PROFIADAU NIWEIDIOL MEWN PLENTYNDOD
ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES

Beth sy'n Gweithio o ran Atal Profiadau Niweidiol yn Ystod Plentyndod (ACEs) ar Lefel Gymunedol?

Adolygiad o Dystiolaeth ac Ymarfer Mapio

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

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 ieuenctid, tai, awdurdodau lleol, iechyd, addysg, a chyrff 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: 978-1-78986-154-594

© 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.

Cynnwys

Acronymau ... 3

Crynodeb ... 4

Adran 1: Cefndir ... 5

- 1.1 Beth yw ACEs? ... 5
- 1.2 Mynd i'r afael ag ACEs ... 6
- 1.3 Y Cyd-destun Cymreig ... 7
- 1.4 Nodau'r Astudiaeth ... 8

Adran 2: Dulliau ... 9

- 2.1 Adolygiad Cwmpasu ... 9
- 2.2 Arolwg o Brosiectau Cymunedol Iedled Cymru ... 10
- 2.3 Astudiaethau Achos ... 11

Adran 3: Beth sy'n gweithio i atal ACEs: Adolygiad Cwmpasu ... 12

- 3.1 Atal ACEs ... 12
- 3.2 Dulliau Cymunedol o Ymdrin ag ACEs ... 13

Adran 4: Prosiectau Cymunedol yng Nghymru (Crynodeb o'r Prosiectau) ... 17

Adran 5: Prosiectau Cymunedol yng Nghymru (Nodweddion Prosiectau) ... 26

- 5.1 Cefndir y Prosiectau ... 26
- 5.2 Nodau'r Prosiectau ... 29
- 5.3 Trefniadaeth y Prosiectau ... 31
- 5.4 Diwallu Anghenion y Gymuned ... 34

Adran 6: Astudiaethau Achos ... 36

- 6.1 Astudiaeth Achos 1 – Prosiect Ieuenctid Cymunedol, Casnewydd ... 36
- 6.2 Astudiaeth Achos 2 – Gwasanaeth Cam-drin Domestig Gorllewin Cymru ... 38
- 6.3 Astudiaeth Achos 3 – Elfennau Gwyllt (Shake it Up), Gogledd Cymru ... 39

Adran 7: Trafodaeth ... 40

- 7.1 Cam Un: Adolygiad Cwmpasu o'r Llenyddiaeth ... 40
- 7.2 Cam Dau: Arolwg o Brosiectau Cymunedol Iedled Cymru ... 41
- 7.3 Cam Tri: Astudiaethau Achos ... 42
- 7.4 Cryfderau a Chyfyngiadau'r Astudiaeth ... 42
- 7.5 Effaith COVID-19 ... 43
- 7.6 Crynodeb ... 44

Adran 8: Casgliad ... 44

Llyfryddiaeth ... 45

Atodiad A: Tabl o'r Papurau a Gynhwyswyd ... 47

Atodiad B: Arolwg – Fersiwn Saesneg ... 50

Atodiad C: Arolwg - Fersiwn Gymraeg ... 57

Tabl 1: Termau Chwilio 9
Tabl 2: Ymatebion i'r Arolwg 10
Tabl 3: Crynodeb o'r Prosiectau 18
Tabl 4: Dyddiad Dechrau'r Prosiectau 26
Tabl 5: Grwpiau Cymunedol 27
Tabl 6: Lleoliad y Prosiectau 28
Tabl 7: Nodau'r Prosiectau 29
Tabl 8: Y Math o Wasanaethau a Ddarperir 30
Tabl 9: Cyfatebiaeth â Meysydd Polisi Llywodraeth Cymru 30
Tabl 10: Nifer y Staff (Cyflogedig a Gwirfoddolwyr) 31
Tabl 11: Ffynonellau Cyllido 32
Tabl 12: Mynediad at y Prosiectau 33
Tabl 13: Yr Angen am Wasanaethau Ychwanegol 34
Tabl 14: Cryfderau Cymunedau 35
Tabl 15: Prosiectau Astudiaethau Achos 36

Ffigur 1: Model ecolegol-gymdeithasol 6
Ffigur 2: Beth Sydd ei Angen er Mwyn Gallu Ehangu? 35

Acronymau

ACEs	Profiadau Niweidiol yn Ystod Plentyndod
BCR	Building Community Resilience
CC	Community Capacity
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
PATF	Tasglu ACE Philadelphia
RIS	Cymorth Adferol Cyfannol
SAMSHA	Gwasanaethau Camddefnyddio Sylweddau ac Iechyd Meddwl
SEL	Dysgu Cymdeithasol Emosiynol
SFI	Strengthening Families Initiative
WHO	Sefydliad Iechyd y Byd

Crynodeb

Cefndir:

Mae Profiadau Niweidiol yn Ystod Plentyndod (ACEs) yn brofiadau dirdynnol sy'n digwydd yn ystod plentyndod 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 Iechyd 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 plentyndod 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 plentyndod 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 gyfweliadau 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 oroeswyr 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.

Adran 1: Cefndir

1.1 Beth yw ACEs

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. Mae pum categori ACE yn fathau o gamdriniaeth ac esgeulustra plant, y gwyddys eu bod yn niweidio plant 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 ACEs yn cynnwys cam-drin corfforol; cam-drin rhywiol; cam-drin seicolegol; esgeulustod corfforol; esgeulustod seicolegol; bod yn dyst i gam-drin domestig; bod ag aelod agos o'r teulu a oedd yn camddefnyddio cyffuriau neu alcohol; bod ag aelod agos o'r teulu â phroblemau iechyd meddwl; bod ag aelod agos o'r teulu a dreuliodd amser yn y carchar; rhieni'n gwahanu neu'n ysgaru oherwydd tor-perthynas (Asmussen et al., 2020). Disgrifiwyd ffactorau cronig o'r fath sy'n achosi straen yn ystod plentyndod fel 'straen niweidiol', gyda'r potensial i gael effaith andwyol ar swyddogaethau gwybyddol, gan effeithio ar ddysgu a'r cof. Credir bod y newidiadau hyn yn effeithio ar sut y mae unigolyn yn addasu i brofiadau niweidiol yn y dyfodol a'r siawns o ddatblygu ymddygiadau sy'n niweidio iechyd. O ystyried yr amrywiaeth eang o ganlyniadau sy'n gysylltiedig â straen niweidiol yn ystod plentyndod cynnar, mae atal straen niweidiol yn hanfodol ar gyfer hybu iechyd a lleihau gwahaniaethau iechyd ymysg teuluoedd sy'n agored i niwed (Condon a Sadler, 2019).

Mae astudiaethau rhyngwladol lluosog, gan gynnwys y rhai a gynhaliwyd yn y DU, yn cadarnhau perthynas gref a graddedig rhwng nifer yr ACEs a brofir yn ystod plentyndod a'r risg o glefydau cronig a phroblemau iechyd meddwl pan fydd pobl yn oedolion. (Bellis et al., 2014). Mae ACEs yn gysylltiedig â chyflawniad addysgol gwael a datblygu ystod eang o ymddygiadau niweidiol, gan gynnwys ysmygu, yfed mwy o alcohol, defnyddio cyffuriau, ymddygiad rhywiol peryglus, trais a throseddu. Maent hefyd yn gysylltiedig â datblygu clefydau megis diabetes, salwch meddwl, canser a chlefyd cardiofasgwlaidd, ac yn y pen draw marwolaethau cynamserol (Riley et al., 2019).

Yn nodweddiadol mae dioddef pedwar ACE neu fwy, o gymharu â dim ACE, yn:

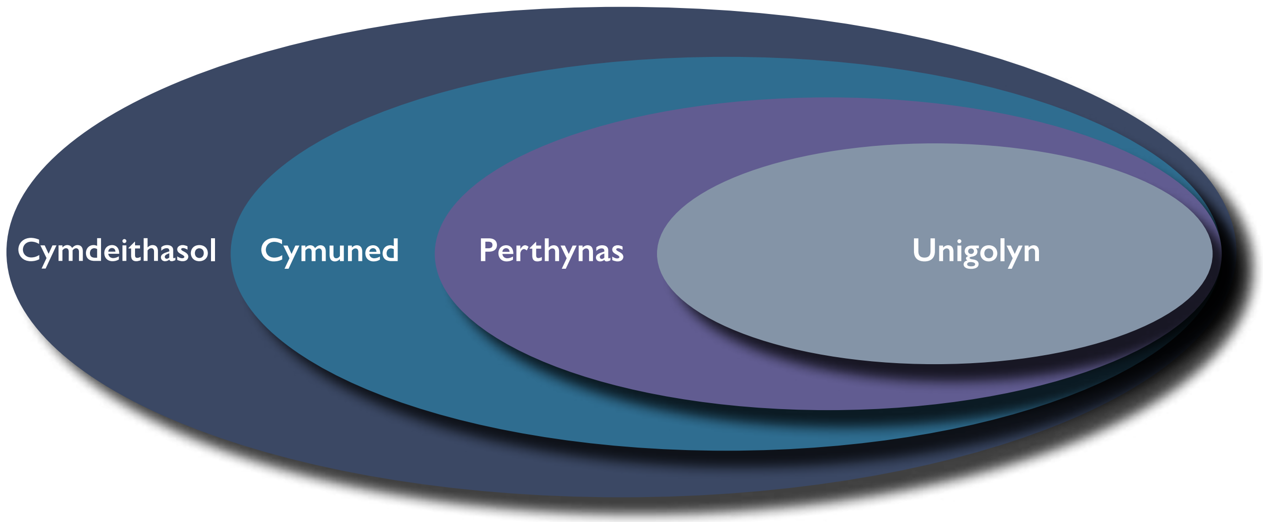
- dyblu'r risg o ordewdra, anweithgarwch corfforol, a diabetes.
- treblu'r risg o ysmygu, canser, clefyd y galon neu glefyd anadlol.
- pedryblu'r risg o gymryd risgiau rhywiol, problemau iechyd meddwl a defnydd problemus o alcohol.
- cynyddu'r risg o ddefnydd problematig o gyffuriau a thrais rhyngbersonol a hunangyfeiriedig saithwaith.
  (Asmussen et al., 2020)

Fodd bynnag, er ei bod yn amlwg bod lefelau uchel o ACEs yn cynyddu'n sylweddol y siawns o gael sawl canlyniad negyddol pan fydd pobl yn oedolion, mae'n bwysig nodi bod maint absoliwt llawer o'r risgiau hyn yn dal i fod yn gymharol fach. Er enghraifft, nododd un astudiaeth fod pedwar ACE neu fwy yn cynyddu'r risg o ddefnyddio cyffuriau mewnwythiennol 10 gwaith, gyda 0.3% o'r rhai heb unrhyw ACEs yn defnyddio cyffuriau mewnwythiennol o gymharu â 3.5% o'r rhai â phedwar ACE neu fwy. Serch hynny, nid oed 96.5% o'r rhai â phedwar ACE neu fwy yn defnyddio cyffuriau mewnwythiennol, sy'n dangos er bod y berthynas rhwng ACE a defnyddio cyffuriau mewnwythiennol yn arwyddocaol, nid yw'n benderfyniaethol (Asmussen et al., 2020).

1.2 Mynd i'r afael ag ACEs.

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 ar bob lefel (Oral et al., 2016). O ystyried y cydadwaith cymhleth rhwng yr unigolyn, y teulu, y gymuned, a'r strwythur cymdeithasol-wleidyddol ehangach, mae'r Model Ecolegol-gymdeithasol (Ffigur 1) yn darparu fframwaith cysyniadol da i arwain gwaith atal. Mae'r model hwn yn crynhoi sut y mae ACEs yn rhan o gydadwaith deinamig rhwng gwahanol haenau sy'n effeithio ar lesiant unigolion (Oral et al., 2016, Danielson a Saxena, 2019). Mae'r Model Ecolegol-gymdeithasol yn dangos sut y mae'r unigolyn yn gweithredu o fewn sawl lefel o ddylanwad a all o bosibl gryfhau, helpu, llesteirio, neu achosi mwy o drawma i rywun. Yn ogystal, mae'r lefelau rhyngddibynnol hyn yn tynnu sylw at gyfleoedd pwerus i newid llwybrau sy'n gysylltiedig ag ACEs, ac i helpu i atal ACEs yn gyfan gwbl, drwy ddulliau sy'n ystyriol o drawma. (Danielson a Saxena, 2019).

Ffigur 1: Model ecolegol-gymdeithasol



(Canolfannau Rheoli ac Atal Clefydau, 2021)

Canolbwyntio ar atal ACEs sylfaenol, lle mae nifer yr ACEs yn cael ei leihau ar lefel y boblogaeth, fydd yn cael yr effaith unigol a chymdeithasol fwyaf. Mae mynd i'r afael â phroblem fel camdrafod plant ac ACEs eraill o safbwynt iechyd y cyhoedd yn golygu ffocws cryf ar ei hatal rhag digwydd drwy dair lefel atal. (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 i leihau'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 ymyrraeth gynnar (sy'n aml yn cael ei alw'n ataliaeth hefyd) wedi'i diffinio fel ymdrechion ffurfiol gan asiantau y tu allan i'r teulu i gynnal neu wella canlyniadau allweddol o fewn y meysydd hyn, megis pwysau geni, datblygiad, atal anafiadau, tai sefydlog, ansicrwydd bwyd, ac ansawdd bywyd. Y bwriad yw rhoi adnoddau allweddol i'r teulu ar draws meysydd fel iechyd, addysg, a gwasanaethau cymdeithasol. Gall strategaethau ymyrraeth gynnar o fewn y fframwaith ecolegol-gymdeithasol sy'n mynd i'r afael â thrallod yn ystod plentyndod ddigwydd ar sawl adeg, gan ddechrau yn ddelfrydol gyda gwaith atal cyn i brofiadau niweidiol ddigwydd, eu hatal rhag ailddigwydd, ac yna atal nam sy'n deillio ohonynt. O fewn y fframwaith atal ecolegol-gymdeithasol, gall ymyriadau penodol, sy'n targedu un maes neu fwy o fewn y system ryng-gysylltiedig hon, ganolbwyntio ar ymweliadau â'r cartref, ymyriadau wedi'u gwella gan rieni, gofal sylfaenol gwell, ac ymyriadau ar ffurf cymorth yn y gymuned (Brennan et al., 2020).

Mae angen polisïau iechyd y cyhoedd sy'n canolbwyntio ar wella'r amgylcheddau a'r systemau y mae'r rhan fwyaf o blant yn rhyngweithio â nhw er mwyn cynyddu presenoldeb ffactorau amddiffynnol a all atal ACEs a meithrin gwydnwch. O ganlyniad, mae angen archwilio opsiynau polisi cynhwysfawr sy'n mynd i'r afael yn fwy effeithiol ag ACEs drwy raglenni iechyd y cyhoedd sy'n hyrwyddo ffactorau amddiffynnol (Srivastav et al., 2020). Mae dull iechyd y cyhoedd yn cynnwys mynd i'r afael â'r amodau lle mae ACEs yn fwy cyffredin, ac yn y modd hwn, mae gan bolisïau cenedlaethol a lleol rôl hollbwysig i'w chwarae o ran mynd i'r afael ag amodau cymdeithasol ac economaidd ehangach a all gynyddu'r tebygolrwydd y bydd plant yn dod i gysylltiad â thrallod yn gynnar. Mae hyn yn cynnwys ffactorau fel tlodi a throseddau cymunedol sy'n cael effaith negyddol ar ddatblygiad plant ac sy'n gysylltiedig ag ACEs (Asmussen et al., 2020).

I gydnabod natur gymhleth a threiddiol ACEs, yn ddelfrydol byddai strategaethau system gyfan yn darparu pecyn cynhwysfawr o gymorth wedi'i anelu at ddiwallu ystod o anghenion plant a theuluoedd. Byddai hyn yn gofyn i ymarfer o fewn y gweithlu, gwasanaethau, comisiynu ac arweinyddiaeth oll ymrwymo i nodi a diwallu anghenion y teuluoedd sydd fwyaf agored i niwed (Asmussen 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 at atal neu leihau ACEs ar lefel y boblogaeth.

Yn 2011, Washington oedd y dalaith gyntaf yn yr Unol Daleithiau i ddeddfu gyda'r nod o atal ACEs, lleihau eu cyffredinrwydd, a lliniaru eu heffeithiau (Kagi a Regala, 2012, Asmussen et al., 2020). Yn ddiweddar ymrwymodd Califfornia $95 miliwn i weithredu rhaglen sgrinio am ACEs ledled y dalaith drwy wasanaethau meddygon teulu. Yn y DU, mae Llywodraethau Cymru, yr Alban a Gogledd Iwerddon yn gweithredu hyfforddiant mewn gofal sy'n ystyriol o drawma ar gyfer amrywiaeth eang o weithluoedd rheng flaen (Asmussen et al., 2020).

1.3 Y Cyd-destun Cymreig

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 berthynas gronnus gref 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. Mae tystiolaeth sy'n dod i'r amlwg yn awgrymu y gall ystod o ffactorau helpu i ddatblygu gwydnwch 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 mynd i'r afael ag ACEs ac mae deddfwriaeth ddiweddar yn rhoi plant wrth galon y broses o lunio polisïau cynaliadwy a gydgynhyrchir (Star, 2019). Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) (Llywodraeth Cymru, 2015) yn darparu'r sylfaen i'r holl wasanaethau cyhoeddus 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 mynd i'r afael â'r trallod a brofir yn ystod plentyndod, a hynny gydol oes (Di Lemma et al., 2019).

Mae'r cyd-destun polisi hwn yn llywio blaenoriaethau Iechyd Cyhoeddus Cymru o feithrin gwydnwch ar draws cwrs bywyd a mynd i'r afael ag ymddygiad niweidiol a diogelu iechyd. Yng Nghymru, mae llawer o sectorau yn gweithio i adnabod niwed ac ymateb iddo er mwyn gwella canlyniadau i'r rhai sydd wedi cael ACEs (Di Lemma et al., 2019). Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cefnogi deddfwriaeth sydd â strategaeth hirdymor ar gyfer iechyd a llesiant i gyflawni cymunedau teg a gwydn. Mae'r strategaeth hon yn cefnogi canlyniadau egwyddorion 'Gofal Iechyd Darbodus' sy'n seiliedig ar dystiolaeth (Llywodraeth Cymru, 2016b) a Rhaglen Plentyn Iach (Cymru) (Llywodraeth Cymru, 2016a) (Star, 2019).

