

Home-Start Cymru

Cymunedau sy'n ystyriol o drawma

Cyfres sbotolau



Home-Start Cymru

Cymunedau sy'n ystyriol o drawma – Cyfres sbotolau.

Awduron: Huw Williams, Dr Joanne C. Hopkins, Dr Samia Addis

Cydnabyddiaethau

Hoffai'r awduron ddiolch i staff, gwirfoddolwyr ac ymddiriedolwr Home-Start Cymru a roddodd o'u hamser i gyfrannu at yr astudiaeth hon.



Cyllid

Cynhyrchwyd yr adroddiad gan Hyb ACE Cymru, gyda chyllid gan Lywodraeth Cymru. Sefydlwyd Hyb ACE Cymru yn 2017 ac fe'i sefydlwyd i gefnogi Cymdeithas Cymru i helpu i greu Cymru sy'n Ystyriol o ACE a gwneud Cymru'n arweinydd o ran mynd i'r afael ag ACEs, eu hatal a'u lliniaru. Rydym yn hyrwyddo rhannu syniadau a dysgu, ac yn herio a newid ffyrdd o weithio, fel y gallwn gyda'n gilydd dorri'r cylch ACEs. Ariennir Hyb ACE Cymru gan Lywodraeth Cymru ac fe'i noddir gan lechyd Cyhoeddus Cymru ac mae'n rhan o Ganolfan Gydweithredol Sefydliad lechyd y Byd (WHO) ar Fuddsoddi mewn lechyd a Llesiant.



Hyb ACE Cymru
ACE Hub Wales

Hyb ACE Cymru
Polisi ac lechyd Rhyngwladol,
Canolfan Gydweithio Sefydliad
lechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer
lechyd a Llesiant
lechyd Cyhoeddus Cymru,
Llawr 5, 2 Capital Quarter,
Stryd Tyndall, Caerdydd,
CF10 4BZ

www.acehubwales.com

ace@wales.nhs.uk

ISBN: 978-1-83766-407-8

© 2024 Ymddiriedolaeth GIG lechyd Cyhoeddus Cymru

Gellir atgynhyrchu'r deunydd a gynhwysir yn y ddogfen hon o dan delerau Trwydded Agored y Llywodraeth (OGL) www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/ cyn belled â'i fod yn cael ei wneud mewn modd cywir ac nad yw'n cael ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Cydnabyddiaeth i'w nodi i Ymddiriedolaeth GIG lechyd Cyhoeddus Cymru.

Cynnwys

Cefndir	4
Effaith Gwasanaethau HSC	7
Fframwaith NYTH/NEST	8
Gwaith sy'n ystyriol o drawma yn cefnogi teuluoedd	10
Profiad teuluoedd, staff a gwirfoddolwyr	13
Llwyddiant a Heriau	16
Cyfeiriadau	17

Cefndir

Yn 2022, cyhoeddodd Hyb ACE Cymru, a gynhaliwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru, 'Cymunedau sy'n Ystyriol o Drawma; Astudiaeth Gymharol o Fodelau Ymarfer Cymreig' (Addis, 2022), astudiaeth gymharol o dri dull gweithredu ledled Cymru a oedd yn cyfrannu at ddatblygu cenedl sy'n ystyriol o drawma. Mae Hyb ACE Cymru hefyd yn cyd-arwain y gwaith o weithredu Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma (Hyb ACE Cymru a Straen Trawmatig Cymru, 2022) sy'n darparu dull gweithredu holl-gymdeithasol i gefnogi dull cydlynol, cyson o ddatblygu a gweithredu arfer sy'n ystyriol o drawma ar draws Cymru.

Mae'r adroddiad 'sbotolau' hwn yn rhan o gyfres o astudiaethau achos, gan adeiladu ar yr astudiaeth gymharol sydd â'r nod o arddangos mentrau ehangach ar lefel gymunedol ledled Cymru sydd eisoes yn cyfrannu at y weledigaeth i Gymru ddod yn genedl sy'n ystyriol o drawma. Mae'r sbotolau hwn yn amlygu sut mae Home-Start Cymru (HSC) yn bwrw ymlaen ag ymagwedd sy'n ystyriol o drawma ar lefel gymunedol gan ddefnyddio'r fframwaith NYTH/NEST. Mae'r fframwaith NYTH/NEST yn cynnig yr offer i sefydliadau greu 'dull system gyfan' at iechyd meddwl a llesiant gyda sefydliadau'n gweithio gyda'i gilydd i sicrhau bod babanod, plant, pobl ifanc a'u teuluoedd yn cael y cymorth cywir, ar yr adeg gywir, yn y ffyrdd cywir.

