ar 22 Mawrth 2021 cynhaliodd Jo Hopkins a Vicky Jones sesiwn ar 'Ymateb i ac atal trallod a thrawma yng Nghymru: Tystiolaeth ar waith' yn y gynhadledd LEPH.

Archwiliodd y sesiwn ddatblygiad y sylfaen dystiolaeth ar gyfer ymarfer yn seiliedig ar drawma yng Nghymru, a throsi'r dystiolaeth hon yn ymarfer wrth i ni weithio i dorri'r cylch rhwng cenedlaethau o drawma a thrais.

Archwiliodd Jo a Vicky hefyd ehangder yr ymchwil yr ymgwymerwyd ag ef yng Nghymru ar fynychder ac effaith ACEau, canfyddiadau'r Rhaglen Gweithredu Cynnar Gyda'n Gilydd a gyllidwyd gan y Swyddfa Gartref, a gwaith y Ganolfan Gymorth ACE a gyllidwyd gan Lywodraeth Cymru i weithredu newid systemau i wneud gwasanaethau cyhoeddus, y gymuned a chymdeithas yng Nghymru yn ymwybodol o ACE ac yn wybodus am drawma yn ymarferol.

Nod y cyflwyniad oedd bod o ddiddordeb i weithwyr proffesiynol sy'n gweithio mewn Plismona, Iechyd a Gofal Cymdeithasol, a'r rheini mewn sectorau gwasanaeth cyhoeddus, gwirfoddol a chymunedol, a chyda diddordeb mewn datblygu systemau newid i atal trawma a sefydliadau sy'n wybodus, yn dosturiol ac yn ymatebol i dorri'r cylch trais, cam-drin ac effaith penderfynyddion ehangach iechyd.





Chwaraeon

Adeiladu gwytnwch a lles meddyliol mewn unigolion a chymunedau

Mae'r Ganolfan Gymorth ACE wedi bod yn gweithio gyda phartneriaid allweddol ar draws y sector chwaraeon yng Nghymru i ddatblygu set o adnoddau cydweithredol, ac wedi'u cydgynhyrchu sy'n adeiladu gwytnwch a lles meddyliol trwy gymryd rhan mewn chwaraeon.



“Mae'n fwy na chwaraeon yn unig”

Sefydlwyd grŵp tasg a gorffen traws-sector i ddatblygu pecyn hyfforddi a fyddai'n:

- Codi ymwybyddiaeth o ACEau
- Arddangos pŵer chwaraeon fel ffactor diogelu i atal, lliniaru a mynd i'r afael ag ACEau
- Dangos sut y gall hyfforddwyr fod yn oedolyn dibynadwy a chreu lle diogel
- Dangos sut y gall trawma effeithio ar les hyfforddwyr a beth yw anghenion cymorth hyfforddwyr.

Cafodd diwrnod hyfforddiant ffrind beirniadol ei gynnal ar 14 Gorffennaf 2020 gyda chydweithwyr o Wasanaeth Seicoleg Cymunedol Gwent, Casnewydd Fyw a'r Gynghrair Chwaraeon a Chyfiawnder Troseddol.

Rydym wedi gweithio ochr yn ochr â Sports Wales, Cyrff Llywodraethu Cenedlaethol, Undeb Rygbi Cymru (WRU) a'r Gynghrair Chwaraeon a Chyfiawnder Troseddol a datblygu systemau ar gyfer ymgorffori'r hyfforddiant yn y strwythurau a'r fframweithiau hyfforddi presennol.

Yn ychwanegol at y Grŵp Tasg a Gorffen, buom hefyd yn gweithio mewn partneriaeth â thîm Ymchwil a Gwerthuso Iechyd Cyhoeddus Cymru i gynnal gwerthusiad o ddau weithdy ymwybyddiaeth o ACE i lywio'r ymateb i atal a lliniaru ACE yn y sector chwaraeon.

Trefnwyd y ddau weithdy i ddarparu diwrnod sesiwn hyfforddi ryngweithiol. Parhaodd y gweithdai hyfforddi am y diwrnod a chynhwysent gymysgedd o gyflwyniadau sleid, gwaith grŵp a thrafodaethau.

Roedd hyn yn werthusiad dulliau cymysg yn defnyddio holiaduron ar ôl hyfforddi a chyfweiliadau ansoddol i ddilyn gyda chyfranogwyr. Nod y gwerthusiad oedd asesu sut roedd hyfforddiant ymwybyddiaeth o ACE wedi atseinio gyda staff sy'n gweithio yn y sector chwaraeon, y potensial i ddatblygu'r hyfforddiant ymhellach yn y diwydiant a pha newidiadau (os o gwbl) oedd wedi digwydd yn dilyn yr hyfforddiant. Yn ystod y diwrnod, gofynnwyd i gyfranogwyr gwblhau ffurflen hyfforddiant gyffredinol ar ddiwedd y gweithdy.

Archwiliodd ein gwerthusiad gynnwys a chyflwyniad ymwybyddiaeth o ACE, a defnyddioldeb o elfennau addysgol penodol i gefnogi dulliau sy'n seiliedig ar ACE mewn lleoliadau chwaraeon. Roedd y canfyddiadau a gyflwynwyd yn yr adroddiad hwn yn cynnig mewnwelediad sector i gefnogi datblygiad dulliau seiliedig ar ACE yn y dyfodol y gellir eu hymgorffori'n gynaliadwy mewn seilwaith chwaraeon.

Yn seiliedig ar ganfyddiadau'r gwerthusiad a gweithio gyda'r Tasg a Gorffen, datblygwyd hyfforddiant, 'Mae'n Fwy na dim ond Chwaraeon'.

Darparwyd 'Mae'n Fwy na dim ond Chwaraeon' yn awr i Reolwyr Perthnasoedd o fewn sefydliadau chwaraeon ledled Cymru.

Canfyddiadau'r adroddiad gwerthuso chwaraeon:



Dywedodd

57%

eu bod wedi dysgu llawer o gynnwys newydd o'r gweithdy



Nododd

52%

gynnydd bach yn eu hyder i weithredu arfer gwybodus am ACE yn eu sefydliad



Nododd

48%

gynnydd sylweddol yn eu hyder i weithredu arfer sy'n seiliedig ar ACE yn eu sefydliad



Cymunedau

Cymunedau Gwybodus am Drawma ac ACE yng Nghymru

Mae'r Ganolfan Gymorth ACE eisoes wedi cydweithredu â Phrifysgol Wrecsam Glyndŵr (WGU) sydd wedi cytuno i fod yn gynllun peilot cyntaf yn y DU i ddod yn Brifysgol Wybodus am Drawma ac ACE (TrACE).