Awgryma gwaith ymchwil y gall cysylltedd, datblygu a chynnal perthnasoedd cefnogol, meithrin hunaneffeithiolrwydd (y teimlad o allu goresgyn caledi) a sgiliau sy'n helpu i reoli ymddygiad ac emosiynau fod yn amddiffynnol, gan gymedroli'r effeithiau negyddol sy'n gysylltiedig ag ACEs. Dangosodd Arolwg ACE a Gwydnwch Cymru (Hughes at al., 2018) bod cysylltiadau cryf rhwng gwydnwch plant ac oedolion ac effaith ACEs ar iechyd meddwl. Roedd gan unigolion a oedd wedi cael pedwar ACE neu fwy lai o adnoddau gwydnwch, a chanfuwyd bod adnoddau o'r fath yn amddiffyn rhag effaith hirdymor ACEs ar salwch meddwl (Di Lemma et al., 2019).

Yn ogystal â strategaethau atal neu liniaru, mae'r gallu i fynd i'r afael ag ACEs ac adfer o drallod wedi arwain at gydnabod pwysigrwydd athroniaeth sy'n ystyriol o drawma ac sy'n integreiddio'r ddealltwriaeth o drawma mewn polisi ac ymarfer (Kimple a Kansagra, 2018). Mae pwysigrwydd ymateb i drawma, gwella ohono ac atal trawma yn flaenoriaeth ar gyfer ymarfer sy'n ystyriol o drawma sy'n cynnwys darparu ymdeimlad o ddiogelwch, cynnal gweithgareddau sy'n ddibynadwy a thryloyw, darparu cymorth gan gymheiriaid, cydweithio, grymuso pobl drwy ddarparu llais a dewis, ac ymateb yn briodol yng nghyd-destun materion diwylliannol, hanesyddol a rhywedd (SAMSHA 2014 a ddyfynnir yn Danielson a Saxena, 2019).

Yn wreiddiol, datblygwyd egwyddorion gofal sy'n ystyriol o drawma ar gyfer triniaeth gofal clinigol a lleoliadau therapi. Roedd darparwyr gwasanaethau a chleientiaid yn gallu rhoi dewisiadau ac amgylchiadau unigolyn yn eu cyd-destun o ran y profiadau y mae wedi'u cael, a darparu atebion tosturiol a thrugarog. Yn gynyddol, mae'r egwyddorion hyn yn cael eu haddasu ar gyfer gwaith gyda chymunedau a sefydliadau. Gall y dull hwn helpu pawb sy'n gysylltiedig â'r sefyllfa i ddeall anghenion unigolion, sefydliadau, a chymunedau sydd â hanes o drawma ac ymateb yn well iddynt mewn ffordd sy'n eu grymuso ond nad yw'n creu rhagor o drawma iddynt yn anfwriadol. (Danielson a Saxena, 2019).

Yng Nghymru, mae hyfforddiant mewn gofal sy'n ystyriol o drawma wedi'i roi ar waith ar gyfer amrywiaeth o weithluoedd rheng flaen ac mae enghreifftiau addawol o ddull sy'n ystyriol o ACEs sy'n pwysleisio pwysigrwydd sgiliau sy'n ystyriol o drawma i'w cael yn sectorau'r heddlu, addysg a thai. Mae gwerthusiadau peilot diweddar o'r rhaglenni hyfforddi hyn wedi dangos canlyniadau addawol o ran cynyddu gwybodaeth ac ymwybyddiaeth o ACEs, fodd bynnag mae angen gwerthusiad pellach o'u heffeithiolrwydd, eu heffaith, eu gallu i ehangu a chael eu trosglwyddo. (Di Lemma et al., 2019).

1.4 Nodau'r Astudiaeth

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 sydd wedi'u heffeithio 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).

Gall ymyriadau yn y gymuned feithrin gwydnwch torfol, cefnogi unigolion drwy wasanaethau, a chreu cysylltiadau cryf â grŵp (neu ddiwylliant), a dangoswyd bod y rhain oll yn ffactorau pwysig o ran atal a lliniaru effeithiau ACEs. Dangosodd Arolwg o ACEs a Gwydnwch Cymru fod cysylltiadau 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 a nodi a mapio prosiectau a mentrau effeithiol sy'n gweithredu ledled Cymru.

Adran 2: Dulliau

Er mwyn mynd i'r afael â nod y prosiect: 'beth sy'n gweithio' ar lefel gymunedol i atal a lliniaru ACEs a thrallod yn ystod plentyndod a nodi a mapio prosiectau a mentrau effeithiol sy'n gweithredu ledled Cymru; mae'r prosiect hwn wedi canolbwyntio ar ddau gwestiwn:

1. Beth sy'n gweithio o ran atal ACEs ar lefel gymunedol?
2. Pa fentrau/ymyriadau, sy'n ymwneud ag atal ACEs ar lefel gymunedol, sy'n cael eu rhoi ar waith yng Nghymru?

Er mwyn mynd i'r afael â'r cwestiynau ymchwil hyn, roedd tri cham casglu data yn gysylltiedig â'r astudiaeth. Y cam cyntaf oedd adolygiad cwmpasu o'r llenyddiaeth ryngwladol gan ddefnyddio strategaeth chwilio ddiffiniedig i nodi testunau allweddol yn ymwneud ag atal ACEs ac ymyrraeth gynnar ar lefel gymunedol. Yr ail gam oedd arolwg, a anfonwyd at randdeiliaid a grwpiau cymunedol i nodi a mapio prosiectau ar lefel gymunedol ledled Cymru a oedd â'r nod o atal a lliniaru effaith ACEs a thrallod yn ystod plentyndod yn ehangach. Y trydydd cam oedd datblygu astudiaethau achos, gan ddarparu dadansoddiad manylach o dri phrosiect gan ddefnyddio data o gyfweliadau gydag arweinwyr y prosiectau.

2.1 Adolygiad Cwmpasu

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'? Yn gyffredinol, pwrpas cynnal adolygiad cwmpasu oedd nodi a mapio'r dystiolaeth a oedd ar gael, gan gynnwys nodi'r mathau o dystiolaeth sydd ar gael a nodi nodweddion neu ffactorau allweddol yn ymwneud â'r cysyniad. (Munn et al., 2018). 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.

Defnyddiodd yr astudiaeth fformat PICO, ac roedd y termau chwilio yn cynnwys::

Tabl 1: Termau Chwilio

Poblogaeth/problem	Adverse childhood experiences NEU ACEs NEU childhood adversity NEU toxic stress NEU trauma informed approach
Ymyriad	Prevention NEU early intervention NEU community programmes NEU peer NEU peer approaches
Rheolaeth	ddim yn berthnasol
Canlyniadau	Reduction NEU what works NEU effective NEU resilience

Er mwyn eu cynnwys yn yr astudiaeth, roedd yn rhaid i'r papurau fodloni'r meini prawf canlynol:

Meini Prawf ar gyfer Cynnwys Papurau

- Wedi'u cyhoeddi ers 2005.
- Ymyriadau sydd wedi'u cynllunio i atal ACE neu drallod yn ystod plentyndod yn fwy cyffredinol (adolygiadau neu astudiaethau sylfaenol).
- Ymyriadau ar lefel gymunedol.
- Ar gael yn Saesneg.

Meini Prawf ar gyfer Eithrio Papurau

- Wedi'u cyhoeddi cyn 2005.
- Ddim yn canolbwyntio ar atal (cyffredinrwydd neu effaith ACEs).
- Ddim yn canolbwyntio ar ymyriadau ar lefel gymunedol.

Mewnforiwyd cofnodion dethol i feddalwedd rheoli cyfeiriadau (Endnote), dilewyd copïau dyblyg, a chafodd teitl pob cofnod ei sgrinio. Allforiwyd y cofnodion a oedd yn weddill i daenlen Excel a chafodd y grynodeb 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. Oherwydd amrywiaeth y dulliau gweithredu, cyflwynir y wybodaeth hon fel synthesis o naratif.

2.2: Arolwg o Brosiectau Cymunedol ledled Cymru

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, a oedd ar gael yn y Gymraeg (Atodiad C) a'r Saesneg (Atodiad B). Er mwyn eu cynnwys, roedd angen i brosiectau fod wedi'u hanelu at 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 iddynt fod yn gweithredu yng Nghymru.

Crëwyd dolenni i'r arolwg Cymraeg a Saesneg drwy'r platfform ar-lein Survey Monkey. Gan ddefnyddio rhestr gyswllt o randdeiliaid, dosbarthwyd y dolenni i'r arolwg drwy e-bost. Roedd y rhestr yn cynnwys amrywiaeth o randdeiliaid gan gynnwys partneriaid Hwb Cymorth ACE ac Iechyd 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.

Roedd yr e-bost yn cynnwys pecyn cymorth a oedd yn cynnwys gwybodaeth am yr Hwb Cymorth ACE, diben yr arolwg ac awgrymiadau ar gyfer negeseuon i'w rhoi ar y cyfryngau cymdeithasol pe bai rhanddeiliaid am gefnogi'r gwaith cyfathrebu. Yn ogystal, rhoddwyd negeseuon ar Twitter a Facebook, yn cynnwys dolenni i'r arolwg; dilynwyd y rhain gan negeseuon pellach ar ddau bwynt ar ôl lansio'r arolwg. 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 gyfweliad 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.

Er y gwnaed pob ymdrech i gyrraedd ystod eang o randdeiliaid a grwpiau cymunedol, rydym yn cydnabod y bydd prosiectau na wnaethant ymateb i'r arolwg, o bosibl oherwydd na chawsant y wybodaeth neu am nad oeddent yn meddwl eu bod yn bodloni'r meini prawf ar gyfer cael eu cynnwys. O'r herwydd, rydym yn cydnabod nad yw hon yn rhestr gyflawn o brosiectau cymunedol yng Nghymru. Roedd y sampl terfynol yn cynnwys 54 o brosiectau.

Tabl 2: Ymatebion i'r Arolwg

		Sampl Terfynol
Cyfanswm yr Ymatebion	156	
Ymatebion a gwblhawyd yn rhannol neu heb eu cwblhau	106	
Ymatebion a gwblhawyd gyda chaniatâd	50	50
Ymatebion a gwblhawyd yn rhannol gyda chaniatâd	83	3
Ymateb gan ddefnyddio fersiwn Word o'r arolwg	1	1
Cyfanswm		54

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 (Tabl 3). Yn ogystal â hynny, dadansoddwyd yr ymatebion i bob cwestiwn yn unigol a chyflwynir y canlyniadau yn Adran 5: Nodweddion y Prosiectau.

2.3 Astudiaethau Achos

Gan ddefnyddio'r ymatebion i'r arolwg, aethpwyd ar drywydd enghreifftiau addawol o ymyriadau a gyflawnwyd yng Nghymru gan gyfweld 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 cyfweliadau ag arweinydd y prosiect wybodaeth fanylach am y prosiect a'r ffordd y mae'r gwasanaethau a ddarperir yn bodloni anghenion y gymuned.

Adran 3: Beth sy'n gweithio i atal ACEs: Adolygiad Cwmpasu

Mae'r adran hon yn amlinellu canfyddiadau adolygiad cwmpasu o lenyddiaeth gyhoeddedig genedlaethol a rhyngwladol 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'? Nodwyd un ar hugain o bapurau, ac mae'r rhain yn ymdrin â phwysigrwydd dulliau cymunedol o atal ACEs yn ogystal ag ymyriadau penodol, gan gynnwys dulliau cymunedol sy'n atal ACEs (Atodiad A).

3.1 Atal ACEs

Mae astudiaethau diweddar wedi dangos y gall adnoddau gwydnwch yn ystod plentyndod ac fel oedolyn leddfu'r canlyniadau negyddol sy'n gysylltiedig ag ACEs a dangos effeithiau amddiffynnol o ran salwch meddwl, iechyd plant a phresenoldeb addysgol. Yn ystod plentyndod, ymhlith yr mae adnoddau sy'n datblygu gwydnwch mae 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 cymryd rhan yn 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
- Y lefel targedu dethol
- Y lefel targedu dangosol

Gellir darparu gweithgareddau cyffredinol 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. Mae ymyriadau cyffredinol yn weithgareddau sydd ar gael drwy wasanaethau cyffredinol neu ochr yn ochr â nhw, fel ymweliadau iechyd ac ysgolion. Er bod yr effeithiau ar gyfer ymyriadau cyffredinol yn tueddu i fod yn fach i gymedrol, maent hefyd yn tueddu i fod yn gymharol rad. Mae enghreifftiau o weithgareddau cyffredinol gyda thystiolaeth achosol o leihau ACEs a risgiau sy'n gysylltiedig ag ACEs yn cynnwys sgrinio iechyd meddwl amenedigol; sgrinio a chyngor amenedigol ar drais gan bartner agos; ymyriadau dysgu cymdeithasol-emosiynol a chymorth ar gyfer cyd-rianta.

Yr ymyriadau ar lefel targedu dethol yw'r rhai a gynigir ar sail ataliol i blant a theuluoedd y nodwyd eu bod mewn perygl penodol o ddioddef ACEs, er efallai nad ydynt yn profi unrhyw drawma penodol sy'n gysylltiedig ag ACE. Y Bartneriaeth Nyrsys Teulu (FNP) yw'r unig ymyrraeth a nodwyd lle ceir tystiolaeth achosol ei bod yn atal trallod yn ystod plentyndod rhag digwydd mewn poblogaethau sydd mewn perygl. Datblygwyd FNP fel ymyrraeth ataliol ar gyfer merched ifanc yn eu harddegau sy'n famau am y tro cyntaf a'u plant, sy'n arbennig o agored i ddioddef ACEs. Mae gan FNP dystiolaeth dda yn yr Unol Daleithiau a'r Iseldiroedd o leihau'r risg o gam-drafod plant a thrais gan bartner agos, er nad yw'r canfyddiadau hyn wedi'u hailadrodd yn y DU.

Ymyriadau ar lefel targedu dangosol yw'r rhai sy'n anelu at leihau trawma sy'n gysylltiedig ag ACEs ac atal trosglwyddo ACEs rhwng y cenedlaethau. Pan gânt eu gweithredu i safon dda, mae'n ymddangos bod yr ymyriadau hyn yn cael effaith fawr. Mae enghreifftiau o ymyriadau ar lefel targedu dangosol gyda thystiolaeth achosol o wella canlyniadau i blant a theuluoedd sydd â hanes o ACEs yn cynnwys ymyriadau ar gyfer rhieni sydd mewn perygl o gam-drin eu plentyn, megis y gyfres Y Blynyddoedd Rhyfeddol a Triple P; cymorth seicotherapiwtig dwys i rieni a phlant sydd mewn perygl o gael eu cam-drin oherwydd trawma sy'n gysylltiedig ag ACEs; enghreifftiau o ymyriadau seicotherapiwtig gyda thystiolaeth achosol o leihau'r risg o gamdriniaeth a thrawma i blant a rhieni; therapïau unigol a gynigir i blant sydd wedi profi trawma neu gamdriniaeth fel Therapi Gwybyddol Ymddygiadol sy'n canolbwyntio ar drawma; ymyriadau ar gyfer cyplau sy'n gwahanu neu'n ysgaru fel Triple P Family Transition ac ymyriadau dwys i atal plant rhag mynd i ofal 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 ac 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 fel sail i ddull system gyfan (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 ecolegol-cymdeithasol: unigolion, teuluoedd, cymunedau, cymdeithas, a pholisi cyhoeddus. Mae'r ffocws sy'n dod i'r amlwg ar strategaethau atal cam-drin plant cymunedol fel Strengthening Families Initiative a Strong Communities yn yr Unol Daleithiau (a amlinellir isod) yn annog cymdogion ac aelodau o gymuned i rannu'r cyfrifoldeb o ran amddiffyn plant. Mae astudiaethau'n dangos y gall cymdogaethau gael effaith sylweddol ar ddulliau rhianta a deilliannau i blant, gan ddangos effeithiau cadarnhaol posibl y gall cymdogaeth eu cael wrth liniaru trallod yn ystod plentyndod. Mae blynyddoedd o ymchwil wedi dangos dro ar ôl tro bod ffactorau cymunedol megis tlodi, troseddau treisgar, a masnachu mewn cyffuriau yn dylanwadu ar gyfraddau camdrafod plant felly mae mynd i'r afael â'r amodau hyn yn bwysig wrth geisio atal camdrafod plant. (Brennan et al., 2020).

3.2 Dulliau Cymunedol o Ymdrin ag ACEs

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). Mae Public Health England (2020) yn hyrwyddo'r syniad bod angen gweithredu ar draws sefydliadau er mwyn lleihau bregusrwydd a'r niwed posibl yn sgil ACEs yn seiliedig ar y rhagdybiaeth bod yn rhaid i ardaloedd lleol weithredu fel system gyfan er mwyn lleihau anghydraddoldebau iechyd a datblygu ymyriadau sy'n seiliedig ar ystyriaeth o'r triongl ymyrraeth y boblogaeth, sef dinesig, gwasanaethau a chymunedau. Yn ganolog i'r dull hwn mae cydnabyddiaeth o ddylanwad y byd o'n cwmpas ar anghydraddoldebau iechyd a'r budd o ddod â sefydliadau sy'n gweithio mewn lleoliad daearyddol neu 'le' at ei gilydd i weithio ar draws ffiniau er mwyn eu lleihau.