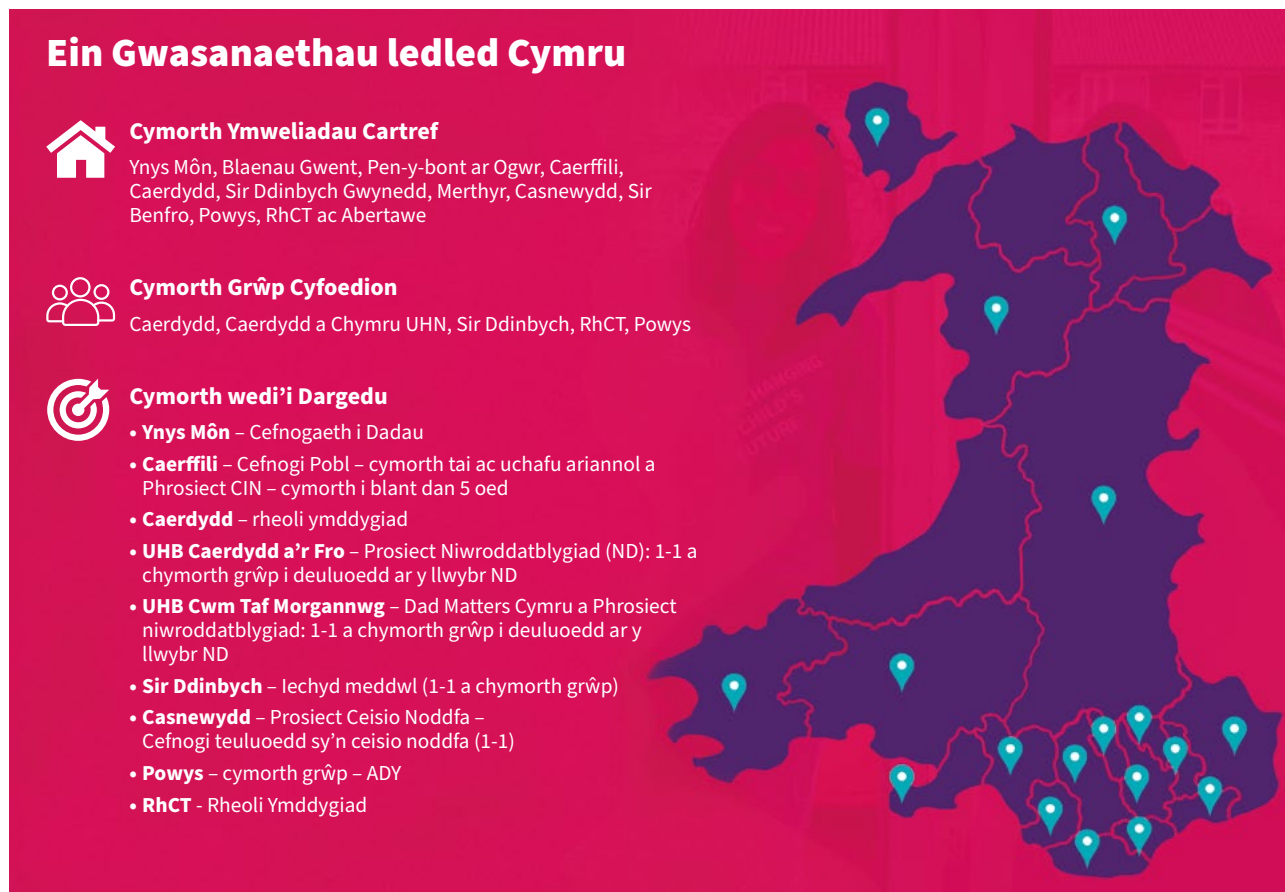
Home Start Cymru (HSC)

Cenhadaeth Home-Start Cymru yw: 'Cynnig cymorth sy'n newid bywydau i deuluoedd â phlant ifanc i wneud yn siŵr bod pob plentyn yn cael y cyfle i gael y dechrau gorau mewn bywyd' (HSC). Mae teuluoedd yn cael eu cyfeirio at HSC naill ai trwy hunan-atgyfeiriad, atgyfeiriadau gan aelodau o'r teulu neu gan sefydliadau fel iechyd ac addysg. Ar ôl i deuluoedd gael eu hatgyfeirio, mae staff a gwirfoddolwyr hyfforddedig yn gweithio ochr yn ochr â theuluoedd i roi cymorth personol anfeirniadol a thosturiol. Maent yn cynnig cefnogaeth emosiynol gyda gwrando empathig, yn ogystal â chymorth ymarferol i gael mynediad at wasanaethau eraill. Mae'r cymorth hwn yn gweithredu fel pont, yn darparu gwybodaeth ac arweiniad, ac yn cysylltu teuluoedd â rhwydweithiau cymorth megis gwasanaethau iechyd, ysgolion, a phrosiectau cymunedol lleol. Mae HSC yn deall bod pob teulu yn wahanol a bod ganddynt anghenion unigol. O ganlyniad, mae staff a gwirfoddolwyr yn teilwra'r cymorth y maent yn ei ddarparu i rieni trwy ddefnyddio dull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac sy'n canolbwyntio ar gryfderau i alluogi rhieni i ailadeiladu eu hyder a grymuso rhieni i fod y rhiant gorau y maent am fod.