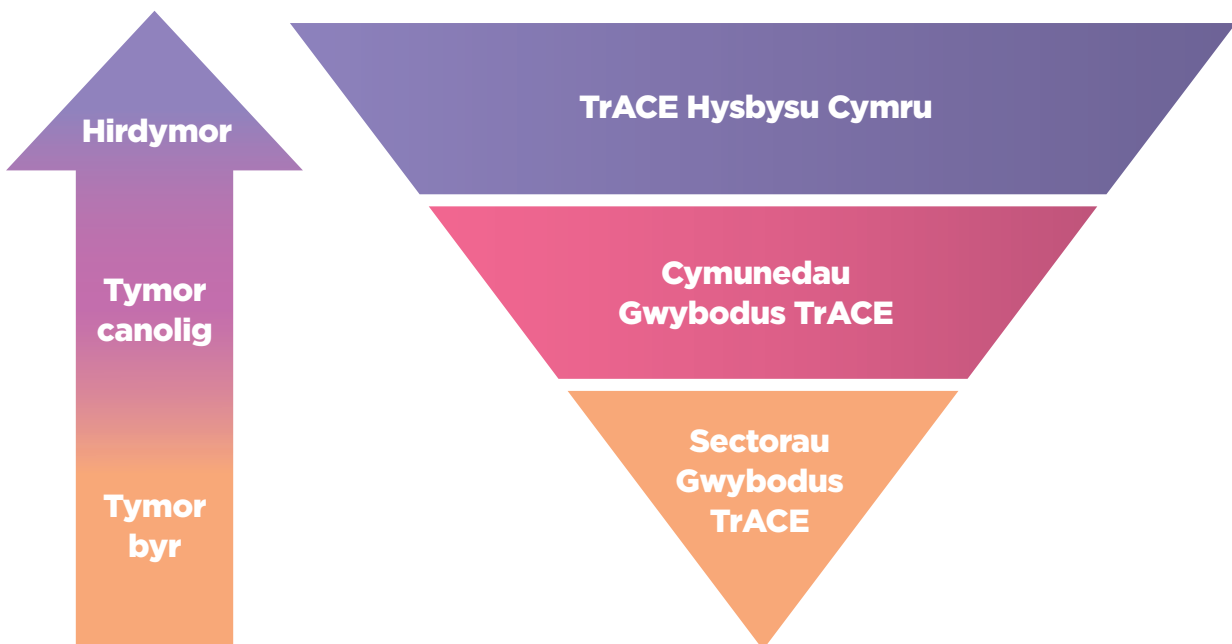
Mae'r prosiect hwn yn rhan allweddol o'r genhadaeth ddinesig newydd a gydgrewyd ar gyfer WGU, a Labordy Gwasanaeth Cyhoeddus Gogledd Cymru sydd i'w sefydlu'n fuan ac rydym yn anelu at ddefnyddio hyn fel galluogwr ar gyfer y gwaith.

Mae WGU hefyd yn ymwneud â Mudiad Gogledd Cymru 2025 sy'n fudiad dros newid gyda gweledigaeth ar y cyd i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd a thai y gellir eu hosgoi erbyn 2025 yng Ngogledd Cymru. Mae'r dull o'i adeiladu wedi'i seilio ar arweinyddiaeth systemau a symudiadau cymdeithasol sy'n arwain at newid trawsnewidiol yn y ffordd yr ydym yn gweithio, yn meddwl ac yn cyflawni ar draws rhanbarth fel grŵp. Mae'n dod ag uwch-arweinyddion ac ymarferwyr ynghyd ar draws amrywiaeth o sefydliadau sy'n cwmpasu tai cymdeithasol, awdurdodau lleol, gwasanaethau heddlu a thân, Iechyd Cyhoeddus Cymru, y bwrdd iechyd rhanbarthol ac ystod o bartneriaid eraill.

Gobaith y Ganolfan yw archwilio sut y gallwn ehangu'r prosiect i symud tuag at gymunedau gwybodus am Drawma ac ACE. Cytunodd 2025 ym mis Medi 2020 y byddai Cymunedau gwybodus am TrACE yn rhan o'u cynllun gwaith uchelgeisiol, o fewn eu strwythur Tim Just Do a bydd hyn yn bennaf, ochr yn ochr â gwaith y Brifysgol, yn cael ei ddefnyddio fel y cyfrwng i wireddu'r weledigaeth. Ein bwriad yw gwireddu model cymunedol gwybodus am TrACE.

Uchelgais Cymunedau TrACE

Uchelgais - Cymdeithas Hysbysu Trawma ac ACE (TrACE)



Wrth gychwyn ar y daith i wireddu hyn, yn gyntaf bydd angen i ni archwilio nifer o ystyriaethau:



Diffiniadau ac Iaith

Os ydym am ymgysylltu â'r cymunedau yr ydym yn perthyn iddynt ac yn eu gwasanaethu mae angen i ni gyfleu cysyniad ystyrlon ac mae'n bwysig mynd i'r afael â dadl barhaus am yr iaith a ddefnyddiwn a pha mor eang mae hyn yn ddealladwy.

Bydd angen gwaith ar yr iaith i gynorthwyo cymunedau ehangach i uniaethu â hi a bydd angen i ni chwilio am ffyrdd i'w gwneud yn fwy hygyrch, i roi rhagor o berchnogaeth i bobl a chyfleu ei symlrwydd llwyr. Yn bennaf mae'n ymwneud â charedigrwydd a thosturi, rhywbeth y gallwn ni i gyd ei wneud a rhywbeth na allwn danamcangyfrif ei bŵer. Bydd angen i ni weithio gyda chymunedau i gyd-greu termau a ddeallir yn eang fel eu bod yn gallu cymryd perchnogaeth.



Cyfathrebu ac Ymgysylltu

Mae hyn yn golygu y bydd angen plattform clir arnom ar gyfer Cyfathrebu ac Ymgysylltu felly mae'n gwneud synnwyr inni adeiladu ar ein hymgyrch "Amser i fod yn Garedig". Yn bennaf, roedd hyn yn ymwneud â negeseuon allweddol i'r cyhoedd o amgylch pawb â'r gallu i newid bywydau pobl trwy garedigrwydd a thosturi. Mae hefyd yn darparu cyfleoedd inni gysylltu â gwaith ardal mwy caredig ac adeiladu arno.



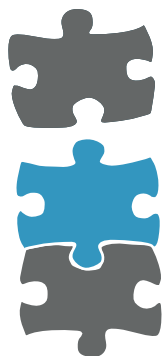
Adeiladu ar Asedau Cymunedol

Nid ydym am i hyn gael ei wneud ar ei ben ei hun nac fel ychwanegiad, mae'n ymwneud ag adeiladu i mewn i'r hyn sy'n bodoli eisoes, mae angen i ni gydnabod Asedau Cymunedol a gweithio gyda nhw. Mae angen Diffiniad Cymunedol clir arnom hefyd - mae hyn yn ymwneud â gweithredu ar lawr gwlad gyda'n cyfoedion a thrwy hynny, gan gydnabod ein bod i gyd yn perthyn i gymuned a gallwn i gyd ymarfer dull TrACE lle rydym yn byw, gweithio a chymdeithasu! Gallai archwilio dulliau seiliedig ar le gefnogi'r gwaith yn effeithiol.



Gwytnwch ar y Blaen ac yn Ganolog

O ystyried y sylfaen dystiolaeth ar ffactorau cymedroli, mae'n rhaid i'r dull a gymerwn fod â Gwytnwch ar y blaen ac yn ganolog a sicrhau mynediad at y ffactorau amddiffynnol sy'n cynorthwyo lliniaru ACEau a thrawma.



Cynllunio Adferiad ar ôl COVID

Mae angen i ni roi hyn wrth wraidd y gymuned, adeiladu gwytnwch a chynllunio adferiad Ôl-COVID, mae'n ganolog i ailadeiladu'r genedl ac mae angen ei leoli gyda llywodraethiant da a chysylltiadau â mecanweithiau a byrddau cynllunio rhanbarthol presennol.

Bydd y cynnig a'r prosiectau yn caniatáu inni gysylltu a gwneud y mwyaf o effaith ein holl waith yn y maes hwn o lefel ymarferol gan weithio gyda chymunedau hyd at gynhyrchu tystiolaeth a modelau a all ddylanwadu ar bolisiau a dulliau ehangach yng Nghymru ac yn rhyngwladol. Bydd hyn yn cynnwys dod â'r holl waith sydd wedi digwydd hyd yma ym mhob sector ynghyd ac ymuno ag ef yn effeithiol i uwchraddio ein gwaith mewn cymunedau yr ydym yn byw ynddynt ac yn gweithio i'w cynorthwyo i ffynnu.