Yn yr Unol Daleithiau yn arbennig, dros y degawd diwethaf, gwelwyd mudiad newydd sy'n adeiladu cymunedau gwydn sy'n ystyriol o drawma (Matlin et al., 2019). Mae mentrau fel Building Community Resilience, Mobilizing Action for Resilient Communities, ac ACEs Connection yn ymdrechion i ddod 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 a all hybu gwydnwch. Gall cymunedau sy'n cymryd rhan yn y mentrau hyn ddarparu hyfforddiant mewn gwydnwch ac ymwybyddiaeth o drawma i randdeiliaid cymunedol, sefydlu rhwydweithiau gwasanaeth wedi'u llywio gan drawma, rhannu awgrymiadau ac adnoddau ar gyfer datblygu cymunedau a chreu cynghrair, hydreiddio lleoliadau cymunedol ag egwyddorion ymarfer sy'n ystyriol o

drawma, a hyrwyddo polisïau penodol sy'n ymateb i drawma (Matlin et al., 2019). Yn y llenyddiaeth, mae nifer o enghreifftiau o raglenni cymunedol, y mwyafrif ohonynt yn gweithredu yn yr Unol Daleithiau.

Strengthening Families Initiative (SFI)

Cynlluniwyd SFI i wella capasiti canolfannau ymyrraeth gynnar a chanolfannau gofal plant. Y nod yw meithrin perthnasoedd â theuluoedd fel y gall canolfannau cymunedol adnabod straen teuluol yn fwy effeithiol, gwella gwydnwch rhieni, a chynyddu gwybodaeth rhieni am ddatblygiad plant. Wedi'i sefydlu yn 2006, mae'r SFI yn cynorthwyo teuluoedd i feithrin ffactorau amddiffynnol sy'n cyfrannu at lesiant plant ac mae wedi'i rhoi ar waith mewn nifer o wledydd. Mae'r pum ffactor amddiffynnol craidd yn cynnwys gwydnwch rhieni, cysylltiadau cymdeithasol, gwybodaeth am rianta, cymorth ar adegau o angen, a chymhwysedd emosiynol plant. Tyfodd datblygiad yr SFI o lenyddiaeth sy'n dangos y gall cofrestru ar raglenni addysg gynnar o ansawdd uchel gael effeithiau mesuradwy ar lesiant plant ac atal camdrafod plant. Er gwaethaf addewid y fenter hon, nid yw wedi'i hastudio'n drylwyr ac nid yw'n hysbys o hyd a oes modd cyflawni'r canlyniadau dymunol i deuluoedd a phlant mewn modd cynaliadwy. (Brennan et al., 2020).

Strong Communities

Prif bwyslais y rhaglen hon yw newid normau cymdeithasol o ran agweddau a disgwyliadau ynghylch y cydgyfrifoldeb sydd gan gymuned dros les plant. Mae'r rhaglen hon yn defnyddio gweithwyr allgymorth i hybu ymgysylltiad cymunedol mewn ymdrechion, megis cynnal ffeiriau lles cymunedol, cynllunio ar gyfer dychwelyd i'r ysgol, addysgu teuluoedd am beryglon ysgwyd baban, a thynnu sylw at ymwybyddiaeth o gam-drin plant a'i atal yn ystod ymdrech genedlaethol, flynyddol ym mis Ebrill. Bu ymdrechion hefyd i ddarparu gwasanaethau uniongyrchol i blant a theuluoedd, megis cylchoedd chwarae i blant, gweithgareddau i rieni a phlant, addysg ariannol, a chymorth i gynnig sgrinio datblygiadol. (Brennan et al., 2020).

Y Model Building Community Resilience

Mae'r model Building Community Resilience (BCR) yn ddull arloesol, trawsnewidiol sy'n meithrin cydweithredu ar draws systemau iechyd plant, asiantaethau yn y gymuned, a phartneriaid traws-sector i fynd i'r afael ag achosion sylfaenol straen niweidiol a thrallod yn ystod plentyndod ac datblygu gwydnwch cymunedol. Drwy ymuno â rhieni, teuluoedd a phartneriaid cymunedol i greu cymorth a gwasanaethau sydd wedi'u cydgysylltu'n strategol, gall systemau iechyd plant chwarae rhan hollbwysig wrth wella iechyd a llesiant hirdymor y cymunedau y maent yn eu gwasanaethu. Diffinnir gwydnwch cymunedol fel y gallu i ragweld risg, cyfyngu ar effeithiau, ac adfer yn gyflym drwy oroesi, addasu, esblygu a thwf yn wyneb newid cythryblus a straen. Mae meithrin gwydnwch cymunedol yn dasg hollbwysig sy'n cyfuno'r angen i baratoi am drychinebau â hybu iechyd y boblogaeth. Mae'r dull BCR yn cydnabod pwysigrwydd trafod gofal iechyd gydag asiantaethau a phartneriaid cymunedol er mwyn gweithio'n strategol i fynd i'r afael ag achosion sylfaenol straen niweidiol; bydd y dull gweithredu cyfunol a bwriadol hwn yn creu fframwaith ar gyfer gwydnwch. Mae adeiladu'r fframwaith hwn yn gofyn am uno disgyblaethau amrywiol i greu cysylltiadau cymunedol cryfach rhwng clinigwyr, darparwyr, systemau iechyd, aelodau cymunedol, gwasanaethau cymdeithasol, a sefydliadau'r llywodraeth. (Ellis a Dietz, 2017).

Communities that Care (CTC)

Mae Communities that Care (CTC) yn rhaglen gymunedol aml-asiantaeth gyffredinol gost-effeithiol. Nod CTC yw cynllunio, datblygu, darparu a symbylu cymunedau (a ddiffinnir fel ardaloedd daearyddol), strwythurau ffurfiol (e.e., ysgolion, sefydliadau) a chyd-destunau anffurfiol (e.e., cymdogaethau, grwpiau â diwylliant/diddordebau cyffredin). Y nod yw darparu gwasanaethau atal effeithiol sy'n seiliedig ar dystiolaeth ac sy'n ymateb i anghenion lleol. Mae CTC wedi cael ei roi ar waith yn y DU a thramor, ac mae cymunedau sy'n gweithredu'r rhaglen (o'i chymharu â chymunedau nad ydynt yn mabwysiadu CTC) wedi nodi gwelliant yn natblygiad cyffredinol plant; a gostyngiadau mewn: cyfraddau absenoldeb a methiant mewn ysgolion, camddefnyddio sylweddau ymysg dynion, salwch meddwl ac ymddygiad gwrthgymdeithasol. Yn Nhalaith Washington yn yr Unol Daleithiau, mae amcangyfrifon yn awgrymu bod $4.95 o fuddion wedi'u gwireddu am bob $1 a fuddsoddwyd yn y rhaglen CTC (Di Lemma et al., 2019).

Tasglu ACE Philadelphia (PATF)

Mae Tasglu ACE Philadelphia (PATF) yn gydweithrediad cymunedol o ddarparwyr gofal iechyd, ymchwilwyr, sefydliadau cymunedol, cyllidwyr, a chynrychiolwyr y sector cyhoeddus. Cenhadaeth y tasglu yw darparu lleoliad i fynd i'r afael â thrallod yn ystod plentyndod a'i ganlyniadau yn Philadelphia, UDA. Roedd PATF yn canolbwyntio'n gyfyng i ddechrau ar sgrinio ar gyfer ACEs mewn lleoliadau gofal iechyd ond a ehangodd ei ffocws i gynrychioli'n well ddull cymunedol go iawn o rannu profiadau ynghyd â mynd i'r afael â thrallod yn ystod plentyndod mewn sectorau lluosog o'r ddinas a'r rhanbarth. Parhaodd ac ehangodd PATF ei ffocws ar ddatblygu strategaethau cymunedol lleol i fynd i'r afael ag ACEs a hyrwyddo gwydnwch ac adferiad (Pachter et al., 2017)

Community Capacity (CC)

Ers 1994, mae Cyngor Polisi Teulu Talaith Washington wedi cefnogi datblygiad Community Capacity (CC) mewn 42 o rwydweithiau iechyd a diogelwch cyhoeddus cymunedol. Disgrifir Community Capacity fel menter sy'n grymuso cymunedau i ddod ynghyd, rhannu cyfrifoldeb am liniaru argyfyngau, gwella gwasanaethau, ac adeiladu amgylcheddau iach ar gyfer teuluoedd a phlant. Mae rhwydweithiau cymunedol yn dod â chymunedau lleol ynghyd i ailstrwythuro cymorth naturiol ac adnoddau lleol i ddiwallu anghenion teuluoedd a phlant a chynyddu cydgysylltu ar draws y system a ffrydiau cyllido hyblyg i wella gwasanaethau a pholisïau lleol. Yn yr astudiaeth hon, ceisiodd ymchwilwyr ddangos effaith gref capasiti'r rhwydweithiau cymunedol i darfu ar broblemau iechyd a chymdeithasol. Mae'r canfyddiadau'n awgrymu bod rhwydweithiau cymunedol yn lleihau problemau iechyd a diogelwch ar gyfer holl boblogaeth y gymuned. At hynny, roedd rhwydweithiau cymunedol gyda chapasiti cymunedol mawr wedi lleihau ACEs ymysg oedolion ifanc 18-34 oed. Ymhellach, cafodd adeiladu capasiti cymunedol effaith gadarnhaol ar leihau problemau lluosog plant a theuluoedd ac ar leihau nifer yr achosion o ACE. Roedd cyffredinrwydd ACEs ymhlith oedolion ifanc (18-34 oed) yn is mewn cymunedau â sgôr uchel o ran capasiti cymunedol (Hall et al., 2012).

Rhwydweithiau Iechyd a Diogelwch Cyhoeddus Cymunedol Washington

Mae Rhwydweithiau Iechyd a Diogelwch Cyhoeddus Cymunedol Washington yn cynnwys trigolion yn y gwaith o adolygu data a chymryd camau i leihau cyfraddau cam-drin plant ac esgeulustod yn y boblogaeth, trais ieuenctid a cham-drin sylweddau, beichiogrwydd yn yr arddegau, hunanladdiad ymhlith pobl ifanc yn eu harddegau, gadael yr ysgol, a thrais domestig. Fe wnaeth y fframwaith ACE roi'r dull iechyd y cyhoedd hwn ar waith mewn ffordd ddefnyddiol gan arwain at fentrau cymunedol lluosog i newid polisi. Mewn un achos, defnyddiodd Rhwydwaith Trefol Tacoma a Llys Ieuenctid Sirol Pierce yr offer presennol i fesur cyffredinrwydd ACEs ymhlith troseddwyr ifanc ac effeithiolrwydd ymyriadau gydag ieuenctid â oedd wedi cael nifer fawr o ACEs. Canfuwyd bod gan droseddwyr ifanc tua theirgwaith y nifer o ACEs a ddogfennwyd yn yr Astudiaeth ACE a bod y rhai sydd â'r categorïau ACE mwyaf yn cael trafferth gyda methiant yn yr ysgol, gwaharddiadau lluosog, cam-drin sylweddau, ac ymddygiad hunanladdol. Yn seiliedig ar y canfyddiadau hyn, cynyddodd y Ddeddfwrfa yr hyblygrwydd i lysoedd ieuenctid, er enghraifft, mewn un sir mae swyddogion prawf yn rhoi blaenoriaeth i droseddwyr sydd wedi cael nifer fawr o ACEs ar raglenni fel therapi teulu gweithredol. Wrth i fwy o ddinasyddion gymryd rhan mewn addysg gymunedol ac ymdrechion i fynd i'r afael ag ACEs, ffurfiwyd màs critigol i hyrwyddo ymdrechion i leihau ACEs er gwaethaf cyfyngiadau yn y gyllideb (Kagi a Regala, 2012).

Y Model Restorative Integral Support (RIS)

Mae'r Model RIS, a ddatblygwyd yn y Committee on the Shelterless (COTS) ar gyfer asiantaethau gwasanaethau cymdeithasol sy'n helpu poblogaethau â sgôr ACE uchel a chanddynt broblemau niferus, yn dylunio rhaglenni wedi'u llywio gan ACEs sy'n ysgogi gwydnwch ac adferiad. Yn deillio o safbwynt meta-ddamcaniaethol, mae RIS yn integreiddio gwybodaeth ymchwil i weithredu ymateb cynhwysfawr i ACEs. Mae RIS yn cysylltu'r amrywiaeth o ymyriadau a gefnogir gan dystiolaeth ac arferion datblygol wedi'u llywio gan ymchwil a gynigir drwy raglenni sy'n cynnwys fframwaith Astudiaeth ACE. Yna caiff y rhaglenni eu huno o fewn diwylliant o adferiad gan ddefnyddio dull person cyfan. Mae arweinyddiaeth a pholisïau yn allweddol i ddatblygu rhwydweithiau cymdeithasol sy'n grymuso pobl ac yn hwyluso adferiad. Caiff adnoddau eu hehangu drwy berthynas sy'n fuddiol i'r ddwy ochr gyda'r gymuned. Er enghraifft, caiff gwasanaethau eu cyflwyno ar y safle drwy berthnasoedd rhyngasiantaethol a sylfaen gref o wirfoddolwyr, tra bod gwasanaeth cymunedol yn ymateb i anghenion lleol ac yn cynyddu sgiliau ac effeithiolrwydd ymhlith y rhai sy'n cymryd rhan yn y rhaglen. Amlinellir camau ymarferol, a chynigir atgynhyrchu RIS ar gyfer lleoliadau sy'n gwasanaethu grwpiau â sgôr ACE uchel (Larkin et al., 2012).

Two Generations Thrive (2Gen Thrive)

Ymyrraeth gymunedol yw Two Generations Thrive (2Gen Thrive) sydd â'r nod o atal straen niweidiol a hyrwyddo gwydnwch drwy wella gallu'r sawl sy'n darparu gofal i ymateb i anghenion emosiynol, ymddygiadol a datblygiadol plant. Mae'n rhaglen ymchwil gydweithredol, traws-sefydliadol wedi'i chynllunio i ddatblygu a gweithredu ymyriadau sy'n hyrwyddo gwydnwch ymhlith teuluoedd incwm isel, lleiafrifol yng nghyd-destun ffactorau risg ar gyfer straen niweidiol. Gan ddilyn egwyddorion ymchwil cyfranogol yn y gymuned, nod 2Gen Thrive yw datblygu'n ailadroddol ymyriadau o ansawdd uchel sy'n berthnasol yn ddiwylliannol i hyrwyddo ffactorau amddiffynnol allweddol yn ystod plentyndod cynnar, gan gyfuno arferion sy'n seiliedig ar dystiolaeth ac arbenigedd cymunedol. Caiff rhaglen ymchwil 2Gen Thrive ei harwain gan fframwaith sy'n ystyried effaith uniongyrchol ffactorau cyd-destunol fel hanes ACE rhoddwyr gofal a'r pethau presennol sy'n achosi straen sy'n gysylltiedig â byw mewn tlodi ar emosiwn rhoddwr gofal a gallu rheolaeth wybyddol, sydd yn ei dro yn effeithio ar iechyd a datblygiad plant o'r adeg pan fyddant yn fabanod i pan fyddant yn oedolion drwy ddarparu gofal. Mae'r model hwn yn amlygu'r angen i fynd ati i hyrwyddo gofal o ansawdd uchel gan roi sylw i ffactorau cymdeithasol a chyd-destunol (Woods-Jaeger et al., 2018).

Mae llawer o'r dulliau cymunedol a amlinellir uchod yn canolbwyntio ar ddod â gwahanol rannau o'r gymuned ynghyd i gydweithio a mynd i'r afael ag ACEs. Bydd yr adran nesaf yn amlinellu'r prosiectau cymunedol a ymatebodd i'r arolwg.

Adran 4: Prosiectau Cymunedol yng Nghymru (Crynodeb o'r Prosiectau)

Ail gam y gwaith casglu data yn yr astudiaeth hon oedd arolwg a gynlluniwyd i nodi a mapio prosiectau sy'n gweithredu ledled Cymru sy'n ceisio atal neu liniaru ACEs neu drallod yn ystod plentyndod yn fwy cyffredinol. Cyflwynir crynodeb o bob prosiect (n=54) (Tabl 3).

Mae'r data a gynhwysir yn y crynodeb o bob prosiect yn cynnwys y grwˆp cymunedol sy'n elwa o'r gwasanaethau a ddarperir. O fewn y categori hwn mae wyth grŵp:

- Darpar rieni/rhieni newydd
- Teuluoedd
- Teuluoedd ag anghenion penodol
- Plant a phobl ifanc
- Pobl ifanc
- Oedolion
- Cymunedau cyfan
- Carfannau o'r gymuned

Mae'r data hefyd yn cynnwys enw a dyddiad dechrau'r prosiect, y lleoliad daearyddol a'r gwasanaethau a ddarperir.

Tabl 3: 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, therapïau 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, tylino 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 Goroeswyr 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 ddioddefwyr 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 gofalwyr maeth, y rhai sy'n gadael gofal a phlant mewn gofal i gyflwyno pum sesiwn yn cynnwys crefftau, 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 chwnsela a mentora i blant o deuluoedd o'r fath. Mae gweithgareddau'n cynnwys cwnsela, 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 timau'n darparu amrywiaeth o gymorth, gan gynnwys cymorth cyffredinol drwy grwpiau mynediad agored, cymorth wedi'i dargedu drwy grwpiau a chyrsiau 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 ieuenctid 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 ieuenctid, 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 ieuenctid 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 Ieuenctid	Cymru gyfan	Mae timau troseddau ieuenctid yn delio â phobl ifanc â lefelau uchel o angen a chymhlethdod. Mae ymarferwyr mewn timau troseddau ieuenctid 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 bobl 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, crefftau, 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 ddioddefwyr 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 cyfweld, 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 Jiwsi (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 Iach (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	Platfform 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 Ieuenctid, Timau Troseddau Ieuenctid a CAMHS) (2014)	Cymru gyfan	Mae'r gwasanaeth hwn yn cefnogi ymarferwyr yn y Tîm Troseddau Ieuenctid i ddarparu ymyriadau sy'n sensitif i drawma ac sy'n ymwybodol o ddatblygiad, hefyd i alluogi gweithio'n gydgysylltiedig 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 ieuenctid, lefelau uwch o gymhlethdod ac ACEs, fodd bynnag, nid yw'r plant hyn yn bodloni trothwyon CAMHS.
Pobl Ifanc	Glasbrint Cyfiawnder Ieuenctid (2019)	Cymru gyfan	Mae'r gwasanaeth hwn yn targedu plant sy'n rhan o'r System Cyfiawnder Ieuenctid 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 Ieuenctid drwy ddatblygu'r Glasbrint Cyfiawnder Ieuenctid a'r uchelgais i ddatblygu system cyfiawnder ieuenctid 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 ailgysylltu 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 Cyneuwyr 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 cyrion 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 cynghori, 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 gwarchodedig gan gynnwys BAME, LGBTQ+, anabledd, 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.

