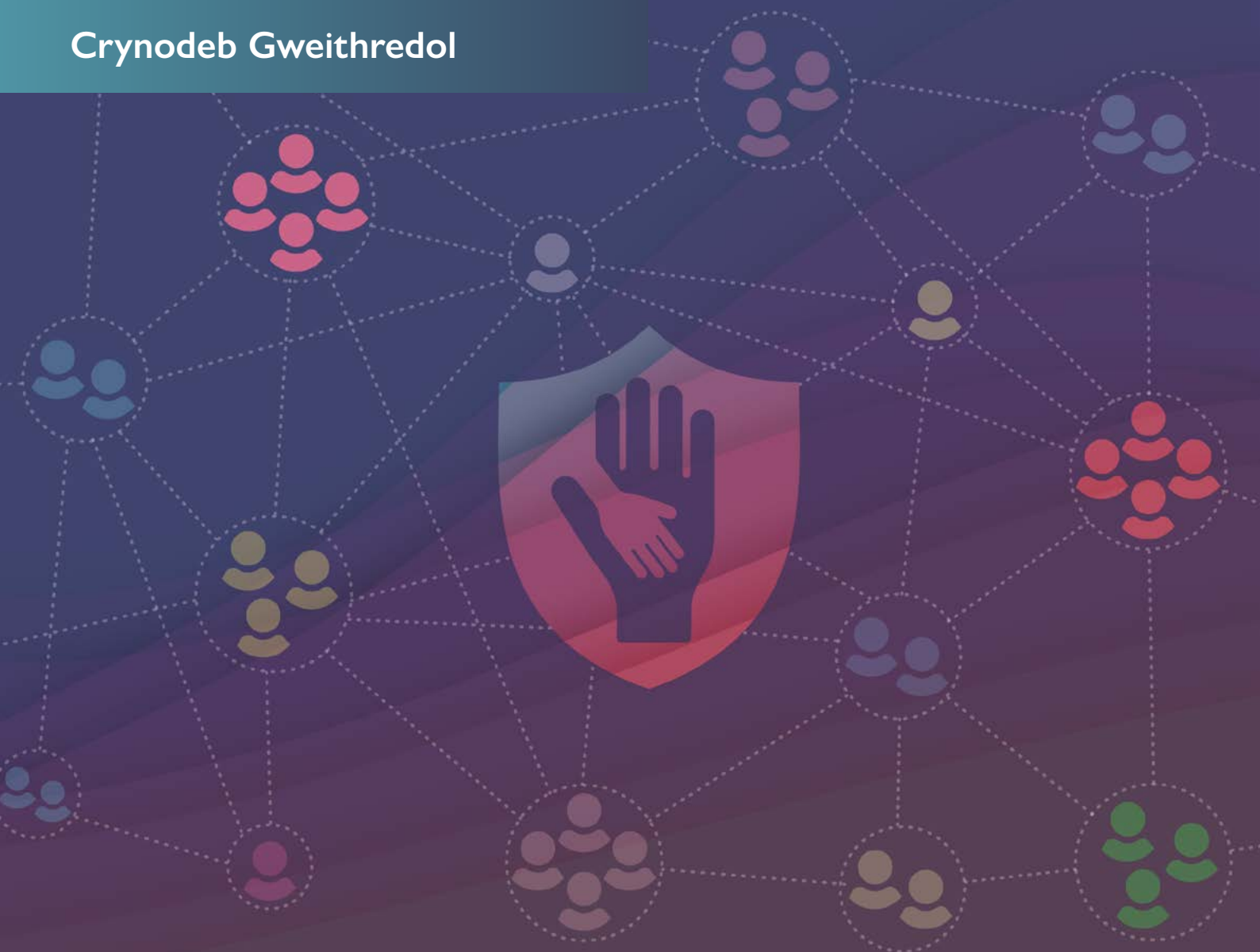




Beth sy'n Gweithio o ran Atal Profiadau Niweidiol yn Ystod Plentynodod (ACEs) ar Lefel Gymunedol? Adolygiad o Dystiolaeth ac Ymarfer Mapio

Awduron: Dr Samia Addis, Troy Wey, Ellie Toll, Joanne C. Hopkins

Crynodeb Gweithredol



Awduron: Dr Samia Addis samia.addis@wales.nhs.uk

Troy Wey

Ellie Toll

Joanne C. Hopkins

Diolchiadau

Hoffai'r awduron ddiolch i Wayne Warner (Llywodraeth Cymru), Natalie Blakeborough, Vicky Jones a Dr Alex Walker (Iechyd Cyhoeddus Cymru) am roi sylwadau ar ddrafft cynharach o'r adroddiad hwn.

Cyllid

Cynhyrchwyd yr adroddiad hwn gan Hwb Cymorth Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE) Cymru gyda chyllid gan Lywodraeth Cymru.

Sefydlwyd Hwb Cymorth ACE yn 2017 i gefnogi gweithwyr proffesiynol, sefydliadau, a'r gymuned i helpu i greu Cymru sy'n ymwybodol o ACEs. Ei chenhadaeth yw ymdrin ag ACEs a'u hatal a'u lliniaru drwy rannu syniadau a dysg, a herio a newid ffyrdd o weithio, fel y gallwn dorri'r cylch ACEs gyda'n gilydd. Ariennir Hwb Cymorth ACE gan Lywodraeth Cymru ac mae'n gweithio'n agos gydag arweinwyr ar draws sefydliadau'r sector cyhoeddus a'r trydydd sector i ddatblygu a chyflawni'r agenda ACEs, gan gynnwys cyfiawnder ieuencid, tai, awdurdodau lleol, iechyd, addysg, a chyrrff chwaraeon, yn ogystal â'r gymuned leol. Mae Hwb Cymorth ACE yn cael ei letya gan Iechyd Cyhoeddus Cymru ac mae'n rhan o Ganolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â'r Ganolfan Cymorth ACE

Cyfeiriad: Llawr 5, 2 Capital Quarter, Stryd Tyndall, Caerdydd, CF10 4BZ

E-bost: ACE@wales.nhs.uk

Gwefan www.aceawarewales.com

ISBN: 978-1-78986-154-596

© 2021 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

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

Acronymau

ACEs	Profiadau Niweidiol yn Ystod Plentyndod
BCR	Building Community Resilience
COTS	Committee on the Shelterless
CTC	Communities that Care
FNP	Partneriaeth Nyrsys Teulu
FFT	Therapi Teulu Gweithredol
MST	Therapi Amlsystemig
NEET	Heb fod mewn Addysg, Cyflogaeth na Hyfforddiant
RIS	Restorative Integral Support
SFI	Strengthening Families Initiative

Crynodeb

Cefndir:

Mae Profiadau Niweidiol yn Ystod Plentynod (ACEs) yn brofiadau dirdynnol sy'n digwydd yn ystod plentynod sy'n gwneud niwed uniongyrchol i blentyn (er enghraifft, camdriniaeth) neu sy'n effeithio arno drwy'r amgylchedd y mae'n byw ynddo (er enghraifft dod i gysylltiad â thrais domestig). Mae ACEs yn gysylltiedig â chyflawniad addysgol gwael a datblygu ystod eang o ymddygiadau niweidiol. Yn 2016, cyhoeddodd lechyd Cyhoeddus Cymru yr astudiaeth gyntaf o ACEs yng Nghymru, a ddatgelodd fod 47% o oedolion yng Nghymru wedi dioddef o leiaf un ACE yn ystod eu plentynod ac 14% wedi dioddef pedwar neu fwy. Nod y prosiect hwn yw nodi ymyriadau effeithiol ar lefel gymunedol sy'n ymwneud ag atal ACEs a nodi mentrau sy'n cael eu cynnal ledled Cymru.

Dulliau:

Casglwyd data mewn tri cham. Roedd Cam 1 yn adolygiad cwmpasu o lenyddiaeth a gyhoeddwyd yn rhyngwladol a oedd yn anelu at nodi fframweithiau ac ymyriadau yr aseswyd eu bod yn effeithiol o ran atal ACEs. Arolwg i nodi a mapio prosiectau cymunedol sy'n canolbwyntio ar atal ACEs, trallod yn ystod plentynod a darparu cymorth i deuluoedd ac unigolion ledled Cymru oedd Cam 2. Roedd Cam 3 yn ymwneud â datblygu tair astudiaeth achos o'r prosiectau a fapiwyd, gan ddefnyddio data a gasglwyd drwy gyfweiliadau ag arweinwyr y prosiectau.

Canfyddiadau:

Nododd yr adolygiad cwmpasu nifer o ymyriadau sy'n llwyddo i atal a lliniaru ACEs gan ganolbwyntio ar fentrau cymunedol sy'n darparu ymateb cydgysylltiedig i drallod. Cafwyd 54 o ymatebion i'r arolwg; roedd y prosiectau'n gweithio gydag amrywiaeth o grwpiau cymunedol a mathau o drallod, gan ddarparu cymorth i deuluoedd, pobl ifanc ac oedolion. Mae'r astudiaethau achos yn manylu ar dri phrosiect: hyb cymunedol i bobl ifanc, gwasanaethau cam-drin domestig i oesoedwyr a'u plant a phrofiadau awyr agored i blant sy'n derbyn gofal a'u gofalwyr maeth.

Trafodaeth:

Mae angen ymyriadau lluosog ar draws sectorau a thrwy gydol oes er mwyn ymdrin ag ACEs. O fewn hyn, gall ymyriadau yn y gymuned fod yn effeithiol o ran atal a lliniaru effaith ACEs a thrallod drwy ddarparu ymateb lleol i fynd i'r afael ag anghenion y gymuned.

Casgliad:

Mae nifer o brosiectau cymunedol ledled Cymru sy'n darparu ystod o wasanaethau i fynd i'r afael â ffactorau sy'n gysylltiedig ag ACEs a thrallod, ond ceir diffyg gwybodaeth am lawer o'r prosiectau hyn, eu heffaith ar y cymunedau y maent yn eu gwasanaethu a'r ffordd orau o'u cefnogi.

Cefndir

Datblygwyd y term cyfunol Profiadau Niweidiol yn Ystod Plentyndod (ACEs) yn wreiddiol yn yr Unol Daleithiau (Felitti et al., 1998). Yn draddodiadol, mae ACEs yn cael eu deall fel set o ddeg digwyddiad neu amgylchiadau trawmatig sy'n digwydd cyn i rywun droi'n 18 oed y dangoswyd eu bod yn cynyddu'r risg o broblemau iechyd meddwl ymysg oedolion a chlefydau gwanychol. (Bellis et al., 2014). Mae pum categori ACE yn fathau o gamdriniaeth ac esgeulustra plant, sy'n hysbys eu bod yn niweidio plant ac sy'n gosbadwy o dan y gyfraith, ac mae pump yn cynrychioli mathau o gamweithrediad teuluol sy'n cynyddu amlygiad plant i drawma (Asmussen et al., 2020).

Mae ymdrin â phroblem fel camdraffod plant ac ACEs eraill o safbwynt iechyd y cyhoedd yn golygu ffocws cryf ar ei hatal rhag digwydd drwy dair lefel o ataliad. (Klevens ac Alexander, 2019). Mae'r lefel atal sylfaenol yn cynnwys ymdrechion i atal ACEs fel bod plant yn dioddef llai o drallod ac yn llai tebygol o gael plant eu hunain sy'n profi ACEs. Mae'r lefel atal eilaidd yn cynnwys ymdrechion yn syth ar ôl i ACE ddigwydd er mwyn lleihau'r canlyniadau uniongyrchol a thymor byr tra bod y lefel atal drydyddol yn cynnwys ymdrechion i drin a lleihau canlyniadau hirdymor ACEs. (Oral et al., 2016)

Mae maint ac effaith trallod yn ystod plentyndod yn golygu nad oes modd darparu ymateb drwy un gwasanaeth neu ymyrraeth. Yn lle hynny, mae angen strategaethau i atal ACEs a'u heffeithiau niweidiol rhag digwydd ar bob lefel (Oral et al., 2016). Yn 2015, nododd yr astudiaeth genedlaethol gyntaf o ACEs yng Nghymru i ba raddau yr oedd oedolion yng Nghymru wedi dod i gysylltiad ag ACEs, a'r cysylltiadau cronus cryf rhwng ACEs a chlefydau sy'n niweidio iechyd, cyflyrau iechyd a'r defnydd o'r gwasanaeth iechyd (Ashton et al., 2016). Nododd yr astudiaeth hon hefyd fod yna is-set sylweddol o bobl sy'n profi ACEs ac sy'n osgoi canlyniadau iechyd a chymdeithasol negyddol yn gyfan gwbl neu'n rhannol.

Awgryma gwaith ymchwil y gall cysylltedd, datblygu a chynnal perthnasoedd cefnogol, meithrin hunanffeithiolrwydd (y teimlad o allu i oresgyn caledi) a sgiliau sy'n helpu i reoli ymddygiad ac emosiynau fod yn amddiffynnol, gan gymedroli'r effeithiau negyddol sy'n gysylltiedig ag ACEs (Di Lemma et al., 2019). Yn ogystal â hynny, mae tystiolaeth yn awgrymu y gall ystod o ffactorau helpu i ddatblygu gwytnwch yn ystod plentyndod ac yn eu plith mae o leiaf un berthynas sefydlog rhwng plentyn ac oedolyn, sgiliau hunanreoleiddio mwy datblygedig ac ymdeimlad o fod â rheolaeth dros amgylchiadau personol. Mae'r canfyddiadau hyn wedi dylanwadu ar bolisi iechyd cyhoeddus lleol a chenedlaethol yng Nghymru ac yn llywio gwaith amlasiantaeth i atal ACEs a chefnogi'r rhai sy'n cael eu heffeithio ganddynt (Riley et al., 2019).

