Cymru sy'n Ystyriol o Drawma
Trauma-Informed Wales

DYCHMYGWCH GYMRU lle mae caredigrwydd yn norm, a lle mae pobl yn ymateb i drallod gyda dealltwriaeth, nid beirniadaeth. Cymru lle mae sefydliadau, cymunedau ac unigolion yn gweithio gyda'i gilydd i atal niwed a chefnogi adferiad. Dyma'r weledigaeth y tu ôl i fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma - ymrwymiad cenedlaethol i dosturi, tegwch, gobaith a gofal.

Gall trawma ddigwydd i unrhyw un ohonom ni. Gallai fod yn un digwyddiad, yn brofiad a rennir sy'n effeithio ar gymunedau cyfan, neu'n heriau parhaus dros gyfnod o fisoedd neu flynyddoedd. Mae trawma yn gallu dechrau yn ystod plentyndod ac mae'n dylanwadu ar sut rydym yn gweld y byd wrth i ni dyfu. Mae'r hyn sy'n teimlo'n rhesymol i un unigolyn yn gallu teimlo'n hynod drallodus i rywun arall. Gall trawma ddeillio o gamdriniaeth, trais, colled, gwahaniaethu neu deimlo'n anniogel neu wedi'ch gadael allan, wyneb yn wyneb ac ar-lein. Mae'n cael ei gysylltu'n aml â thriniaeth anghyfartal, camddefnyddio grym a strwythurau cymdeithasol sy'n golygu bod rhai pobl yn wynebu mwy o niwed nag eraill.

Mae gwella o drawma yn ymwneud â mwy na'r hyn a ddigwyddodd yn unig, mae'n ymwneud â'r hyn sy'n digwydd nesaf. Mae perthnasoedd cefnogol, cymunedau cryf a gwasanaethau ymatebol i gyd yn chwarae rhan hanfodol. Pan mae'n anodd cael gafael ar y pethau hyn, neu os ydynt yn angharedig neu'n annheg, gall pobl deimlo'n anniogel, heb eu clywed ac yn amheus. Mae hyn yn effeithio ar lesiant, cysylltiad a hyder yn y byd o'n cwmpas.

Mae dull sy'n ystyriol o drawma yn helpu i leihau niwed a meithrin ymddiriedaeth. Mae'n cydnabod y gallai unrhyw un fod yn byw gyda thrawma ac yn annog rhyngweithiadau sy'n dosturiol, yn barchus ac yn deg. Yn ogystal, mae'n deall sut mae pethau fel tai, addysg ac incwm yn dylanwadu ar lesiant ac adferiad, ac yn cydnabod effaith barhaol hiliaeth, gwahaniaethu a gormes ar unigolion a chymunedau.

Cafodd Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma ei gyd-greu gyda phobl â phrofiad bywyd, gweithwyr proffesiynol ac eiriolwyr. Mae'n cefnogi pawb yng Nghymru i ymgymryd â dull sy'n ystyriol o drawma mewn bywyd bob dydd ac ar draws gwasanaethau. Mae hyn yn cynnwys creu amgylcheddau sy'n ddiogel ac yn gefnogol ar gyfer pobl sy'n cyrchu cymorth a staff sy'n gweithio o fewn gwasanaethau.

Nid yw dod yn genedl sy'n ystyriol o drawma yn rôl i'r llywodraeth neu wasanaethau'n unig. Mae ymarfer sy'n ystyriol o drawma yn ffordd o ymddwyn - yn ein perthnasoedd, ein cymunedau, ein gweithleoedd a'n systemau. Mae ein gweithredoedd ni'n bwysig, ac mae'n rhywbeth y gallwn ni i gyd gyfrannu ato.