Mae'r rhain i gyd yn egwyddorion sylfaenol y bydd eu hangen yn hanfodol i lunio ein cynllunio.

Cymunedau

Ystafelloedd dosbarth tosturiol, cymunedau tosturiol

Rydym wedi bod yn awyddus i archwilio'r hyn a allai wneud gwahaniaeth i bobl mewn cymunedau. Yn benodol, roeddem am brofi "sut mae tosturi a charedigrwydd yn wrthwenwyn i ACEau," gan sicrhau y gallai pobl ifanc yn benodol elwa o ymagwedd wedi'i harwain gan gymuned.

Eleni, cynhaliodd Laura Tranter, Arweinydd Cymunedau'r Ganolfan Gymorth ACE ymyrraeth beilot a oedd yn canolbwyntio ar weithio gydag Ysgol Uwchradd Cyfarthfa ym Merthyr Tudful i archwilio ffyrdd o greu cymunedau tosturiol a mwy caredig trwy weithio gyda disgyblion, athrawon a'r gymuned ehangach.

Dyluniwyd model y prosiect i gynnig proses ddeinamig a fyddai'n caniatáu i'r cyflawni fod yn hyblyg ac yn ymatebol i'r anghenion a'r cyfeiriad a osodir gan ddisgyblion a staff. Trwy gyflwyno sesiynau celfyddydau creadigol ymarferol i ddisgyblion, a chynnig pecyn ehangach o gymorth, roedd tîm y prosiect yn gobeithio y byddai'r profiad yn hybu gwell iechyd, lles a dysgu yn yr ysgol ar gyfer disgyblion, staff a'r gymuned. Profodd y cynllun peilot hefyd fodel y gellid wedyn ei ailadrodd mewn ysgolion eraill ledled Cymru.

Cynhaliwyd y cynllun peilot hwn mewn partneriaeth â Jain Boon, Cyfarwyddwr Theatr ac Ymarferydd Creadigol a Siobhan Parry, Rheolwr Prosiect yn Platfform.

Nod y prosiect oedd gwella iechyd meddwl pob un o'r tri grŵp hyn trwy:

- Ddatblygu dealltwriaeth o ACEau a'u mynychder;
- Deall effaith adfyd a thrawma ar les, dysgu ac ymddygiad;
- Datblygu tosturi, empathi a goddefgarwch;
- Deall bod gwytnwch yn cael ei gyflawni trwy berthnasoedd ag eraill; a
- Datblygu strategaethau lles i gefnogi cydreoleiddio a chael gwared â stigma.

Yn ystod Cam 1 yr ymchwiliad i'r prosiect, cynhaliwyd Sesiynau ymchwiliad ar wahân gyda myfyrwyr, athrawon, rhieni ac aelodau'r gymuned. Yn ystod y cam hwn datblygwyd syniadau a thrafodaeth ynghylch pa fath o adnoddau a/neu gynhyrchion fyddai'n cael eu cynhyrchu fel etifeddiaeth y gellir ei rhannu ag ysgolion eraill.

Yn ystod cam 2, cyflwynwyd ymyriadau a gweithgareddau y cytunwyd arnynt yng ngham 1 i 2 grŵp o fyfyrwyr drama ym Mlynnyddoedd 10 & 11 ac 1 grŵp heb fod yn ddrama (athrawon, staff a'r gymuned). Defnyddiodd Jain Boon Life Story Theatre, Theatr y Fforwm a Drama i ganolbwyntio ar feithrin caredigrwydd, empathi a dealltwriaeth ynghylch materion llesiant ac amlygu strategaethau bob dydd ar gyfer gwella lles a hunanofal.

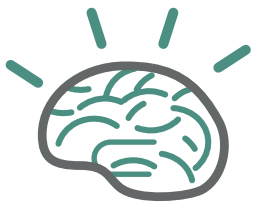


Cwblhawyd gwerthusiad annibynnol o'r prosiect gan BlwBo Ltd a ddangosodd:



Cynyddu Ymwybyddiaeth ACE: roedd

y prosiect yn amlwg yn cynyddu ymwybyddiaeth o ACEau yn yr ysgol ac ar draws y tîm addysgu. Gwelwyd bod cael rhai hyrwyddwyr clir ar gyfer y gwaith hwn yn yr ysgol wedi bod yn allweddol i'r ymgyrch hon. Gallai gweithio gyda rhieni a rhanddeiliaid eraill yn y gymuned fod wedi bod yn anhygoel o fuddiol o ran helpu pobl i ddeall ACEau a'r effaith y mae trawma yn ei chael ar ymddygiadau, lles plant, a'u gallu i ddysgu a ffynnu.



Gwella sgiliau pobl a rhoi'r offer iddynt ddelio â'r materion hynny a hunanreoleiddio:

Ymgysylltodd ac ymatebodd y disgyblion yn gadarnhaol, gan ddangos parodrwydd i ystyried rôl tosturi a charedigrwydd yn yr ysgol, ac empathi tuag at yr hyn y gallai pobl eraill fod yn mynd drwyddo. Adroddwyd bod y grŵp oedran iau (Blwyddyn 7) yn barod iawn i dderbyn y themâu a archwiliwyd, ac ymatebodd disgyblion hŷn (Blwyddyn 9) hefyd yn gadarnhaol, yn rhannol oherwydd bod llawer eisoes yn profi heriau ar sail eu profiadau eu hunain



Datblygu mwy o werthfawrogiad o sut mae caredigrwydd a thosturi yn edrych mewn ysgol a lleoliad cymunedol:

Dangosodd y gwaith gyda disgyblion duedd naturiol tuag at empathi a pharodrwydd i ystyried sut y gellid defnyddio caredigrwydd fel arf i fynd i'r afael â materion yn yr ysgol. Roedd disgyblion hefyd yn dangos tosturi mawr wrth ystyried sut y gallai profiadau a phroblemau niweidiol effeithio ar ymddygiadau yn yr ysgol. Mae gan y gwaith hwn botensial mawr hefyd i gryfhau'r deinameg rhwng disgyblion ac athrawon - caniatáu i ddisgyblion werthfawrogi sut y gall profiadau effeithio ar ymddygiad, iechyd a lles athrawon, a gwella dealltwriaeth athrawon o sut mae problemau a heriau yn siapio ymddygiad a gallu plant i ddysgu.



Casgliadau / ystyriaethau yn y dyfodol: Gwelwyd bod

y model a'r dull cyffredinol yn ddilys ac yn effeithiol.

Dangosodd y peilot bwysigrwydd y 'prynu i mewn' gan yr ysgol, a'r angen am hyrwyddwyr ymroddedig yn yr ysgol. Yn hynny o beth, dylai unrhyw ddefnydd o'r model Dosbarthiadau Tosturiol yn y dyfodol geisio sicrhau bod arweinyddiaeth strategol yn prynu i mewn o'r cychwyn cyntaf, a cheisio dilyn dull Ysgolion Creadigol Arweiniol, lle mae'r ysgolion yn cyfrannu lefel benodedig o adnoddau staff i dreulio amser ar gynllunio a chyflawni gyda thîm y prosiect.

Yn ogystal, mae hyblygrwydd y model yn amlwg yn allweddol, a dylid gwneud unrhyw gyflwyno yn y dyfodol mewn ffordd sy'n adlewyrchu'r amgylchiadau a'r angen yn yr ysgol a'r gymuned. Dylai hefyd gael ei deilwra i lefel yr adnoddau sydd ar gael.