Yng Nghymru, mae'r cyd-destun polisi a deddfwriaethol yn cefnogi ymdriniaeth ACEs ac mae deddfwriaeth ddiweddar yn rhoi plant wrth galon y broses o lunio polisiâu cynaliadwy a gydgyhyrchir (Star, 2019). Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) (Llywodraeth Cymru, 2015) yn darparu'r sylfaen i'r holl wasanaethau cyhoeddus i weithio ar y cyd tuag at ddull cwrs bywyd integredig o ymdrin â llesiant. Mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo'n glir i flaenoriaethu camau i atal ACEs drwy greu gwasanaethau cyhoeddus sy'n ymwybodol o ACE (Ffyniant i Bawb: Strategaeth Genedlaethol, Llywodraeth Cymru 2017). Yn olaf, mae 'Cymru Iachach: ein Cynllun ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol' (Llywodraeth Cymru, 2019) yn cydnabod pwysigrwydd ymdrin â'r trallod a brofir yn ystod plentyndod, a hynny gydol oes (Di Lemma et al., 2019).

Dros y pum mlynedd diwethaf, mae llawer o lywodraethau, gan gynnwys Llywodraeth Cymru, wedi cynyddu eu buddsoddiad mewn gweithgareddau sy'n anelu atatal neu leihau ACEs ar lefel y boblogaeth, yn rhannol drwy hyfforddiant ar ofal sy'n ystyriol o drawma ar gyfer amrywiaeth eang o weithluedd rheng flaen (Asmussen et al., 2020). Gan edrych drwy lens sy'n ystyriol o drawma, mae iechyd y gymuned yn dod yn ganolbwynt pwerus ar gyfer opsiynau atal a thriniaeth ymarferol i fynd i'r afael ag ACEs a hybu tegwch iechyd. Mae hunaniachâd ar lefel gymunedol yn golygu ymgysylltu torfol wrth i'r bobl yr effeithir arnynt fwyaf gan ACEs a thrawma ddod at ei gilydd i ymgymryd â gweithgareddau sydd â'r potensial i roi hwb i'r gymuned gyfan a meithrin gwydnwch unigol a chymunedol. (Danielson a Saxena, 2019).

Nodau'r Astudiaeth

Gall ymyriadau yn y gymuned feithrin gwydnwch torfol, cefnogi unigolion â gwasanaethau, a chreu cysylltiadau cryf â grŵp (neu ddiwylliant), a dangoswyd bod y rhain oll yn ffactorau pwysig wrth atal a lliniaru effeithiau ACEs. Dangosodd Arolwg o ACEs a Gwydnwch Cymru fod cysylltiad diwylliannol cryf, cymryd rhan yn rheolaidd mewn grwpiau (e.e. clybiau chwaraeon), a chanfyddiad o lefelau uwch o gymorth gan wasanaethau cyhoeddus a chyflogwyr, yn lliniaru'r risg o ddioddef o salwch meddwl yn sgil ACEs (Hughes et al., 2018).

Nod y prosiect hwn yw nodi 'beth sy'n gweithio' ar lefel gymunedol i atal a lliniaru ACEs a thrallod yn ystod plentyndod yn fwy cyffredinol a nodi a mapio prosiectau a mentrau effeithiol sy'n gweithredu ledled Cymru.

Dulliau

Roedd tri cham casglu data yn rhan o'r astudiaeth:

Cam Un: Adolygiad o Lenyddiaeth

Cynhaliwyd adolygiad cwmpasu o lenyddiaeth gyhoeddedig ryngwladol i fynd i'r afael â'r cwestiwn 'beth sy'n gweithio o ran atal a lliniaru ACEs a thrallod yn ystod plentyndod ar lefel gymunedol'? Gan ddefnyddio strategaeth chwilio ddiffiniedig, chwiliwyd y cronfeydd data canlynol: Cronfa Ddata Cochrane o Adolygiadau Systematig; ASSIA; Medline; PsycINFO; Social Care Online a Google Scholar. Cynhaliwyd y chwiliadau ym mis Ebrill 2021.

Roedd y termau chwilio yn cynnwys: adverse childhood experiences; ACEs; childhood adversity; toxic stress; trauma informed approach; prevention; early intervention; community programmes; peer; peer approaches; reduction; what works; effective; resilience. Er mwyn cael eu cynnwys, roedd yn rhaid i bapurau fodloni'r meini prawf canlynol: bod wedi'u cyhoeddi ers 2005; ymyriadau wedi'u cynllunio i atal ACEs neu drallod yn ystod plentyndod yn fwy cyffredinol (adolygiadau neu astudiaethau sylfaenol); ymyriadau ar lefel gymunedol; ar gael yn Saesneg.

Mewnforiwyd cofnodion dethol i feddalwedd rheoli cyfeiriadau (Endnote), dilëwyd copiâu dyblyg, a chafodd teitl pob cofnod ei sgrinio. Allforiwyd y cofnodion a oedd yn weddill i daenlen Excel a chafodd y grynodedeb ei sgrinio. Y cam olaf oedd cynnal proses sgrinio papurau lawn, gan adael 21 o erthyglau yn y sampl terfynol (Atodiad A). Ar gyfer pob papur, roedd data a echdynnwyd yn cynnwys agweddau a fframweithiau allweddol yn ymwneud â 'beth sy'n gweithio' o ran atal ac ymyrraeth gynnar mewn perthynas ag ACEs a thrallod yn ystod plentyndod ar lefel gymunedol.

Cam Dau: Arolwg

Ail gam y prosiect oedd nodi a mapio prosiectau cymunedol yn ymwneud ag atal neu ymyrraeth gynnar mewn perthynas ag ACEs ledled Cymru gan ddefnyddio arolwg. Er mwyn eu cynnwys, roedd angen i brosiectau atal neu liniaru effaith ACEs neu fynd i'r afael â thrallod yn ystod plentyndod yn fwy cyffredinol, roedd angen iddynt fod yn brosiectau cymunedol ac roedd angen eu bod yn gweithredu yng Nghymru. Crëwyd dolenni i'r arolwg yn Gymraeg a Saesneg drwy'r platfform ar-lein Survey Monkey ac fe'u dosbarthwyd drwy e-bost gan ddefnyddio rhestr gyswilt o randdeiliaid. Roedd y rhestr yn cynnwys amrywiaeth o randdeiliaid gan gynnwys partneriaid Hwb Cymorth ACE ac lechyd Cyhoeddus Cymru yn ogystal â chysylltiadau yn Llywodraeth Cymru a rhanddeiliaid o'r trydydd sector, y gymuned, a grwpiau gwirfoddol. Roedd yr arolwg hefyd ar gael i'r cyhoedd.

Cynhaliwyd yr arolwg rhwng 14 Mehefin - 12 Gorffennaf 2021. Yn ogystal â'r arolwg ar-lein, rhoddwyd dewis i'r cyfranogwyr gwblhau'r arolwg drwy gyfweiliad dros y ffôn ag aelod o'r tîm ymchwil neu fel dogfen Word. Roedd yr holl opsiynau cyfathrebu ac arolwg ar gael yn Gymraeg a Saesneg. Roedd y sampl terfynol yn cynnwys 54 o brosiectau (Atodiad B). Casglwyd data o bob prosiect gan ddefnyddio templed a oedd yn amlinellu'r ffocws cymunedol, enw'r prosiect a'r dyddiad dechrau, y lleoliad a'r gwasanaethau a ddarparwyd. Yn ogystal, dadansoddwyd yr ymatebion i bob un o gwestiynau'r arolwg yn unigol.

Cam Tri: Astudiaethau Achos

Gan ddefnyddio'r ymatebion i'r arolwg, aethpwyd ar drywydd enghreifftiau addawol o ymyriadau a gyflawnwyd yng Nghymru gan gyfweild ag arweinwyr y prosiectau. Defnyddiwyd y data a gasglwyd i ddatblygu astudiaethau achos (n=3). Roedd y prosiectau a ddewiswyd yn adlewyrchu amrywiaeth o brosiectau ac yn cynnwys cyfuniad o'r nodweddion canlynol.

- Trefol/gwledig
- Gwasgariad daearyddol ledled Cymru
- Ystod o grwpiau cymunedol
- Ystod o ACEs/trallodau

Casglodd cyfweiliadau ag arweinydd y prosiect wybodaeth fanylach am y prosiect a'r ffordd y mae'r gwasanaethau a ddarperir yn bodloni anghenion y gymuned.

Canfyddiadau Allweddol

Adolygiad o Lenyddiaeth

O ran 'beth sy'n gweithio' i atal a lliniaru ACEs a thrallod yn ystod plentyndod ar lefel gymunedol, mae astudiaethau diweddar wedi dangos y gall adnoddau gwydnwch yn ystod plentyndod ac fel oedolyn gymedrol i'r canlyniadau negyddol sy'n gysylltiedig ag ACEs a dangos effeithiau amddiffynnol ar salwch meddwl, iechyd yn ystod plentyndod a phresenoldeb addysgol (Di Lemma et al., 2019).

Yn ystod plentyndod, mae adnoddau gwydnwch yn cynnwys cael perthynas sefydlog y gellir ymddiried ynddi ag oedolyn, a chymryd rhan mewn clybiau chwaraeon (Di Lemma et al., 2019). I blentyn sy'n dod i gysylltiad â straen sylweddol, gall perthynas amddiffynnol gref ag oedolyn wneud y gwahaniaeth rhwng straen niweidiol a straen y gellir ei oddef. (Danielson a Saxena, 2019). I oedolion, mae perthnasoedd yn ffactorau amddiffynnol pwerus i bobl sydd â sgorau ACE uchel (Danielson a Saxena, 2019) ac mae ffynonellau gwydnwch yn cynnwys cyfranogi'n rheolaidd mewn gweithgareddau cymunedol a theimlad o sicrwydd ariannol (Di Lemma et al., 2019). Ar lefel y teulu, mae rhyngweithio cefnogol rhwng rhiant a phlentyn, partneriaethau clos sefydlog, adnoddau ariannol digonol, a thai gweddus yn enghreifftiau o ffactorau amddiffynnol. (Asmussen et al., 2019). O ganlyniad, gall ymyriadau sydd â'r nod o feithrin perthnasoedd a gwydnwch fod yn effeithiol o ran atal ACEs a lliniaru'r niwed yn eu sgil, gan eu bod yn dangos effaith amlwg ar gynyddu hunan-barch a sgiliau penderfynu, lleihau straen neu orbryder ac ymddygiad iechyd gwael a thrais (Di Lemma et al., 2019).

Canfu adolygiad diweddar 33 o ymyriadau lle y cafwyd tystiolaeth gadarn gyfredol eu bod yn atal o leiaf un o'r 10 categori ACE gwreiddiol, yn lleihau'r ymddygiadau sy'n niweidio iechyd sy'n gysylltiedig ag ACEs, ac yn lleihau'n benodol y trawma sy'n gysylltiedig ag ACEs (Asmussen et al., 2019, Asmussen et al., 2020). Mae'r gweithgareddau hyn yn cynrychioli 10 model ymyrraeth gwahanol y gellir eu cynnig ar dair lefel. Y lefel gyffredinol, lle y darperir ymyriadau i bob plentyn a theulu, waeth beth fo lefel yr angen; mae'r rhain yn cynnwys sgrinio, ymyriadau cyd-rianta ac ymyriadau yn yr ysgol. Y lefel targedu dethol sy'n cynnwys ymyriadau fel y Bartneriaeth Nyrsys Teulu a gynigir ar sail ataliol i blant a theuluoedd y nodwyd eu bod mewn perygl penodol o ddiodeff ACEs, er efallai nad ydynt yn profi unrhyw drawma penodol sy'n gysylltiedig ag ACE. Yn olaf, y lefel targedu dangosol sy'n cynnwys ymyriadau sy'n anelu at leihau trawma sy'n gysylltiedig ag ACEs ac atal trosglwyddo ACEs rhwng y cenedlaethau, fel Therapi Amlsystemig (MST) neu Therapi Teulu Gweithredol (FFT).

Canfu adolygiad pellach o dystiolaeth ar ddulliau cyffredinol o atal ACEs a/neu leihau eu heffeithiau negyddol dros 100 o ymyriadau sy'n seiliedig ar dystiolaeth a gafodd eu nodi a'u coladu ar draws pedwar dull cyffredin: cefnogi rhianta; datblygu perthnasoedd a gwydnwch; adnabod trallod yn gynnar; ac, ymateb i drawma a ACEs penodol. Er bod yr ymyriadau a nodwyd gan yr adolygiad hwn yn amrywio o ran math, nododd yr adolygiad themâu trawsbynciol, y gellid eu defnyddio i hysbysu dull system cyfan (sy'n rhychwantu lefelau unigol, teulu a chymuned) o fynd i'r afael ag ACEs ar draws cwrs bywyd. (Di Lemma et al., 2019).

Yn ogystal ag ymyriadau sy'n lleihau trallod yn ystod plentyndod, mae'r llenyddiaeth hefyd yn cynnwys ymyriadau sy'n lleihau cydnewidynnau trallod yn ystod plentyndod er mwyn gwella canlyniadau cadarnhaol ar draws y continwwm cymdeithasol-ecolegol; unigol, teuluol, cymunedol, cymdeithasol, a pholisi cyhoeddus. Mae astudiaethau'n dangos y gall cymdogaethau gael effaith sylweddol ar ymddygiad rhianta a deilliannau i blant, gan ddangos effeithiau cadarnhaol posibl y gall cymdogaeth eu cael wrth lliniaru trallod yn ystod plentyndod. Mae blynyddoedd o ymchwil wedi dangos dro ar ôl tro bod ffactorau cymunedol megis tloedi, troseddau treisgar, a masnachu mewn cyffuriau yn dylanwadu ar gyfraddau camdrafod plant felly mae ymdrin â'r amodau hyn yn bwysig wrth geisio atal camdriniaeth plant. (Brennan et al., 2020).

