



PROFIADAU NIWEIDIOL MEWN PLENTYNDOD  
ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES

# Pecyn Cymorth ar gyfer Sefydliadau sy'n Wybodus ynghylch Trawma ac ACE (TrACE)

Cefnogi sefydliadau i ymgorffori Arferion Ymwybyddiaeth ACE  
ac Arferion sy'n Wybodus ynghylch Trawma ac ACE

Ymgorffori'r Offeryn Hunanasesu Arferion sy'n Wybodus ynghylch TrACE

---

*Medi 2021 (Fersiwn: 1b)*

# Cynnwys

## **Ynglŷ n â'r pecyn cymorth hunanasesu hwn**

3

## **Hunanasesu arferion sy'n wybodus ynghylch trawma ac ACE ar draws parthau / meysydd gweithredu 5**

A1 Llywodraethu, Arweinyddiaeth a Diwylliant Sefydliadol 5

A2 Polisiâu a gweithdrefnau 6

A3 Hyfforddiant a Chymorth i'r Gweithlu 7

A4 Yr Amgylchedd Ffisegol 8

A5 Cynllunio a Chyflenwi Gwasanaethau 9

A6 Monitro a Gwerthuso 10

## Ynglŷn â'r offeryn hunanasesu hwn

Croeso i offeryn hunanasesu Hyb Cymorth ACE ar gyfer Sefydliadau sy'n Wybodus ynghylch Trawma ac ACE: Ymgorffori Ymwybyddiaeth ACE ac Arferion sy'n Wybodus ynghylch ACE.

Pwrpas yr Offeryn yw eich helpu i adlewyrchu a deall y cynnydd y mae eich sefydliad yn ei wneud o safbwynt partneriaeth unigol ac ehangach wrth ymgorffori arferion sy'n wybodus ynghylch trawma ac ACE. Dylai'r Offeryn gynorthwyo i nodi cryfderau a llwyddiannau, gan amlygu cyfleoedd i wella hefyd. Dylanwadwyd ar waith datblygu'r offeryn hwn gan waith sector-benodol Hyb Cymorth ACE ac ymarfer cwmpasu â deunydd cysylltiedig.

Mae **dogfen ganllaw** ar gael i egluro pwrpas yr hunanasesiad fel rhan o broses yn fwy manwl; rydym yn cynghori eich bod yn darllen y canllawiau **cyn** cwblhau'r holiadur.

Mae gan bawb rôl i'w chwarae i sicrhau bod Cymru'n dod yn genedl sy'n wybodus ynghylch ACE, a sy'n wybodus ynghylch trawma. Mae ein nod ar gyfer y Pecyn Cymorth yn cefnogi'r weledigaeth hon, a gyflawnir trwy atal, lliniaru a mynd i'r afael ag effaith ACEs. O fewn y weledigaeth hon mae lleihau nifer yr achosion o ACEs, trawma a phrofi ail-drawma, mwy o ffocws ar hwyluso iachâd o drawma yn y gorffennol, cefnogi'r defnydd o arferion sy'n wybodus ynghylch trawma, cryfhau myfyrio ar ddulliau ymarfer a hunanofal, gwella ymatebion y system a hwyluso cymdeithas dosturiol ac ymatebol sy'n arddangos ymagwedd sy'n seiliedig ar hawliau dynol.

Mae'r pecyn cymorth hwn yn ganllaw ymarferol i gynorthwyo sefydliadau i ymgorffori Ymwybyddiaeth ACE ac Arferion sy'n Wybodus ynghylch Trawma. Nod y pecyn cymorth yw cefnogi sefydliadau i fyfyrion ar ddiwylliant, arferion a phroses gyfredol a nodi gweithgareddau i weithredu dulliau mwy gwybodus ynghylch trawma a mwy ymatebol i drawma gan arwain at fwy o berchnogaeth at gyfer newid trawsnewidiol o fewn eu lleoliad.