Adran 5: Prosiectau Cymunedol yng Nghymru (Nodweddion Prosiectau)

Mae'r adran hon yn rhoi amlinelliad o nodweddion y prosiectau a ymatebodd i'r arolwg (n=54). Cyflwynir y canfyddiadau yn y categorïau canlynol:

Cefndir y Prosiectau:

- Dyddiad dechrau
- Rhesymau dros ddechrau'r prosiectau
- Grwpiau cymunedol
- Lleoliad y prosiectau

Trefniadaeth y Prosiectau:

- Maint y prosiectau
- Ffynonellau cyllido
- Gwerthusiad o'r prosiectau
- Mynediad at y prosiectau

Nodau'r prosiectau:

- Nodau'r prosiectau:
- Y math o wasanaethau a ddarperir
- Cyfatebiaeth â meysydd polisi Llywodraeth Cymru

Diwallu Anghenion y Gymuned:

- Yr angen am wasanaethau ychwanegol
- Yr hyn sydd ei angen er mwyn gallu ehangu
- Cryfderau cymunedol

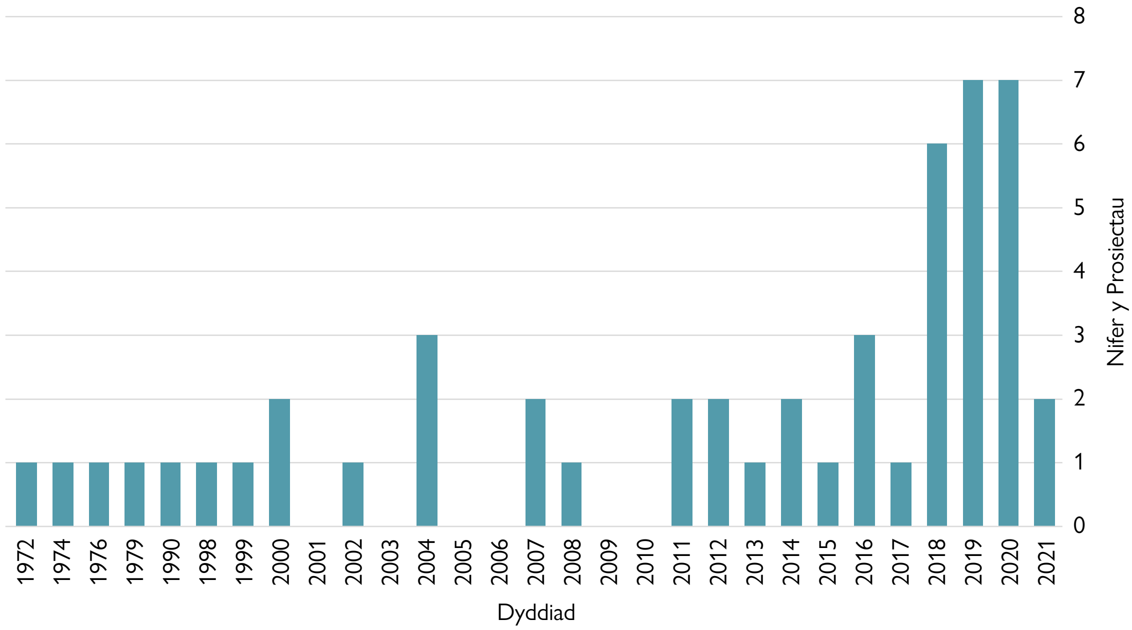
5.1 Cefndir y Prosiectau

Mae'r adran hon yn amlinellu'r dyddiad y dechreuodd y prosiectau, y rheswm y tu ôl iddynt, y grwpiau cymunedol sy'n cael budd o'r gwasanaethau a lleoliad y prosiectau.

Dyddiad Dechrau'r Prosiectau

Y dyddiad dechrau cynharaf ar gyfer y prosiectau oedd 1972, ac roedd 23 o brosiectau wedi'u sefydlu yn ystod y pum mlynedd diwethaf (Tabl 4).

Tabl 4: Dyddiad Dechrau'r Prosiectau



Rhesymau Dros Ddechrau'r Prosiectau

Rhoddodd yr ymatebwyr amrywiaeth o resymau dros ddechrau 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 yr ymatebwyr am yr angen i wrthbwyso 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.

Crybwyllwyd cefnogi iechyd a llesiant meddyliol hefyd gan nifer o brosiectau, yn enwedig y gofyniad i gefnogi pobl ifanc ag anghenion iechyd meddwl yn gynharach. Hefyd, soniwyd am ddarparu ymyriadau arloesol wedi'u targedu a darparu cymorth sy'n fwy ystyriol o drawma i ddioddefwyr cam-drin domestig neu'r rhai sydd wedi profi ACEs. Yr angen i gefnogi rheini a theuluoedd oedd y rheswm dros sefydlu llawer o brosiectau, yn enwedig teuluoedd yn y blynyddoedd cynnar, y rhai â phlant ag anghenion ychwanegol, y rhai sy'n profi cam-drin 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 chyngor cyfreithiol. Fodd bynnag, at ei gilydd, roedd y gwasanaethau hyn yn mynd i'r afael 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. Yn benodol, er mwyn mynd i'r afael â chynnydd yn nifer yr achosion o gam-drin domestig yn ogystal ag effaith y cyfyngiadau symud ar bobl ifanc.

Grwpiau Cymunedol

Mae'r prosiectau hyn yn gweithio gydag ystod o grwpiau cymunedol, a gellir rhannu'r rhain yn wyth categori (Tabl 5).

Tabl 5: Grwpiau Cymunedol

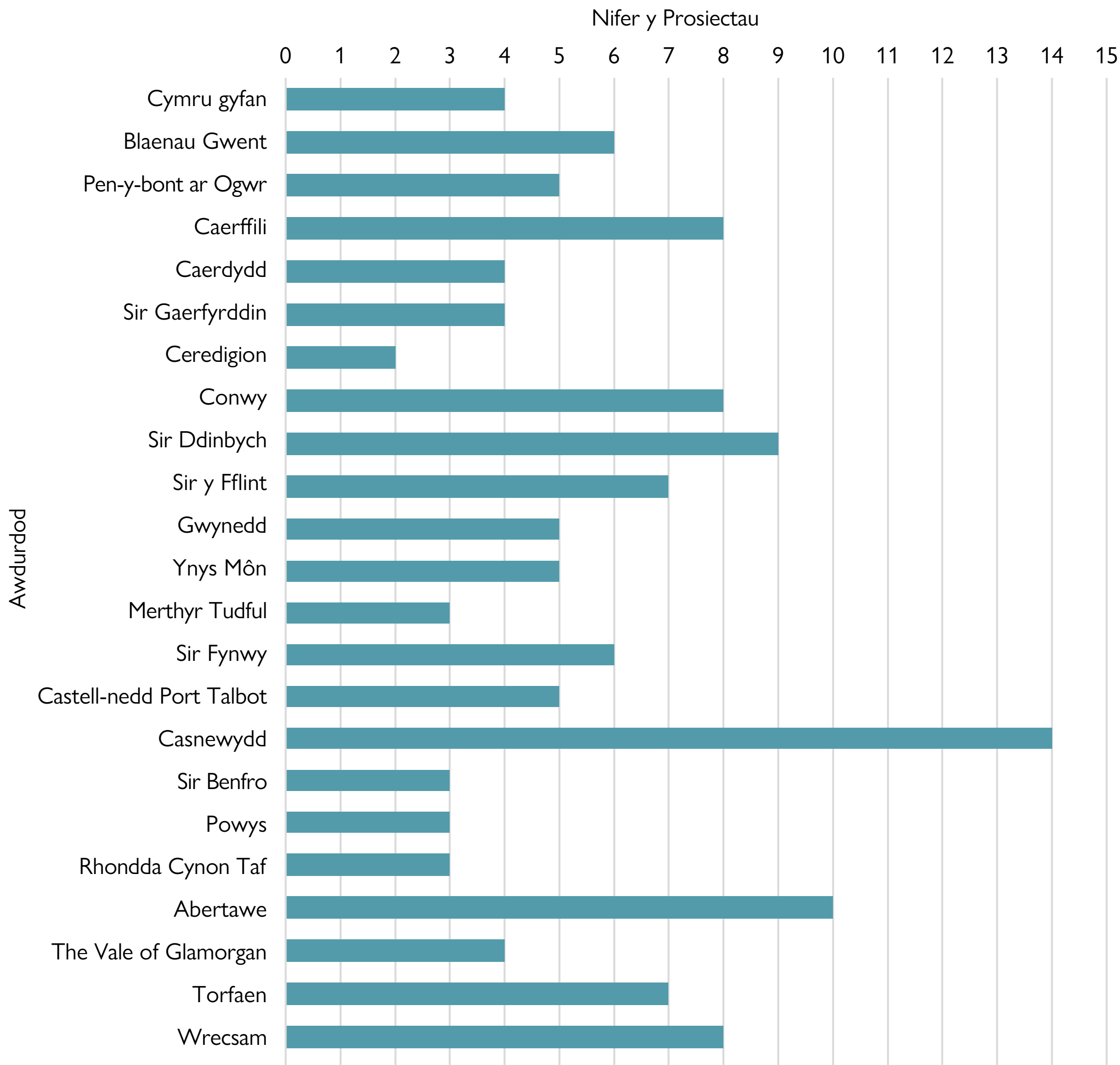
Grŵp Cymunedol	Nifer y Prosiectau
Darpar rieni/rhieni newydd	9
Teuluoedd	7
Teuluoedd ag Anghenion Penodol	3
Plant a Phobl Ifanc	7
Pobl Ifanc	12
Oedolion	9
Cymunedau Cyfan	4
Carfannau o'r gymuned	3

Lleoliad y Prosiectau

O ran lleoliad, derbyniwyd ymatebion o bob rhan o Gymru, gyda phob Awdurdod Lleol yn cael ei gynrychioli (Tabl 6). Casnewydd oedd â'r nifer fwyaf o brosiectau (14) a Cheredigion oedd â'r lleiaf (2).

Tabl 6: Lleoliad y Prosiectau

Lleolwyd y prosiectau ledled Cymru, gyda rhai yn gweithredu mewn sawl Awdurdod Lleol.

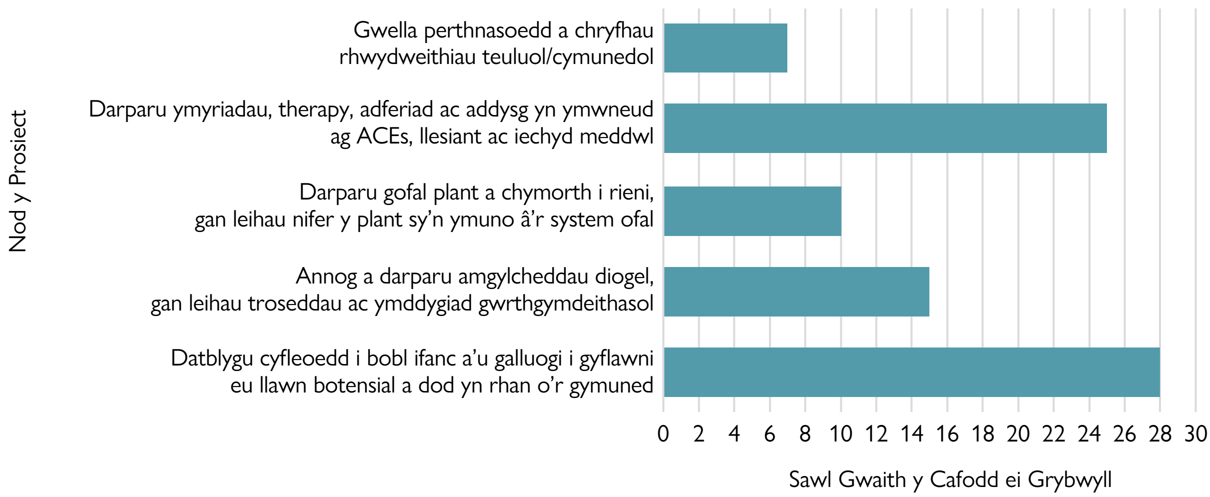


5.2 Nodau'r Prosiectau

Mae'r adran hon yn amlinellu nodau'r prosiectau a sut y maent yn mynd i'r afael ag anghenion y gymuned, y gwasanaethau y maent yn eu darparu a sut y mae'r prosiectau'n cyd-fynd â blaenoriaethau polisi Llywodraeth Cymru.

Nodau'r Prosiectau

Tabl 7: Nodau'r Prosiectau



Nododd yr ymatebwyr fod prosiectau mewn llawer o achosion yn ceisio mynd i'r afael ag angen cymunedol i wrthweithio effeithiau tlodi. Mae'r rhain yn cynnwys diffyg cyfleoedd a chyfleusterau sydd ar gael i'r rheini o gefndiroedd difreintiedig neu gefndiroedd economaidd-gymdeithasol gwael ac maent yn cwmpasu tai, gofal iechyd, cyfleoedd economaidd, dyheadau, a chymorth cyflogaeth. Roedd galwadau hefyd am well mynediad at wasanaethau a mynediad mwy amserol, cyfartal a fforddiadwy i bob grŵp, waeth beth fo'u cefndir ac yn rhydd o gyfyngiadau ariannol. Yn ogystal, ystyriwyd bod angen mwy o gyfeirio a llwybrau.

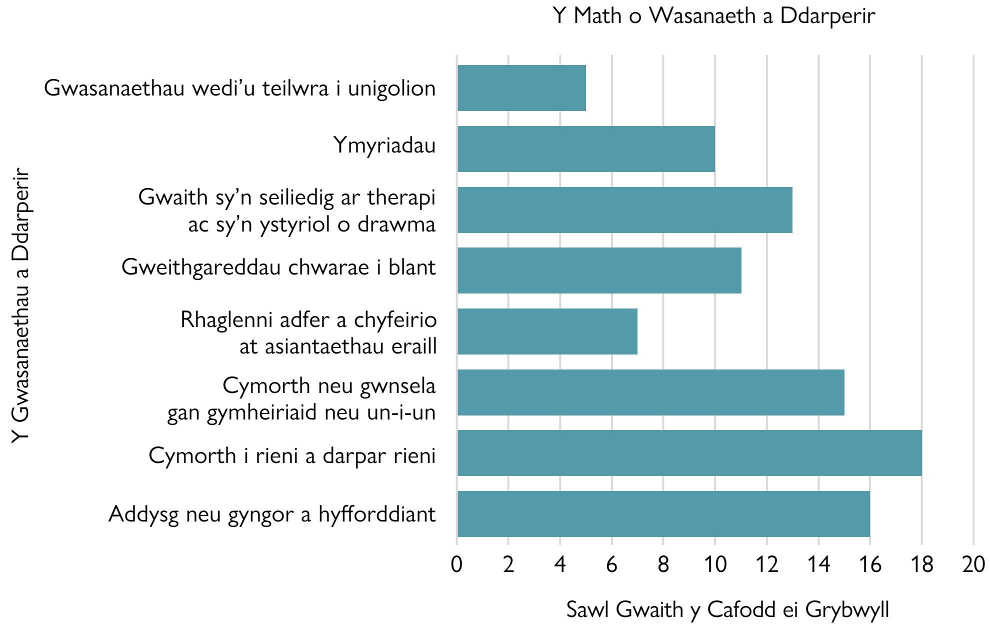
Nodwyd bylchau mewn gwasanaethau iechyd meddwl a chydnabuwyd, i rai sydd angen gwasanaethau, nad ydynt bob amser yn cyrraedd y trothwyon a osodir ar gyfer ymyrraeth gan wasanaethau iechyd meddwl. Dadleuwyd hefyd bod angen dull llai meddygol a mwy o bwyslais ar sesiynau sy'n canolbwyntio ar 'lesiant a meithrin hunan-barch sy'n chwareus ac nid yn therapi ffurfiol'.

Cydnabuwyd bod angen mwy o ymwybyddiaeth, gwell dealltwriaeth a mwy o addysg o ran anghenion y rhai sydd wedi profi trawma. Un cysyniad allweddol a amlygwyd gan ymatebwyr yw'r syniad bod defnyddwyr gwasanaethau yn gallu trafod eu hanghenion yn agored ac yn onest a mynegi eu teimladau mewn man diogel gyda staff y maent yn teimlo'n hyderus i fod yn eu cwmni. Disgrifiodd un ymatebydd y cysyniad hwn fel 'teulu estynedig' a nodwyd hefyd bod ymddiriedaeth a hyder mewn staff hyfforddedig neu fodelau rôl cadarnhaol yn bwysig gydag ymatebydd arall yn crybwyll yr angen am 'gymorth cymunedol ystyrlon y gellir ymddiried ynddo'.

Y Mathau o Wasanaethau a Ddarperir

O ran diwallu'r anghenion hyn, roedd y prosiectau'n darparu ystod eang o wasanaethau i aelodau'r gymuned.