Mae cymuned yn bwysig i iechyd, perthnasoedd cymdeithasol, cyfranogiad, ac ymdeimlad o berthyn, sydd oll yn dylanwadu ar ein hiechyd meddyliol a chorfforol ac yn helpu i leihau anghydraddoldebau iechyd. Gall cyfranogiad cymunedol helpu i gynyddu democratiaeth a dinasyddiaeth, atal allgáu cymdeithasol, a rhoi

llais i bobl ifanc a'u grymuso i gael mwy o reolaeth dros eu bywydau (Public Health England, 2020). Yn yr Unol Daleithiau yn arbennig, dros y degawd diwethaf, gwelwyd mudiad newydd sy'n adeiladu cymunedau gwydn sy'n ystyriol o drawma. Mae mentrau o'r fath yn dod â rhanddeiliaid o wahanol sectorau cymunedol, aelodau o'r gymuned, rhieni, pobl ifanc, llunwyr polisïau, darparwyr iechyd a gwasanaethau cymdeithasol, cyllidwyr, ac ymchwilwyr ynghyd i ddatblygu ymatebion cymunedol cydgysylltiedig i ACEs sy'n gallu hybu gwydnwch. (Matlin et al., 2019). Ymhlith yr enghreifftiau yn yr UD mae Strong Communities a Building Community Resilience ac yn y DU, Menter Cryfhau Teuluoedd a Cymunedau sy'n Gofalu.

Prosiectau Cymunedol yng Nghymru

Ail gam y gwaith casglu data yn yr astudiaeth hon oedd arolwg, a gynlluniwyd i nodi a mapio prosiectau sy'n gweithredu yng Nghymru sy'n ceisio atal neu liniaru ACEs neu drallod yn ystod plentyndod yn fwy cyffredinol. Roedd y sampl terfynol yn cynnwys 54 o brosiectau (Atodiad B).

Y dyddiad cychwyn cynharaf ar gyfer y prosiectau oedd 1972, ac roedd 23 o brosiectau wedi'u sefydlu yn ystod y pum mlynedd diwethaf. Roedd y rhesymau dros gychwyn prosiectau yn cynnwys: cynorthwyo pobl i oresgyn trallod gan gynnwys amddifadedd; cefnogi iechyd a llesiant meddyliol; cefnogi rhieni a theuluoedd; pontio bylchau mewn systemau presennol; profiad personol ac effaith COVID-19. Soniodd sawl prosiect am gefnogi defnyddwyr gwasanaethau i oresgyn trallod. O fewn y categori hwn, soniodd ymatebwyr am yr angen i wrthbwyo amrywiaeth o faterion sy'n gysylltiedig ag amddifadedd gan gynnwys digartrefedd, camddefnyddio cyffuriau, diweithdra, effaith tlodi yn ogystal â diffyg cyfleoedd ac ymddieithrio. Roedd trallodau eraill yn cynnwys cam-drin domestig ac ACEs yn fwy cyffredinol.

Soniodd sawl prosiect am gefnogi iechyd meddwl a llesiant, yn enwedig mewn perthynas ag ymyrryd yn gynharach gyda phobl ifanc ag anghenion iechyd meddwl. Hefyd, darparu ymyriadau arloesol wedi'u targedu a darparu cymorth sy'n fwy ystyriol o drawma i ddiodefwyr cam-drin domestig neu'r rhai sydd wedi profi ACEs. Roedd llawer o brosiectau wedi'u sefydlu i gefnogi rhieni a theuluoedd, yn enwedig teuluoedd yn y blynyddoedd cynnar, y rhai â phlant ag anghenion ychwanegol, y rhai sy'n profi camdriniaeth domestig a theuluoedd lle mae risg y byddai plant yn dod yn rhan o'r system ofal.

Sefydlwyd nifer o brosiectau i fynd i'r afael â bylchau yn y systemau presennol, gan gynnwys darparu addysg rhyw a chynghor cyfreithiol. Fodd bynnag, at ei gilydd, roedd y gwasanaethau hyn yn ymdrin ag iechyd a llesiant meddyliol a chyfeiriwyd at drothwyon CAMHS a'r angen i gefnogi pobl ifanc y tu allan i'r gwasanaethau traddodiadol a chlinigol hynny. Sefydlwyd nifer bach o brosiectau oherwydd profiad unigolion a arweiniodd at awydd i gefnogi'r rhai mewn sefyllfa debyg, er enghraifft darparu cymorth i'r rhai sy'n camddefnyddio cyffuriau. Yn olaf, sefydlwyd nifer bach o brosiectau mewn ymateb i'r pandemig COVID-19, i fynd i'r afael ag achosion cynyddol o gam-drin domestig yn ogystal ag effaith y cyfyngiadau symud ar bobl ifanc.

Cydnabuwyd bod angen mwy o ymwybyddiaeth, dealltwriaeth gwell, a mwy o addysg o ran anghenion y rhai sydd wedi profi trawma. Soniodd llawer o'r prosiectau (35) eu bod yn defnyddio dull sy'n ystyriol o drawma fel sail i'r gwasanaethau yr oeddent yn eu darparu. Yn ogystal, roedd y rhan fwyaf o brosiectau yn cyd-fynd â meysydd polisi a deddfwriaeth Llywodraeth Cymru gan gynnwys Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol, Deddf Trais yn Erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol, plant a theuluoedd, iechyd a llesiant corfforol/meddyliol, ACEs, tai, addysg, a chyfiawnder troseddol.

Roedd y prosiectau'n amrywio o ran maint, llawer ohonynt ar raddfa fach, gyda 25 o brosiectau wedi'u staffio gan lai na 10 o bobl (cyflogedig neu wirfoddolwyr). Mewn perthynas â chostau'r prosiectau, staffio oedd y gost a godwyd amlaf, ac mae hyn yn cynnwys talu cyflogau staff, costau rheoli a chymorth gweithredol, hyfforddiant a thalu am siaradwyr gwadd neu weithwyr. Soniodd yr ymatebwyr hefyd am gost adnoddau a chyfarpar yn gyffredinol, gan gynnwys gwariant ar bethau fel deunydd ysgrifennu, argraffu, gwaith gweinyddol, costau swyddfa (ffonau symudol/TG), deunyddiau a ddefnyddir ar gyfer gweithgareddau, bwyd, a lluniaeth, yn ogystal â chostau teithio. Roedd yr ymatebion yn cyfeirio at gostau cynnal a chadw adeiladau yn ogystal â chostau sy'n gysylltiedig â llogi lleoliad/adeilad, cyfleustodau/biliau ac yswiriant. Yn olaf, roedd costau eraill yn cynnwys costau achredu (Menter Cyfeillgar i Fabanod), trwyddedu a lleoliadau ar gyfer diwrnodau allan.

Roedd llawer o'r prosiectau (45/54) yn derbyn cyllid o ffynonellau amrywiol, yn bennaf gan gyrff cyhoeddus, ac yna'r sectorau preifat ac elusennol. Yn ogystal, mae'r rhan fwyaf o brosiectau (40/54) wedi cael eu gwerthuso'n fewnol (14), gan sefydliadau eraill (13) neu gyfuniad o'r ddau (4). Mae'r rhan fwyaf o'r gwerthusiadau sy'n cael eu cynnal gan y darparwr ar ffurf arolwg neu holiadur, arfarniadau a myfyrdodau staff, arfarniadau ac adolygiadau o'r sefydliad, adroddiadau bwrdd ymddiriedolwyr neu archwiliadau blynyddol. Mae gwerthusiadau yn aml yn defnyddio graddfeydd neu offer mesur cydnabyddedig gan gynnwys Graddfa Llesiant Caeredin a Warwick a Mesur Perfformiad Galwedigaethol Canada.

Mae prosiectau fel Cerrig Camu, The Gap Wales, Cymunedau am Waith a Dechrau'n Deg yn asesu llwyddiant o ran allbynnau'n ymwneud â gwaith, addysg, cymwysterau, hyfforddiant a sgiliau. Mae prosiectau eraill yn defnyddio mesurau llwyddiant yn seiliedig ar nodau'r prosiect. Mae Meddwl am y Baban yn asesu canlyniadau llwyddiannus fel lleihad yn y risg y bydd plant yn dod yn rhan o'r system ofal, mae'r Cynllun Ymyrraeth Cyneuwr Tân yn defnyddio lleihad mewn ystadegau troseddau a Pobl Clarewood yn defnyddio'r nifer sy'n symud yn llwyddiannus i lety parhaol. Mae prosiectau eraill yn defnyddio mesurau megis 'pellter a deithiwyd' neu 'fapio llwyddiant' dros amser; mae mesurau eraill yn cynnwys gweld plant yn datblygu ac yn cyrraedd eu llawn botensial; plant a rhieni yn ffynnu, a staff hapus a llawn cymhelliant.

Astudiaethau Achos

Trydydd cam yr astudiaeth hon oedd datblygu astudiaethau achos, a ddewiswyd o blith prosiectau a ymatebodd i'r arolwg. Cesglir crynodebau'r astudiaethau achos o gyfuniad o'r ymatebion i'r arolwg a data o gyfweiliad gyda phob un o arweinwyr y prosiectau.

Astudiaeth Achos 1: Y Prosiect Ieuentid Cymunedol

Mae'r Prosiect Ieuentid Cymunedol yn cefnogi pobl ifanc (6 - 25 oed) yn ardal Maendy, Casnewydd. Mae'n brosiect ieuentid a chymunedol sy'n ymgysylltu â phobl ifanc o gefndiroedd amrywiol (gan gynnwys y gymuned Sipsiwn a Roma a'r Gymuned De Asiaidd Brydeinig) gan eu hannog i ffynnu a rhoi cefnogaeth iddynt gyrraedd eu botensial llawn. Mae'r prosiect yn darparu sesiynau galw heibio, sesiynau un i un, prosiect i ferched a grŵp LBGTQI+.

Dechreuodd y prosiect yn 2013 a'r nod cyffredinol yw cydnabod y trallodau y mae pobl ifanc yn aml yn eu hwynebu, gan gynnwys gwahaniaethu a thlodi: *"Mae'r plant Sipsiwn a Roma hyn wedi cael eu gwthio i'r cyrion, maen nhw'n dioddef gwahaniaethu, iaith casineb a throseddau casineb ac yn cael eu camddeall yn llwyr"*. Y nod yw ymdrin â'r trallodau hyn drwy ddarparu man cymunedol diogel a'r cymorth sydd ei angen arnynt: *"Gwneud iddyn nhw deimlo'n rhan o gymuned, lle diogel iddyn nhw, rhywun i siarad â nhw, rhywun i'w caru ac i ofalu amdany'n nhw...maen nhw'n dod o aelwydydd gorlawn, yn byw mewn tldi a'r gwir amdani yw nad ydyn nhw'n cael llawer o sylw neu os ydyn nhw, mae'n aml yn sylw negyddol"*. Hoffai'r prosiect allu ymestyn ei wasanaethau i rannau eraill o'r gymuned: *"Y freuddwyd yw ehangu Ty^ Cymunedol, oherwydd mae'n lle diogel y gellir ymddiried ynddo fel canolbwynt cymunedol...mae'r posibiladau'n ddiddiwedd"*.

"Mae'r plant Sipsiwn a Roma hyn wedi cael eu gwthio i'r cyrion, maen nhw'n dioddef gwahaniaethu, iaith casineb a throseddau casineb ac yn cael eu camddeall yn llwyr"

"Gwneud iddyn nhw deimlo'n rhan o gymuned, lle diogel iddyn nhw, rhywun i siarad â nhw, rhywun i'w caru ac i ofalu amdany'n nhw..."

Astudiaeth Achos 2: Gwasanaeth Cam-drin Domestig Gorllewin Cymru

Mae Gwasanaeth Cam-drin Domestig Gorllewin Cymru yn wasanaeth cam-drin domestig sydd wedi'i leoli yn y gymuned. Dechreuodd ym 1976 mewn ymateb i'r angen am gymorth i fenywod a phlant sy'n cael eu cam-drin gan bartneriaid ac aelodau o'r teulu. Nod y gwaith yw i gyrraedd anghenion sylfaenol, blaenoriaethu diogelwch a chymorth i sicrhau bod goroeswyr a'u plant yn ymdopi ac yn gwella o'r trawma y maent wedi'i ddioddef. Mae'r gwasanaeth yn darparu tai diogel, cyngor ymarferol a chymorth gan gynnwys gwaith grŵp i alluogi pobl i ddeall y gamdriniaeth y maent wedi'i ddioddef, cwnsela a chymorth parhaus i oedolion a phlant, cymorth mentora a gwaith achos am hyd at ddwy flynedd.

Mae'r gwasanaeth yn gweithio gyda rhieni a phlant: *"Rydym yn ceisio datblygu agwedd fwy cyfannol o ran deall os gallwch weithio'n gynnar gyda phlant sydd wedi bod yn dyst i gam-drin domestig ac wedi cael profiad ohono drwy eu rhieni... y gobaith yw cael nhw mewn sefyllfa lle mae eu lles yn cydnabod nad yw'r gamdriniaeth yn iawn"*. Yn ogystal â hyn, mae'r gwasanaeth hwn yn gweithio cymaint â phosibl gyda'r rhiant di-trais i gynyddu'r ddealltwriaeth o'r effaith ar y plant.