Daeth HSC yn sefydliad cenedlaethol yn 2019, pan unodd Home-Starts annibynnol llai yng Nghymru i fod yn sefydliad canolog, yn gweithredu ledled Cymru. Cenhadaeth graidd HSC yw; 'bod yno i rieni pan fyddant ein hangen fwyaf, oherwydd ni all plentyndod aros.' Trwy gadw eu gwasanaethau lleol a defnyddio rhwydweithiau cymunedol maent wedi sicrhau eu bod yn parhau i weithio i'w cenhadaeth graidd.

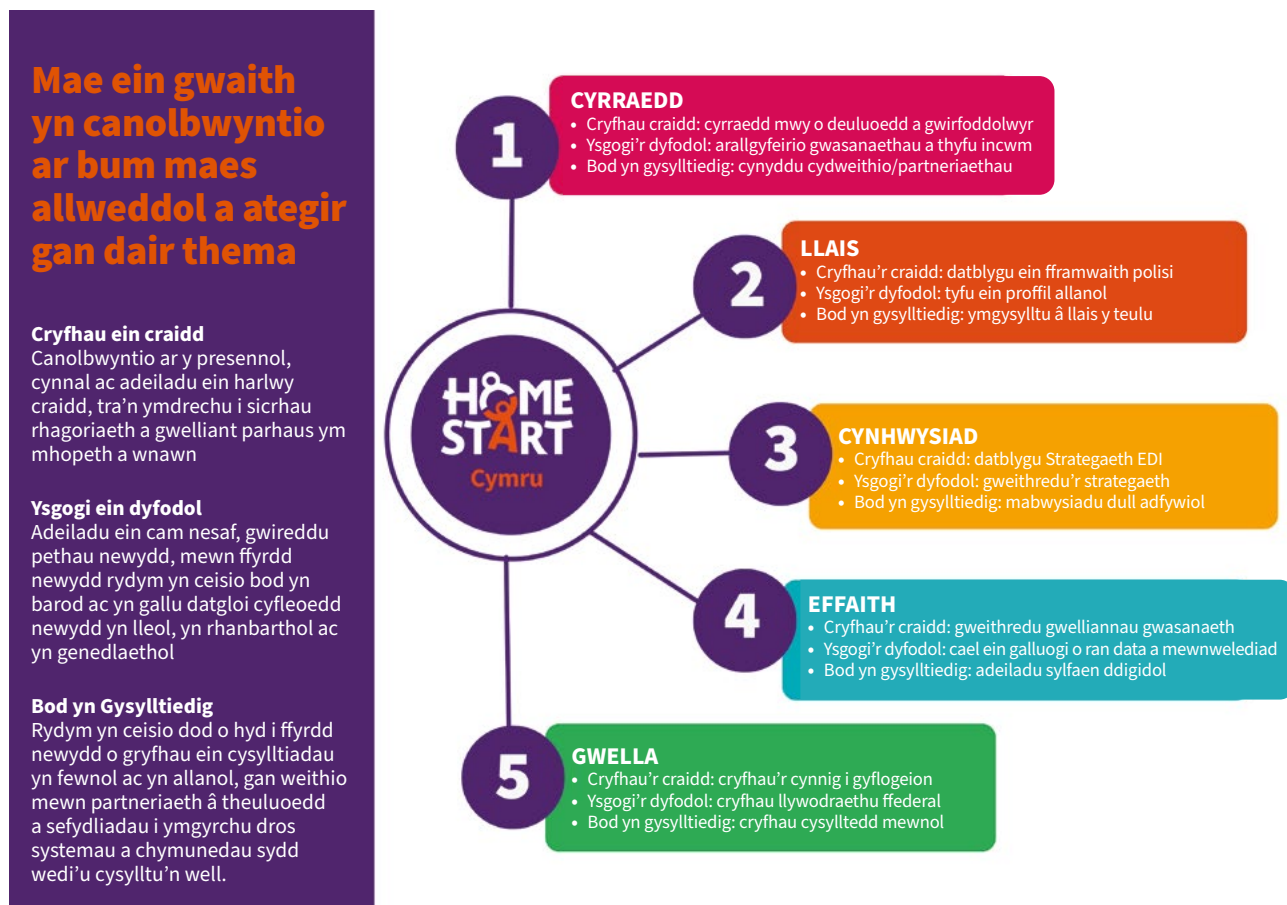
Ffigur 1: Gwasanaethau HSC yng Nghymru



Adroddiad Effaith HSC (2023).

Rydym yn arbennig o bryderus ynghylch mynd i'r afael ag amrywiadau mewn gofal ac anghydraddoldebau iechyd. Felly, yn rhan o'n diwylliant, mae ein hethos yn ymwneud â mynd i'r afael ag anghydraddoldebau. Estyn allan at grwpiau ymylol, estyn allan at grwpiau agored i niwed... estyn allan at y bobl sydd efallai'n cael eu hesgeuluso, neu sy'n ei chael hi'n anodd cael mynediad at wasanaethau eraill.' (Cadeirydd Bwrdd yr Ymddiriedolwyr).