Mae'r canllaw yn cefnogi gweithredu ymagwedd sefydliad cyfan o fod yn wybodus ynghylch trawma ac ACE ac felly mae ganddo wahanol adrannau a allai fod yn berthnasol i wahanol bobl/timau o fewn y sefydliad. Mae'n darparu gwybodaeth ymarferol i gefnogi'r gwahanol gamau o ddod yn wybodus ynghylch ACE, o uwch arweinwyr yn nodi ACEs fel blaenoriaeth strategol drwodd i ddarparu sgiliau a gwybodaeth i staff.

Yn gynyddol, mae'r cyd-destun polisi yng Nghymru yn amlygu'r angen i fwy o broffesiynau a sefydliadau fod yn wybodus ynghylch ACE ac ystyried eu rôl wrth atal, lliniaru a mynd i'r afael ag ACEs, er mwyn sicrhau ymagwedd integredig ac arloesol o ymdrin ag iechyd a lles yn gyffredinol a chefnogi atal ac ymyrraeth yn gynnar. Mae'n hanfodol bod sefydliadau a staff yn meddu ar y sgiliau a'r wybodaeth sydd eu hangen i ystyried eu heffaith ar genedlaethau'r dyfodol sy'n byw yng Nghymru. Fel rhan o weithredu ymagweddau sy'n wybodus ynghylch ACE, gall

sefydliadau ystyried polisïau cenedlaethol a lleol perthnasol sy'n benodol i feysydd penosol o'u gwaith. Bydd hyn yn helpu i gryfhau'r achos dros fod yn wybodus ynghylch ACE ac i weld lle mae'n gweddu orau yng nghyd-destun yr ardal leol a'r boblogaeth y mae'n ei gwasanaethu.

Cynlluniwyd y ddogfen hon i'w lawrlwytho i'ch cyfrifiadur. Bydd angen agor y ddogfen yn Adobe Acrobat neu Adobe Acrobat Reader y gellir ei lawrlwytho am ddim oddi ar <https://get.adobe.com/uk/reader/>

Ar ôl ei chadw i'ch cyfrifiadur byddwch yn gallu mewnbynnu'ch gwybodaeth i'r **golofn 'Tystiolaeth o'r pethau rydym yn eu gwneud'**. Dylid defnyddio'r golofn **'Lle gallai pethau gael eu gwneud yn wahanol'** i nodi pethau y gellid eu gwneud yn wahanol a myfyrion ymhellach arnynt er mwyn llywio cynllun gweithredu ar gyfer gwella. Yna gallwch gadw'r ffeil a dychwelyd ati yn nes ymlaen.

Sylwch heb Acrobat, byddwch yn gallu gweld y ddogfen ond ni fyddwch yn gallu ychwanegu eich gwybodaeth eich hun na chadw'r ffeil.

Gellir canfod cymorth bellach trwy fynd i [www.aceawarewales.com](http://www.aceawarewales.com) neu drwy gysylltu â'r Hyb yn uniongyrchol [ace@wales.nhs.uk](mailto:ace@wales.nhs.uk)