Cymunedau

PLATFFORM

Gwersi o'r Clo

Dros y flwyddyn ddiwethaf rydym wedi gweithio gyda PLATFFORM i archwilio ffyrdd o ysgogi sgysiau gyda'n cydweithwyr ar draws sectorau i ddeall effaith COVID-19 yn well a sut olwg fydd ar y dyfodol a sut rydym yn addasu.

Nod hyn oedd cynorthwyo ein cynllun adfer i adeiladu'r gwytnwch angenrheidiol ar gyfer ein dyfodol newydd. Roedd hyn yn ymwneud ag ymagwedd cryfderau i ddeall yr hyn yr ydym wedi'i adeiladu yn ystod yr amser hwn a'r hyn yr ydym am ei gadw.

Fe wnaethon ni weithio gyda PLATFFORM ar ddull gwersi o gloi i lawr - Mae bywyd wedi newid, mae gwaith wedi newid ac rydym ni wedi newid, cyn i'r normal newydd deimlo'n normal mae eisiau dysgu a myfyrio oddi wrth ein gilydd arnom. Rydym am archwilio'r cysyniad o undod wrth gael ein cadw ar wahân, sut mae pethau wedi newid, ydy e wedi ein gwneud ni'n gryfach? Sut ydych chi am i hyn ddylanwadu a siapio ein dyfodol ar y cyd?

Roedd gwersi o'r Clo yn gyfle i feddwl am yr hyn sydd wedi bod yn wych a beth sydd wedi bod yn anodd, sut mae rhwystrau wedi'u goresgyn a pha rai newydd sydd wedi dod i'r amlwg. Roeddem am gofnodi, rhannu, dysgu oddi wrth ac adeiladu ar y ffyrdd newydd o feddwl a gweithio yr ydym i gyd wedi gorfod eu datblygu.

Mae'r sesiynau Gwersi o'r Clo i gyd ar gael i'w gwyllo ar ein sianel YouTube [YMA](#).



Sgrinio Gwynwch

Ar 8 Gorffennaf 2020, cynhaliodd y Ganolfan Gymorth ACE mewn partneriaeth â Dartmouth Films, ddangosiad rhithwir i Gymru am ddim o'r CADERNID: Bioleg Straen a Gwyddor Gobaith'

Mae ffilm RESILIENCE yn rhaglen ddogfen awr o hyd sy'n ymchwilio i wyddoniaeth Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEau) a genedigaeth mudiad newydd i drin ac atal Straen Gwenwynig. Erbyn hyn, deellir mai hwn yw un o brif achosion popeth sy'n amrywio o ymddygiadau sy'n niweidio iechyd (e.e. camddefnyddio sylweddau, ymddygiad troseddol) i faterion iechyd meddwl a lles (gan gynnwys gorbryder ac achosion o iselder) hyd at salwch corfforol gan gynnwys clefyd y galon, canser a hyd yn oed marwolaeth cyn pryd.

Gall profiadau eithriadol o ddirdynnol yn ystod plentyndod newid datblygiad yr ymennydd a chael effeithiau gydol oes ar blant, gan effeithio ar eu hiechyd ac ymddygiad trwy gydol cwrs bywyd. Er bod effeithiau ehangach tlodi yn gwaethygu'r risg, nid oes unrhyw ran o'r gymdeithas yn ddiogel rhag hyn.

Mae RESILIENCE, fodd bynnag, yn cronicle sefydlu mudiad sy'n benderfynol o frwydro'n ôl - nid yw ACEau yn dynged i ni ac ni ddylent fod. Mae arloeswyr ym meysydd Pediatreg, Addysg a Lles Cymdeithasol yn defnyddio gwyddoniaeth flaengar a therapïau sydd wedi cael eu profi yn y maes i atal straen gwenwynig ac i amddiffyn plant rhag ei effeithiau - a gwaddol tywyll plentyndod na fyddai unrhyw blentyn yn ei ddewis. Cafodd y sgrinio rhithwir sylw helaeth gyda mwy na 400 o bobl wedi cofrestru!

Ar ôl y ffilm, cynhalion ni Banel Cwestiwn ac Ateb gyda rhai siaradwyr angerddol ac o broffil uchel. Sicrhaodd hyn drafodaethau gwirioneddol addysgiadol a rhoddodd rywfaifaint o gyd-destun i beth sy'n cael ei wneud ledled Cymru mewn ymateb i ofid a thrawma.

Roedd panelwyr yn cynnwys:

- **Joanne Hopkins, Cyfarwyddwr Canolfan Gymorth ACE Cymru**
- **Sophie Howe, Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol**
- **Lyndsey Watkins, Pennaeth Ysgol Gynradd Millbrook, Casnewydd**
- **Meinir Williams Jones, Barnardo's (Gogledd Cymru)**
- **Emma Wools, Dirprwy Gomisiynydd Heddlu a Throsedd, Heddlu De Cymru**

Ysgogodd y sesiwn Holi ac Ateb rai trafodaethau ysbrydoledig gydag ystod eang o faterion a godwyd mewn perthynas â'r lluoedd arfog, ceiswyr lloches & ffoaduriaid, addysg, i'r hyn sy'n digwydd mewn ardaloedd daearyddol penodol ledled Cymru.

"Y negeseuon allweddol yw, os oes gennych ddiddordeb mewn pobl a gwella bywydau pobl mewn gwirionedd, un o'r ymyriadau gorau y gallem eu gwneud yw canolbwyntio ar ACEau. Os ydych chi'n feddyg a'ch bod yn dymuno gwella iechyd pobl yna mae ACEau yn rhan arwyddocaol o'r ateb hwnnw.

Os ydych chi'n swyddog gyda'r heddlu a'ch bod yn dymuno lleihau'r galw arnoch ac atal pobl rhag dod i mewn i'r system cyfiawnder troseddol, mynd i'r afael ag ACEau yw eich ateb.

Os ydych chi'n weithiwr cymdeithasol ac nad ydych chi'n dymuno gweld y genhedlaeth nesaf o deulu penodol rydych chi wedi bod yn gweithio gyda nhw ar eich llyfrau eto fyth, yna mynd i'r afael ag ACEau yw'r ateb.

Os ydych chi'n athro/athrawes a'ch bod yn dymuno treulio rhagor o amser yn dysgu eich plant yn hytrach na gorfod canolbwyntio ar faterion ymddygiadol a'r rhwystrau hynny rhag dysgu, yna mae deall a gweithredu ar ACEau yn rhan o'r ateb.

Os ydych chi'n gyfarwyddwr cyllid a bod gennych chi ddiddordeb mewn sut rydym yn mynd i ateb galw am wasanaethau cyhoeddus a sut rydym yn mynd i arbed arian, yna mynd i'r afael ag ACEau yw eich ateb.

Ac os oes gennych chi ddiddordeb mewn bod yn hynafiad da, yna mae'r system gyfan yng Nghymru sy'n mynd i'r afael ag ACEau yn rhan o'r ateb hwnnw hefyd."

Sophie Howe

Cymorth gwybodus am drawma i Ffoaduriaid a Cheiswyr Lloches

ACEau mewn Poblogaethau Plant sy'n Ffoaduriaid a Cheiswyr Lloches

Ym mis Ebrill 2020, fe wnaethom lansio ein hadroddiad newydd gydag Iechyd Cyhoeddus Cymru sy'n dangos effaith Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod ar blant sy'n ceisio lloches ac sy'n ffoaduriaid.



Mae gan y boblogaeth o blant sy'n ceisio lloches ac sy'n ffoaduriaid drallodion cymhleth iawn, sy'n dechrau yn eu gwlad wreiddiol ac yn parhau trwy gydol y daith ymfudo.