Ffigur 2: Blaenoriaethau HSC

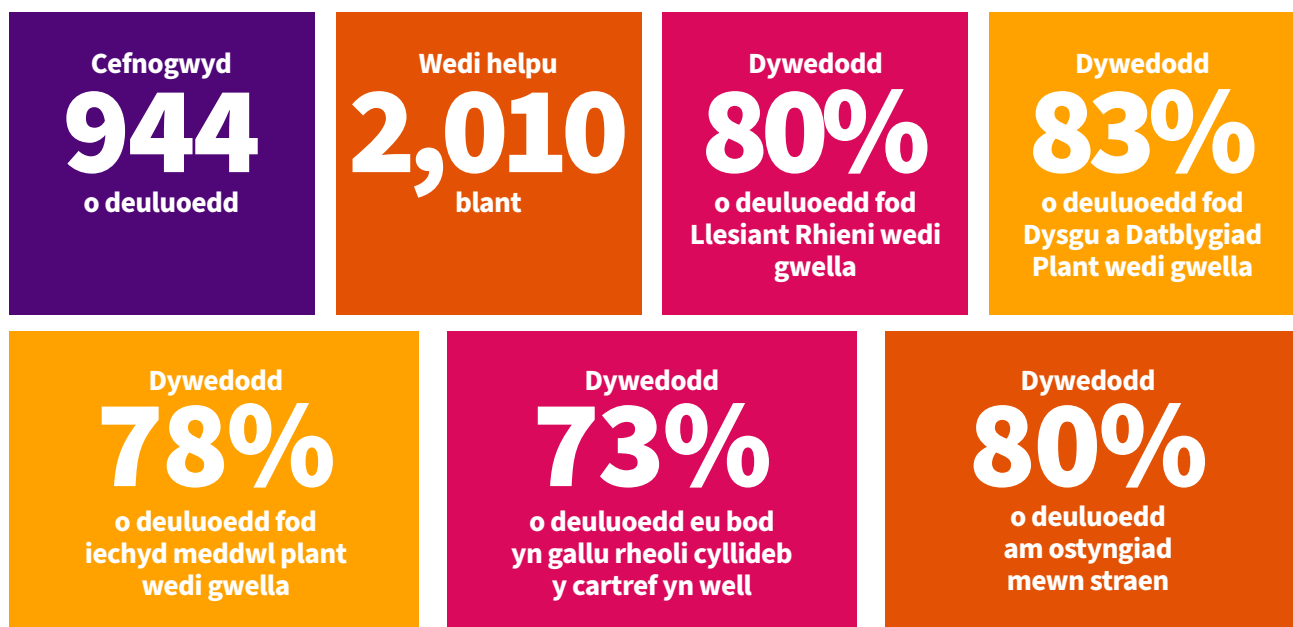


Adroddiad Effaith HSC (2023).

Effaith Gwasanaethau HSC

Amlygir effaith gwaith HSC yn yr asesiad effaith 2022/23 (Home-Start Cymru, 2023). Mae HSC wedi ymrwymo i fonitro a gwerthuso'r gwaith y maent yn ei wneud gyda theuluoedd. Mae'r broses yn cynnwys ffurflen asesu a gwblheir gan deuluoedd ar yr atgyfeiriad cyntaf sy'n nodi eu hanghenion ac a ddefnyddir wedyn i fonitro datblygiad teuluoedd ac a yw eu hanghenion yn cael eu diwallu. Mae'r broses hon, a siarad â theuluoedd sydd wedi cyrraedd diwedd eu cymorth, yn golygu bod mwyafrif helaeth y teuluoedd a gefnogir gan HSC yn adrodd am newidiadau cadarnhaol a chadarnhaol yn ymwneud â'u lles eu hunain a lles eu plant. Roedd asesiad effaith HSC yn nodi:

Ffigur 3: Effaith ar blant a theuluoedd



Adroddiad Effaith HSC (2023).

Mae HSC wedi ymrwymo i ddatblygu eu hasesiad effaith ymhellach ac maent yn awyddus i gyd-gynhyrchu dangosyddion llwyddiant gyda theuluoedd i wella'r cymorth y maent yn ei ddarparu i deuluoedd yn barhaus.