## Hunanasesu arferion sy'n wybodus ynghylch trawma ac ACE ar draws parthau / meysydd gweithredu

### A1 Llywodraethu, Arweinyddiaeth a Diwylliant Sefydliadol

A1 Llywodraethu, Arweinyddiaeth a Diwylliant Trefniadaeth: mae'r parth hwn yn ymwneud â'r cymorth cyffredinol ar gyfer gweithredu a chynnal ymagwedd sy'n wybodus ynghylch trawma a'r buddsoddiad ynddi.			
Meini prawf i'w hystyried		Tystiolaeth o'r pethau rydym yn eu gwneud	Lle gallai pethau gael eu gwneud yn wahanol'
Ymgysylltu a chynnwys	Mae cyfarwyddwyr, arweinwyr a rheolwyr yn deall ACEs, trawma ac adfyd, effaith bosibl ACEs, trawma ac adfyd, cymhlethdod ynghylch iachâd ac adferiad ac egwyddorion arferion sy'n wybodus ynghylch trawma.		
	Mae datganiad sefydliadol o ymrwymiad i dwf a newid tuag at fod yn (fwy) gwybodus ynghylch ACE, gwybodus ynghylch trawma, ac i hyn gael ei gyfathrebu a'i ddeall ar draws y sefydliad.		
	Mae pwynt cyfrifoldeb a nodwyd yn y sefydliad i arwain a goruchwylio'r ymagwedd hon.		
	Mae arweinwyr yn caniatáu adnoddau ar gyfer rhoi arferion sy'n wybodus ynghylch ACE ar waith		
	Mae staff ar bob lefel o fewn y sefydliad yn cael eu cynnwys wrth lywio ac ysgogi'r gwaith i weithredu ymagweddau ac arferion sy'n wybodus ynghylch trawma.		
	Cydweithrediad yw arweinyddiaeth ac mae'r rheini sy'n profi'r sefydliad, y rhaglen neu'r gwasanaeth yn ymgysylltu ac yn cynnwys, megis staff neu gwsmeriaid/defnyddwyr gwasanaeth/cleientiaid/ac ati i lywio'r cynllunio.		
<b>Adnoddau defnyddiol</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Rhestr Wirio Parodrwydd Gweithredu</a></li> <li>• <a href="#">Disgrifiad Hyrwyddwr Newid ACE</a></li> </ul>			

## A2 Polisiâu a Gweithdrefnau

**A2 Polisiâu a Gweithdrefnau:** tMae'r parth hwn yn ymwneud â sut mae polisiâu a gweithdrefnau sefydliadol yn dangos ymrwymiad i, ac yn galluogi systemau mewnol i, adlewyrchu gwerthoedd ac egwyddorion sylfaenol arferion sy'n wybodus ynghylch trawma.

Meini prawf i'w hystyried		Tystiolaeth o bethau rydym yn eu gwneud	Lle gallai pethau gael eu gwneud yn wahanol'
Ymgysylltu a chynnwys	Mae polisi yn amlinellu ymrwymiad y sefydliad i fod yn (fwy) gwybodus ynghylch ACE a gwybodus ynghylch trawma.		
	Mae polisiâu a gweithdrefnau'r sefydliad yn nodi bod hanesion trawma yn bosibilrwydd i bawb ac yn ystyried effaith, arwyddion a symptomau trawma.		
	Mae polisiâu a gweithdrefnau'r sefydliad yn ystyried y risg o ail-drawmateiddio ac yn hyrwyddo cyfleoedd ar gyfer lles, iachâd ac adferiad trwy ganolbwyntio ar egwyddorion arferion sy'n wybodus ynghylch trawma (diogelwch, dewis, cydweithredu, grymuso ac ymddiriedaeth (perthnasoedd a dibynadwyedd). Gan sicrhau: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mae diogelwch corfforol ac emosiynol yn cael ei flaenoriaethu</li> <li>• Caiff ymddiriedaeth ei mwyafu drwy eglurder tasgau, cysondeb a ffiniau rhyngpersonol</li> <li>• Mae gweithgareddau a lleoliadau'n mwyafu profiad pobl o ran dewis a rheolaeth.</li> <li>• Mae gweithgareddau a lleoliadau'n mwyafu cydweithrediad</li> <li>• Mae gweithgareddau a lleoliadau'n blaenoriaethu grymuso a magu sgiliau</li> <li>• Rhoddir ystyriaeth i'r cydbwysedd rhwng seilwaith / proses a pherthnasoedd.</li> </ul>		
	Mae polisiâu'r sefydliad ar gyfer y gweithlu'n arddangos ymrwymiad i hyfforddiant staff ar ymwybyddiaeth ACE ac arferion sy'n wybodus ynghylch trawma ar gyfeiriadedd / ymsefydlu a hyfforddiant a chymorth parhaus perthnasol.		
	Mae polisiâu a gweithdrefnau'n cael eu gwerthuso a'u hadolygu'n rheolaidd fel rhan o'r broses adolygu a chynllunio i weithredu newid lle mae'n berthnasol.		
	Mae'r rhai sy'n profi'r sefydliad yn ymgysylltu ac yn cael eu cynnwys wrth ddatblygu ac adolygu polisiâu a gweithdrefnau.		