Mae ACEau yn ffenomenau byd-eang, ac fe wnaeth tua biliwn o blant (2-17 oed) brofi trais yn ystod y flwyddyn ddiwethaf mewn cymunedau ledled y byd.

Fodd bynnag, amlygodd yr adroddiad y gall plant sy'n geiswyr lloches ac yn ffoaduriaid fod yn agored i ffurfiau ehangach o ACEau. Gall y rhain gynnwys: bod yn dyst i drais; dinistrio cartrefi; cael eu hamddifadu'n ddifrifol o angenrheidiau sylfaenol; a chamdriniaeth, esgeulustod neu drais gan awdurdodau, smyglwyr, masnachwyr mewn pobl neu o fewn systemau mewnfudo neu wersylloedd ffoaduriaid.

Dangosodd yr adroddiad hefyd bod ffactorau eraill wrth gyrraedd gwledydd sy'n derbyn sy'n cynyddu'r risg o brofi niwed gan ACEau, megis bod ar eu pen eu hunain [heb oedolyn dibynadwy], gwahaniaethu canfyddedig, ail-leoliadau lluosog o fewn y system, anawsterau iaith a diffyg cymorth cymdeithasol. Ymhellach, gall straen a thrawma a brofir gan rieni yn sgîl mudo hefyd gynyddu'r risg y bydd ACEau yn digwydd yn y teulu yn ystod y broses o fudo ac wedi hynny.

Mae plant sy'n profi ACEau yn fwy tebygol o fabwysiadu ymddygiad sy'n niweidiol i'w hiechyd ac yn wrthgymdeithasol pan fyddant yn oedolion, maent yn llawer iawn mwy tebygol o brofi iechyd gwael trwy gydol eu hoes, ac efallai y bydd angen mwy o gymorth arnynt gan wasanaethau gofal iechyd a gwasanaethau cyhoeddus eraill. Dangosodd yr adroddiad, ymysg plant sy'n ffoaduriaid a cheiswyr lloches yn benodol, y gall profiad o ACE gynyddu'r risg o broblemau iechyd meddwl a chorfforol, effeithio ar gyflawniad academiaidd a chynyddu'r risg o broblemau ymddygiad.

Mae cymunedau ffoaduriaid a cheiswyr lloches hefyd yn gydnherth iawn ac yn ôl yr adroddiad, mae nifer dda o blant sy'n ffoaduriaid yn gweithredu'n dda, er gwaethaf eu profiadau negyddol. Gall hyn ddeillio o nifer o ffactorau megis ymlyniad cynnar cryf a theuluoedd effeithiol, ynghyd â chael mynediad at berthnasoddd ehangach ac adnoddau cymunedol.

Amlygodd hyn, hyd yn oed yn wyneb adfyd hir neu ddifrifol, gyda digon o'r adnoddau cymorth a gwyntwch cywir, y gall unigolyn gael canlyniadau bywyd cadarnhaol; neges bwysig i bob teulu yn ystod yr amseroedd heriol a grëwyd gan COVID-19.

Ceisiadau am loches* yn y DU



Ymgeisiodd

29,380

(ac eithrio dibynyddion) am loches yn y DU yn 2018.

Roedd **40%** o'r bobl y rhoddyd lloches, gwarchodaeth ddyngarol neu ffurfiau amgen o ganiatâd ac ailsefydlu iddynt yn 2018/19

yn blant.



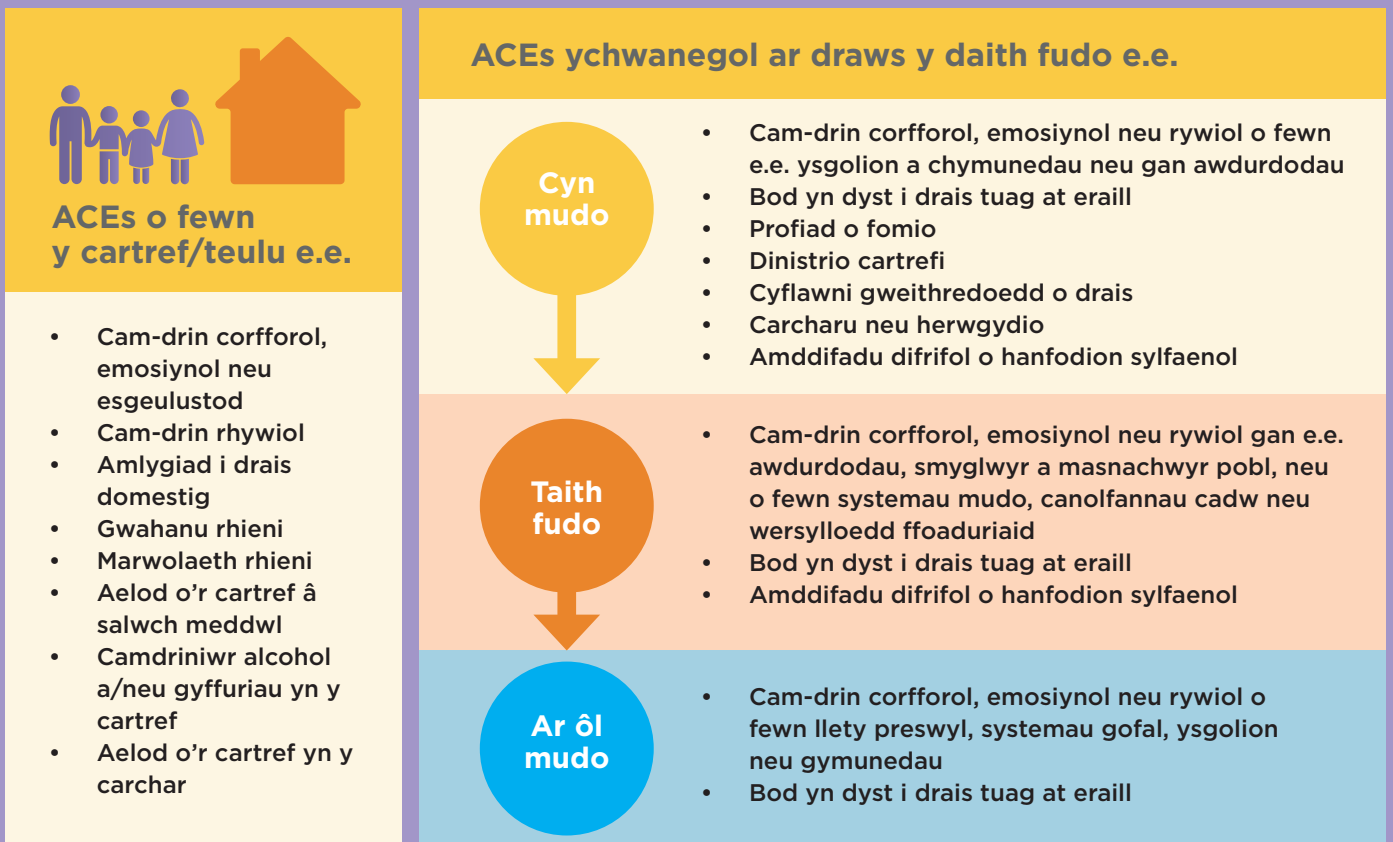
Yng Nghymru,

Roedd **2,842** o geiswyr lloches diymgeledd a'u dibynyddion yn cael cymorth o dan adran 95 y Ddeddf Mewnfudo a Lloches 1999 ar ddiwedd mis Mawrth 2019.



Cafodd **394** o bobl eu hailsefydlu drwy'r cynlluniau ailsefydlu Pobl/Plant agored i niwed yn 2018/19.

