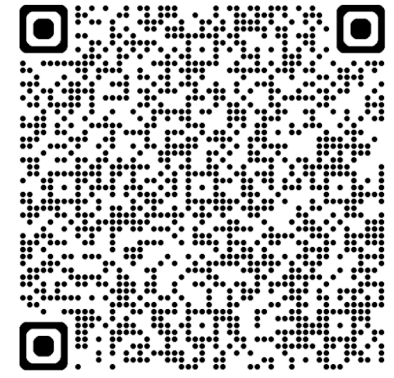
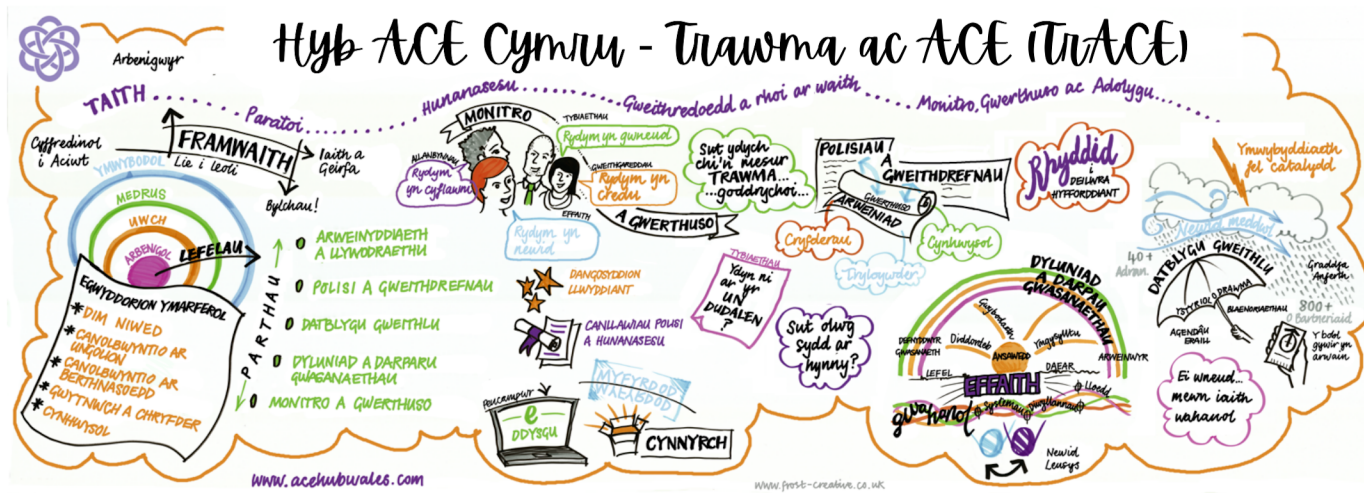


Pecyn Cymorth Sefydliadau Ystyriol o Drawma a Phrofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (TrACE) Hyb ACE Cymru



Sgan i gael mynediad at **adnoddau TrACE**

Cefndir

Mae pecyn cymorth Trawma a Phrofiadau Niweidiol yn ystod Plentynod (TrACE) wedi'i ddatblygu yn adnodd i gynorthwyo pobl, sefydliadau, sectorau a systemau i ddatblygu eu dull eu hunain sy'n ymwybodol o ACE a sy'n ystyriol o drawma. Mae'n canolbwyntio ar adeiladu i mewn i arfer da presennol, yn hytrach nag arno, a nodi lle gellir gwneud gwelliannau a newidiadau i bolisiâu, arfer, diwylliant a'r amgylchedd, gan arwain at ragor o berchnogaeth ar gyfer newid trawsnewidiol o fewn lleoliad. Rydym wedi gweithio gyda sefydliadau i dreialu ein Pecyn Cymorth TrACE ac mae hyn wedi rhoi canfyddiad da i ni ar yr hyn sy'n gweithio i sicrhau'r newid diwylliant sydd ei angen i wreiddio dull gweithredu sy'n ystyriol o TrACE yn wirioneddol.

Gweledigaeth

Mae gan bawb rôl i'w chwarae i sicrhau bod Cymru'n dod yn genedl sy'n ystyriol o ACE a thrawma. 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 trawma ac ACEau. Mae'n adnodd allweddol ar gyfer sefydliadau, sectorau a systemau o fewn Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma – y fframwaith cymdeithas gyfan, cenedlaethol a ddatblygwyd gan bobl a sefydliadau yng Nghymru ac a gefnogir gan Lywodraeth Cymru. Gweledigaeth y pecyn cymorth yw:

- Gostyngiad yn nifer yr achosion o ACEau, trawma ac aildrawmateiddio
- Rhagor o ffocws ar hwyluso iachâd o drawma'r gorffennol
- Cefnogi'r defnydd o ymarfer sy'n ystyriol o drawma
- Cryfhau'r gwaith o fyfrio ar arferion a dulliau hunanofal
- Gwellu ymatebion y system
- Hwyluso cymdeithas dosturiol ac ymatebol sy'n dangos ymagwedd sy'n seiliedig ar blant a hawliau dynol.

Elfen allweddol o uchelgais Pecyn Cymorth TrACE yw ei fod yn dod yn fudiad cymdeithasol:

"Roeddem ni am gynnig glasbrint i bobl sy'n dangos iddyn nhw'r math o ystyriaethau y mae angen iddyn nhw eu cadw mewn cof wrth iddyn nhw geisio cyflwyno'r egwyddorion hyn i'w diwylliant sefydliadol. Mae hon yn daith ac nid oes pen draw i'r daith mewn gwirionedd - mae'n rhaid i ni helpu pobl i symud ar hyd y gromlin".