## A3 Hyfforddiant a Chymorth i'r Gweithlu

**A3 Hyfforddiant a Chymorth i'r Gweithlu:** mae'r parth hwn yn ymwneud â sicrhau gwybodaeth a sgiliau o fewn y gweithlu, gan alluogi egwyddorion sy'n wybodus ynghylch trawma i gael eu hymgorffori mewn cylch dysgu cefnogol parhaus sy'n cydnabod pwysigrwydd lles a diogelwch y gweithlu.

Meini prawf i'w hystyried		Tystiolaeth o bethau rydym yn eu gwneud	Lle gallai pethau gael eu gwneud yn wahanol'
Ymgysylltu a chynnwys	Mae gofynion sgiliau a gwybodaeth Ymwybyddiaeth ACE, gwybodaeth arferion sy'n wybodus ynghylch trawma wedi'u cymeradwyo wrth recriwtio (e.e. disgrifiadau swyddi a'r broses ddethol) a sefydlu/cynefino corfforaethol		
	Mae strategaeth hyfforddi i sicrhau hyfforddiant a datblygiad priodol i'r gweithlu i staff ddeall ACEs, trawma ac adfyd, effaith bosibl ACEs, trawma ac adfyd, cymhlethdod ynghylch iachâd ac adferiad ac egwyddorion arferion sy'n wybodus ynghylch trawma.		
	Mae cyfleoedd datblygu uwch (yn ôl yr angen) yn cynnwys cynllunio camau gweithredu i sicrhau y caiff gwybodaeth a sgiliau eu gwreiddio, y caiff dysgu ei drosglwyddo ac y ceir cefnogaeth ddilynol		
	Mae diwylliant o ddiogelwch a dysgu parhaus lle mae staff yn teimlo'n ddiogel i fynegi teimladau, gwneud camgymeriadau a myfyrio ar eu meddyliau, emosiynau ac ymddygiad eu hunain a rhai pobl eraill.		
	Darperir goruchwyliaeth a chefnogaeth i staff er mwyn cynnwys yr effaith ar eu lles, eu hunanofal a'u diogelwch.		
	Mae'r sefydliad yn mynd i'r afael â'r straen emosiynol a all godi o ganlyniad i arferion gwaith.		
	Anogir arfer myfyriol i gynnwys yr effaith ar les, hunanofal a diogelwch personol		
	Mae mynediad at gymunedau arfer, setiau camau dysgu neu gyfleoedd tebyg ar gyfer rhannu gwybodaeth a sgiliau mewn perthynas ag arferion sy'n wybodus ynghylch ACE		
<b>Adnoddau defnyddiol</b>			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Fframwaith Sgiliau a Gwybodaeth ACE</a></li> <li>• <a href="#">Prosbectws Hyfforddiant Hyb ACE</a></li> <li>• <a href="#">Cyflwyniad i e-ddysgu am ACE'S [Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod]</a></li> <li>• Canllaw byr i arfer myfyriol</li> <li>• Canllaw byr i adolygiad gan gymheiriaid</li> <li>• Cymunedau arfer - ewch i <a href="http://www.aceawarewales.com">www.aceawarewales.com</a> i gael rhagor o wybodaeth</li> </ul>
--	--

## A4 Yr Amgylchedd Ffisegol

<p><b>A4 Yr Amgylchedd Ffisegol: mae'r parth hwn yn ymwneud â'r hyn y mae'r amgylcheddau ffisegol a chymdeithasol yn ei ddarparu i hyrwyddo diogelwch a darparu adnoddau priodol i gyflawni hyn.</b></p>			
<b>Meini prawf i'w hystyried</b>		<b>Tystiolaeth o bethau rydym yn eu gwneud</b>	<b>Lle gallai pethau gael eu gwneud yn wahanol'</b>
Ymgysylltu a chynnwys	Mae amgylcheddau corfforol a chymdeithasol yn hyrwyddo ymdeimlad o ddiogelwch corfforol ac emosiynol i bawb sy'n profi'r lleoliad.		
	Mae ystyriaeth ar gyfer agweddau ar yr amgylchedd ffisegol a allai ail-drawmateiddio.		
	Darperir lleoedd sy'n hyrwyddo iechyd a lles ac i bobl eu defnyddio i ymarfer hunanofal.		
<p><b>Adnoddau defnyddiol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Yn cael ei ddatblygu / ewch i <a href="http://www.aceawarewales.com">www.aceawarewales.com</a> i gael ysbrydoliaeth</i></li> </ul>			