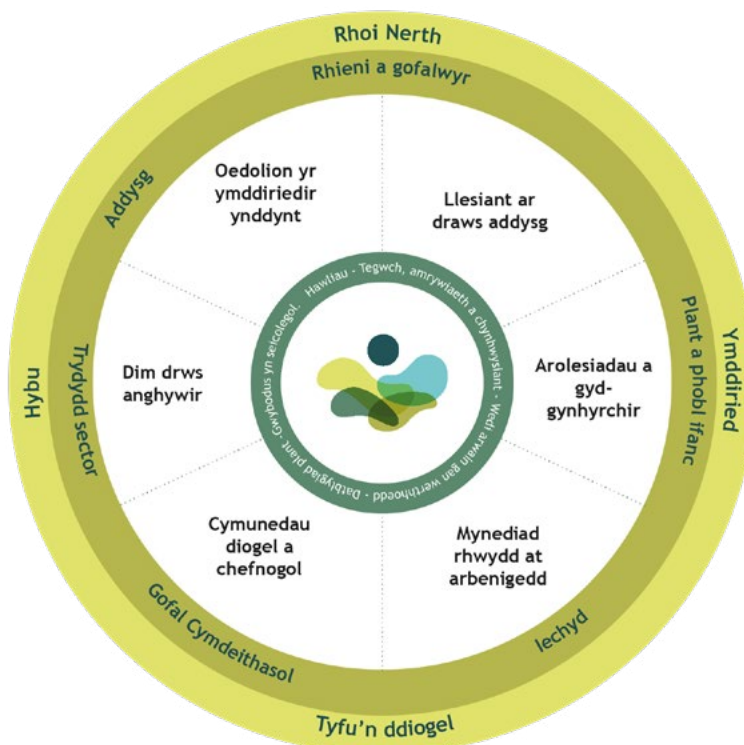
Wrth galon gwaith HSC mae cymorth gwirfoddolwyr ymweld â chartrefi. Mae gwirfoddolwyr yn gweithio ochr yn ochr â rhieni, yn eu cartrefi eu hunain, i'w helpu i ymdopi â phwysau a straen bywyd ac i sicrhau bod ganddynt y sgiliau, yr hyder a'r cryfder sydd eu hangen arnynt i fagu eu plant. Mae gwirfoddolwyr a staff arbenigol yn cynnig cymorth anfeirniadol, tosturiol, cyfrinachol sy'n galluogi rhieni i ymgymryd â thaith barhaus o newid sy'n cynyddu eu lles eu hunain a lles eu teulu. Yn ogystal, mae HSC yn gweithio'n gyfannol gyda phartneriaid cymorth cymunedol eraill gan gynnwys ymarferwyr iechyd, gan gynnig ystod o wasanaethau gyda'r nod o adeiladu teuluoedd a chymunedau cryfach a chreu amgylchedd mwy diogel i blant trwy raglenni yn y cartref neu mewn grŵp.

Mae HSC wedi sefydlu nifer o grwpiau i fynd i'r afael ag angen penodol yn y gymuned; bwriad y grwpiau hyn yw adeiladu gwytnwch trwy fynd i'r afael â heriau penodol y gall teuluoedd eu hwynebu. Un enghraifft yw Grŵp Rhieni Powys, a sefydlwyd gan HSC ar gyfer teuluoedd lleol sydd â phlant ag awtistiaeth. Creodd HSC y grŵp hwn yn dilyn adborth gan deuluoedd yn yr ardal nad oedd ganddynt gymorth gan bobl a oedd yn deall yr heriau a wynebwyd gennych. Nod y grŵp yw annog rhieni i ddarparu cymorth cyfoedion i'w gilydd, tra hefyd yn darparu man diogel i'w plant chwarae. Mae'r gwasanaeth sy'n canolbwyntio ar berthnasoedd yn hyrwyddo perthnasoedd diogel, cefnogol ac empathig gyda rhieni eraill yn y grŵp gan adeiladu gwytnwch rhieni a normaleiddio teimladau ynghylch anghenion eu plant. Mae cyfarfod â theuluoedd lleol yn cynyddu eu hyder trwy gysylltiad â'u cymuned a rhieni eraill plant niwroamrywiol, gan atal ynysu trwy ddarparu lle i gymdeithasu a rhoi cymorth ymarferol gan gynnwys cyfeirio at wasanaethau cymorth lleol a grwpiau cymunedol.

Fframwaith NYTH/NEST

Mae'r gwaith y mae HSC yn ei wneud gyda theuluoedd yn seiliedig ar ddull anfeirniadol, tosturiol sy'n seiliedig ar gryfderau wedi'u seilio ar ymddiriedaeth. Ategir hyn gan y Fframwaith NYTH/NEST (Ffigur 4), offeryn cynllunio sy'n seiliedig ar gryfderau a hawliau plant i sicrhau bod gwasanaethau'n blaenoriaethu dull system gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles plant a theuluoedd (Llywodraeth Cymru, 2023).

Ffigur 4: Fframwaith NYTH/NEST



Cafodd y Fframwaith hwn ei gyd-gynhyrchu gyda nifer o randdeiliaid gan gynnwys plant a phobl ifanc a rhieni a gofalwyr. Ei pwrpas yw bod yn offeryn cynllunio ar gyfer lywodraeth Cymru, Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol, Awdurdodau Lleol, Byrddau Iechyd a sefydliadau gwirfoddol i sicrhau dull system gyfan ar gyfer datblygu gwasanaethau iechyd meddwl, lles a chymorth i fabanod, plant, pobl ifanc, rhieni, gofalwyr a theuluoedd ehangach. Lansiwyd y fframwaith NYTH/NEST cyn Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma, ond mae aliniad cryf rhwng themâu ac egwyddorion y ddau. Mae Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma yn ddull cymdeithas gyfan, sy'n cydnabod y gall unrhyw un brofi trawma yn eu bywydau a allai effeithio ar eu hiechyd a'u lles corfforol neu feddyliol. Mae Fframwaith NYTH/NEST yn arf sy'n cefnogi'r ymagwedd hon gyda ffocws penodol ar fabanod, plant a phobl ifanc a'r bobl sy'n eu cefnogi.