"... y gobaith yw cael nhw mewn sefyllfa lle mae eu lles yn cydnabod nad yw'r gamdriniaeth yn iawn"

Mae'n amlwg bod cysylltiad yn aml rhwng camdriniaeth domestig ag ACEs eraill ac adlewyrchir hyn yn y gwaith a wneir: *"Yn sicr, gyda'r agenda ACEs...rydym wedi bod yn dweud ers blynyddoedd yn y maes cam-drin domestig mai'r hyn rydych chi'n ei ddarganfod mewn gwirionedd yw, os yw rhywun wedi cael profiad o...gam-drin domestig, y realiti yw y bydd ACEs eraill yn bresennol"*. Gan gydnabod hyn, bydd gweithwyr yn canolbwyntio, nid yn unig ar gam-drin domestig, ond hefyd ar ffactorau eraill sy'n effeithio ar ddefnyddwyr gwasanaethau: *"Bydd y rhaglenni yn nodi achosion o gam-drin domestig yn bennaf ond hefyd yn ceisio meithrin gwydnwch, os ydych yn edrych ar y sefyllfa o safbwynt ACEs, rydych hefyd yn ceisio meithrin gwydnwch"*.

Astudiaeth Achos 3: Elfennau Gwyllt (Shake it Up), Gogledd Cymru

Nodau'r prosiect Elfennau Gwyllt yw defnyddio'r awyr agored i hybu iechyd a llesiant plant a phobl ifanc, gan weithio gydag amrywiaeth o grwpiau: *"Rydym wedi gweithio gyda grwpiau NEET (Pobl Nad Ydynt mewn Addysg, Cyflogaeth na Hyfforddiant), rydym wedi gweithio gyda throseddwyr ifanc, felly ystod eithaf eang...ein prif gynulleidfa mewn gwirionedd yw pobl sydd dan anfantais o ryw fath"*. Mae'r gwasanaeth yn cynnig amrywiaeth o weithgareddau i blant a phobl ifanc: *"Rydym yn adeiladu cuddfannau, yn chwarae â mwd, rydyn ni'n paentio â mwd, rydyn ni'n paentio wynebâu â mwd, mae gennym gegin fwd...neu'n rhoi'r rhyddid hwnnw iddyn nhw grwydro'r coetir ar eu cyflymder eu hunain"*.

Mae'r prosiect Shake it Up yn gweithio gyda phlant mewn gofal i ddeall mynediad at addysg: *"Nod y prosiect oedd darganfod yr anghenion a'r problemau o ran y cymorth i addysg ond hefyd i gynyddu hunan-barch y plant...i wella hunan-barch, i'w cael allan o'r tŷ ac oddi wrth y sgriniau ac i fyd natur, i archwilio ac adeiladu eu hyder a gwella eu hiechyd meddwl"*. O ganlyniad i ganfyddiadau'r prosiect hwn: *"Fy argymhelliad ar ôl edrych yn gyflym ar y data a'r straeon sydd wedi'u rhannu â ni yw bod angen i'r cymorth gael ei gyfleu i'r gofawyr a bod yn fwy hygyrch. Yr hyn yr ydym yn ei ddarganfod yw nad yw gofawyr yn gwybod beth sydd ar gael, felly maent yn ariannu pethau eu hunain"*.

"...i wella hunan-barch, i'w cael allan o'r tŷ ac oddi wrth y sgriniau ac i fyd natur, i archwilio ac adeiladu eu hyder a gwella eu hiechyd meddwl"

Trafodaeth

Nod y prosiect hwn oedd nodi ymyriadau effeithiol yn ymwneud ag atal a lliniaru ACEs, gan gynnwys prosiectau ar lefel gymunedol sy'n gweithredu ledled Cymru. Mae'r adran hon yn cyflwyno crynodeb o'r canfyddiadau ac yn nodi'r angen am waith ymchwil pellach.

Cam 1: Adolygiad o Lenyddiaeth

Mae'r llenyddiaeth yn nodi bod natur gymhleth a threiddiol ACEs yn awgrymu nad oes un ateb neu ateb syml, yn hytrach mae angen strategaethau system gyfan sy'n cynnwys ymyriadau lluosog i atal a lleihau effaith ACEs yn ddigonol. (Asmussen et al., 2019). O fewn hyn, gall cynnwys a grymuso cymunedau lleol, yn enwedig grwpiau difreintiedig, hybu iechyd a llesiant a lleihau anghydraddoldebau. Yn rhan allweddol o hyn mae dulliau cyfranogol a all fynd i'r afael yn uniongyrchol ag ymyleiddio ac sy'n cydnabod pwysigrwydd ymgysylltu â'r gymuned fel strategaeth ar gyfer gwella iechyd, yn enwedig gan ei fod yn arwain at wasanaethau sy'n diwallu anghenion yr aelod o'r gymuned yn well. (Public Health England, 2020).

Er bod y llenyddiaeth yn darparu tystiolaeth o lwyddiant y rhaglenni aml-sector ehangach, ychydig iawn o dystiolaeth a gafwyd mewn perthynas â phrosiectau cymunedol llai ar lawr gwlad, o bosibl o ganlyniad i ddiffyg gwerthusiad trwyadl o raglenni oherwydd prinder cyllid. Roedd yna hefyd brinder tystiolaeth o ran profiad defnyddwyr gwasanaethau sy'n elwa o'r rhaglenni cymunedol.

Cam 2: Arolwg

Cafwyd cyfanswm o 54 o ymatebion i'r arolwg a chynrychiolwyd pob awdurdod lleol yng Nghymru. Sefydlwyd y prosiectau am amrywiaeth o resymau, gan gynnwys ymdrin ag amddifadedd, cefnogi iechyd meddwl a chorfforol, pontio bylchau yn y system bresennol, profiadau personol ac effaith COVID-19. Mae'r trallod y mae'r prosiectau'n ymdrin ag yn cynnwys camdriniaeth domestig, camddefnyddio sylweddau, y rhai sy'n rhan o'r system ofal, digartrefedd, y rhai sy'n rhan o'r system cyfiawnder troseddol ac anghenion cymdeithasol, emosiynol a llesiant. Ymhlith y grwpiau cymunedol, roedd buddiolwyr y prosiectau yn cynnwys rhieni newydd a disgwylgar, teuluoedd, plant a phobl ifanc, oedolion, a grwpiau cymunedol.

Roedd y prosiectau a ymatebodd i'r arolwg yn amrywio o ran maint a chyllid a gellir eu rhannu'n dri chategori: Prosiectau sy'n rhan o fentrau a ariennir ac sy'n cwmpasu Cymru neu'r DU gyfan, megis Dechrau'n Deg (Llywodraeth Cymru) a'r Glasbrint Cyfiawnder Ieuencid (Y Weinyddiaeth Gyfiawnder); Prosiectau sy'n gweithredu o dan ymbarél grwpiau trydydd sector neu elusennau ehangach, er enghraifft gwasanaethau sy'n cael eu rhedeg gan yr NSPCC ar gyfer darpar rieni a rhieni newydd; Prosiectau cymunedol sydd wedi'u sefydlu mewn ymateb i angen cymunedol (prosiectau cymunedol ar lawr gwlad), mae'r rhain yn ymdrin ag ystod amrywiol o drallodau a grwpiau cymunedol ac yn aml mae ganddynt gyllid cyfyngedig a/neu dymor byr.

Cafwyd ymatebion gan yr arolwg hwn gan brosiectau ledled Cymru ond amcangyfrifwn bod llawer mwy o brosiectau ar waith yng Nghymru nag a ymatebodd i'r arolwg, yn enwedig ar lawr gwlad. Gan adleisio'r llenyddiaeth ryngwladol, er bod rhaglenni mwy sy'n cael eu hariannu yn destun gwerthusiad a throsolwg, mae llai o wybodaeth a dealltwriaeth o brosiectau cymunedol llai ar lawr gwlad. Mae dau oblygiad i'r diffyg gwybodaeth am y grwpiau hyn: bydd yn effeithio ar allu gweithwyr proffesiynol a darparwyr gwasanaethau eraill i ddarparu ymateb cymunedol cydgyssylltiedig i drallod, yn ogystal â'r potensial ar gyfer presgripsiynu cymdeithasol a gweithio mewn partneriaeth. Yn ail, mae goblygiadau i gefnogi'r prosiectau llawr gwlad hyn yn yr hirdymor, gan fod bwlch yn y dystiolaeth o ran y ffordd orau o gefnogi'r prosiectau hyn.

Cam 3: Astudiaethau Achos

Mae'r adran astudiaethau achos yn manylu ar dri phrosiect ledled Cymru; hyb cymunedol i bobl ifanc yng Nghasnewydd (Prosiect Ieuencid Cymunedol); gwasanaeth cam-drin domestig yng Ngorllewin Cymru (Gwasanaeth Cam-drin Domestig Gorllewin Cymru); a phrofiad awyr agored i blant sy'n derbyn gofal a gofalwyr maeth yng Ngogledd Cymru (Elfennau Gwyllt).

Mae'r data'n dangos bod gwasanaethau'n aml yn cael eu sefydlu i ymateb i anghenion y gymuned ac yn cael eu dylanwadu gan y cymunedau y maent wedi'u lleoli ynddynt. O ganlyniad, lle mae gwasanaethau'n adlewyrchu'r cymunedau y maent yn eu gwasanaethu, maent yn effeithiol o ran cyrraedd aelodau amrywiol o'r gymuned a ymdrin â'u hanghenion. Hefyd, lle mae gwasanaethau ar raddfa fach ac wedi'u gwreiddio o fewn y gymuned, maent yn hyblyg ac yn gallu addasu'n gyflym i amgylchiadau sy'n newid. Yn ogystal, mae'r prosiectau hyn yn aml yn gweithio gyda gwasanaethau eraill i wella'r ddarpariaeth, gan ddefnyddio eu statws dibynadwy i hwyluso cymorth ehangach. Gan adleisio'r llenyddiaeth ehangach, mae bwlbh yn y dystiolaeth o ran profiad defnyddwyr gwasanaethau o wasanaethau a ddarperir gan y grwpiau cymunedol hyn. Hefyd, y ffordd y mae darpariaeth gymunedol a ariennir mewn ffyrdd gwahanol (a adlewyrchir yn y tri chategori a amlinellir uchod) yn rhyngweithio â'r cymunedau y maent yn eu gwasanaethu. Gallai gwaith ymchwil pellach archwilio profiadau defnyddwyr gwasanaethau o ran ystod o ddarpariaeth gymunedol i nodi sut mae rhaglenni o'r fath yn rhyngweithio â'r gymuned.

Crynodeb

Mae'n bosibl y bydd ymyriadau yn y gymuned sy'n cryfhau adnoddau ar lefel cymdogaethau'n fwyaf effeithiol o ran lleihau'r ymateb ar ffurf straen niweidiol mewn plant a gall newidiadau amgylcheddol cadarnhaol wella canlyniadau i blant, hyd yn oed mewn achosion eithafol o drallod. Dangoswyd bod ymyriadau yn y gymuned yn effeithiol ac mae gwaith dilynol hirdymor gyda phlant sy'n cymryd rhan mewn rhaglenni ymyrraeth yn dangos effeithiau parhaus ar ymddygiad ac iechyd. (Franke, 2014). Fodd bynnag, nid yw strategaethau system gyfan ar gyfer atal neu leihau ACEs yn hawdd nac yn rhad ac mae'r dystiolaeth yn awgrymu bod angen amser, sgiliau ac ymrwymiad nad ydynt ar gael ar hyn o bryd yn y rhan fwyaf o systemau cymunedol er mwyn cyflawni ac integreiddio gweithgareddau effeithiol yn llwyddiannus. Er mwyn goresgyn hyn byddai angen buddsoddiad cyhoeddus hirdymor mewn dulliau system gyfan, a fydd yn cwmpasu costau ymyriadau, datblygu'r gweithlu, gwaith amlasiantaeth, llywodraethu, a gwerthuso fel y gellir profi a chymharu effaith amrywiol gyfuniadau o ymyriadau a dulliau amlasiantaeth. (Asmussen et al., 2019).

Casgliad

Gall dull cymunedol gydgyssylltiedig gael effaith sylweddol ar blant sy'n wynebu trallod. Mae nifer o brosiectau cymunedol ledled Cymru sy'n darparu ystod o wasanaethau i fynd i'r afael â ffactorau sy'n gysylltiedig ag ACEs a thrallod, ond ceir diffyg gwybodaeth am lawer o'r prosiectau hyn, eu heffaith ar y cymunedau y maent yn eu gwasanaethu a'r ffordd orau o'u cefnogi.