- Uwch Randdeiliad

Beth yw Pecyn Cymorth TraCE?

Mae ein Pecyn Cymorth TrACE yn ganllaw ymarferol i gefnogi sefydliadau i wreiddio Ymwybyddiaeth o ACE ac Ymarfer sy'n Ystyriol o Drawma. Nod y pecyn cymorth yw cynorthwyo sefydliadau i fyfyrio ar eu diwylliant, arferion a'u proses gyfredol a nodi gweithgareddau i weithredu dulliau mwy ystyriol o drawma a mwy ymatebol i drawma gan arwain at berchnogaeth gynyddol ar gyfer newid trawsnewidiol yn eu lleoliad.

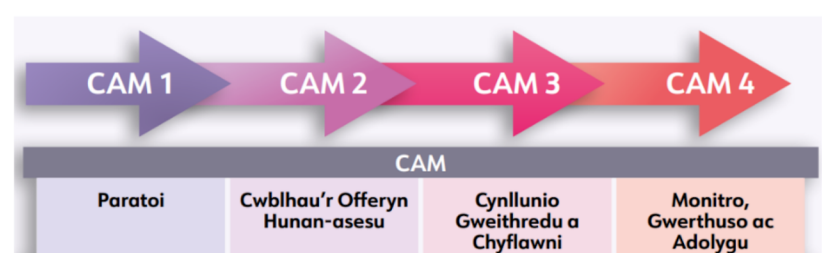
Sut cafodd Pecyn Cymorth TrACE ei ddatblygu?

Datblygwyd cysyniad pecyn cymorth TrACE i ddechrau gan Hyb ACE Cymru yn 2020, ac yna fe'i cyd-ddatblygwyd â sefydliadau a phobl ledled Cymru i ddod yn offeryn rhyngweithiol, wedi'i gydgyhyrchu, wedi'i gefnogi gan ganllawiau ac adnoddau wedi'u creu ar y cyd â'r partneriaid a'r sefydliadau sy'n gweithio. gyda ni i roi'r dull ar waith a dod yn Sefydliadau Trace.

Mae elfennau allweddol y dull partneriaeth hwn yn cynnwys:

- **Cymuned Ymarfer Genedlaethol** – rhannu syniadau, gwybodaeth a dysgu ar draws sectorau a sefydliadau drwy gyfarfodydd, gweminarau a gweithdai
- Ymrwymiad i **welliant parhaus** – gwerthuso, myfyrio a her adeiladol i lunio a gwella
- Dull **adrodd straeon** o werthuso – mae cyfraniadau wedi cynnwys dulliau megis **WISDOMs** – gwrando dwfn a sgysiau â'r rhai sy'n derbyn ac yn darparu gwasanaethau TrACE mewn Tai (Cynghrair Systemau Newydd a Caredig 2020), **Newid Mwyaf Arwyddocaol** (Prifysgol Wrecsam 2024)
- **Celfyddydau Gweledol a Chreadigol** i wneud ein gwaith yn hygyrch ac i chwyddo lleisiau (**Tragwyddol** Camddefnyddio Sylweddau Cyfryngau 2019, **Coleg Sir Gâr** : Addysg Bellach 2020, Prifysgol Wrecsam '**Llywio'r Storm**' deall trawma 2021)
- **Ymagwedd Iechyd Cyhoeddus** gyda sylfaen dystiolaeth eglur, profi ymyriadau, monitro a gwerthuso a chynyddu'r hyn sy'n gweithio.
- Gwerthusiad academiaidd 18 mis yn adrodd ym mis Mawrth 2024 dan arweiniad MEL Research

Proses Pecyn Cymorth TrACE



Mae pecyn cymorth TrACE yn broses pedwar cam sy'n helpu sefydliadau i **BARATOI (Cam 1)** a darganfod pa mor barod ydyn nhw i ddechrau'r broses. Mae **HUNANASESIAD** yn ymwneud ag ystyried a deall y cynnydd y mae sefydliadau yn ei wneud o ran sefydlu arfer ymwybodol o TrACE; nodi cryfderau a llwyddiannau, wrth hefyd amlygu cyfleoedd i wella **(Cam 2)**. Mae **CYNLLUNIO GWEITHREDU (Cam 3)** yn hanfodol i flaenoriaethu'r camau gweithredu a nodwyd o'r broses hunanasesu a rhoi'r strategaethau ar waith. **MONITRO, GWERTHUSO ac ADOLYGU**, gydag ymarfer myfyriol yn ganolog iddo, yn ymrwymo i welliant parhaus, arloesedd a thwff **(Cam 4)**.

Cefnogir y broses gyfan gan offer a chanllawiau sy'n mynd â chi drwy'r chwe maes parth, gan gynorthwyo sefydliadau i flaenoriaethu a chanolbwyntio ar y meysydd a fydd yn hyrwyddo'r newid a'r newid diwylliant y mae ei angen ar gyfer dull gweithredu parhaus sy'n ystyriol o TrACE.

[illegible]

Cyswilt: ACE@wales.nhs.uk

Awduron:

Dr Joanne Hopkins
Cyfarwyddwr - Hyb ACE Cymru

Bronwyn Roane

Arweinydd Cenedlaethol ar gyfer Strategaeth,
Sgiliau a Hyfforddiantg