Treialodd HSC yr offeryn hunanasesu ar gyfer y Fframwaith NYTH/NEST gyda dull o'r brig i lawr ac o'r gwaelod i fyny; mae uwch arweinwyr HSC ym mhob un o ardaloedd y Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol yn mynychu cyfarfodydd i adolygu'r Fframwaith NYTH/NEST a'i weithrediad. Mae HSC hefyd wedi rhedeg eu gweithdai NYTH/NEST eu hunain gan gynnwys staff gweithredol, ymddiriedolwyr a gwirfoddolwyr i fyfyrion ar eu harfer presennol mewn perthynas ag egwyddorion allweddol yr asesiad. Roedd defnyddio offeryn hunanasesu NEST wedi galluogi HSC i nodi rhai enghreifftiau allweddol o arfer sy'n ystyriol o drawma ac i gynllunio gweithredu i ymgorffori egwyddorion allweddol NYTH/NEST ac ymarfer sy'n ystyriol o drawma ymhellach.

'Dyna, rhyw fath o ran enfawr, ynte, yr elfen gyfeirio honno hefyd, yw'r gwaith cydweithredol hwnnw, oherwydd yn ddiweddar roedd gennym ni weithdai NEST ein hunain a Fframwaith NYTH ym mhobman, math o fyfyrion ar ble'r ydym ni nawr a'r camau gweithredu y mae angen i ni eu gosod i wreiddio'r Fframwaith NYTH hwnnw yn ein ffyrdd o weithio. Ac un o'r pynciau hynny oedd mynediad hawdd at arbenigedd. A llawer o'r hyn yr oeddem yn sôn amdano oedd sut rydym yn gweithio gydag ymwelwyr iechyd ac yn alinio ein hunain â gwasanaethau sydd eisoes yn bodoli i amlapio'r teulu a chreu'r ymagwedd system gyfan honno ... Mae hynny'n fath o sylfaen i lawer o'r hyn a wnawn, allwn ni ddim gweithio ar ein pen ein hun yn y ffordd honno mewn gwirionedd, mae'n rhaid i chi gydnabod yr hyn sydd ei angen ar deulu mewn llawer o wahanol bocedi' (aelod o staff yr HSC)

Gwaith sy'n ystyriol o drawma yn cefnogi teuluoedd

Gellir dod o hyd i enghreifftiau o sut mae HSC yn adlewyrchu egwyddorion a lefelau ymarfer Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma wrth siarad â staff, gwirfoddolwyr a theuluoedd y maent yn eu cefnogi. Mae'r asesiad cyntaf gyda theulu yn gosod y person yn y canol, mae gwirfoddolwyr yn gwrando'n empathig ac yn cydnabod y trawma a'r adfyd y gallent fod wedi'i brofi. Mae'r dull hwn sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn deall bod anghenion pob teulu yn wahanol, ac o ganlyniad, mae pob teulu'n cael cymorth wedi'i deilwra. Mae cymorth hefyd yn cael ei gyd-gynhyrchu rhwng gwirfoddolwyr a theuluoedd i sicrhau bod gan y teulu ddewis o ran y math o gymorth y maent yn ei dderbyn. Y nod yw grymuso rhieni i oresgyn rhwystrau drwy roi'r cymorth emosiynol ac ymarferol sydd ei angen arnynt, heb orfodi ymyriadau. Mae staff a gwirfoddolwyr yn deall pa gymorth y gallant ei ddarparu i deuluoedd a phryd i gyfeirio at sefydliadau eraill. Nid ydynt yn ceisio darparu ymyriadau arbenigol na chymorth dwys ond yn hytrach eu cyfeirio at sefydliadau sydd â'r gallu i ddarparu'r ymyriadau hyn.

"Mae'n ymwneud â chynllun gweithredu'r teulu hefyd. Felly, y ffordd orau o ddweud yw, cyd-ddylunio'r cynllun hwnnw gyda'r teulu. Os mai'r hyn maen nhw ei eisiau yw pedwar peth gwahanol, a'n bod ni'n dweud yn iawn, fe allwn ni wneud y rhain, ond efallai y bydd angen i ni ddod â rhywun arall i mewn i'n helpu gyda'r bedwaredd elfen...efallai nad ni yw'r bobl iawn ar gyfer popeth, ond byddwn ni'n eich helpu i ddod o hyd i'r bobl iawn. Ac mae hynny'n grymuso ynddo 'i hun, oherwydd does dim rhaid i chi fynd â nhw ar y daith lawn mae ond rhaid i chi ddweud mai dyma'r bobl y mae angen i chi siarad â nhw nawr" (aelod o staff HSC)