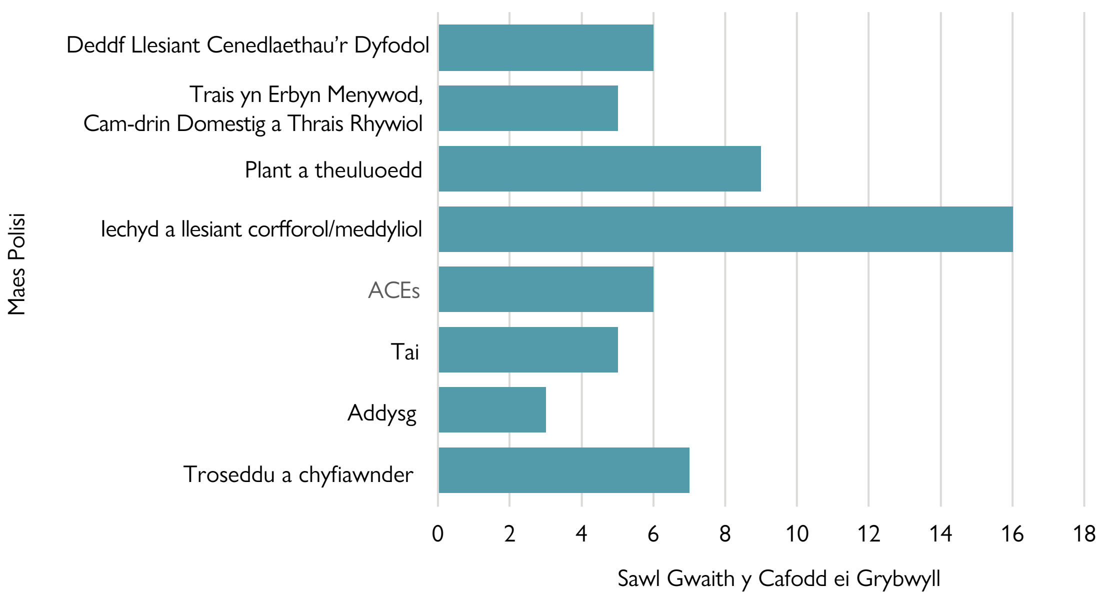
Tabl 8: Y Math o Wasanaethau a Ddarperir



Cyfatebiaeth â Meysydd Polisi Llywodraeth Cymru

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 mwyafrif y prosiectau yn cyd-fynd â meysydd polisi a deddfwriaethol Llywodraeth Cymru (Tabl 9).

Tabl 9: Cyfatebiaeth â Meysydd Polisi Llywodraeth Cymru



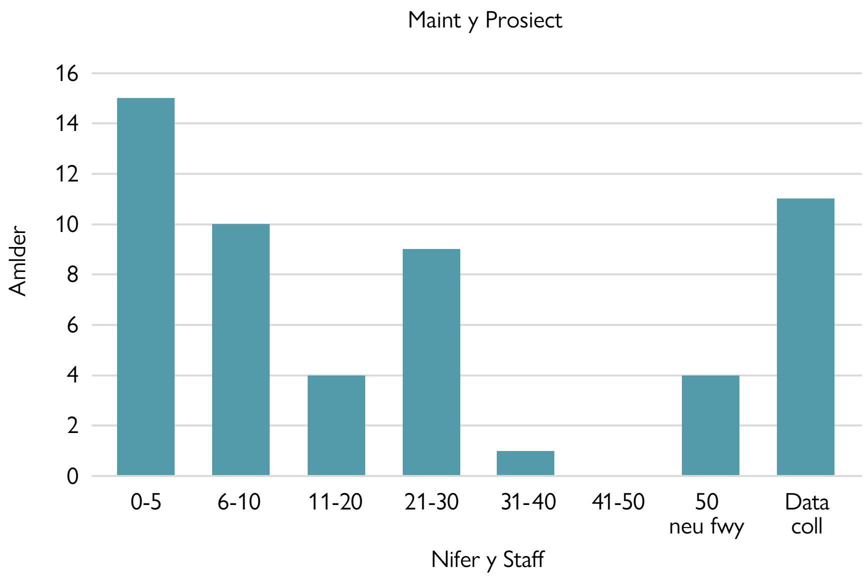
5.3 Trefniadaeth y Prosiectau

Mae'r adran hon yn darparu gwybodaeth sy'n ymwneud â maint y prosiectau, y costau y mae'r prosiectau'n eu hysgwyddo a'r cyllid a dderbyniwyd, y ffordd y mae prosiectau'n asesu ac yn gwerthuso canlyniadau a mesurau llwyddiant a'r ffordd y mae aelodau'r gymuned yn cael mynediad at y prosiectau.

Maint y Prosiectau

Roedd y prosiectau'n amrywio o ran maint, gyda llawer ohonynt ar raddfa fach, a 25 o brosiectau wedi'u staffio gan lai na 10 pobl (cyflogedig neu wirfoddolwyr) (Tabl 10).

Tabl 10: Nifer y Staff (Cyflogedig a Gwirfoddolwyr)

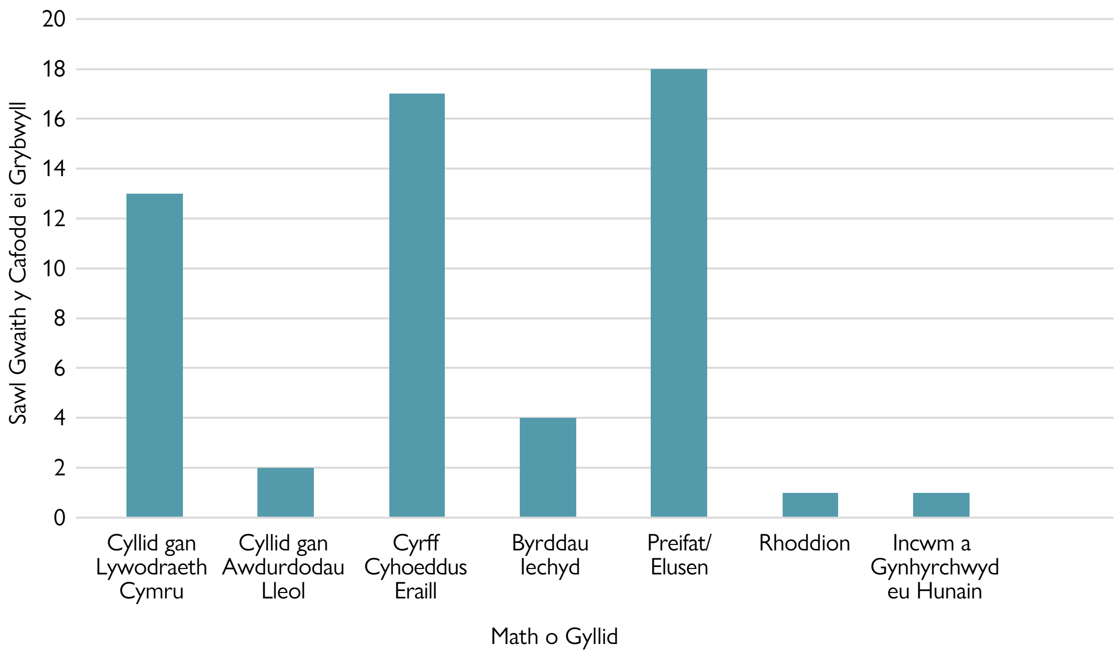


Mewn perthynas â chostau'r prosiectau, staffio yw'r gost a godwyd amlaf, ac mae hyn yn cynnwys talu cyflogau staff, costau rheoli a chymorth gweithredol, hyfforddiant a thalu am siaradwyr gwadd neu weithwyr. Soniodd yr ymatebwyr hefyd am gost adnoddau a chyfarpar yn gyffredinol, gan gynnwys gwariant 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.

Ffynonellau Cyllido

Roedd mwyafrif y prosiectau (45/54) yn derbyn cyllid o ffynonellau amrywiol, yn bennaf gan gyrff cyhoeddus, ac yna'r sectorau preifat ac elusennol (Tabl 11).

Tabl 11: Ffynonellau Cyllido



Gwerthusiad o'r Prosiectau

Mae'r rhan fwyaf o'r prosiectau (40/54) wedi cael eu gwerthuso. Cynhaliwyd rhai o'r gwerthusiadau hyn yn fewnol (14), a rhai gan sefydliadau eraill (13) neu gyfuniad o'r ddau (4). Mae tri phrosiect: Iceberg Transformation BIPAB; Jig-so; Canolfannau Cymorth i Deuluoedd wedi'u gwerthuso gan sefydliadau addysgol; Prifysgol Caerdydd, Prifysgol Abertawe a Phrifysgol Bangor yn y drefn honno. Cafodd pedwar prosiect eu gwerthuso gan Lywodraeth Cymru (Glasbrint Cyfiawnder Ieuenctid, Prosiect Delwedd Iach, NEW MST Cymru a Cerrig Camu, Gogledd Cymru).

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 gan y sefydliad, adroddiadau bwrdd ymddiriedolwyr neu archwiliadau blynyddol. Cyfeiria dau ymatebwr (EMPHASIS a CYCA) at y ffaith bod yn rhaid iddynt ddarparu gwerthusiadau ar gyfer cyllidwyr a nododd prosiect arall (Gwasanaeth Cam-drin Domestig Cymru) yr hoffai gynnal gwerthusiad allanol ond nad oedd ganddo'r arian i wneud hynny.

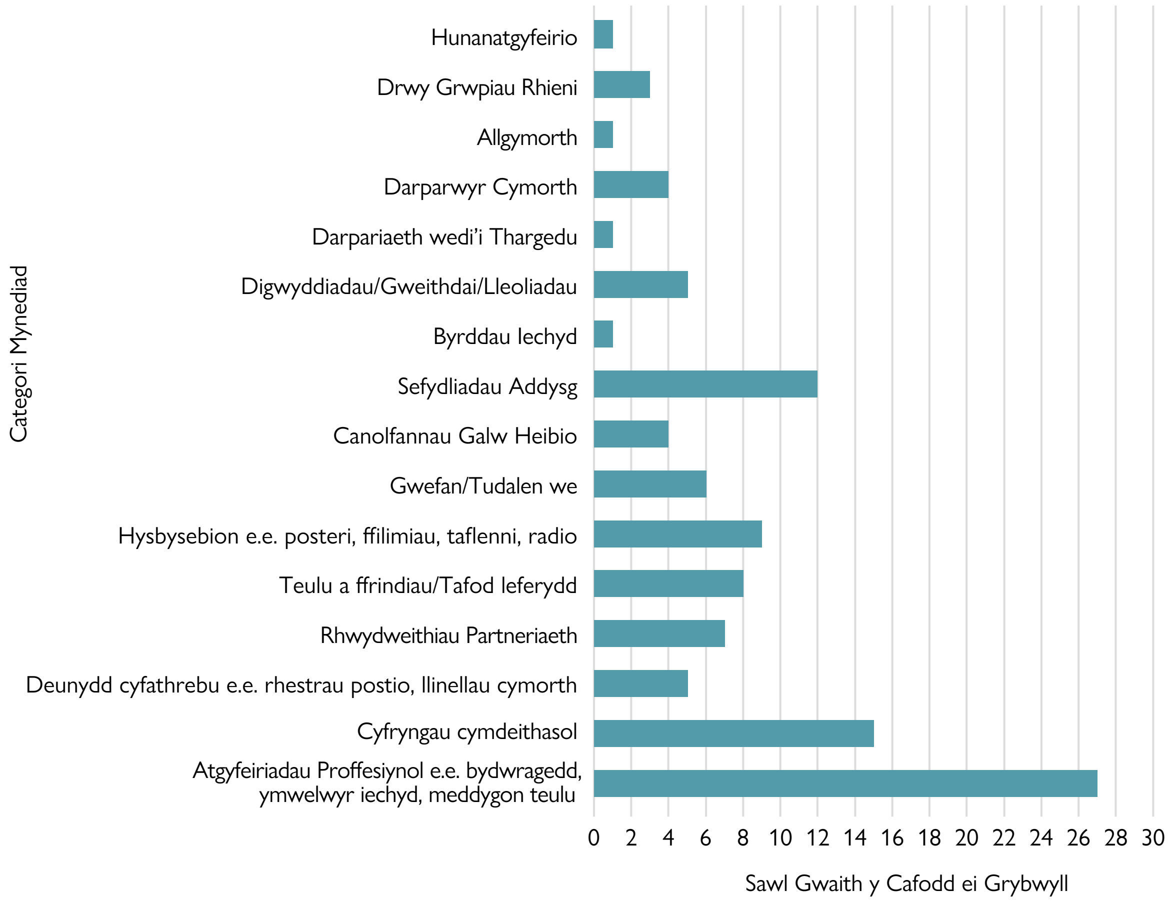
Mae gwerthusiadau yn aml yn defnyddio graddfeydd neu offer mesur cydnabyddedig, gan gynnwys Graddfa Llesiant Caeredin a Warwick, HACT a Dull Mesur Perfformiad Galwedigaethol Canada, prosesau Hunan-barch Rosenberg neu Ddamcaniaeth Newid. I fesur 'llesiant', defnyddiwyd graddfeydd fel CORE-34 (Gwasanaethau Iechyd Meddwl Cymunedol i Oedolion).

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 Cyneuwyr 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.

Mynediad at y Prosiectau

Roedd modd cael mynediad at y prosiectau drwy nifer o wahanol lwybrau, gan amlaf atgyfeiriadau gan broffesiynau ond defnyddiwyd llwybrau eraill megis cyfryngau cymdeithasol a thafod leferydd (Tabl 12).

Tabl 12: Mynediad at y Prosiectau



5.4 Diwallu Anghenion y Gymuned

Mae'r adran hon yn crynhoi barn yr ymatebwyr am anghenion cymunedol a'r potensial i ehangu gwasanaethau presennol, beth fyddai ei angen i wneud hynny'n bosibl a chryfderau'r cymunedau y maent yn eu gwasanaethu.

Yr Angen am Wasanaethau Ychwanegol

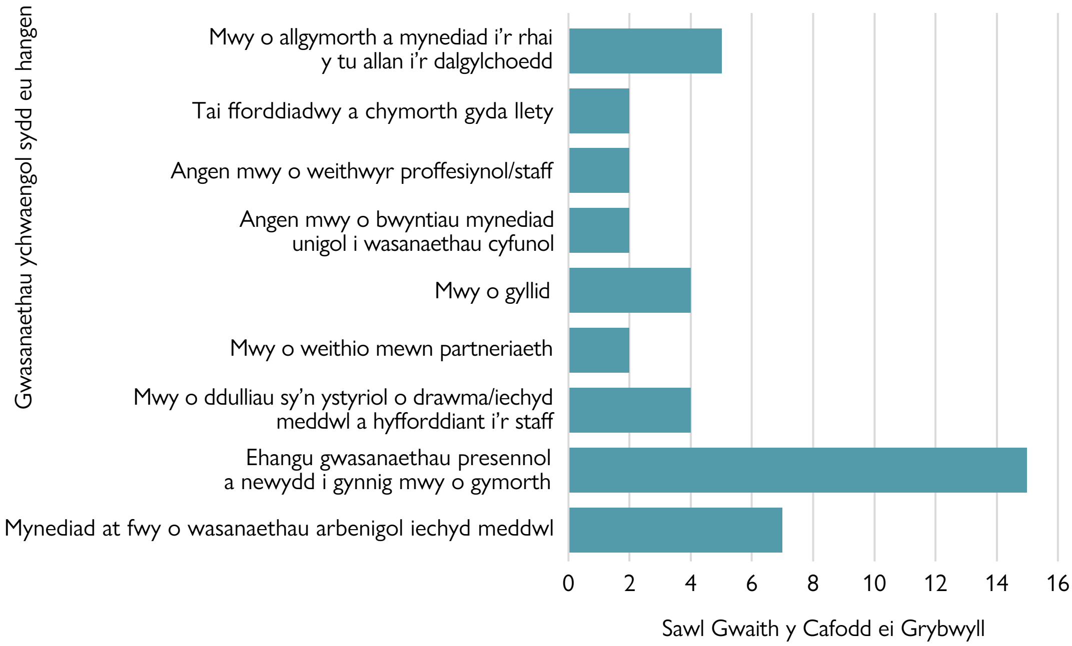
Teimlai mwyafrif yr ymatebwyr y byddai'n fuddiol ehangu eu prosiect, naill ai:

a. i gyrraedd mwy o bobl (41)

b. i gwmpasu ystod ehangach o faterion (16)

c. fel bod gwasanaethau ar gael mewn mwy o ardaloedd, neu ar gael ar draws Cymru gyfan (6).

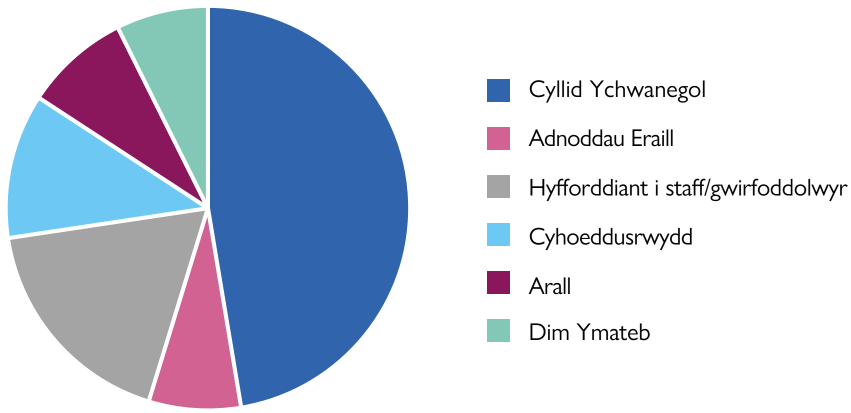
Tabl 13: Yr Angen am Wasanaethau Ychwanegol



Beth Sydd ei Angen er Mwyn Gallu Ehangu?

O ran yr hyn a fyddai'n gwneud yr ehangu hwn yn bosibl, teimlai mwyafrif yr ymatebwyr fod cyllid ychwanegol yn allweddol (Ffigur 2).

Ffigur 2: Beth Sydd ei Angen er Mwyn Gallu Ehangu?



Nododd yr ymatebwyr yr angen i gyllid fod yn fwy sefydlog a hirdymor. Soniodd un prosiect y byddai cyllid ychwanegol yn galluogi staff i gynyddu eu horiau ac felly ehangu'r ddarpariaeth. Amlygwyd pwysigrwydd cyrraedd y gymuned gyda gwybodaeth am y prosiect fel ystyriaeth, oherwydd diffyg hysbysebu neu gyfeiriadau gan wasanaethau cymdeithasol. Nododd un ymatebydd fod profiadau siaradwyr Cymraeg a chymunedau gwledig y Canolbarth yn aml yn cael eu hanwybyddu.