## A5 Cynllunio a Chyflenwi Gwasanaethau

**A5 Dylunio a Chyflenwi Gwasanaethau: mae'r parth hwn yn ymwneud â sicrhau bod egwyddorion sy'n wybodus ynghylch trawma yn cael eu hymgorffori ym mhob agwedd ar ddarparu gwasanaethau.**

<b>Meini prawf i'w hystyried</b>		<b>Tystiolaeth o bethau rydym yn eu gwneud</b>	<b>Lle gallai pethau gael eu gwneud yn wahanol'</b>
<b>Ymgysylltu a chynnwys</b>	Cynllunir gwasanaethau â dealltwriaeth o gyffredinrwydd ac effaith bosibl ACEs, trawma ac adfyd a'r llwybrau cymhleth at iachâd ac adferiad ac yn arbennig ystyriaeth y gallai unrhyw un fod â phrofiad(au) wedi'i/wedi'u byw.		
	Mae pob agwedd ar y gwasanaethau a ddarperir wedi'i threfnu i nodi a chydabod mynychder a dymeg ACEs, trawma ac adfyd.		
	Trefnir gwasanaethau gan gydnabod bod rhywbeth wedi digwydd i'r unigolyn yn hytrach na'i fod yn ymwneud â'r hyn sydd o'i le ar yr unigolyn.		
	Mae gwasanaethau'n ymatebol i effaith ACEs, trawma ac adfyd gan bwysleisio diogelwch corfforol, seicolegol ac emosiynol i'r rhai sydd wedi profi ACEs, trawma ac adfyd.		
	Mae gwasanaethau'n cael eu creu i wneud y mwyaf o gyfleoedd i'r rhai sydd wedi profi ACE's, trawma ac adfyd ailadeiladu ymdeimlad o ddiogelwch, rheolaeth a phŵer trwy ddewis, cydweithredu a grymuso.		
	Mae gwasanaethau'n cydnabod pwysigrwydd perthnasoedd fel modd hyrwyddo iachâd ac adferiad.		
	Mae'r system gyfan yn cael ei hystyried o ran y rhyngwyneb â gwasanaethau eraill, yn fewnol i'r sefydliad ac ar draws asiantaethau partner er mwyn sicrhau bod cyd-ddealltwriaeth sy'n wybodus ynghylch trawma.		
<b>Adnoddau defnyddiol</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#"><b>Fframwaith Amgylcheddau sy'n Wybodus ynghylch ACE ar gyfer Cyflenwi a Chynllunio Gwasanaethau</b></a></li> </ul>			

## A6 Monitro a Gwerthuso

A6 Monitro a Gwerthuso:			
Meini prawf i'w hystyried		Tystiolaeth o bethau rydym yn eu gwneud	Lle gallai pethau gael eu gwneud yn wahanol
Ymgysylltu a chynnwys	Caiff gwybodaeth am brofiadau pobl ei chasglu'n rheolaidd a'i defnyddio i lywio cynlluniau.		
	Cynhelir gwerthusiadau rheolaidd o bolisiau ac arfer fel rhan o'r broses adolygu a chynllunio – er mwyn rhoi newidiadau ar waith pan fo'n berthnasol		
	Mae prosesau ar gyfer dysgu a gwella parhaus ar waith.		
	Mae monitro a gwerthuso yn ystyried mecanweithiau i hyrwyddo cydweithredu traws-sector a pha mor wybodus ynghylch trawma mae'r system.		
<b>Adnoddau defnyddiol</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Yn cael ei ddatblygu / ewch i <a href="http://www.aceawarewales.com">www.aceawarewales.com</a> i gael ysbrydoliaeth</i></li> </ul>			