Llyfryddiaeth

- ASHTON, K., BELLIS, M. A., HARDCASTLE, K., HUGHES, K., MABLY, S. a EVANS, M. 2016. Profiadau Niweidiol yn Ystod Plentyndod a'u Cysylltiad â Lles Meddwl ymysg Poblogaeth Oedolion Cymru lechyd Cyhoeddus Cymru
- ASMUSSEN, K., FISCHER, F., DRAYTON, E. a MCBRIDE, T. 2020. *Adverse childhood experiences: what we know, what we don't know, and what should happen next*, Llundain, Y Sefydliad Ymyrraeth Gynnar.
- ASMUSSEN, K., MCBRIDE, T. a WADDELL, S. 2019. The Potential of Early Intervention for Preventing and Reducing ACE-Related Trauma. *Social Policy and Society*, 18, 425-434.
- BELLIS, M. A., HUGHES, K., LECKENBY, N., JONES, L., BABAN, A., KACHAEVA, M., POVILAITIS, R., PUDULE, I., QIRJAKO, G., ULUKOL, B., RALEVA, M. a TERZIC, N. 2014. Adverse childhood experiences and associations with health-harming behaviours in young adults: surveys in eight eastern European countries.
- BRENNAN, B., STAVAS, N. a SCRIBANO, P. 2020. Effective prevention of ACEs. *Adverse childhood experiences: Using evidence to advance research, practice, policy, and prevention*. Elsevier Academic Press, San Diego, CA.
- DANIELSON, R. a SAXENA, D. 2019. Connecting adverse childhood experiences and community health to promote health equity. *Social and Personality Psychology Compass*, 13.
- DI LEMMA, L., DAVIES, A. R., FORD, K., HUGHES, K., HOMOLOVA, L., GRAY, B. a RICHARDSON, G. 2019. Ymateb i brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod: adolygiad o dystiolaeth o ymriadau i atal niwed ar draws y cwrs bywyd a ymdrin ag ef lechyd Cyhoeddus Cymru Prifysgol Caerdydd a Bangor.
- ELLIS, W. R. a DIETZ, W. H. 2017. A New Framework for Addressing Adverse Childhood and Community Experiences: The Building Community Resilience Model.
- FELITTI, V. J., ANDA, R. F., NORDENBERG, D., WILLIAMSON, D. F., SPITZ, A. M., EDWARDS, V., KOSS, M. P. a MARKS, J. S. 1998. Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults. The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *Am J Prev Med*, 14, 245-58.
- FRANKE, H. A. 2014. Toxic Stress: Effects, Prevention and Treatment.
- HALL, J., PORTER, L., LONGHI, D., BECKER-GREEN, J. a DREYFUS, S. 2012. Reducing Adverse Childhood Experiences (ACE) by Building Community Capacity: A Summary of Washington Family Policy Council Research Findings. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 40, 325-334.
- HUGHES, K., FORD, K., DAVIES, A., HOMOLOVA, L. a BELLIS, M. 2018. Ffynonellau Gwydnwch a'u Cysylltiadau Llanirol gyda'r Niwed sy'n cael ei achosi gan Brofiadau Niweidiol yn Ystod Plentyndod.
- KAGI, R. a REGALA, D. 2012. Translating the Adverse Childhood Experiences (ACE) Study into Public Policy: Progress and Possibility in Washington State. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 40, 271-277.
- KLEVENS, J. a ALEXANDER, S. 2019. Essentials for Childhood: Planting the Seeds for a Public Health Approach to Preventing Child Maltreatment.
- LARKIN, H., SHIELDS, J. J. a ANDA, R. F. 2012. The health and social consequences of adverse childhood experiences (ACE) across the lifespan: an introduction to prevention and intervention in the community. *J Prev Interv Community*, 40, 263-70.
- LLYWODRAETH CYMRU 2015. Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015.
- LLYWODRAETH CYMRU 2017. Ffyniant i Bawb: Y Strategaeth Genedlaethol
- LLYWODRAETH CYMRU 2019. Cymru Iachach: ein Cynllun lechyd a Gofal Cymdeithasol.
- LLYWODRAETH CYMRU 2021. Adolygiad o'r Polisi ynghylch Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE): Adroddad.
- MATLIN, S. L., CHAMPINE, R. B., STRAMBLER, M. J., O'BRIEN, C., HOFFMAN, E., WHITSON, M., KOLKA, L. a TEBES, J. K. 2019. A Community's Response to Adverse Childhood Experiences: Building a Resilient, Trauma-Informed Community. *Am J Community Psychol*, 64, 451-466.
- ORAL, R., RAMIREZ, M., COOHEY, C., NAKADA, S., WALZ, A., KUNTZ, A., BENOIT, J. a PEEK-ASA, C. 2016. Adverse childhood experiences and trauma informed care: the future of health care.
- PACHTER, L. M., LIEBERMAN, L., BLOOM, S. L. a FEIN, J. A. 2017. Developing a Community-Wide Initiative to Address Childhood Adversity and Toxic Stress: A Case Study of The Philadelphia ACE Task Force.
- PUBLIC HEALTH ENGLAND 2020. *No child left behind: a public health informed approach to improving outcomes for vulnerable children*, Llundain, Public Health England.
- RILEY, G. S., BAILEY, J. W., BRIGHT, D. a DAVIES, A. R. 2019. Gwybodaeth am Brofiadau Niweidiol mewn Plentyndod (ACEs) ac Ymwybyddiaeth Ohonynt Ymysg Gweithlu Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru: Arolwg Cenedlaethol Caerdydd, Ymddiriedolaeth GIG lechyd Cyhoeddus Cymru
- SRIVASTAV, A., SPENCER, M., STROMPOLIS, M., THRASHER, J. F., CROUCH, E., PALAMARO-MUNSELL, E. a DAVIS, R. E. 2020. Exploring practitioner and policymaker perspectives on public health approaches to address Adverse Childhood Experiences (ACEs) in South Carolina. *Child Abuse & Neglect*, 102, 104391.
- STAR, S. 2019. PUTTING CHILDREN AT THE HEART OF POLICY: THE JOURNAL OF THE HEALTH VISITORS' ASSOCIATION. *Community Practitioner*, 92, 22-25.
- WOODS-JAEGER, B. A., CHO, B., SEXTON, C. C., SLAGEL, L. a GOGGIN, K. 2018. Promoting Resilience: Breaking the Intergenerational Cycle of Adverse Childhood Experiences.

Atodiad A: Tabl o'r Papurau a Gynhwyswyd

Prif Awdur	Blwyddyn	Teitl	Crynodeb
Asmussen	2020	Adverse Childhood Experiences: what we know, what we don't know, and what should happen next.	Mae'r adolygiad hwn yn archwilio'r sylfaen dystiolaeth ar gyfer profiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACEs) ac yn ystyried cryfder y dystiolaeth sy'n sail i ymatebion cyffredin i ACEs, gan gynnwys sgrinio arferol ar gyfer ACEs a gofal sy'n ystyriol o drawma.
Asmussen	2019	The Potential of Early Intervention for Preventing and Reducing ACE-Related Trauma.	Mae'r erthygl hon yn nodi pedwar ar hugain o ymyriadau â thystiolaeth achosol o atal neu leihau trawma sy'n gysylltiedig ag ACEs ac mae'n ystyried sut y gellid eu cynnig drwy strategaethau system gyfan sydd â'r nod o wella bywydau'r plant sy'n wynebu'r risg fwyaf.
Blitz	2013	Prevention through collaboration: Family engagement with rural schools and families living in poverty	Mae'r astudiaeth hon yn dangos ffyrdd y gellir cymhwyso arferion sy'n ystyriol o drawma i wasanaethau mezzo a macro. Mae'r gwersi a ddysgwyd o'r ymdrechion hyn yn dangos y gall newidiadau cychwynnol mewn systemau ddigwydd drwy waith allgymorth i sampl fach o deuluoedd anodd eu cyrraedd, gan baratoi systemau ar gyfer newid mwy o bosibl.
Brennan	2020	Effective prevention of ACEs in Adverse childhood experiences: Using evidence to advance research, practice, policy, and prevention.	Mae'r bennod hon yn archwilio rhaglenni cyffredinol, wedi'u targedu, ac wedi'u nodi sy'n anelu at atal trallod yn ystod plentyndod neu atal trallod rhag digwydd eto.
Condon	2019	Toxic Stress and Vulnerable Mothers: A Multilevel Framework of Stressors and Strengths	Nod yr erthygl hon yw hyrwyddo gwyddoniaeth atal straen niweidiol drwy archwilio'r hyn sy'n achosi straen a'r cryfderau a brofir gan famau bregus drwy ddefnyddio fframwaith damcaniaethol.
Danielson	2019	Connecting adverse childhood experiences and community health to promote health equity	Bwriad y papur hwn yw sefydlu iaith gyffredin ar gyfer sut y gall iachau cymunedol fynd i'r afael ag ACEs a meithrin tegwch o ran iechyd.
Ellis	2017	A New Framework for Addressing Adverse Childhood and Community Experiences: The Building Community Resilience Model	Mae'r papur hwn yn cynnig dull trawsnewidiol o feithrin cydweithio ar draws asiantaethau iechyd plant, iechyd y cyhoedd ac yn y gymuned i fynd i'r afael ag achosion sylfaenol straen niweidiol a thralod yn ystod plentyndod ac i feithrin cadernid cymunedol.
Franke	2014	Toxic Stress: Effects, Prevention and Treatment	Mae'r erthygl hon yn crynhoi canfyddiadau astudiaethau diweddar ar straen niweidiol a thralod yn ystod plentyndod yn dilyn cyhoeddi Adroddiad Polisi Academi Pediatrig America (AAP) ar effeithiau straen niweidiol.

Hall	2012	Reducing adverse childhood experiences (ACE) by building capacity: A summary of Washington family policy council research findings,	Yn yr astudiaeth hon, ceisiodd ymchwilwyr ddangos effaith gref gallu'r rhwydweithiau cymunedol i amharu ar broblemau iechyd a chymdeithasol.
Kagi	2012	Translating the adverse childhood experiences (ACE) study into public policy: progress and possibility in Washington state.	Mae'r cyflwyniad hwn i'r thema yn rhoi trosolwg o'r Astudiaeth o Brofiadau Niweidiol yn Ystod Plentyndod (ACE) ac yn trafod gwaith atal ac ymyrraeth gydag ACE a'u canlyniadau mewn cymunedau.
Klevens	2019	Essentials for Childhood: Planting the Seeds for a Public Health Approach to Preventing Child Maltreatment	Mae'r erthygl hon yn disgrifio sut y defnyddiodd y Canolfannau Rheoli ac Atal Clefydau ddull iechyd y cyhoedd i ddatblygu naratif, perthnasoedd a strategaeth i atal cam-drin plant.
Larkin	2012	Mobilizing resilience and recovery in response to adverse childhood experiences (ACE): A restorative integral support (RIS) case study	Mae'r astudiaeth achos empirig bresennol yn cyflwyno'r Committee on the Shelterless (COTS), yn Petaluma, CA, fel enghraifft o un asiantaeth gwasanaethau cymdeithasol yn defnyddio RIS i dorri cylchoedd digartrefedd.
Di Lemma	2019	Ymateb i brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod: adolygiad o dystiolaeth o ymyriadau i atal niwed ar draws y cwrs bywyd a ymdrin ag ef	Yn yr adolygiad hwn, nodir dros 100 o raglenni ac ymyriadau a gafodd eu coladu ar draws pedwar dull gweithredu cyffredin: cefnogi rhianta; datblygu perthnasoedd a gwydnwch; adnabod niwed yn gynnar; ac, ymateb i drawma ac ACEs penodol.
Longhi	2019	How to increase community-wide resilience and decrease inequalities due to adverse childhood experiences (ACEs): Strategies from Walla Walla, Washington	Mae'r papur hwn yn crynhoi'r dystiolaeth bod cadernid cymunedol yn cymedroli effeithiau o'r fath ac yn archwilio sut y gellir cynyddu cadernid drwy ymyriadau strategol sy'n canolbwyntio ar feithrin gallu cymunedol; Arferion sy'n Ystyriol o Drawma gan staff mewn sefydliadau cymunedol; a newid diwylliannol.
Mayer	2012	Adolescent parents and their children: A multifaceted approach to prevention of Adverse Childhood Experiences (ACE)	Mae'r erthygl gyfredol hon yn cynnig model gwyddoniaeth atal cyffredinol, amlochrog a rhyngddisgyblaethol sydd â dau darged: rhieni sy'n lasoed a'u plant.
Oral	2016	Adverse childhood experiences and trauma informed care: the future of health care	Yn yr erthygl hon, adolygir trallod yn ystod plentyndod a straen niweidiol trawmatig, cyflwynir data epidemiolegol ar nifer yr achosion o ACEs a'u heffeithiau iechyd corfforol a meddyliol, a thrafodir dulliau ymyrryd ar gyfer atal.
Pachter	2017	Developing a Community-Wide Initiative to Address Childhood Adversity and Toxic Stress: A Case Study of The Philadelphia ACE Task Force	Mae'r erthygl hon yn disgrifio gwreiddiau a metamorffosis Tasglu ACE Philadelphia, a oedd yn canolbwyntio'n gyfyng i ddechrau ar sgrinio ar gyfer profiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACEs) mewn lleoliadau gofal iechyd ond a ehangodd ei ffocws i gynrychioli'n well ddull cymunedol go iawn o rannu profiadau ynghyd â ymdrin â thrallod yn ystod plentyndod mewn sectorau lluosog o'r ddinas a'r rhanbarth.