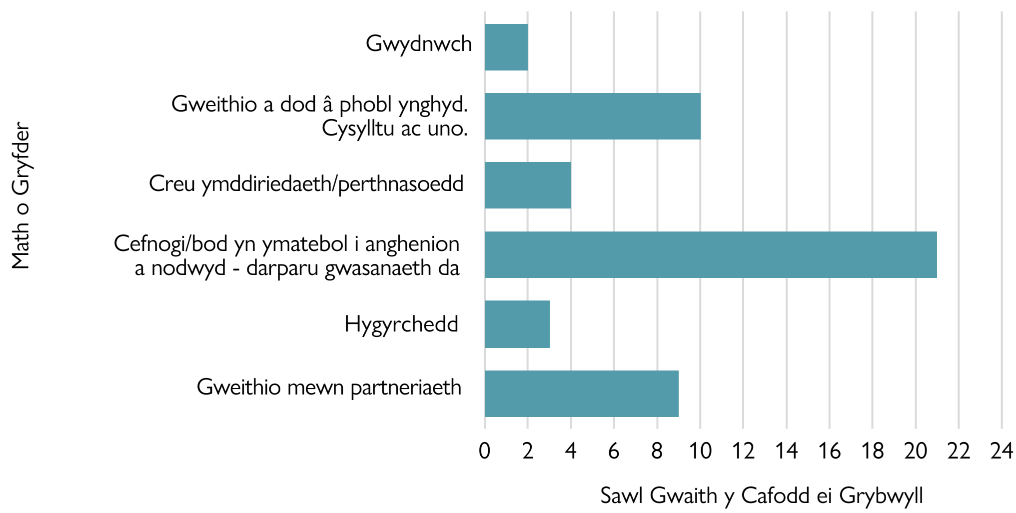
Mewn ymateb i'r cwestiwn am yr hyn sydd ei angen er mwyn gwneud y prosiect yn gynaliadwy yn y tymor hwy, roedd yr ymatebion yn debyg iawn i'r graff uchod a'r ymateb mwyaf cyffredin oedd adnoddau ychwanegol (40) a chonsensws bod angen i gyllid fod yn gyson ac yn hirdymor yn hytrach na gorfod gwneud cais amdano'n flynyddol.

Yn olaf, nododd yr ymatebwyr nifer o gryfderau o fewn y cymunedau y maent yn eu gwasanaethu, gan bwysleisio gallu'r gymuned i nodi angen a darparu gwasanaethau i fynd i'r afael â'r anghenion hynny.

Cryfderau Cymunedau

Gofynnwyd i'r ymatebwyr beth oedd eu cymunedau'n ei wneud yn dda yn eu barn nhw (Tabl 14).

Tabl 14: Cryfderau Cymunedau



Adran 6: Astudiaethau Achos

Trydydd cam yr astudiaeth hon oedd datblygu astudiaethau achos, yn seiliedig ar y prosiectau a ymatebodd i'r arolwg. Gwahoddwyd prosiectau i fynegi diddordeb mewn siarad â ni ymhellach am eu prosiectau ac o'r rhai a ymatebodd, dewiswyd tri i'w datblygu fel astudiaethau achos. Dewiswyd y tri phrosiect hyn i gynrychioli ystod o grwpiau cymunedol y mae'r prosiectau'n gweithio gyda nhw, yr ACE neu'r trallod a'r lleoliad daearyddol (Tabl 15). Mae crynodebau o'r astudiaethau achos wedi'u llunio o gyfuniad o'r ymatebion i'r arolwg a data o gyfweliad gyda phob un o arweinwyr y prosiectau.

Tabl 15: Prosiectau Astudiaethau Achos

Astudiaeth Achos	Enw'r Prosiect	Y Gymuned	Materion Dan Sylw	Lleoliad
1	Community Youth Project	Pobl ifanc gan gynnwys Sipsiwn Roma, Pobl Ifanc o Dde Asia a Phobl Ifanc LGBTQ+	Ynysigrwydd a diffyg cynhwysiant, materion iechyd meddwl	De-ddwyrain Cymru
2	Gwasanaeth Cam-drin Domestig Gorllewin Cymru	Oedolion a Phlant sy'n profi cam-drin domestig	Trais domestig	Gorllewin Cymru
3	Shake it up/Elfennau Gwyllt	Gofalwyr maeth a Phlant sy'n Derbyn Gofal	Profiad gofal a mynediad i addysg uwch	Gogledd Cymru

6.1 Astudiaeth Achos 1 – Prosiect Ieuenctid Cymunedol, Casnewydd

Mae'r Prosiect Ieuenctid Cymunedol yn cefnogi pobl ifanc (6 - 25 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 roi cymorth iddynt ffynnu a rhoi cefnogaeth iddynt gyrraedd eu llawn botensial. Mae'r prosiect yn darparu sesiynau galw heibio, sesiynau un i un, prosiect i ferched a grŵp LBGTQI+.

Dechreuodd y prosiect yn 2013 mewn ymateb i'r angen am le diogel i bobl ifanc yr ardal; roedd pobl ifanc yn ymgasglu y tu allan i'r ganolfan gymunedol ond nid oeddent yn ymgysylltu â hi mewn ffordd gadarnhaol. Cynhaliwyd prosiect ymchwil stryd am flwyddyn a arweiniodd wedyn at brosiect ieuenctid a ariannwyd gan BBC Plant mewn Angen (a ariannwyd gan Gomisiynydd Heddlu a Throseddu Gwent hefyd). Y nodau oedd ysgogi pobl ifanc a datblygu rôl gadarnhaol yn y gymuned; i bobl ifanc gael gwell perthnasoedd â'i gilydd; i bobl ifanc fod yn fwy ymwybodol o'r dewisiadau a'r cyfleoedd sydd ar gael iddynt ac i bobl ifanc gael eu cefnogi i gyflawni eu llawn botensial a chael eu grymuso i wneud penderfyniadau cadarnhaol drostynt eu hunain.

Nod cyffredinol y prosiect 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 mynd i'r afael 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*

"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".

iddyn nhw, rhywun i siarad â nhw, rhywun i'w caru ac i ofalu amdanyn nhw…maen nhw'n dod o aelwydydd gorlawn, yn byw mewn tlodi a'r gwir amdani yw nad ydyn nhw'n cael llawer o sylw neu os ydyn nhw, mae'n aml yn sylw negyddol".

> *"Gwneud iddyn nhw deimlo'n rhan o gymuned, lle diogel iddyn nhw, rhywun i siarad â nhw, rhywun i'w caru ac i ofalu amdanyn nhw…"*

Mae'r gwasanaethau a ddarperir i bobl ifanc yn amrywio, ond maent yn aml yn ymateb i anghenion y bobl ifanc neu lle mae bwlch mewn gwasanaethau wedi'i nodi. Er enghraifft, sefydlwyd grŵp LGBTQI+ ar-lein yn ddiweddar, i gydnabod bod angen cymorth ar gyfer y grŵp hwn o bobl. Fodd bynnag, cydnabyddir bod anghenion ychwanegol, a hoffai'r prosiect allu ymestyn ei wasanaethau i rannau eraill o'r gymuned: *"Rydyn ni eisiau prosiect cymunedol, rydyn ni eisiau mamau, tadau, pobl nad ydyn nhw'n gallu siarad Saesneg, pawb, ond mae'n broses, dim ond tîm bach ydyn ni, mae tua chwech ohonon ni'n weithwyr ieuenctid ac mae pawb yn rhan amser, mae'n anodd ond mae'r ethos o greu cymuned ofalgar yno"*

Mae'n bwysig bod gwasanaethau'n adlewyrchu natur amrywiol y gymuned y maent yn ei chynnal: *"Y freuddwyd yw ehangu Tŷ Cymunedol, oherwydd ei fod yn lle diogel y mae pobl yn ymddiried ynddo fel hyb cymunedol. Byddwn wrth fy modd yn datblygu prosiect ieuenctid cymunedol, cael pobl sy'n siarad ieithoedd gwahanol, pobl sydd wedi cerdded llwybrau gwahanol mewn bywyd, pobl y mae gwahanol gymunedau yn ymddiried ynddynt, mae'r posibiliadau'n ddiddiwedd".*

Prif nod y prosiect yw cefnogi pobl ifanc: *"Mae'n ymwneud â datblygu pobl ifanc o'u sefyllfa bresennol, mynd drwy fywyd gyda nhw i gyrraedd lle maen nhw eisiau ei gyrraedd a'u helpu i fod y fersiwn orau ohonyn nhw eu hunain, mae'n eithaf syml, ond anodd".* Yn rhannol, roedd hyn yn ymwneud â darparu cyfleoedd a gweithgareddau sy'n ceisio meithrin eu hyder: *"Rydyn ni'n gwneud teithiau sy'n eu gwthio o'u cylch cysurus. Dros wyliau'r haf…aeth grŵp i barc dŵr ym Mae Caerdydd…mae'r rhain yn bobl ifanc sydd erioed wedi bod yn y dŵr, sydd ddim yn gwybod sut i nofio…wnawn nhw byth anghofio hynny".*

> *"Mae'n ymwneud â datblygu pobl ifanc o'u sefyllfa bresennol, mynd drwy fywyd gyda nhw i gyrraedd lle maen nhw eisiau ei gyrraedd a'u helpu i fod y fersiwn orau ohonyn nhw eu hunain, mae'n eithaf syml, ond anodd".*

Arweiniodd pandemig COVID-19 at newid mewn angen ac o ganlyniad, y gwasanaeth a ddarparwyd: *"Dros y flwyddyn a hanner diwethaf, ers y pandemig COVID, rwy'n meddwl bod ein prosiect wedi bod yn ymateb i argyfwng bron, ac nid felly yr oedd hi o'r blaen"*. Yn rhannol, roedd hyn oherwydd bod llawer o wasanaethau eraill wedi newid i ddarpariaeth ar-lein, fodd bynnag, roedd y prosiect hwn yn teimlo bod angen parhau i weld pobl ifanc wyneb yn wyneb: *"Drwy gydol y pandemig, rydyn ni wedi darganfod bod teuluoedd wedi ymestyn allan ac mae hynny oherwydd bod gwasanaethau eraill wedi cau, aeth gwasanaethau eraill ar-lein.* Canfuwyd bod teuluoedd yn profi caledi ychwanegol oherwydd y pandemig: *"Dyma'r teuluoedd sydd ag un ffôn rhwng deg o bobl mewn tŷ…yn aml ffôn y dyn, y tad neu'r brawd hŷn ac mae e'n mynd i'r gwaith…tlodi digidol, tlodi bwyd, tlodi dillad, ceir tlodi ar sawl lefel wahanol"* .

Mae gan y Prosiect Ieuenctid Cymunedol hefyd gysylltiadau â gwasanaethau eraill ar ffurf dau brosiect partneriaeth ag elusen iechyd meddwl. Gan ddefnyddio'r perthnasoedd y maent wedi'u sefydlu gyda phobl ifanc yn y gymuned, mae gweithwyr ieuenctid wedi gallu hwyluso mynediad at weithwyr gwasanaethau iechyd meddwl. Croesawyd y gwaith partneriaeth hwn, a'r syniad oedd y dylid ei ehangu i gynnwys ystod o wasanaethau eraill o dan un to: *"Hoffwn weld iechyd, budd-daliadau, swyddi, pethau i bobl ifanc eu gwneud, cefnogaeth i rieni, i gyd mewn un lle, dosbarthiadau ESOL (Saesneg i Siaradwyr Ieithoedd Eraill), i gyd mewn un lle. Hoffwn weld y cyfan yn un prosiect mawr, fel bod pobl yn gallu cydweithio'n agos i ddiwallu'r anghenion ehangach".*

6.2 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 diwallu 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.

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

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 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 nad yw'n cam-drin i gynyddu'r ddealltwriaeth o'r effaith ar y plant.

Yn fwy diweddar, datblygwyd prosiect newydd sy'n ymdrechu i weithio gyda rhieni a phlant gyda'i gilydd: *"Yn flaenorol, roedd yna wasanaeth i oedolion ac roedd yna wasanaeth i blant, ond doedd e ddim i'w weld mor integredig ag y dylai fod. Dros y tair blynedd diwethaf rydym wedi gweithio'n galed iawn i'w wneud yn fwy cyfannol"*. Mae gweithwyr yn gweithio gyda rhieni a phlant gyda'i gilydd i gryfhau'r cwlwm rhwng rhiant a phlentyn: "*Rhan o'r meddylfryd y tu ôl i'r agwedd gyfannol yw os yw'r plentyn yn gallu deall pwy sy'n gwneud beth i bwy a'r goroeswr yn deall beth sy'n digwydd, y gobaith yw cryfhau'r cwlwm"*

Mae'n amlwg bod cysylltiad rhwng cam-drin 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"*.

O ganlyniad, mae angen i weithwyr allu cael gafael ar gymorth ar gyfer ystod o anghenion: *"Mae pobl yn meddwl mai dim ond darparu cymorth emosiynol i bobl y mae gweithwyr cymorth cam-drin domestig, ond mewn gwirionedd mae'n rhaid i weithiwr cymorth fod yn hynod ymarferol…rydym yn treulio cryn dipyn o amser fel tîm yn meddwl… pa adnoddau sydd ar gael y gall pobl fanteisio arnyn nhw, er mwyn gwneud y newid sydd ei angen"*. Un enghraifft yw'r gwaith y mae'r prosiect hwn yn ei wneud ar wasanaethau tai: *"Un o'r materion yr ydym wedi'i nodi drwy ddefnyddwyr gwasanaethau yw bod tai yn broblem fawr ac felly mae gennym bellach weithiwr a fydd yn gweithio ar lwybr tai…i weld a allwn ddatblygu llwybrau cymorth fel nad oes rhaid i bobl adael y tŷ"*.

Roedd yn amlwg bod y gwasanaethau a ddarperir gan y prosiect hwn yn diwallu anghenion gwahanol aelodau o'r gymuned: *"Mae gennym brosiect i bobl hŷn…dywedodd pob un ohonyn nhw 'yr hyn roedden ni'n ei hoffi am eich sefydliad oedd eich bod chi wedi gwrando arnom, eich bod yn credu ynom a wnaethoch chi ddim dweud wrthym y dylen ni adael…wnaethoch chi ddim dweud wrthon ni beth i'w wneud, wnaethoch chi ganiatáu i ni ddeall ein bod yn gwybod sut i gadw ein hunain yn ddiogel'"*. Roedd hefyd yn amlwg bod gwreiddiau'r gwasanaeth hwn yn y gymuned y mae'n ei gwasanaethu ac yn ei chynrychioli *"Rydym wedi ein lleoli yn y gymuned, rydym yn perthyn i'r gymuned, yn sicr, o ran ein llinell gymorth a'n gwaith lloches…rydym allan yn y gymuned yn gwneud pethau…rydym yn mynd i gyfarfodydd i siarad am yr hyn rydym yn ei wneud"*

Mae'r prosiect hwn yn awyddus i ddatblygu gwasanaethau mewn partneriaeth â sefydliadau eraill: "*Enghraifft dda iawn o'r hyn rydyn ni wedi'i wneud…yw ceisio cysylltu ag elusen iechyd meddwl yn lleol a chydweithio i geisio sicrhau newid mawr"*. Yn ogystal, teimlwyd ei bod yn bwysig datblygu gwaith partneriaeth gyda gweithwyr iechyd proffesiynol a sicrhau bod gan weithwyr iechyd proffesiynol ddealltwriaeth dda o gam-

drin domestig: *"Rydym yn ceisio gweithio gyda chydweithwyr iechyd ar hyn o bryd i ddatblygu gwaith gyda meddygon teulu…pe bai ffordd o ddod o hyd i ffordd y gallai meddygon teulu yn arbennig, nid rheolwyr practis yn unig, ond meddygon teulu gysylltu â gwasanaethau cam-drin domestig a deall yn iawn sut y gallech chi o bosibl ddefnyddio presgripsiynu cymdeithasol i ymdrin â cham-drin domestig a helpu pobl o ddifrif ac nid presgripsiynu meddyginiaeth yn unig, byddai hynny'n newid y diwylliant".*

6.3 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: ***"Rydym yn sefydliad awyr agored felly ein nod yw helpu pobl i fwynhau'r awyr agored, gwarchod yr awyr agored a byd natur ac addysgu pobl am sut y gallant hwythau wneud eu rhan hefyd, o'u cartrefi".*** **Mae'r sefydliad yn gweithio gydag ystod 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".*** **Cynigir y gwasanaethau hyn i blant a phobl ifanc ar draws ystod o oedrannau:** ***"Rydym yn gweithio gyda phob oedran…rydym wedi cynnal cylch chwarae natur ar gyfer plant 0-4 lle rydym yn gwneud llawer o bethau synhwyraidd ac yn annog rhieni i chwarae gyda'u plant drwy hynny. Rydym yn cynnal sesiynau i bobl dros 16 oed gyda gofalwyr ifanc, 16-25".***

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 wynebau â mwd, mae gennym gegin fwd; gadael ac annog plant i wneud llanast a pheidio â phoeni bod ganddynt ychydig o faw ar eu dillad neu ar eu dwylo a rhoi'r rhyddid iddyn nhw archwilio'r coetir ar eu cyflymder eu hunain".* Y nod yw mynd i'r afael â thrawma a gwella iechyd a llesiant meddyliol: *"Rydym yn deall ac yn ymdrechu i wneud yn siŵr bod pobl yn gyffredinol yn mynd allan ac yn mwynhau'r awyr agored ac yn mwynhau byd natur a phan fyddwch yn cyflwyno hynny i blant sydd wedi profi trawma, mae effeithiau hynny ar eu hiechyd a'u llesiant meddyliol yn enfawr a gellir gweld hynny o fewn dyddiau, o beidio â chael mynediad i'r awyr agored i fod yn yr awyr agored; rydym yn gweld effeithiau dramatig dros gyfnod o sesiynau".*

"… mae effeithiau hynny ar eu hiechyd a'u llesiant meddyliol yn enfawr a gellir gweld hynny o fewn dyddiau, o beidio â chael mynediad i'r awyr agored i fod yn yr awyr agored; rydym yn gweld effeithiau dramatig dros gyfnod o sesiynau".