Gall plant sy'n ceisio noddfa fod wedi profi ACEs lluosog ar draws y daith fudo



Gall straen a thrawma rhieni o fudo gynyddu'r risg o ACEs yn digwydd o fewn y teulu yn ystod ac ar ôl mudo

Gall profiad o ACEs ymhlith plant sy'n ffoaduriaid ac yn geiswyr lloches gynyddu'r perygl o:



Problemau iechyd meddwl fel PTSD, iselder a gorbryder



Problemau iechyd corfforol gan gynnwys anaf a haint



Credir bod hyd at draean o ffoaduriaid ifanc sy'n ymgartrefu mewn gwledydd Ewropeaidd wedi'u heffeithio gan anhwylder iechyd meddwl.



Problemau ymddygiad



Gall effeithio ar gyflawniad academiaidd

Cymorth gwybodus am drawma i Ffoaduriaid a Cheiswyr Lloches

Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEau) a Plant oedd yn Ffoaduriaid i'r DU yn y 1930au: Hanes yn Llunio'r Dyfodol

Ar 18 Mehefin 2020 lanswyd adroddiad a oedd yn archwilio gwersi blaenorol Kindertransport i ffoaduriaid ifanc heddiw.

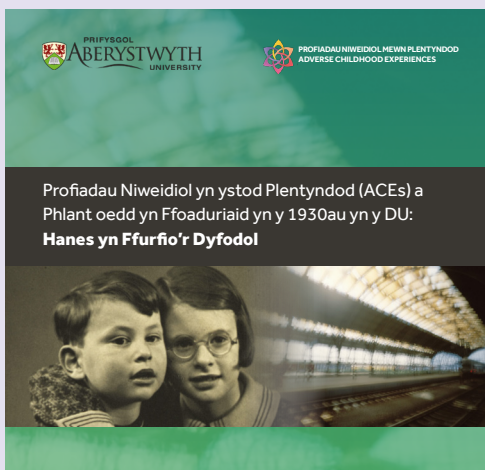
Gallai profiadau'r plant a ffodd o'r Almaen Natsïaidd i Brydain yn y 1930au hwyr helpu ffoaduriaid ifanc heddiw.

Archwiliodd adroddiad newydd gan ymchwilyr ym Mhrifysgol Aberystwyth sut roedd y plant hyn yn ymdopi â gwahanu oddi wrth eu teulu a sut roeddent yn addasu i fywyd ym Mhrydain.

Gan ddefnyddio tystiolaeth lafar, trawsgrifiadau cyfweiliad a ffynonellau hanesyddol eraill, astudiodd Dr Andrea Hammel a'i thîm effaith Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEau) ar y 10,000 o blant Iddewig yn bennaf a ddihangodd fel rhan o genhadaeth achub Kindertransport y DU yn y 1930au.

Bydd eu canfyddiadau yn helpu i ffurfio a datblygu strategaethau ar gyfer darparu cymorth cymdeithasol a seicolegol i ffoaduriaid ifanc yng Nghymru heddiw.

“pan ddechreuais i yn yr ysgol daeth hynny'n broblem oherwydd fi oedd yr unig blentyn estron yn y dosbarth. Roedd y math hwn o agwedd senoffobaidd gan y staff, nid y plant yn unig. Yn amlwg dw i'n meddwl pan gychwynnodd y rhyfel bydden nhw'n dweud 'Jawohl, Heil Hitler!' a phethau felly wrthy ch chi oherwydd nad oedden nhw'n gwybod y gwahaniaeth a doeddwn i ddim chwaith. [...] Ond canfyddais i hefyd fod y merched yn eitha cas ataf i yn achlysurol. [...] Roeddwn i'n cael fy eithrio trwy'r amser”



Trosolwg o'r hyfforddiant a ddatblygwyd ac a danfonwyd i...

Dros 2020-2021 rydym wedi darparu hyfforddiant Ymwybyddiaeth o ACE ac Ymarfer Gwybodus am ACE i staff Clearsprings ar draws Caerdydd, Swindon a Rayleigh.

Roedd rolau swyddi mynychwyr ar draws y sefydliad yn amrywiol iawn ee gyrwyr cymorth, gweithwyr cynnal a chadw, swyddogion tai, AD & Hyfforddi a rheolwyr diogelu.

Gwnaethom hefyd gefnogi darparu Cyflwyniad i hyfforddiant ACEau gyda staff y Swyddfa Gartref.

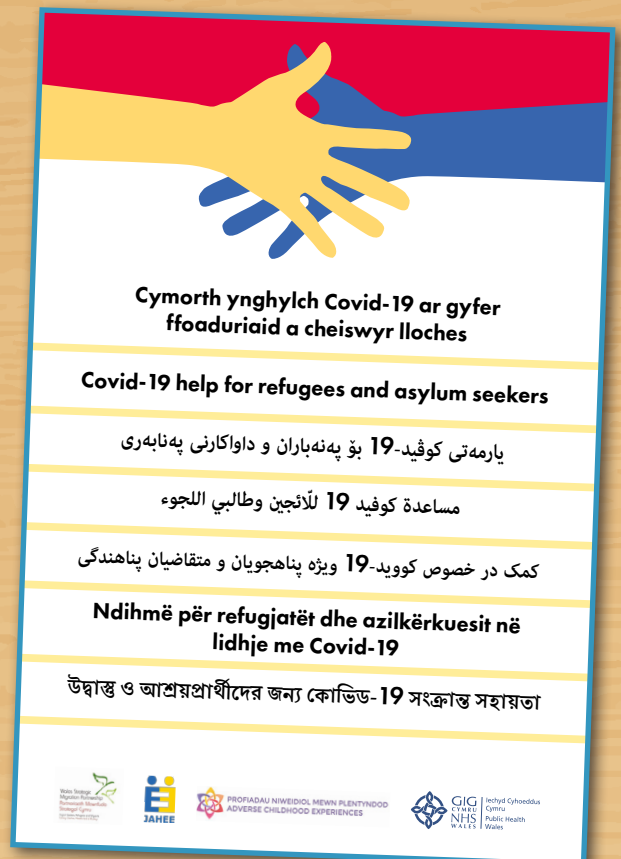
Gellir gweld y cyflwyniad i ACEau a phecyn Hyfforddi Poblogaethau Ceiswyr Lloches a Ffoaduriaid ar ein Sianel YouTube YMA.



Taflen Amlieithog

Buom yn gweithio gyda Phartneriaeth Ymfudo Strategol Cymru, JAHEE a PHW i gynhyrchu taflen amlieithog gyda chymorth a chefnogaeth COVID-19 ar gyfer ceiswyr lloches a ffoaduriaid.

Gellir dod o hyd i [hyn yma.](#)



Adolygiad Cyflym - Adroddiad Tiriogaeth Heb Siart

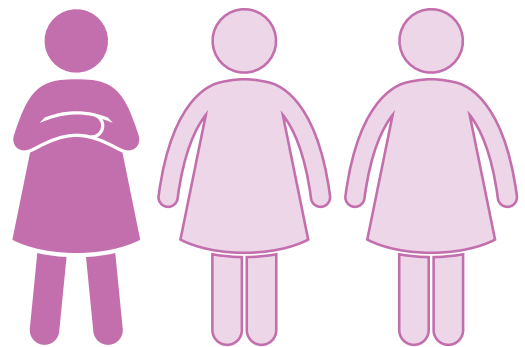
Mae pandemig COVID-19, a phrofiad cyfyngiadau'r llywodraeth, wedi taflu goleuni ar yr anghydraddoldebau presennol yng nghymdeithas Cymru.

Wrth i'r sylw ganolbwyntio ar y cynnydd disgwylidig mewn galwadau i linellau cymorth Cam-drin Domestig, roedd y Ganolfan Gymorth ACE am sicrhau bod trais yn erbyn mudwyr, ffoaduriaid neu geiswyr lloches hefyd yn flaenoriaeth.