Public Health England	2020	No child left behind: a public health informed approach to improving outcomes for vulnerable children	Mae'r adroddiad hwn yn nodi sut y mae mabwysiadu dull sy'n seiliedig ar iechyd y cyhoedd yn cynnig cyfleoedd sylweddol i leihau anghydraddoldebau a gwella canlyniadau iechyd a llesiant ar gyfer y plant mwyaf agored i niwed.
Rog	2021	Opportunities for psychologists to enact community change through adverse childhood experiences, trauma, and resilience networks	Mae'r erthygl hon yn disgrifio strwythur, gweithrediad, a chyflawniadau'r rhwydweithiau hyn i gyflwyno'r achos dros y ffyrdd y gall seicolegwyr, gan weithio gyda gweithwyr proffesiynol eraill ac arweinwyr ar lawr gwlad, gyfrannu at yr ymdrechion hyn.
Star	2019	Putting Children at the Heart of Policy	Mae'r erthygl hon yn archwilio'r dulliau datblygiadol a ddefnyddiwyd i greu'r deddfau a sut y mae'r agenda iechyd y cyhoedd yn ymdrin â budd gorau plant, sydd â'r nod o weithio'n genedlaethol ar draws pob sector i sicrhau cymdeithas ffyniannus a'r iechyd a'r llesiant gorau posibl ar gyfer y genhedlaeth bresennol a chenedlaethau'r dyfodol (ICC, 2016)
Woods-Jaeger	2018	Development, Feasibility, and Refinement of a Toxic Stress Prevention Research Program	Mae'r papur hwn yn disgrifio datblygiad ailadroddol ymyraethau yn y gymuned, 2Gen Thrive, a gynlluniwyd i atal straen niweidiol a hyrwyddo gwydnwch drwy wella gallu'r sawl sy'n darparu gofal i ymateb i anghenion emosiynol, ymddygiadol a datblygiadol plant.

Atodiad B: Crynodeb o'r Prosiectau

Y Gymuned	Enw'r Prosiect a Dyddiad Dechrau	Lleoliad	Y Gwasanaethau a Ddarperir
Darpar Rieni/Rhieni Newydd	Cyfeillgar i Fabanod (2004) Helo Babi (2011)	Rhondda Cynon Taf/Merthyr/ Pen-y-bont ar Ogwr	Dwy fenter sy'n darparu gwasanaethau i bob mam cyn-geni yn ardal Dechrau'n Deg. Mae Helo Babi (Pen-y-bont ar Ogwr) yn fenter rhianta cyn-geni gyffredinol a ddarperir ochr yn ochr ag addysg magu plant traddodiadol gan fydwragedd sy'n anelu at gynyddu cyfraddau bwydo ar y fron, cryfhau'r ymlyniad rhwng rhiant a baban a pherthnasoedd teuluol. Mae Cyfeillgar i Fabanod (Rhondda Cynon Taf/Merthyr/Pen-y-bont ar Ogwr) yn rhaglen achrededig fesul cam sy'n seiliedig ar dystiolaeth i hybu, diogelu a chefnogi bwydo ar y fron. Mae'r ddwy fenter yn cefnogi rhianta ymatebol cadarnhaol drwy sesiynau un-i-un neu sesiynau grŵp sy'n hyblyg o ran eu dull gweithredu ac yn cael eu harwain gan famau yn y cyfnod cyn geni gyda dilyniant yn y cyfnod ôl-enedigol.
Darpar Rieni/Rhieni Newydd	Meddwl am y Baban (2018)	Pen-y-bont ar Ogwr	Nod y gwasanaeth yw lleihau nifer y babanod sy'n ymuno â'r system ofal adeg eu geni. Mae'r gwasanaeth yn creu perthnasoedd cyn geni gan ganolbwyntio ar drawma o'r gorffennol ac ACEs drwy ddarparu cyfweliadau ysgogol, therapiau sy'n ystyriol o drawma a rhaglenni magu plant sy'n gwella ymlyniad. Mae'r ymyriadau hyn yn parhau ar ôl yr enedigaeth a hyd at chwe mis ar ôl hynny.
Darpar Rieni/Rhieni Newydd	Pregnancy in Mind Baby Steps Building Blocks (NSPCC)	Amrywiaeth o Leoliadau	Tair rhaglen allweddol wedi'u hanelu at wella sgiliau rhianta craidd, lliniaru effaith trallod rhieni, a meithrin perthnasoedd rhwng rhieni a'r babi yn y groth/y babi: Gwasanaeth iechyd meddwl ataliol yw Pregnancy in Mind a ddarperir gan weithwyr proffesiynol yn ystod misoedd 4-6 o feichiogrwydd. Rhaglen addysgol amenedigol yw Baby Steps sydd wedi'i chynllunio i helpu i baratoi darpar rieni. Rhaglen ymarferol yn y cartref yw Building Blocks ar gyfer rhieni a gofalwyr plant dan 7 oed y gallai fod angen cymorth ychwanegol arnynt i feithrin y sgiliau a dysgu'r wybodaeth sydd eu hangen arnynt i ofalu am eu plentyn.
Darpar Rieni/Rhieni Newydd	Dechrau'n Deg a Teuluoedd yn Gyntaf (3 ymateb)		Mae Dechrau'n Deg yn canolbwyntio ar ymweliadau iechyd dwys, cymorth rhianta, gofal plant a chymorth lleferydd, iaith a chyfathrebu. Teuluoedd yn Gyntaf yw'r gwasanaeth ataliol ychwanegol a gynigir i blant a theuluoedd i'w hatal rhag bod yn destun camau diogelu. Roedd tri ymateb yn manylu ar y fenter Dechrau'n Deg, ac roedd un yn manylu ar Dîm Iechyd Dechrau'n Deg a Teuluoedd yn Gyntaf, sef gwasanaeth ataliol estynedig a gynigir i blant a theuluoedd i'w hatal rhag bod mewn perygl o fod yn destun camau diogelu. Mae'n cynnwys teuluoedd â phlano dan 5 oed a phlant ag Anghenion Dysgu Ychwanegol.

Darpar Rieni/Rhieni Newydd	Jig-So (2 ymateb)		Mae JIG-SO yn rhan o raglenni Dechrau'n Deg a Teuluoedd yn Gyntaf Llywodraeth Cymru. Mae'n brosiect ymyrraeth gynnar, amlasiantaeth, sy'n cynnwys tîm ymroddedig o fydwragedd, hwyluswyr teulu, nyrsys meithrin, gweithwyr datblygu iaith yn gynnar a rheolwyr. Yn Abertawe, mae'r tîm yn cefnogi llesiant rhieni ifanc sy'n agored i niwed a darpar rieni ifanc (16-24 oed) o 17 wythnos o feichiogrwydd a thrwy gydol y blynyddoedd y bydd y plentyn yn fabi. Mae teuluoedd mewn cysylltiad â'r gwasanaethau cymdeithasol, yn rhan o Dechrau'n Deg neu'n atgyfeiriadau generig ac yn cael cynnig pecyn cymorth cyfannol sydd wedi'i deilwra i bob unigolyn neu deulu.
Darpar Rieni/Rhieni Newydd	Gwydnwch Rhieni a Chymorth Cyfatebol (PRAMS) (2014)	Wrecsam a Sir y Fflint	Yn darparu cymorth ychwanegol i famau a thadau drwy flynyddoedd cynnar bod yn rhiant. Mae'r cymorth hwn yn cynnwys nifer o sesiynau wythnosol am ddim; mae 'Chi a'ch Beichiogrwydd' yn cynnwys sesiynau wythnosol am ddim gyda'r nod o sicrhau bod darpar rieni yn mwynhau eu beichiogrwydd a'u bywyd yn y dyfodol fel rhiant a nod 'Chi a'ch Babi' yw herio meddyliau, teimladau ac ymddygiad negyddol i wneud newidiadau cadarnhaol parhaol.
Teuluoedd	Canolfan Blant Abertawe a Golwg y Mynydd (2007)	Abertawe	Siop un stop o wasanaethau cymorth i deuluoedd gan gynnwys grwpiau cymorth i deuluoedd Dechrau'n Deg, tyllino babanod, grwpiau ioga, sesiynau aros a chwarae, cymorth cyn geni, tai a gwasanaethau proffesiynol eraill. Nod y gwasanaethau hyn yw cefnogi teuluoedd, darparu banc bwyd a darparu gwasanaeth allgymorth.
Teuluoedd	Cerrig Camu Grŵp Goroewyr y Cam Nesaf (2017)	Gogledd Cymru	Elusen sy'n darparu gwasanaethau therapiwtig i oedolion sydd wedi cael eu cam-drin yn rhywiol pan oeddent yn blant yw Cerrig Camu. Mae'r prosiect hwn yn darparu gwasanaeth i oedolion sydd wedi defnyddio Cerrig Camu, ac aelodau eraill o'r teulu gan gynnwys plant. Y nod yw darparu cymorth parhaus ar ôl i'r cwnsela ddod i ben. Mae'r cymorth hwn yn cynnwys gweithgareddau, addysg a hyfforddiant. Yn ogystal â darparu gwasanaethau i'r rhai sydd wedi goroesi cam-drin rhywiol yn ystod plentyndod, mae'r gwasanaeth hwn hefyd yn agored i ddiodefyrwyr trais domestig ac yn darparu dysgu â chymorth mewn grŵp, cymorth mentor unigol, mynediad i addysg, diwrnod magu hyder, diwrnodau allan i'r teulu, cyllidebu, cyfeillgarwch grŵp, gwybodaeth a chefnogaeth.
Teuluoedd	Shake It Up (2020)	Gogledd Cymru	Mae staff yn gweithio gyda gofawyr maeth, y rhai sy'n gadael gofal a phlant mewn gofal i gyflwyno pum sesiwn yn cynnwys creffttau, hwyl, gemau, ymarferion adeiladu tîm, gweithgareddau ysgol goedwig, adrodd straeon a chysylltiadau â byd natur. Mae staff Elfennau Gwyllt hefyd yn cynnal arolwg o ofalwyr maeth i nodi'r atebion o ran yr anghenion a'r manteision posibl y bydd cymorth yn eu rhoi i'r plant yn ogystal â'r teuluoedd maeth. Y nodau tymor hwy yw nodi'r rhwystrau allweddol i addysg uwch ac addysg bellach y mae'r rhai sy'n gadael gofal a phlant mewn gofal yn eu hwynebu a nodi atebion a meysydd cymorth allweddol.
Teuluoedd	Pecyn Cymorth Adferiad ACE (2020)	De Cymru	Yn canolbwyntio ar oedolion a phlant sydd wedi profi trais domestig gan ddefnyddio rhaglen sydd wedi'i hysgrifennu i addysgu a hysbysu unigolion am effaith ACEs arnynt hwy a'u plant. Mae'r pecyn cymorth adferiad i oedolion yn rhaglen deng wythnos sy'n rhoi arweiniad ar y ffactorau amddiffynnol sy'n helpu i liniaru effaith ACEs a'r dulliau ymarferol ar gyfer datblygu gwydnwch. I blant a phobl ifanc, mae'r pecyn cymorth yn rhaglen wyth wythnos sy'n defnyddio cyfuniad o weithgareddau creadigol a gwaith grŵp. Mae'r rhaglenni hyn yn rhoi'r offer i gyfranogwyr liniaru effaith ACEs, dysgu strategaethau i barhau i ddatblygu gwydnwch eu teulu, cynyddu hunanbarch a'r wybodaeth a'r offer i allu gweithredu dewisiadau ffordd iach o fyw.

Teuluoedd	CYCA (2018)	Sir Gaerfyrddin	Mae CYCA yn cefnogi teuluoedd a phlant yn Sir Gaerfyrddin sy'n byw mewn tlodi ac nad ydynt yn cyrraedd y trothwy ar gyfer gwasanaethau statudol. Darperir hyfforddiant i weithwyr proffesiynol i gefnogi dealltwriaeth o effaith trawma mewn teuluoedd â phrofiad o ACEs yn ogystal â chwrsela a mentora i blant o deuluoedd o'r fath. Mae gweithgareddau'n cynnwys cwrsela, mentora, gweithgareddau corfforol, gweithgareddau ymwybyddiaeth ofalgar a chwarae therapiwtig. Mae'r holl weithgareddau am ddim ac ar gael yn gyfleus yn y ganolfan. Dechreuodd y prosiect ym mis Mawrth 2018 mewn ymateb i alw am hyfforddiant a gwell dealltwriaeth o sut i gefnogi anghenion aelodau unigol o'r teulu ac i fynd i'r afael â niferoedd mawr o atgyfeiriadau oherwydd bylchau mewn gwasanaethau ar gyfer plant sy'n profi trallod emosiynol.
Teuluoedd	Canolfannau Cymorth i Deuluoedd (2018)	Conwy	Yn darparu gwasanaethau ymyrraeth gynnar ac atal drwy bum tîm lleol yn y gymuned, y rhan fwyaf ohonynt wedi'u lleoli mewn canolfannau teulu. Mae'r tîmau'n darparu amrywiaeth o gymorth, gan gynnwys cymorth cyffredinol drwy grwpiau mynediad agored, cymorth wedi'i dargedu drwy grwpiau a chyrtsiau a chymorth wedi'i deilwra i deuluoedd unigol drwy weithiwr teulu dynodedig ac atgyfeiriadau at gymorth arbenigol. Y nod yw darparu cymorth cynnar i deuluoedd i'w hatal rhag wynebu argyfwng a grymuso a galluogi teuluoedd i symud ymlaen yn gadarnhaol â'u bywydau.
Teuluoedd	Valley Kids (1977)	Rhondda Cynon Taf	Yn darparu ystod o weithgareddau gan gynnwys celf, chwarae, addysg a gwaith ieuencid i gefnogi plant, pobl ifanc a theuluoedd. Nod Valley Kids yw rhyddhau potensial o fewn cymunedau i wrthweithio effeithiau amddifadedd cymdeithasol a galluogi plant a phobl ifanc i dyfu a datblygu drwy chwarae, addysg, hamdden a gweithgareddau creadigol.
Teuluoedd ag anghenion penodol	Prosiect Cymorth Cynnar/Llesiant SNAP Cymru (2019)	Abertawe	Yn canolbwyntio ar deuluoedd â phlant ag Anghenion Dysgu Ychwanegol (ADY) ac anableddau drwy ddefnyddio dull teulu cyfan. Y nod yw darparu cymorth â ffocws, adeiladu ar gryfderau teuluoedd i helpu eu hunain a dod o hyd i ffyrdd cadarnhaol o ymdopi'n well a meithrin gwydnwch. Mae hefyd yn darparu ymyriadau wedi'u targedu pan na ellir diwallu anghenion y plentyn yn eu lleoliad neu os yw'r anghenion yn fwy cymhleth neu os oes ganddo anghenion lluosog. Mae gan bob teulu weithiwr arweiniol penodol, asesiad llawn o'r problemau y maent yn eu hwynebu a chynllun wedi'i gytuno gyda nodau ymestynnol.
Teuluoedd ag anghenion penodol	Canolfan Blant Stepping Stones (1979)	Abertawe	Yn darparu meithrinfa a chanolfan i gefnogi plant rhwng 1-3 oed sydd ar y llwybr tuag at gael diagnosis o ADY neu sydd eisoes wedi cael diagnosis o'r fath. Mae plant yn mynychu'r ganolfan yn wythnosol ac mae'r tîm arbenigol o weithwyr chwarae yn gweithio gyda phob plentyn; gall rhieni gael cymorth hefyd.
Teuluoedd ag anghenion penodol	Buddies (2000)	Abertawe	Mae Buddies yn cefnogi plant a theuluoedd ag anawsterau dysgu difrifol ac ymddygiad heriol. Y nod yw datblygu cyfleoedd cymdeithasol i bobl ifanc 8-18 oed y tu allan i'r ysgol i gynyddu mynediad i gyfleusterau cymunedol a darparu seibiant i deuluoedd. Darperir cymorth pwrpasol i deuluoedd â phlant a phobl ifanc ag anghenion cymhleth a heriol drwy glybiau dydd Sadwrn ac ar ôl ysgol.