Prosiect ymchwil sy'n rhan o'r sefydliad Elfennau Gwyllt yw Shake it Up. Ysgogwyd yr ymchwil gan y gydnabyddiaeth bod lefelau cyrhaeddiad addysgol plant maeth yng Nghymru yn is na lefelau cyrhaeddiad y rhai sy'n byw gyda'u teuluoedd biolegol. Nodau'r ymchwil yw nodi'r prif rwystrau i addysg uwch ac addysg bellach y mae'r rhai sy'n gadael gofal a phlant mewn gofal yn eu hwynebu, nodi atebion a meysydd cymorth allweddol sydd eu hangen ar y rhai sy'n gadael gofal a phlant mewn gofal tra byddant mewn addysg a dysgu sut i roi atebion a chanfyddiadau ar waith. Mae staff yn gweithio gyda gofalwyr maeth, y rhai sy'n gadael gofal a phlant mewn gofal i gyflwyno pum sesiwn yn cynnwys crefftau, hwyl, gemau, ymarferion adeiladu tîm, gweithgareddau ysgol goedwig, adrodd straeon a chysylltiadau â byd natur. Mae staff hefyd yn cynnal arolygon o staff addysgu mewn ysgolion yn ogystal â gofalwyr maeth i nodi'r anghenion, yr atebion a'r manteision posibl y bydd cymorth yn eu creu i'r plant yn ogystal â'r teuluoedd maeth.

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 gofalwyr a bod yn fwy hygyrch.Yr hyn yr ydym yn ei ddarganfod yw nad yw gofalwyr 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".

Adran 7: Trafodaeth

Gall ymyriadau yn y gymuned feithrin gwydnwch cyfunol, 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 (Hughes et al., 2018). Nod y prosiect hwn oedd nodi ymyriadau effeithiol yn ymwneud ag atal a lliniaru ACEs, gan gynnwys prosiectau ar lefel gymunedol ledled Cymru. Casglwyd data mewn tri cham: roedd cam un yn adolygiad cwmpasu o lenyddiaeth gyhoeddedig ryngwladol i nodi ymyriadau effeithiol; roedd cam dau yn arolwg i nodi a mapio prosiectau ar lefel gymunedol ledled Cymru sydd â'r nod o atal a mynd i'r afael ag effaith ACEs a thrallod yn ystod plentyndod; defnyddiodd cam tri gyfweliadau ag arweinwyr tri phrosiect cymunedol i gasglu gwybodaeth fanylach am y prosiect a datblygu astudiaethau achos.

Mae'r adran hon yn dwyn ynghyd dystiolaeth drwy ddarparu crynodeb o'r canfyddiadau ar gyfer pob un o'r tri cham, gan nodi bylchau yn y dystiolaeth ac amlinellu'r angen am ymchwil pellach. Mae hefyd yn ystyried cryfderau a chyfyngiadau'r ymchwil hwn, ac effaith COVID-19 ar drallod yn ystod plentyndod.

7.1 Cam Un: Adolygiad Cwmpasu o'r Llenyddiaeth

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 ar gyfer y system gyfan sy'n cynnwys ymyriadau lluosog i atal a lleihau effaith ACEs yn ddigonol (Asmussen et al., 2019). O ganlyniad, mae angen i'r ymateb ymestyn ar draws sectorau a chynnwys iechyd, gofal cymdeithasol, plismona, addysg a chymuned, yn ogystal ag ymestyn ar draws cwrs bywyd, o blentyndod cynnar i fywyd fel oedolyn. (Di Lemma 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 aelodau'r gymuned yn well. (Public Health England, 2020).

Nododd yr adolygiad cwmpasu 21 o bapurau a oedd yn bodloni'r meini prawf ar gyfer eu cynnwys yn yr astudiaeth (Atodiad A); mae'r papurau hyn yn darparu tystiolaeth o ymyriadau y canfuwyd eu bod yn effeithiol o ran atal neu liniaru ACEs a thrallod yn ystod plentyndod. Nodwyd enghreifftiau o ymyriadau llwyddiannus ym mhob un o'r tri chategori: cyffredinol, targedu dethol, targedu dangosol. Roedd y llenyddiaeth hefyd yn amlinellu prosiectau cymunedol a oedd yn canolbwyntio ar ddod â gwasanaethau ynghyd i fynd i'r afael ag ystod eang o ffactorau sy'n cyfrannu at ACEs. Roedd y mentrau llwyddiannus hyn yn cynnwys y mudiad i greu cymunedau gwydn, sy'n ystyriol o drawma, a daeth rhaglenni â rhanddeiliaid o wahanol sectorau cymunedol ynghyd: aelodau o'r gymuned; rhieni; ieuenctid; llunwyr polisïau; darparwyr gwasanaethau iechyd a gwasanaethau cymdeithasol; cyllidwyr ac ymchwilwyr i ddatblygu ymatebion cymunedol cydgysylltiedig (Matlin et al., 2019). Mae enghreifftiau o ystod o raglenni cymunedol, a weithredir yn bennaf yn yr Unol Daleithiau, yn cynnwys Strong Communities a Building Community Resilience. Er bod llawer llai o raglenni wedi'u rhoi ar waith yn y DU, mae'r rhain yn cynnwys y Fenter Cryfhau Teuluoedd a Chymunedau sy'n Gofalu.

Er bod y llenyddiaeth yn darparu tystiolaeth o lwyddiant y rhaglenni amlsector mwy o faint hyn, 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.

7.2 Cam Dau: Arolwg o Brosiectau Cymunedol ledled Cymru

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 mynd i'r afael 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 mynd i'r afael ag ef yn cynnwys cam-drin 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 a gafodd fudd o'r prosiectau mae rhieni newydd a darpar rieni, 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.

1. Prosiectau sy'n rhan o fentrau a ariennir yng Nghymru neu'r DU gyfan. Mae'r rhain yn cynnwys Dechrau'n Deg (Llywodraeth Cymru), y Grant Cymorth Tai (Llywodraeth Cymru), y Glasbrint Cyfiawnder Ieuenctid (Y Weinyddiaeth Gyfiawnder) a Thimau Troseddau Ieuenctid (Gwasanaeth Carchardai a Phrawf Ei Mawrhydi).

2. Prosiectau sy'n gweithredu o dan ymbarél grwpiau trydydd sector neu elusennau ehangach. Mae enghreifftiau'n cynnwys mentrau fel Clear (rhan o Newid sy'n Para) sy'n bartneriaeth rhwng Cymorth i Ferched Cymru a Respect a gwasanaethau sy'n cael eu rhedeg gan yr NSPCC ar gyfer darpar rieni a rhieni newydd (Pregnancy in Mind; Baby Steps; Building Blocks).

3. Prosiectau cymunedol sydd wedi eu sefydlu mewn ymateb i angen cymunedol (prosiectau cymunedol llawr gwlad). Mae'r rhain yn mynd i'r afael ag ystod amrywiol o drallodau a grwpiau cymunedol ac yn aml mae ganddynt gyllid cyfyngedig a/neu dymor byr. Un enghraifft yw'r Prosiect Ieuenctid Cymunedol sy'n cefnogi pobl ifanc o gymunedau amrywiol yng Nghasnewydd.

Gan adleisio'r llenyddiaeth ryngwladol, er bod rhaglenni mwy, a ariennir yn cael eu gwerthuso a'u harolygu, mae llawer llai o wybodaeth a dealltwriaeth o brosiectau cymunedol llai o faint ar lawr gwlad, o ran y gwasanaethau y maent yn eu darparu a'r effaith ar y cymunedau y maent yn gweithio gyda nhw. Roedd yr arolwg hwn yn ymgais i nodi a mapio rhaglenni cymunedol ar lawr gwlad ledled Cymru, ac er i'r arolwg ennyn ymatebion gan brosiectau ledled Cymru, amcangyfrifwn fod llawer mwy o brosiectau'n bodoli nag a ymatebodd i'r arolwg. O'r herwydd, mae canfyddiadau'r arolwg yn rhoi cipolwg o'r ddarpariaeth yn hytrach na rhestr gyflawn. Hefyd, roedd llawer o'r ymatebion yn ymatebion gan brosiectau mwy o faint wedi'u hariannu ac ni chafwyd cymaint o ymatebion gan brosiectau llai ar lawr gwlad. Mae dau oblygiad i'r bwlch hwn yn y dystiolaeth:

Yn gyntaf, mae grwpiau cymunedol ar lawr gwlad yn darparu gwasanaethau gwerthfawr o ran mynd i'r afael ag ystod o drallodau ymysg grwpiau cymunedol amrywiol, fodd bynnag bydd diffyg gwybodaeth am y grwpiau hyn yn effeithio ar y gallu i ddarparu ymateb cymunedol cydgysylltiedig. Mae angen gwybodaeth gywir am y gwasanaethau a ddarperir ym mhob ardal ddaearyddol er mwyn sicrhau y gallai darparwyr gwasanaethau eraill, grwpiau cymunedol a gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio yn y maes iechyd a gwasanaethau cymdeithasol atgyfeirio pobl at y gwasanaethau hyn, gan ddarparu ymateb cydgysylltiedig o ran atal ACEs, yn ogystal â'r potensial i gynyddu presgripsiynu cymdeithasol a gweithio mewn partneriaeth.

Yn ail, mae diffyg gwybodaeth a dealltwriaeth am brosiectau cymunedol ar lawr gwlad yn effeithio ar gefnogaeth hirdymor i'r gwasanaethau hyn. Yn yr ymatebion i'r arolwg, mae llawer o brosiectau'n nodi bod angen adnoddau ychwanegol i gefnogi gwasanaethau presennol a'u galluogi i ddarparu gwasanaethau yn y tymor hwy. Byddai cyllid ychwanegol yn galluogi gwasanaethau i barhau ac ehangu drwy ariannu contractau gweithwyr, cael gafael ar leoliadau a sicrhau bod gwasanaethau'n parhau i gael eu darparu. Ar hyn o bryd, mae bwlch yn y dystiolaeth o ran y ffordd orau o gefnogi'r prosiectau hyn.

Gallai ymchwil pellach, o bosibl gan ddefnyddio gwahanol ddulliau o gasglu data, nodi prosiectau sydd eto i'w mapio. Yn gysylltiedig â hyn mae'r angen i nodi a datblygu dealltwriaeth o'r rhwystrau a allai fodoli o ran

ymgysylltu â'r prosiectau hyn ac, ar ôl nodi'r rhwystrau, mae angen datblygu dulliau effeithiol i'w goresgyn ac i annog a chefnogi ymgysylltiad. Yn olaf, gallai rhagor o ymchwil edrych ar y ffordd fwyaf effeithiol o ddarparu cymorth i'r prosiectau hyn.

7.3 Cam Tri: Astudiaethau Achos

Mae'r astudiaethau achos yn manylu ar dri phrosiect ledled Cymru; hyb cymunedol i bobl ifanc yng Nghasnewydd (Prosiect Ieuenctid 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).

Dengys y data fod 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 mynd i'r afael â'u hanghenion. Hefyd, mae gwasanaethau ar raddfa fach sydd a'u gwreiddiau o fewn y gymuned 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 fel gwasanaeth y gellir ymddiried ynddo i hwyluso cymorth ehangach.

Gan adleisio'r llenyddiaeth ehangach, mae bwlch 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 ganfod sut y mae rhaglenni o'r fath yn rhyngweithio â'r gymuned.

7.4 Cryfderau a Chyfyngiadau'r Astudiaeth

Defnyddiwyd dull adolygiad cwmpasu ar gyfer y gwaith ymchwil hwn. Mae adolygiadau cwmpasu yn arf delfrydol i bennu cwmpas corff o lenyddiaeth ac maent yn ddefnyddiol ar gyfer archwilio tystiolaeth sy'n dod i'r amlwg. Maent yn systematig, yn dryloyw ac mae modd eu hatgynhyrchu ac maent yn cynnwys camau i leihau gwallau a chynyddu dibynadwyedd a sicrhau bod data'n cael eu hechdynnu a'u cyflwyno mewn ffordd strwythuredig (Munn et al., 2018). Mae adolygiadau cwmpasu hefyd yn arbennig o ddefnyddiol pan fo corff o lenyddiaeth o natur gymhleth gan eu bod yn ddefnyddiol er mwyn syntheseiddio tystiolaeth ymchwil ac fe'u defnyddir yn aml i fapio llenyddiaeth sydd eisoes yn bodoli (Peters et al., 2015). Fodd bynnag, er y gall adolygiadau cwmpasu ddarparu trosolwg neu fap o'r dystiolaeth ac felly'n ddefnyddiol pan fydd angen eglurhad ynghylch cysyniad neu ddamcaniaeth, mae ganddynt gyfyngiadau cynhenid oherwydd mai'r ffocws yw darparu gwybodaeth eang yn hytrach na gwybodaeth ddofn ar bwnc penodol (Tricco et al., 2016).

Cydnabyddir bod yr ymatebion i'r arolwg yn giplun o ddarpariaeth gymunedol yn hytrach na rhestr gyflawn, fodd bynnag, mae'r prosiect hwn yn dechrau adeiladu corff o dystiolaeth ynghylch prosiectau ledled Cymru sy'n ceisio atal ACEs ac sy'n gweithredu ar lefel gymunedol. Er y cydnabyddir bod gan arolygon ar-lein lawer o fanteision o gymharu ag arolygon traddodiadol drwy'r post, gan gynnwys lleihau costau a rhwyddineb dadansoddi, mae tystiolaeth yn dangos nad yw'r gyfradd ymateb mor uchel â'r hyn a gynhyrchir gan arolygon drwy'r post, yr amcangyfrifir eu bod 11% yn is na dulliau eraill o gynnal arolwg. Profwyd bod sawl ffactor yn effeithio ar y gyfradd ymateb, gan gynnwys hyd yr arolwg, a bod perthynas negyddol rhwng cyfradd gwblhau a hyd arolwg a pha mor anodd yw'r cwestiynau (Saleh a Bista, 2017).

7.5 Effaith COVID-19

Mae'r pandemig COVID-19 wedi gwaethygu sawl ffactor sy'n ymwneud ag ACEs a thrallod yn ystod plentyndod. Yn eu plith mae iechyd meddwl pobl ifanc, effaith cau ysgolion, cam-drin plant, tlodi a cham-drin a thrais domestig (Cowie a Myers, 2021, Barnardo's, 2020, Lee, 2020, Garstang et al., 2020, y Cenhedloedd Unedig, 2021).

Mae tystiolaeth ymchwil ryngwladol yn dangos bod pandemigau fel COVID-19 yn cael effaith negyddol ar iechyd meddwl, yn enwedig iechyd meddwl plant a phobl ifanc sydd mewn perygl o ddioddef mwy o orbryder a phroblemau iechyd meddwl eraill ochr yn ochr â llesiant emosiynol gwaeth (Cowie a Myers, 2021). Yn ôl yr ystadegau, cyn y pandemig roedd gan un o bob wyth o blant pump i 19 oed gyflwr iechyd meddwl y gellir ei ddiagnosio, ac roedd plant o deuluoedd incwm isel bedair gwaith yn fwy tebygol o brofi problemau iechyd meddwl na phlant o deuluoedd incwm uchel. Mae'r pandemig wedi gwaethygu'r sefyllfa hon gydag arolwg YouGov yn nodi bod un o bob tri o bobl ifanc 8-24 oed a holwyd wedi dioddef heriau iechyd meddwl ychwanegol yn ystod y cyfnod clo, tuedd sydd i'w gweld yn fwy amlwg ymysg plant sy'n agored i niwed oherwydd pwysau ariannol ac emosiynol cynyddol, a chynnydd mewn cam-drin domestig (Barnado's, 2020).

Gall cau ysgolion arwain at fynediad cyfyngedig i grwpiau cyfeillion a all achosi straen a gorbryder (Cowie a Myers, 2021). Yn ogystal â hynny, mae ysgolion yn darparu cymorth pwysig i bobl ifanc â phroblemau iechyd meddwl ac arweiniodd cau ysgolion oherwydd y pandemig at ddiffyg mynediad at adnoddau gan gynnwys cymorth iechyd meddwl. Roedd diffyg mynediad at grwpiau cymorth gan gymheiriaid a gwasanaethau wyneb yn wyneb yn arbennig o broblematig i bobl ifanc sy'n ei chael hi'n anodd derbyn cymorth dros y ffôn neu ar-lein. (Lee, 2020). Mae ysgolion hefyd ar y rheng flaen o ran diogelu plant, a staff addysgol yn aml yw'r cyntaf i hysbysu'r awdurdodau am achosion posibl o gam-drin plant. Mae pryderon bod cau ysgolion wedi arwain at wneud plant bregus yn anweledig i weithwyr proffesiynol. Canfu un astudiaeth ostyngiad o 39.7% yn yr atgyfeiriadau a wnaed yn 2020 o gymharu â 2018; roedd y gostyngiad hwn yn cyd-daro ag absenoldeb llwyr bron o atgyfeiriadau a wnaed gan ysgolion ar ôl i ysgolion gau ac ni welwyd unrhyw adferiad mewn atgyfeiriadau gan ysgolion ar ôl i ysgolion ailagor yn rhannol ym mis Mehefin 2020. Hefyd, mae'r ffaith na chynyddodd yr atgyfeiriadau o ffynonellau eraill yn 2020, yn dangos na fu i asiantaethau eraill wneud iawn am y ffaith bod ysgolion ar gau. (Garstang et al., 2020).