Yn 2013, cyhoeddwyd yr adroddiad cyntaf 'Uncharted Territory' gan Bartneriaeth Ymfudo Strategol Cymru (WSMP). Roedd yr adroddiad hwnnw'n nodi ystod o ganfyddiadau ac argymhellion ar gyfer y Swyddfa Gartref, Llywodraeth Cymru a phartneriaid ledled Cymru mewn perthynas â'r cymorth sydd ei angen ar fenywod a merched sy'n fudwyr, ffoaduriaid a cheiswyr lloches yng Nghymru.

Dylanwadodd yr adroddiad ar gamau a nodwyd yng Nghynllun Cenedl Noddfa Llywodraeth Cymru, a Strategaeth Trais yn erbyn Menywod a Merched, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (VAWDASV). Ond ers y cyhoeddiad ni fu adolygiad systematig o gynnydd.

Nod yr ymchwil hwn oedd nodi'r hyn sydd wedi newid ers 2013, gan gynnwys cyflwyno deddfwriaeth gan Lywodraethau'r DU a Chymru, a datblygiadau mewn polisi ac arfer. Mae'r adroddiad hefyd yn edrych ar brofiad menywod sy'n fudwyr, ffoaduriaid a cheiswyr lloches sy'n ceisio cyrchu gwasanaethau yn ystod y pandemig, ac yn tynnu ynghyd set o ganfyddiadau y gobeithiwn y bydd yn llywio adnewyddiad y Strategaeth VAWDASV yng Nghymru, gyda ffocws o'r newydd ar brofiad menywod a merched o'n cymunedau amrywiol. Bydd yr adolygiad hwn o'r argymhellion yn 2021 yn rhoi diweddariad ar

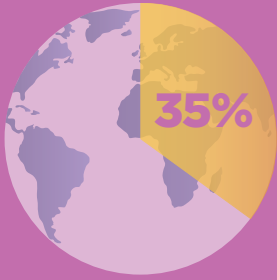


Ac eto er gwaethaf yr holl ymdrechion hyn, mae trais ar sail rhyw (GBV) neu VAWG yn dal i effeithio ar 1 o bob 3 merch yn ystod eu hoes.

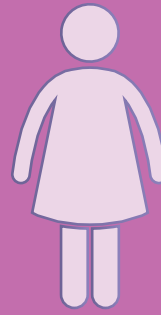
argymhellion yr adroddiad gwreiddiol; ond hefyd yn myfyrio ar y cynnydd a wnaed yng ngoleuni profiad y pandemig COVID-19.

Rydym yn ddiolchgar i Amira Assami, a arweiniodd y gwaith hwn yn ystod cyfyngiadau Gaeaf 2020, a gobeithiwn y bydd yr adroddiad yn galluogi trafodaeth ychwanegol ar rai o'r meysydd polisi allweddol sydd heb eu datrys ers 2013.

Y rhain yw: heriau parhaus y rhai nad oes ganddynt Fynediad at Gronfeydd Gyhoeddus (NRPF); rhannu gwybodaeth a data; uno trawslywodraethol a rhynglywodraethol a gwneud gwell defnydd o'r ddeddfwriaeth bresennol.



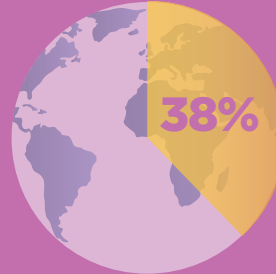
Mae **35% o fenywod ledled y byd** wedi profi naill ai trais corfforol a/neu rhywiol gan gymar agos neu drais rhywiol gan rywun nad yw'n bartner iddynt.



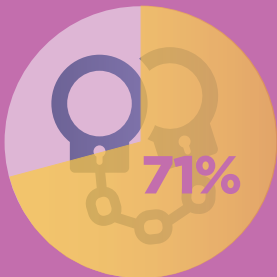
Mae **200 miliwn o fenywod** wedi profi anffurfio/torri organau



Yn fyd-eang, mae rhywun heblaw partner wedi ymosod yn rhywiol ar **7% o fenywod**.



Yn fyd-eang, mae **38% o lofruddiaethau menywod yn cael eu cyflawni gan bartner agos**.



At hynny, amcangyfrifir bod **40.3 miliwn o bobl yn cael eu caethiwo lle mae 71% yn fenywod**.

Canfyddiadau

1. Dim Cyfeiriad at Gronfeydd Cyhoeddus (NRPF). Nododd argymhellion gwreiddiol adroddiad 2013 argymhellion ar gyfer Llywodraeth y DU a Llywodraeth Cymru ar NRPF, ac eto mae'n ymddangos bod hyn yn dal i ddisgyn trwy'r bwllch datganoledig/annatganoledig.
2. Data. Mae angen rhagor o waith i ddatblygu systemau cudd-wybodaeth, gwyliadwriaeth a rhannu data a all nodi a dadansoddi data ansoddol a meintiol er mwyn sicrhau nad yw profiadau cymunedau amrywiol ac ymylol yn cael eu heithrio.
3. Cynhwysiad pob asiantaeth. Mae angen rhagor o waith i ddeall pa gynnydd a wnaed ym maes plismona yng Nghymru a'r gwasanaethau cymdeithasol yn benodol gan nad oedd y gwerthusiad hwn yn gallu adrodd ar y meysydd hyn.
4. Anweledigrwydd menywod a merched mudol gan gynnwys y rheini o'r gymuned Teithwyr Sipsiwn Roma, gweithwyr mudol a thymhorol, myfyrwyr ac eraill ar fisâu dros dro. Ychydig o dystiolaeth o waith a ganfu'r adolygiad hwn sydd wedi mynd i'r afael â phrofiad penodol y grwpiau hyn yn uniongyrchol mewn perthynas â VAWDASV.
5. Diffyg cydgysylltiad rhwng ymrwymadau Cynllun Cenedl Noddfa ar bolisi VAWDASV a VAWDASV yn Llywodraeth Cymru. Mae yna hefyd ddatgysylltiad â'r gwaith cydraddoldeb ehangach a llai o welededd ar brofiad menywod hŷn, LGBTI, neu fenywod a merched anabl, tramgwyddwyr, a'r profiad o droseddu casineb ac aflonyddu rhywiol sy'n gysylltiedig â hil.
6. Diffyg ymwybyddiaeth o ddyletswyddau Gwasanaethau Cymdeithasol o dan ddeddfwriaeth Cymru. Mae'r adolygiad hwn yn canfod bod mwy o waith i'w wneud i sicrhau bod gwell dealltwriaeth o'r dyletswyddau o dan y Ddeddf, sydd ddim yn cael eu crybwyll yn y diweddariad gan Lywodraeth Cymru mewn perthynas â gwasanaethau cymdeithasol ac awdurdodau lleol.
7. Diffyg llywodraethu ar y cyd o amgylch VAWDASV, Trais yn erbyn Menywod a Merched (VAWG) ac Ymfudwyr, ffoaduriaid a cheiswyr lloches. Er bod y Swyddfa Gartref yn mynychu'r Tasglu Gweinidogol ar Ffoaduriaid a Cheiswyr Lloches, nid oes fforwm sy'n dwyn ynghyd swyddogion y ddwy lywodraeth ar y mater penodol hwn.

Camddefnyddio Sylweddau

Comisiynwyd y Ganolfan Gymorth ACE gan Lywodraeth Cymru i ddatblygu pecyn hyfforddi penodol i'r sector camddefnyddio sylweddau.