Plant a Phobl Ifanc	Rhaglen Ysgolion Heddlu Cymru (2018)	Cymru gyfan	Rhaglen atal a ariennir ar y cyd rhwng pedwar o heddluoedd Cymru a Llywodraeth Cymru yw hon. Ei nod yw diogelu plant Cymru drwy addysg atal troseddau drwy gyflwyno rhaglen ddysgu sy'n briodol i oedran ac yn ddeniadol i ddisgyblion Blwyddyn 8 mewn ysgolion er mwyn codi ymwybyddiaeth o gamddefnyddio sylweddau, cam-drin domestig, camfanteisio'n rhywiol ar blant ac iechyd meddwl. Mae hefyd yn anelu at adeiladu gwytnwch a thynnu sylw at y gwasanaethau y gall pobl ifanc gael mynediad atynt er mwyn cael cymorth ychwanegol. Mae'r gwersi a'r gwasanaethau yn cyrraedd plant sydd wedi cael profiad o ACEs. Mae ganddynt hefyd ymyriad ACE wedi'i dargedu, gan weithio gyda'r tîm diogelwch cymunedol, y gwasanaeth ieuentid, asiantaethau cyffuriau ac eraill i gynnal gweithdy llesiant ar gyfer Blwyddyn 8.
Plant a Phobl Ifanc	KPC Youth and Community (1998)	Pen-y-bont ar Ogwr	Mae'r gwasanaeth hwn yn cynnig darpariaeth ieuentid mynediad agored i blant a phobl ifanc dros 8 oed yn bennaf ond hefyd i blant 5-7 oed drwy ddarpariaeth ar ôl ysgol. Mae'r ddarpariaeth yn cynnwys amrywiaeth o weithgareddau, cymorth, cyngor a gwybodaeth i helpu i fodloni llesiant emosiynol a chorfforol pobl ifanc drwy weithgareddau ar y safle yn ogystal ag allgymorth a rhywfaint o gymorth ar-lein.
Plant a Phobl Ifanc	Therapi Chwarae Ysgol Emmanuel (2020)	Sir Ddinbych	Mae'r gwasanaeth hwn yn darparu therapi chwarae yn yr ysgol, gan ganolbwyntio ar blant ag ACEs, plant sy'n derbyn gofal, a'r rhai sy'n gadael gofal mewn ardal â lefel uchel o amddifadedd. Mae therapydd chwarae'n gweithio gyda disgyblion sy'n agored i niwed, y mae gan lawer ohonynt ACEs lluosog gan ddefnyddio therapi unigol i oresgyn problemau dicter, hunan-barch, neu golled.
Plant a Phobl Ifanc	Timau Troseddau Ieuentid	Cymru gyfan	Mae timau troseddau ieuentid yn delio â phobl ifanc â lefelau uchel o angen a chymhlethdod. Mae ymarferwyr mewn timau troseddau ieuentid yn darparu ymyriadau sy'n sensitif i drawma ac yn ymwybodol o ddatblygiad i gefnogi cydweithio ar draws systemau lluosog sy'n ymwneud â bywydau'r pobl ifanc hyn.
Plant a Phobl Ifanc	Ysgol Gynradd, Prestatyn (2019)	Sir Ddinbych	Mae'r ysgol gynradd wedi cynnig gwasanaeth cwnsela a chymorth emosiynol i blant ac wedi cyfeirio eu teuluoedd at asiantaethau eraill am gymorth ers mis Medi 2019. Y nod yw gwella llesiant meddyliol teuluoedd fel y gall plant deimlo'n well yn emosiynol a chyflawni'n addysgol.
Plant a Phobl Ifanc	Cymorth Llesiant Plant a Phobl Ifanc (2020)	Abertawe/ Sir Benfro	Mae'r gwasanaeth hwn yn canolbwyntio ar blant a phobl ifanc (5-18 oed) y mae pandemig Covid 19 wedi effeithio arnynt. Mae'r cymorth yn cynnwys cymorth un i un a chynllun cymorth sydd wedi'i deilwra i'r unigolyn, gall hyn gynnwys chwarae, celf, creffttau, coginio, a gweithgareddau sy'n meithrin gwydnwch, codi hyder, llesiant, hunan-barch a strategaethau ymdopi.
Plant a Phobl Ifanc	Gwasanaethau Cefnogi Plant a Phobl Ifanc (2016)	Caerffili	Mae'r gwasanaeth hwn yn ceisio mynd i'r afael â'r trawma a achosir i blant a phobl ifanc pan fyddant wedi profi cam-drin domestig yn y cartref yn gynnar. Mae'r gwasanaeth hwn yn cynnal rhaglenni sy'n cynnwys rhaglen dreigl chwe wythnos ar gyfer plant 8-12 oed i gael mynediad at gymorth gan gymheiriaid; pecyn cymorth adfer (8 wythnos i berson ifanc a 10 wythnos i oedolyn) yn canolbwyntio ar adfer o ACEs neu adfer o gam-drin domestig; mae ADAPT yn rhaglen chwe wythnos i bobl ifanc (11-18) ar sut i adnabod arwyddion camdriniaeth, meithrin hunan-barch, ac mae'r cwrs hwn hefyd yn ymdrin â meithrin perthynas amhriodol a chamfanteisio'n rhywiol ar blant/camfanteisio'n droseddol ar blant. Cynhelir cyrsiau hefyd i rieni a dynion sy'n ddiodefwrwr cam-drin domestig a thrais rhywiol.

Pobl Ifanc	Cymunedau am Waith	Casnewydd	Mae'r gwasanaeth hwn yn cynorthwyo pobl ifanc (16-24 oed) nad ydynt mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant (NEET) i gael gwaith drwy fynd i'r afael â rhwystrau drwy fentora, hyfforddiant a chymorth. Cefnogir pobl ifanc drwy waith mentora unigol a grŵp i uwchsgilio gwaith, sgiliau a chymorth drwy hyfforddiant, ysgrifennu CV, mentora, technegau cyfsweld, cwblhau ceisiadau am swyddi ochr yn ochr â'u cyfeirio at wasanaethau priodol.
Pobl Ifanc	N.E.W MST Cymru (2020)	Sir y Fflint a Wrecsam	Mae'r gwasanaeth hwn yn darparu ymyriadau dwys yn y cartref yn seiliedig ar dystiolaeth gyda theuluoedd lle mae pobl ifanc (11-17 oed) mewn perygl o fynd i ofal neu gael cyfnod dan glo o ganlyniad i ymddygiad gwrthgymdeithasol a/neu ddefnyddio sylweddau. Gan ddefnyddio therapi amlsystemig y nod yw cadw pobl ifanc gartref lle mae'n ddiogel i wneud hynny a lleihau ymddygiad gwrthgymdeithasol. Ystyrir bod llawer o'r bobl ifanc mewn perygl o ddioddef camfanteisio troseddol a/neu rywiol.
Pobl Ifanc	ACEs RTK (2021)	Sir Gaerfyrddin a Chastell Nedd Port Talbot	Mae'r gwasanaeth hwn yn darparu rhaglen 8 wythnos wedi'i hanelu at unrhyw berson ifanc sydd wedi bod yn dyst i gam-drin domestig neu wedi cael profiad o gamdriniaeth o'r fath. Mae defnyddio pecyn cymorth adferiad plant a phobl ifanc Calan DVS yn galluogi plant a phobl ifanc i ddod yn arbenigwyr ar eu hadferiad eu hunain, yn eu galluogi i ddeall nad ydynt yn gyfrifol am yr hyn sydd wedi digwydd iddynt ac yn eu helpu i ddod i delerau â'u profiadau.
Pobl Ifanc	Prosiect Jiwsî (2002)	Gogledd Cymru	Mae'r gwasanaeth hwn yn cynnig rhaglenni addysg rhyw a pherthnasoedd pwrpasol wedi'u targedu at grwpiau o bobl ifanc sy'n agored i niwed dan 25 oed yn ogystal â chefnogi datblygiad proffesiynol staff BIPBC a/neu ymarferwyr iechyd rhywiol. Mae'n cynnig rhaglenni i grwpiau bach o bobl ifanc sydd wedi'u nodi fel rhai sy'n agored i niwed mewn rhyw ffordd, er enghraifft, ADY, digartref, wedi'u gwahardd o addysg, plant sy'n derbyn gofal yn ogystal â Hyfforddiant addysg rhyw a pherthnasoedd ar gyfer y staff sy'n eu cefnogi.
Pobl Ifanc	Pobl Clarewood (2000)	Castell-nedd	Mae'r gwasanaeth yn darparu tai â chymorth i bobl ifanc ag anghenion cymhleth (16-25 oed). Mae'r gwasanaeth hefyd yn darparu cymorth i ddysgu sgiliau byw'n annibynnol er mwyn cynnal tenantiaethau yn y dyfodol, megis talu biliau, llenwi ffurflenni, cynnal a chadw fflatiau, golchi dillad, cyllidebu siopa a chymdeithasu.
Pobl Ifanc	Prosiect Delwedd lach (2012)	Conwy	Nod y prosiect yw cefnogi pobl ifanc 11-25 oed gyda'u hiechyd emosiynol a chorfforol yn y gymuned ac mewn ysgolion. Mae hefyd yn cynnig cyfle i bobl ifanc ddod yn wirfoddolwyr ac yn addysgwyr cyfoedion. Datblygwyd y prosiect mewn ymateb i'r angen i bobl ifanc gael mynediad at brosiectau sy'n hybu iechyd corfforol a meddyliol cadarnhaol, a'i nod yw addysgu, grymuso a chefnogi pobl ifanc i wneud dewisiadau bywyd cadarnhaol tra'n cael eu cefnogi gan weithwyr ieuenctid sy'n gymwys ac yn brofiadol mewn materion iechyd a llesiant.
Pobl Ifanc	Plattform i Bobl Ifanc (2018)	De Cymru	Mae'r gwasanaeth yn darparu cymorth un-i-un i bobl ifanc drwy raglen llesiant 10 wythnos a chymorth gan gymheiriaid i bobl ifanc 13-25 oed. Mewn rhai ardaloedd, mae rhieni a brodyr a chwiorydd hefyd yn cael eu cefnogi gyda rhaglen lesiant chwe wythnos yn ogystal â rhwydwaith mentora gan gymheiriaid, hyfforddiant, a chyfleoedd gwirfoddoli. Y nod yw darparu gofod i drafod llesiant y tu allan i'r model a'r gwasanaethau meddygol traddodiadol ac i ddarparu syniadau ar gyfer strategaethau llesiant bob dydd.