Mae tystiolaeth hefyd yn dangos bod effaith rheolau cadw pellter cymdeithasol ar gartref lle ceir camdriniaeth wedi arwain at risg uwch o gam-drin plant, esgeulustod a cham-fanteisio. Bu cynnydd o bron i draean yn yr adroddiadau am blant yn cael eu cam-drin gartref ar ôl cyflwyno'r cyfnod clo, gyda chynnydd o 32% mewn galwadau i'r NSPCC. Mewn rhai achosion, cafodd ofnau am y feirws eu hecsbloetio gan y cyflawnwyr er mwyn atal mynediad at blant, torri cysylltiad â theulu a ffrindiau, a monitro symudiadau gan ddefnyddio'r esgus o'u cadw'n ddiogel rhag y feirws. Dywedodd y rhai yr effeithiwyd arnynt fod hyn yn ei gwneud yn anodd gadael cartref a chodi eu llais (Cowie a Myers, 2021).

O ran y rhai sydd fwyaf mewn perygl, mae COVID-19 wedi gwaethygu'r anghydraddoldebau presennol gyda phlant sy'n agored i niwed ac ar y cyrion yn wynebu heriau ychwanegol gan gynnwys tlodi digidol. Mae materion yn ymwneud â thlodi bwyd hefyd wedi'u gwaethygu ac roedd disgyblion yng Nghymru sy'n wynebu anfantais maethol yn bwyta llai o ffrwythau a llysiau, yn gwneud llai o ymarfer corff ac wedi cael mwy o brydau tecawê yn ystod y cyfnod clo. (Newyddion y BBC, 2021).

At hynny, ers dechrau'r pandemig COVID-19, mae'r data wedi dangos bod llawer o fathau o drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol, yn enwedig trais domestig wedi dwysáu, gyda galwadau i linellau cymorth yn cynyddu bum gwaith drosodd mewn rhai gwledydd (Y Cenhedloedd Unedig, 2021). O ganlyniad i gyfyngiadau symud, yr angen am ynysu cymdeithasol a mynediad cyfyngedig at wasanaethau cymorth, ffrindiau a theulu, mae gan oroeswyr cam-drin domestig lai o fynediad at gymorth, gan gynyddu'r risg o niwed (Cynulliad Cyffredinol y Cenhedloedd Unedig, 2020). Mae plant yn aml yn dystion tawel i drais o'r fath ac mae graddau'r effaith arnynt yn achos pryder allweddol.

7.6 Crynodeb

Cydnabyddir nad yw ACEs yn anochel. O ganlyniad, dylid canolbwyntio ar atal trallod yn ystod plentyndod a darparu cymorth sy'n ystyriol o drawma i'r rhai yr effeithiwyd arnynt gan ACEs drwy fabwysiadu dull sy'n seiliedig ar gryfderau a meithrin gwydnwch. Er mwyn bod yn effeithiol, mae angen i ymyriadau o'r fath gael eu hymgorffori mewn polisïau iechyd cyhoeddus sy'n mynd i'r afael â phenderfynyddion cymdeithasol ehangach iechyd, gan gynnwys tlodi, diweithdra a gwahaniaethu (Llywodraeth Cymru, 2021). Gall gwella'r amgylcheddau a'r systemau y mae'r rhan fwyaf o blant yn rhyngweithio â nhw gynyddu'r ffactorau amddiffynnol sy'n atal ACEs a meithrin gwydnwch. Mae gan bolisïau cenedlaethol a lleol rôl hollbwysig i'w chwarae wrth fynd i'r afael ag amodau cymdeithasol ac economaidd ehangach a all gynyddu'r tebygolrwydd y bydd plant yn dioddef trallod cynnar, gan gynnwys ffactorau fel tlodi a throseddau cymunedol, sy'n effeithio'n negyddol ar ddatblygiad plant ac sy'n gysylltiedig ag ACEs (Asmussen et al., 2019).

Mae'n bosibl y bydd ymyriadau yn y gymuned sy'n cryfhau adnoddau ar lefel cymdogaethau'n fwyaf effeithiol o ran lleihau effaith straen niweidiol ymysg 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).

Adran 4: Casgliad

Gall dull cymunedol gydgysylltiedig 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 Iechyd 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.

BARNARDO'S 2020. Children's Mental Health and COVID-19.

BBC NEWS 2021. COVID: Free shcool meals pupils' diet hit by school closures.

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.

CANOLFANNAU AR GYFER RHEOLI AC ATAL CLEFYDAU. 2021. *The Social-Ecologicla Model: A Framework for Prevention* [Ar-lein]. Ar gael: https://www.cdc.gov/violenceprevention/about/social-ecologicalmodel.html [Cyrchwyd].

CONDON, E. M. A SADLER, L. S. 2019. Toxic Stress and Vulnerable Mothers: A Multilevel Framework of Stressors and Strengths. *Western Journal of Nursing Research,* 41**,** 872-900.

COWIE, H. & MYERS, C.-A. 2021. The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health and well-being of children and young people. *Children & Society,* 35**,** 62-74.

CYNULLIAD CYFFREDINOL Y CU 2020. Intensification of Efforts to Eliminate all Forms of Violence against Women and Girls.

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 ymyriadau i atal niwed ar draws y cwrs bywyd a mynd i'r afael ag ef Iechyd 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.

GARSTANG, J., DEBELLE, G., ANAND, I., ARMSTRONG, J., BOTCHER, E., CHAPLIN, H., HALLETT, N., MORGANS, C., PRICE, M., TAN, E. E. H., TUDOR, E. A TAYLOR, J. 2020. Effect of COVID-19 lockdown on child protection medical assessments: a retrospective observational study in Birmingham, UK. *BMJ Open,* 10**,** e042867.

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 Lliniarol gyda'r Niwed sy'n cael ei achosi gan Brofiadau Niweidiol yn Ystod Plentyndod.

KAGI, R. aREGALA, 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.

KIMPLE, KS A KANSAGRA, SM 2018. Responding to Adverse Childhood Experiences: It Takes a Village.

KLEVENS, J. ac ALEXANDER, S. 2019. Essentials for Childhood: Planting the Seeds for a Public Health Approach to Preventing Child Maltreatment.

LARKIN, H., SHIELDS, J. J. ac 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.

LEE, J. 2020. Mental health effects of school closures during COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health,* 4**,** 421.

LLYWODRAETH CYMRU, 2015. Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015.

LLYWODRAETH CYMRU 2016a. Rhaglen Plant Iach Cymru.

LLYWODRAETH CYMRU 2016b. Gofal Iechyd Darbodus Sicrhau Iechyd a Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol.

LLYWODRAETH CYMRU 2017. Ffyniant i Bawb: Y Strategaeth Genedlaethol

LLYWODRAETH CYMRU 2019. Cymru Iachach: ein Cynllun Iechyd a Gofal Cymdeithasol.

LLYWODRAETH CYMRU 2021. Adolygiad o'r Polisi ynghylch Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE): Adroddiad.

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.

MUNN, Z., PETERS, M. D. J., STERN, C., TUFANARU, C., MCARTHUR, A. AC AROMATARIS, E. 2018. Systematic review or scoping review? Guidance for authors when choosing between a systematic or scoping review approach. *BMC Medical Research Methodology,* 18**,** 143.

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.

PETERS, M. D. J., GODFREY, C. M., KHALIL, H., MCINERNEY, P., PARKER, D. A SOARES, C. B. 2015. Guidance for conducting systematic scoping reviews. *JBI Evidence Implementation,* 13**,** 141-146.

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 Iechyd Cyhoeddus Cymru

SALEH, A. A BISTA, K. 2017. Examining factors impacting online survey response rates in educational research: Perceptions of graduate students. *Online Submission,* 13**,** 63-74.

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.

TRICCO, A. C., LILLIE, E., ZARIN, W., O'BRIEN, K., COLQUHOUN, H., KASTNER, M., LEVAC, D., NG, C., SHARPE, J. P., WILSON, K., KENNY, M., WARREN, R., WILSON, C., STELFOX, H. T. a STRAUS, S. E. 2016. A scoping review on the conduct and reporting of scoping reviews. *BMC Medical Research Methodology,* 16**,** 15.

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.

Y CENHEDLOEDD UNEDIG. 2021. *Rhoi Terfyn ar Drais yn erbyn Menywod* [Ar-lein]. Ar gael: https://www.un.org/cy/observances/ending-violence-against-women-day [Fel ar 18 Mawrth 2021 2021].

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 thrallod 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 thrallod 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 Commitee 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: Arolwg – Fersiwn Saesneg

Respondent Details

1. Please give your name ....

2. What is the name of the project you are involved in?

....

....

3. What is your job title/role in the project?

....

....

About your project

4. Where is the project provided? (name of area)

....

....

5. Which local authority area(s) does your project operate within? (select all that apply)

All-Wales		Isle of Anglesey	
Blaenau Gwent		Merthyr Tydfil	
Bridgend		Monmouthshire	
Caerphilly		Neath Port Talbot	
Cardiff		Newport	
Carmarthenshire		Pembrokeshire	
Ceredigion		Powys	
Conwy		Rhondda Cynon Taf	
Denbighshire		Swansea	
Flintshire		The Vale of Glamorgan	
Gwynedd		Torfaen	
		Wrexham	

6. Please provide a brief description of the project

....

....

....

....

7. When did the project start (month/year)?

....

8. What prompted the project to be set up?

....

....

....

....

9. What are the key aims of the project?

....

....

....

....

10. How does it fulfil these aims? (please specify the types of services that are provided).

....

....

....

....

11. Does this project target a specific community group?

- ☐ No
- ☐ Yes (please specify)

....

....

....

12. Which members of the community mainly use the services provided by this project?

....

....

....

13. How do you know if the project has been successful (what, if any, measures of success are used?).

....

....

....

14. What costs are incurred in the running of the project

....

....

....

15. Does the project receive funding from any source?

- ☐ No
- ☐ Yes (source and amount received)

....

....

16. How many people are involved in the running of the project?

....

....

17. How many of these are paid employees?

....

....

18. How many of these are volunteers?

....

....

19. Has the project undergone an evaluation?

- ☐ No
- ☐ Yes (by the provider)
- ☐ Yes (by another organisation)

If yes, please give details

....

....

....

20. How do members of the community hear about/access this project?

....

....

21. Is this project underpinned by any theory or principles?

- ☐ No
- ☐ Yes

If yes, please give details

....

....

....

22. Does the project fit with Welsh Government policies and initiatives?

- ☐ No
- ☐ Don't know
- ☐ Yes

If yes, please give details

....

....

....

23. Does this project use a trauma informed approach?

- ☐ No
- ☐ Don't know
- ☐ Yes

If yes, please give details

....

....

....

24. Does this project have links with any other projects in this community or elsewhere?

- ☐ No
- ☐ Yes (please specify)

....

....

....

25. Does this project have links with any other community groups in this community or elsewhere?

- ☐ No
- ☐ Yes (please specify)

....

....

....

26. Do you think there is a need for the services the project provides to be expanded?

- ☐ No
- ☐ Yes - to address a broader range of issues ....
- ☐ Yes - to reach larger numbers of people..

Other (please specify)

....

....

....

27. If so, what would make this expansion possible?

Additional funding	
Other resources	
Training for staff/volunteers	
Publicity	
Other (please specify)	

28. For this service to continue in the longer term, what resources would be required?

Additional funding	
Other resources	
Training for staff/volunteers	
Publicity	
Other (please specify)	

29. What do you see as the key needs of this community?

....

....

....

30. To what extent do you feel this project addresses some or all of those needs?

....

....

....

31. Do you think that additional services are needed?

- ☐ No
- ☐ Yes (please specify)

....

....

....

32. What do you feel your community does well?

....

....

....

33. The research team would like to follow up the survey with a more detailed discussion of some projects (approximately five in total). Please let us know if you would be happy to be contacted to discuss your project in more detail (you will be contacted by email in the first instance).

No – I do not wish to be contacted to discuss the project in more detail.	
Yes – I do wish to be contacted to discuss this project in more detail.	

If yes, please provide an email address or contact number.

....

....

....

34. Do you have any feedback on this survey?

....

....

....

....

....

Thank you for taking the time to complete this survey.

Atodiad C: Arolwg - Fersiwn Gymraeg

Manylion Ymatebwyr

1. Rhowch eich enw ....

2. Beth yw enw'r prosiect rydych chi'n rhan ohono?

....

....

3. Beth yw eich teitl/rôl swydd yn y prosiect?

....

....

Ynglŷn â'ch prosiect

4. Ble mae'r prosiect yn cael ei ddarparu? (enw'r ardal)

....

....

5. Ym mha ardal(oedd) awdurdod lleol y mae eich prosiect yn gweithredu ynddo? (dewiswch bopeth sy'n berthnasol)

Cymru Gyfan		Merthyr Tudful	
Blaenau Gwent		Sir Fynwy	
Pen-y-bont ar Ogwr		Castell-nedd Port Talbot	
Caerffili		Casnewydd	
Caerdydd		Sir Benfro	
Sir Gaerfyrddin		Powys	
Ceredigion		Rhondda Cynon Taf	
Conwy		Abertawe	
Sir Ddinbych		Dyffryn Morgannwg	
Sir y Fflint		Torfaen	
Gwynedd		Wrecsam	
Ynys Môn			

6. Rhowch ddisgrifiad byr o'r prosiect

....

....

....

....

7. Pryd ddechreuodd y prosiect (mis/blwyddyn)??

....

8. Beth ysgogodd sefydlu'r prosiect?

....

....

....

....

9. Beth yw nodau allweddol y prosiect?

....

....

....

....

10. Sut mae'n cyflawni'r nodau hyn? (nodwch y mathau o wasanaethau a ddarperir).

....

....

....

....

11. A yw'r prosiect hwn yn targedu grŵp cymunedol penodol?

- ☐ Na
- ☐ Ydy (nodwch os gwelwch yn dda)

....

....

....

12. Pa aelodau o'r gymuned sy'n defnyddio'r gwasanaethau a ddarperir gan y prosiect hwn yn bennaf?

....

....

....

13. Sut ydych chi'n gwybod a yw'r prosiect wedi bod yn llwyddiannus (pa fesurau llwyddiant, os o gwbl, sy'n cael eu defnyddio?).

....

....

....

14. Pa gostau ddaeth wrth redeg y prosiect?

....

....

....

15. A yw'r prosiect yn derbyn cyllid o unrhyw ffynhonnell

- ☐ Na
- ☐ Ydy (ffynhonnell a'r swm a dderbyniwyd)

....

....

16. Faint o bobl sy'n ymwneud â rhedeg y prosiect?

....

....

17. Faint o'r rhain sy'n weithwyr cyflogedig?

....

....

18. Faint o'r rhain sy'n wirfoddolwyr?

....

....

19. A yw'r prosiect wedi cael ei werthuso?

- ☐ Na
- ☐ Ydy (gan y darparw)
- ☐ Ydy (gan sefydliad arall)

Os ydy, rhowch fanylion

....

....

....

20. Sut mae aelodau o'r gymuned yn clywed am/cael mynediad i'r prosiect hwn?

....

....

21. A oes unrhyw theori neu egwyddorion yn sail i'r prosiect hwn?

- ☐ Na
- ☐ Oes

Oes, rhowch fanylion

....

....

....

22. A yw'r prosiect yn cyd-fynd â pholisïau a mentrau Llywodraeth Cymru?

- ☐ Na
- ☐ Ddim yn gwybod
- ☐ Ydy

Os ydy, rhowch fanylion

....

....

....

23. A yw'r prosiect hwn yn defnyddio dull gwybodus o drawma?

- ☐ Na
- ☐ Ddim yn gwybod
- ☐ Ydy

Os ydy, rhowch fanylion

....

....

....

24. A oes gan y prosiect hwn gysylltiadau ag unrhyw brosiectau eraill yn y gymuned hon neu yn rhywle arall?

- ☐ Na
- ☐ Oes (nodwch os gwelwch yn dda)

....

....

....

25. A oes gan y prosiect hwn gysylltiadau ag unrhyw grwpiau cymunedol eraill yn y gymuned hon neu yn rhywle arall?

- ☐ Na
- ☐ Oes (nodwch os gwelwch yn dda)

....

....

....

26. Ydych chi'n meddwl bod angen ehangu'r gwasanaethau y mae'r prosiect yn eu darparu?

- ☐ Na
- ☐ Ydw - i fynd i'r afael ag ystod ehangach o faterion..
- ☐ Ydw - i gyrraedd niferoedd mwy o bobl ....

Arall (nodwch)

....

....

....

27. Os felly, beth fyddai'n gwneud yr ehangu hwn yn bosibl?

Cyllid ychwanegol?	
Adnoddau eraill	
Hyfforddiant ar gyfer staff/ gwirfoddolwyr	
Cyhoeddusrwydd	
Arall (nodwch)	

28. Er mwyn i'r gwasanaeth hwn barhau yn y tymor hwy, pa adnoddau fyddai eu hangen?

Cyllid ychwanegol?	
Adnoddau eraill	
Hyfforddiant ar gyfer staff/ gwirfoddolwyr	
Cyhoeddusrwydd	
Arall (nodwch)	

29. Beth yn eich barn chi yw anghenion allweddol y gymuned hon?

....

....

....

30. I ba raddau ydych chi'n teimlo bod y prosiect hwn yn mynd i'r afael â rhai neu'r cyfan o'r anghenion hynny?

....

....

....

31. Ydych chi'n meddwl bod angen gwasanaethau ychwanegol?

- ☐ Na
- ☐ Ydw, nodwch os gwelwch yn dda

....

....

....

32. Beth ydych chi'n teimlo bod eich cymuned yn ei wneud yn dda?

....

....

....

33. Hoffai'r tîm ymchwil ddilyn yr arolwg gyda thrafodaeth fanylach o rai prosiectau (tua phump i gyd). Rhowch wybod i ni a fyddech chi'n hapus i gysylltu â chi i drafod eich prosiect yn fwy manwl (cysylltir â chi trwy e-bost yn y lle cyntaf).

Na - nid wyf am i chi gysylltu â mi i drafod y prosiect yn fwy manwl.	
Ydw - hoffwn i chi gysylltu â mi i drafod y prosiect hwn yn fwy manwl.	

IOs ydw, rhowch gyfeiriad e-bost neu rif cyswllt.

....

....

....

34. A oes gennych unrhyw adborth ar yr arolwg hwn?

....

....

....

....

....

Diolch i chi am gymryd yr amser i gwblhau'r arolwg hwn.

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