Y nod oedd i'r Ganolfan Gymorth ACE gydgyhyrchu pecyn hyfforddi ymatebol i drawma ar gyfer staff camddefnyddio sylweddau (i gynnwys ymarferwyr rheng flaen, arweinwyr a chomisiynwyr).

Rydym yn deall bod gweithio yn y maes camddefnyddio sylweddau yn golygu bod staff yn aml yn gweithio gyda theuluoedd ag unigolion sydd wedi profi gofid a thrawma sy'n ei wneud yn faes allweddol ar gyfer datblygu gwybodaeth a sgiliau ymhellach.

Gan weithio ochr yn ochr â chynrychiolwyr byrddau cynllunio ardal, Llywodraeth Cymru a darparwyr gwasanaethau camddefnyddio sylweddau, fe wnaethom sefydlu grŵp tasg a gorffen, gan gynnal ymarfer cwmpasu i sefydlu anghenion hyfforddi'r sector a datblygu'r pecyn hyfforddi camddefnyddio sylweddau.

“Peidiwch â gofyn y cwestiwn ‘pam y caethiwed ?,’ Ond ‘pam y boen?’

Dr. Gabor Mate

Mae'r pecyn yn cynnwys:

- Y prif gyflwyniad Ymwybyddiaeth ACE penodol i gamddefnyddio sylweddau
- Cyflwyniad gwybodus am Drawma ac ACE (TRACE)
- Cyflwyniad Niwed Cudd
- Pecyn hyfforddwyr
- Ffurflen werthuso
- Tystysgrif

Ar ddechrau 2021 cyflwynwyd y pecyn i Arweinwyr Hyfforddi a Datblygu'r Gweithlu yn y sector camddefnyddio sylweddau ledled Cymru. Hefyd, darparwyd Hyfforddiant Hyfforddi'r Hyfforddwyr cyn diwedd Mawrth 2021.

Ymwybyddiaeth o ACE ac Ymarfer Gwybodus am Drawma ar gyfer Gyrfa Cymru

Dros 2020/21, comisiynwyd y Ganolfan Gymorth ACE ynghyd â The Wallich gan Lywodraeth Cymru i ddatblygu pecyn hyfforddi pwrpasol ar gyfer Gyrfa Cymru.

Mae'r prosiect BOSS a ddarparwyd gan y Wallich yn anelu at ailintegreiddio cyn-droseddwyr i'w cymunedau.

Fel y nodwyd yn Ffyniant i Bawb, mae llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i “ greu gwasanaethau cyhoeddus ymwybodol o ACE 'sy'n cymryd dull mwy ataliol i osgoi ACEau a gwella gwytnwch plant a phobl ifanc”.

Bydd yr hyfforddiant yn canolbwyntio ar Ymwybyddiaeth o ACE ac ymchwil ar ACEs ym mhoblogaeth y carchardai gan lechyd Cyhoeddus Cymru, perthnasoedd ac ymarfer gwybodus am

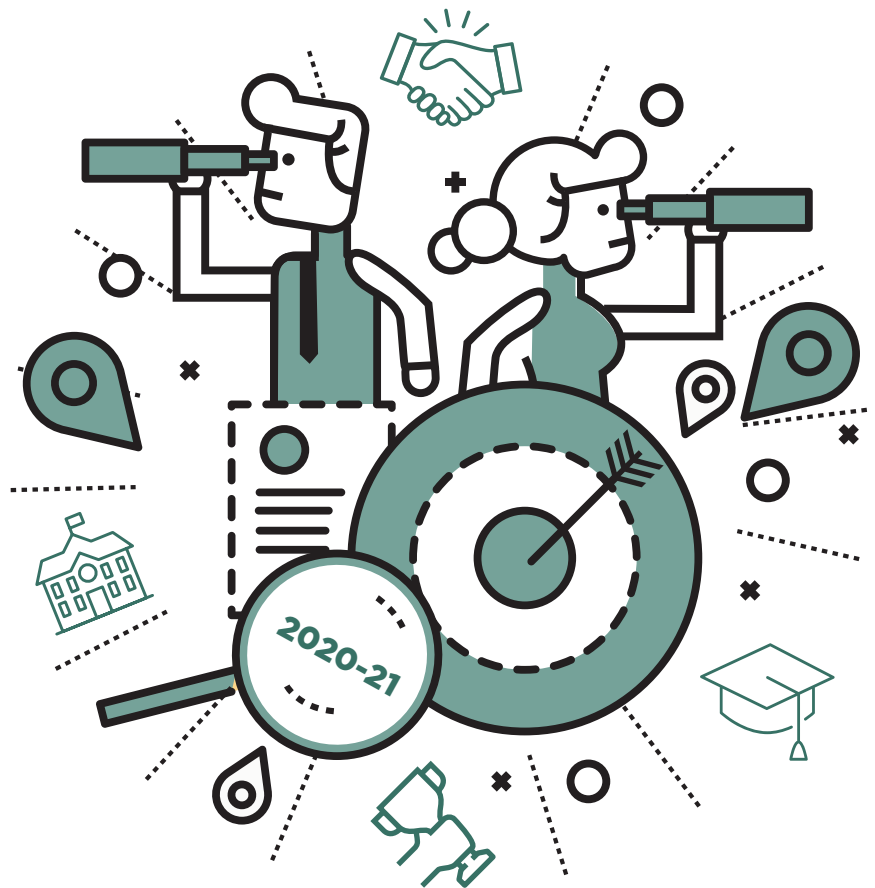
drawma. Mae'r hyfforddiant wedi'i ddatblygu i roi'r sylfaen wybodaeth, gwybodaeth a sgiliau i Gyrfa Cymru i gyflawni'r nod hwn.

Ym mis Gorffennaf 2020, mae Laura Tranter o'r Ganolfan Gymorth ACE a David Bennett o The Wallich wedi cyflwyno'r hyfforddiant i uwch reolwyr yn Gyrfa Cymru. Mae'r model hyfforddi hyfforddwyr bellach wedi'i fabwysiadu i ddarparu'r hyfforddiant i holl Gynghorwyr Cymru'n Gweithio ledled Cymru.



Edrych i'r dyfodol 2021-2022

**Polisi Adolygiad
o Brofiadau
Niweidiol yn ystod
Plentyndod (ACE):
Bydd yr adroddiad
yn siapio'r ffordd
y mae'r Ganolfan
Gymorth ACE yn
parhau i weithio
dros 2021-2022.**



“Byddwn yn troi ein sylw at ganfyddiadau'r arolwg a'r egwyddorion a amlinellir, a bydd angen i ni ganolbwyntio ar feysydd strategol newydd o weithio.

Wedi cwblhau ein cynllun darparu ar gyfer eleni, mae llawer o'r tîm wedi symud ymlaen yn awr felly rwy'n siwr y byddwch chi oll yn ymuno â mi i ddiolch iddynt am bopeth sydd wedi cael ei gyflawni yn yr ychydig flynyddoedd diwethaf.

Byddwn yn canolbwyntio yn awr ar gyfeiriad polisi etholiadau'r Senedd, ond mae gennym ymrwymiad yn barod i barhau ein gwaith ar Addysg Bellach, at ddatblygu cymunedau gwybodus am drawma ac i barhau i yrru atal ac ymyrraeth gynnar ymlaen trwy drawsnewid systemau.

Rydym yn edrych ymlaen at barhau ar y daith hon.”



Joanne Hopkins
Cyfarwyddwr Rhaglen ACEau,
Cyfiawnder Troseddol ac Atal Trais

Hyb Cymorth ACE: Cysylltwch a ni



ACE@wales.nhs.uk



@acehubwales



/acehubwales/



@acehubwales