Pobl Ifanc	Dull Rheoli Achosion Uwch (Bwrdd Cyfiawnder Ieuencid, Tîmau Troseddau Ieuencid a CAMHS) (2014)	Cymru gyfan	Mae'r gwasanaeth hwn yn cefnogi ymarferwyr yn y Tîm Troseddau Ieuencid i ddarparu ymyriadau sy'n sensitif i drawma ac sy'n ymwybodol o ddatblygiad, hefyd i alluogi gweithio'n gydgyssylltiedig a chydweithredol ar draws systemau lluosog. Mae hyn yn cydnabod bod graddau sylweddol o drawma i'w weld ymhlith pobl ifanc yn y system cyfiawnder ieuencid, lefelau uwch o gymhlethdod ac ACEs, fodd bynnag, nid yw'r plant hyn yn bodloni trothwyon CAMHS.
Pobl Ifanc	Glasbrint Cyfiawnder Ieuencid (2019)	Cymru gyfan	Mae'r gwasanaeth hwn yn targedu plant sy'n rhan o'r System Cyfiawnder Ieuencid sydd wedi profi trawma yn eu blynyddoedd cynnar a'u magwraeth. Mae hyn yn canolbwyntio ar ddatblygu dulliau ac arferion sy'n ystyriol o drawma ar draws y Gwasanaeth Cyfiawnder Ieuencid drwy ddatblygu'r Glasbrint Cyfiawnder Ieuencid a'r uchelgais i ddatblygu system cyfiawnder ieuencid sy'n ystyriol o drawma ledled Cymru.
Pobl Ifanc	Emphasis (2011)	De Cymru	Mae'r gwasanaeth hwn yn darparu allgymorth grymusol i bobl ifanc 14-19 oed sydd wedi ymddieithrio neu sydd mewn perygl o ymddieithrio o addysg a hyfforddiant ac sy'n effeithio ar y risg o ddigartrefedd ymysg pobl ifanc. Mae'r prosiect yn canolbwyntio ar gefnogi pobl ifanc i ailgyssylltu ag addysg a hyfforddiant gan fod hyn wedi'i nodi fel ffactor risg ar gyfer digartrefedd ymysg pobl ifanc. Yn ogystal â hynny, mae'n ceisio sicrhau bod y teulu ehangach a gofalwyr hefyd yn cael eu cefnogi a'u cyfeirio at gymorth parhaus i wella eu gallu i rianta a meithrin y person ifanc gyda'r nod o gefnogi'r person ifanc i aros gartref.
Pobl Ifanc	Y Cynllun Ymyrraeth Cyneuwr Tân (2015).	De Cymru	Mae'r gwasanaeth yn gweithio gyda phobl ifanc (hyd at 18 oed) sydd wedi'u nodi fel rhai sy'n cynnau tanau'n fwriadol drwy ddarparu ymateb wedi'i deilwra i ddiwallu eu hanghenion drwy un neu fwy o sesiynau. Defnyddir therapi ymddygiad gwybyddol i geisio newid ymddygiadau yn yr hirdymor, gan weithio gyda phob unigolyn i ddarparu ymateb wedi'i deilwra i ddiwallu eu hanghenion. Y nod yw lleihau achosion o gynnau tanau'n fwriadol, lleihau'r difrod a achosir gan losgi bwriadol ac atal unigolion rhag dod yn rhan o'r system cyfiawnder troseddol.
Pobl Ifanc	Dull Ysgol Gyfan (BOOST) (2018)	Casnewydd	Mae'r gwasanaeth hwn yn gweithio gyda phobl ifanc, staff ysgol, rhieni a gofalwyr i helpu i rannu gwybodaeth, cynnig cymorth, a chreu systemau cynaliadwy yn ymwneud ag iechyd meddwl mewn ysgolion. Eu nod yw herio stigma a gwahaniaethu drwy godi proffil iechyd a llesiant meddyliol mewn ysgolion, gan ei wneud yn rhywbeth y mae pobl yn teimlo'n gyfforddus ac yn hyderus i siarad amdano. Gwneir hyn drwy gefnogi a chreu systemau cynaliadwy sy'n ymwneud ag iechyd meddwl mewn ysgolion drwy wasanaethau, sesiynau cymorth un i un, gweithdai a hyfforddiant i bobl ifanc, staff ysgol, rhieni a gofalwyr.
Oedolion	Gwasanaethau Arbenigol Camddefnyddio Sylweddau Gwent (1990)	Gwent	Mae'r gwasanaeth hwn yn targedu oedolion â phroblem camddefnyddio sylweddau ac yn darparu triniaethau, sy'n aml yn feddyginiaethau, ond hefyd gwahanol ddulliau therapiwtig fel Hyfforddiant Sgiliau Emosiynol, Therapi Ymddygiad Gwybyddol ac EMDR gan fod llawer o gleifion wedi profi ACEs neu drawma arall sy'n aml yn gwneud iddynt ddechrau defnyddio sylweddau.

Oedolion	Barod (1972)	De a Gorllewin Cymru	Mae'r gwasanaeth hwn yn darparu cymorth i unigolion y mae alcohol a chyffuriau yn effeithio arnynt a'u ffrindiau a'u teuluoedd. Mae Barod yn arbenigo mewn cymorth ar gamddefnyddio sylweddau i oedolion a phobl ifanc ac mae'n darparu gwasanaethau wyneb yn wyneb gan gynnwys gwasanaeth cyfnewid nodwyddau a chyngor a chymorth. Yn ogystal, mae Barod yn darparu cyngor a chymorth i weithwyr proffesiynol, hyfforddiant a chyngor ar ddatblygu polisi ac ymgyrchoedd a digwyddiadau codi ymwybyddiaeth. Mae Barod hefyd yn cynnig cymorth i sefydliadau eraill ddeall cymhlethdodau camddefnyddio sylweddau a sut i gefnogi defnyddwyr eu gwasanaethau.
Oedolion	Cartrefi Conwy (2019)	Conwy	Mae'r gwasanaeth hwn yn darparu therapi sain, therapi celf a sesiynau seicoymwybyddiaeth i denantiaid ac eraill sy'n profi straen a phryder yng Nghonwy.
Oedolion	Therapi Galwedigaethol Cam-drin Domestig (DAOT) (2020)	Wrecsam	Mae'r gwasanaeth yn gweithio'n uniongyrchol gyda dynion a menywod sydd wedi profi cam-drin domestig. Mae'n darparu ymyriadau cynnar, gwasanaeth adsefydlu iechyd meddwl a strategaethau hunanreoli i gefnogi llesiant fel rhan o drefn ddyddiol. Mae'r dull hwn yn defnyddio dull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn i nodi nodau galwedigaethol unigol ystyrlon ac yn olaf, i harneisio rhwydwaith o ddarparwyr iechyd, gofal cymdeithasol a thrydydd sector i ddarparu cymorth priodol.
Oedolion	Iechyd Meddwl Cymunedol Oedolion	Ynys Môn	Mae'r gwasanaeth hwn yn canolbwyntio ar oedolion sy'n profi problemau iechyd meddwl cymhleth ac yn darparu cymorth therapiwtig, cydlynu gofal, meddyginiaeth a monitro yn ogystal â rheoli risg i'r gymuned.
Oedolion	Clinig y Gyfraith Gogledd a Chanolbarth Cymru (2020)	Gogledd a Chanolbarth Cymru	Mae'r gwasanaeth hwn yn darparu mynediad i gyngor cyfreithiol am ddim, cyngor cyffredinol a gwaith achos mewn tri maes o'r gyfraith – gofal cymunedol teuluol a chyflogaeth. Mae'r gwasanaeth hwn yn cefnogi ymgyfreithwyr yn bersonol ar y cam cynharaf posibl o'r broses gynghori. Drwy'r rhwydwaith Cyngor ar Bopeth, mae cleientiaid yn gallu cael cyngor am ddim a gellir eu cyfeirio at y prosiect.
Oedolion	Gwasanaeth Cam-drin Domestig Gorllewin Cymru (1976)	Ceredigion	Nod y gwasanaeth hwn yw diwallu anghenion sylfaenol defnyddwyr gwasanaethau. Mae'r gwasanaeth yn blaenoriaethu diogelwch a chymorth i sicrhau bod goroeswyr cam-drin domestig a'u plant yn ymdopi ac yn gwella o'r trawma. Mae'r gwasanaeth yn darparu tai diogel, cyngor ymarferol a chymorth gan gynnwys gwaith grŵp, cwnsela a chymorth parhaus i oedolion a phlant, cymorth mentora a gwaith achos am hyd at ddwy flynedd.
Oedolion	Glasbrint Troseddwyr Benywaidd y Gwasanaeth Prawf (2019)	Cymru gyfan	Nod y glasbrint yw cefnogi menywod i fyw bywydau heb droseddu, gwella llesiant, lleihau nifer y menywod yn y system drwy ymyrraeth gynnar a ymdrin â bregusrwydd. Hefyd, cyflwyno dull beiddgar o ddarparu gwasanaethau trawsnewidiol sy'n unigryw i Gymru ac a arweinir yn lleol, gan adeiladu ar y model braenaru system gyfan llwyddiannus a dysgu ohono.
Oedolion	Clear (rhan o Newid Sy'n Para) (2019)	Caerdydd	Rhaglen ymyrraeth gynnar ac ymwybyddiaeth ar gyfer dynion sy'n pryderu am eu hymddygiad o fewn perthynas agos yw Clear. Mae'r gwasanaeth yn gweithio gyda dynion sy'n cyflawni cam-drin domestig i ganolbwyntio ar ymyrraeth gynnar ac ymwybyddiaeth addysg. Roedd gan Newid sy'n Para eisoes feysydd gwaith yn ymwneud â chymunedau a gweithwyr proffesiynol i adnabod, ymateb ac atgyfeirio goroeswyr cam-drin domestig. Roedd Clear yn Bartneriaeth rhwng Cymorth i Ferched Cymru a Respect i gynnig ymateb i droseddwyr.

Cymunedau Cyfan	Seicoleg Gymunedol Gwent (2019)	Gwent	Yn gweithio mewn partneriaethau ar draws ystod o sectorau gan gynnwys iechyd, Teuluoedd yn Gyntaf, gofal cymdeithasol, addysg, tai, y sector gwirfoddol a chwaraeon a hamdden. Mae tîm o xseicolegwyr clinigol, therapyddion systemig a seicolegwyr cynorthwyol yn gweithio gyda chymuned o weithwyr proffesiynol i gefnogi llesiant seicolegol teuluoedd. Mae'r gwasanaeth yn darparu gwaith uniongyrchol, ymgynghori, gwaith grŵp, ymarfer myfyriol, a hyfforddiant yn ogystal â gwaith prosiect sy'n ymwneud ag angen a nodwyd. Y rhai mwyaf agored i niwed, y rhai sydd ar y cyron a'r rhai na fyddent yn bodloni'r meini prawf ar gyfer gwasanaethau arbenigol ac eto sydd ag anghenion cymhleth, y cyfeirir atynt fel y canol coll.
Cymunedau Cyfan	The Iceberg Transformation (2018)	Gwent	Mae'r gwasanaeth yn ymdrin ag amrywiaeth o broblemau ar draws sawl prosiect sy'n canolbwyntio ar ymarfer sy'n ymwneud â pherthnasoedd, gan ddefnyddio lens ehangach o drallod ac ymyrraeth y tu hwnt i CAMHS traddodiadol mewn clinigau. Y nod yw gweithio ar y cyd i newid y diwylliant i wasanaethau sy'n fwy ystyriol o ymlyniad a thrawma gydag ymyriadau sy'n seiliedig ar gryfderau teuluol a chymunedol.
Cymunedau Cyfan	Antur Aelhaearn (1974)	Gwynedd	Nod y prosiect hwn yw cynnal a hyrwyddo cymuned y pentref. Y nod yw atal y duedd o ddiboblogi drwy ddarparu cyfleoedd cyflogaeth yn yr ardal drwy gefnogi datblygiad cyfleoedd drwy ddenu cyfleoedd busnes. Hefyd, darparu tai neu amwynderau er budd y gymuned, darparu hyfforddiant a chyflogaeth i oedolion yn y gymuned a chanolbwyntio ar hyrwyddo llesiant yn y pentref drwy fentrau megis clwb garddio, campfa sy'n eiddo i'r gymuned a chlwb swyddi.
Cymunedau Cyfan	Housing Support Grant (2021)	Sir Ddinbych	Atal digartrefedd drwy ymyrryd yn gynnar a gwaith ataiol.
Carfan o'r Gymuned	Prosiect Ieuenctid Cymunedol (2013)	Casnewydd	Mae'r prosiect hwn yn cefnogi pobl ifanc (6 -18 oed) yn ardal Maendy, Casnewydd. Mae'n brosiect ieuenctid a chymunedol sy'n ymgysylltu â phobl ifanc o gefndiroedd amrywiol (gan gynnwys y gymuned Sipsiwn a Roma a'r Gymuned De Asiaidd Brydeinig) gan eu hannog i ffynnu a rhoi cefnogaeth iddynt gyrraedd eu llawn botensial. Mae'r prosiect yn darparu sesiynau galw heibio, sesiwn un i un, prosiect merched a grŵp LBGTQ+.
Carfan o'r Gymuned	The Gap Wales – The Sanctuary Project (1988)	Casnewydd	Mae'r prosiect hwn yn darparu cymorth cyfannol i geiswyr lloches a ffoaduriaid gan gynnwys pobl ifanc a theuluoedd yng Nghasnewydd. Nod y gwasanaeth yw lleihau allgáu cymdeithasol ceiswyr lloches a ffoaduriaid, hyrwyddo llesiant, datblygu sgiliau Saesneg a hyrwyddo gwirfoddoli. Cyflawnir hyn drwy ddarparu gweithgareddau chwaraeon, dosbarthiadau Saesneg, grwpiau cymdeithasol, eiriolaeth cyngori, cefnogaeth a phrosiect garddio a beicio
Carfan o'r Gymuned	Cydlyniant Cymunedol Gogledd-ddwyrain Cymru	Sir Ddinbych, Sir y Fflint a Wrecsam	Nod y prosiect yw meithrin gallu i gefnogi cymunedau ac unigolion â nodweddion gwarchoddedig gan gynnwys BAME, LGBTQ+, anabled, ieuenctid, ffoaduriaid, ceiswyr lloches, sipsiwn a theithwyr. Gwneir hyn drwy gefnogaeth strategol, gweithio mewn partneriaeth, cefnogaeth gymunedol a TG, hyfforddiant ac ymwybyddiaeth, cyfathrebu, cylchlythyrau, fforymau a gweithdai.



PROFIADAU NIWEIDIOL MEWN PLENTYNDOD
ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES

Canolfan Cymorth ACEs
Llawr 5,
Rhif 2 Capital Quarter,
Stryd Tyndall
Caerdydd
CF10 4BZ

www.aceawarewales.com

E-bost: ACE@wales.nhs.uk