Mae enghreifftiau penodol i'w gweld o'r sgysiau a gafwyd ar gyfer y sbotolau hwn sy'n dangos sut mae dull HSCs yn cyd-fynd â phum egwyddor ymarfer Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma:

Y 5 EGWYDDOR ARFERION

Canolbwyntio ar Berthynas: “Wel, rydych chi'n gwrandio arnyn nhw yn gyntaf, mae'n rhaid i chi wrando ar yr hyn sydd ganddyn nhw i'w ddweud i ddeall o ble maen nhw'n dod. Mae'n rhaid i chi fod yn sensitif, peidiwch ag ymyrryd, rydych chi'n gadael iddyn nhw siarad. Mae'n rhaid i chi ennill eu hymddiriedaeth ac mae'n rhaid i chi roi gwybod iddyn nhw fod yr hyn maen nhw'n ei ddweud yn bwysig i chi, rydych chi'n gwrandio ... Rydych chi'n cymryd sylw ac mae gennych chi ddiddordeb. Mae'n rhaid i chi fod yn sensitif... efallai na fyddan nhw bob amser yn dweud popeth wrthyich chi ar unwaith, eto, oherwydd dydyn nhw ddim yn eich adnabod chi, ac nid ydyn nhw wedi adeiladu'r ymddiriedaeth honno gyda chi eto.” CYF 2



Ymagwedd gyffredinol nad yw'n gwneud unrhyw niwed

“Mae bod yn ystyriol o drawma yn gwreiddio popeth rydyn ni'n ei wneud oherwydd, yn naturiol, rydyn ni'n ystyriol o drawma, rydyn ni'n hyblyg i'r teulu, rydyn ni'n ymwybodol o'u sbardunau. Felly, nid oes unrhyw fath o brosiect pwrpasol sy'n cael ei labelu fel un sy'n ystyriol o drawma oherwydd ei fod yn sail i bopeth a wnawn” (Int 2)



Canolbwyntio ar Wytwnch a Chryfderau:

‘Rwy'n meddwl y gall newid bywyd i rai teuluoedd ... mae ganddyn nhw nawr yr offer i newid y canlyniad. Felly, yn lle gwneud i bethau waethygu [gyda] bygythiadau a llwgrwobrwyon a phawb yn teimlo'n waeth, mae'n fwy therapiwtig ac maen nhw'n teimlo bod ganddyn nhw'r blwch offer i drin unrhyw sefyllfa oherwydd y strategaethau rydw i'n eu rhoi iddyn nhw... Mae pawb yn gyffredinol yn teimlo'n well amdanyn nhw eu hunain ac yn teimlo'n well am fod yn y teulu hwnnw.’ (Aelod o staff HSC).



Person-ganolog

‘Pan gyfarfûm â Home-Start am y tro cyntaf, doeddwn i ddim yn teimlo fy mod yn cael fy marnu...y gwahaniaeth gyda Home-Start yw, maen nhw'n teimlo fel eich ffrindiau. Does dim byd nad oedden nhw'n ei wybod amdana' i a doeddwn i ddim yn meddwl eu bod nhw'n mynd i'm barnu ar hynny.’ (Rhiant a gefnogwyd yn flaenorol a gwirfoddolwr presennol)



Cynhwysol: ‘Mae'n rhaid i ni fod yn ymwybodol o'n trawma ein hunain hefyd, ac rydych chi'n gweithio gyda theuluoedd, a gall fod mor anodd i ddiffodd ar ddiwedd y dydd, weithiau rydyn ni'n mynd ag e adref gyda ni... Felly mae angen i chi gysylltu â gwirfoddolwyr yn rheolaidd, yn bendant. Roeddwn i'n dweud fy mod yn teimlo bod Home-Start wir yn darparu hynny, yn darparu'r cymorth hwnnw i wirfoddolwyr ... mae gennym ni hyfforddiant, yn ogystal â llawer o hyfforddiant. Maent hefyd yn cynnal digwyddiadau a dyddiau ar gyfer gwirfoddolwyr, felly boreau coffi, cwrdd a chyfarch. Mae'n ymwneud â gwneud i'r gwirfoddolwr deimlo ei fod yn gallu estyn allan os yw'n dymuno a bod pawb yn edrych allan am ei gilydd. Dyna'r teimlad cymunedol’. (aelod o staff yr HSC)



Mae prosiectau eraill sy'n ystyriol o drawma a ddarperir gan HSC yn cynnwys:

- **Cymorth niwrowahanol** – mae'r prosiect hwn yn darparu cymorth 1:1 i deuluoedd sydd ag o leiaf un plentyn ar lwybr niwrowahanol ac sy'n aros am ddiagnosis o niwrowahaniaeth. Mae'r cymorth a roddir yn cwmpasu ystod eang o bynciau megis sut i reoli ymddygiad plentyn, arweiniad ar ddeall diagnosis, cymorth emosiynol, yn ogystal â chyfeirio at wasanaethau presennol am gymorth mwy arbenigol.
- **Mae Dad yn Bwysig** – nod y prosiect hwn yw helpu tadau i gael profiadau cadarnhaol fel rhieni yn ystod beichiogrwydd a blynyddoedd cynnar. Mae'n canolbwyntio ar gefnogi tadau gyda gorbryder, straen a phroblemau iechyd meddwl tra'n maethu perthynas rhiant/baban cryf. Mae'r gwasanaeth hwn yn blaenoriaethu lles y tad ac yn ystyried pwysigrwydd y berthynas hon i ddatblygiad plentyn.
- **Ceisio Noddfa** – mae'r prosiect hwn yn cynnig cymorth i deuluoedd sy'n ceisio noddfa neu loches. Cefnogir teuluoedd i nodi rhwydweithiau cymorth yn eu cymunedau, adeiladu perthnasoedd ehangach ac iach a chefnogi eu plant i drosglwyddo i addysg. Mae bod yn ymwybodol o ddiwylliant ac yn ystyriol o drawma yn ganolog i'r prosiect hwn, gan fod gwirfoddolwyr yn cydnabod bod y grŵp hwn mewn perygl arbennig o brofi trawma a phrofiadau niweidiol.

Profiad teuluoedd, staff a gwirfoddolwyr

Mae'r offer a ddarperir yn cynnwys strategaethau magu plant sy'n helpu i gryfhau'r berthynas rhwng rhieni a'u plant. Mae'r strategaethau hyn yn cynnwys sut i reoli eu hemosiynau eu hunain ac emosiynau eu plentyn, defnyddio iaith gadarnhaol i osgoi beirniadaeth a diffyg cyfathrebu, a sicrhau bod rhieni'n gyson yn eu trefn ac yn eu hymateb i ymddygiad eu plant. Mae rhieni yn cefnogi eu plant yn fwy hyderus trwy ddeallusrwydd emosiynol cynyddol, gan edrych y tu hwnt i ymddygiad ar yr achosion sylfaenol, a rhoi amser a lle i blant fynegi eu hemosiynau, gan arwain at ganlyniadau iechyd meddwl gwell iddynt hwy eu hunain a'u teulu.

Astudiaeth Achos

Roedd gennym ni un ferch fach, roedd hi'n 10 oed, a gafodd ei gwahardd o'r ysgol ar ôl bygwth niweidio plentyn arall, ond roedd hi wedi bod trwy lawer o drawma. Roeddwn i'n gweithio gyda mam, ac roedd yn newid deinameg y teulu yn llwyr, felly treulio mwy o amser gyda'n gilydd. Doedd hi ddim yn bwyta brecwast cyn iddi fynd i'r ysgol felly roeddwn i'n gweithio gyda'r fam i wneud caffi bach yn y bore, felly byddai mam yn cael nodiadur ac yn dweud, iawn, beth hoffech chi heddiw, ac aeth hi i'r ysgol gyda bwyd. A buom yn siarad am dreulio amser gyda'n gilydd, felly, eisteddwch i lawr, siaradwch am eich plentyn, wyddoch chi, dangoswch ddiddordeb ynddyn nhw a beth maen nhw'n ei wneud. Ac yna cerddodd gyda hi i'r ysgol, gan ddal dwylo. Felly, dim ond yn cynyddu eiliadau o gysylltiad ydoedd. Ni allai'r fam gredu'r peth, y ffaith ei bod hi (y ferch) wedi cyffroi'n lân i godi, gwisgo ac yna cafodd ei brecwast ac fe wnaeth ei mam gerdded gyda hi i'r ysgol...fe wnaeth ei bywyd cartref newid mewn ffordd eithaf dramatig.

Hefyd, gartref, rhwng y fam a'r plentyn fe wnaethom gynyddu iaith gadarnhaol, buom yn siarad am, geisio atal y siarad negyddol, dim ond ceisio canolbwyntio ar y cadarnhaol a bod yn benodol. Ac, yna ar gyfer disgyblaeth, yr hyn rydyn ni'n ei wneud yw ein bod ni'n dweud, does dim plant drwg, mae ganddyn nhw deimladau cronedig ac anghenion heb eu diwallu. Felly, ceisio dysgu'r fam i aros yn yr hyn rydyn ni'n ei alw'n barth gwyrdd, felly pan fydd teimladau'n cynhesu ychydig, i aros yn y parth gwyrdd a pheidio â dilyn eich plentyn i'r parth coch. Byddem yn siarad am reoleiddio emosiynau, a phan yw'r fam yn parhau i fod yn dawel, yna gall helpu ei phlentyn i barhau i fod yn dawel a dod yn ôl i lawr i'r hyn sy'n normal, felly buom yn gweithio ar hynny. Esboniais hefyd, pan fydd gan ei phlentyn yr ymddygiadau heriol hyn, na allwch ei holi na cheisio trwsio pethau ar y pryd, mae'n rhaid i chi roi lle iddynt adael i'w teimladau ddod allan. Dyna un o'r rhannau sy'n ystyriol o drawma, lle rydych chi'n gadael i'r teimladau ddod allan a rhoi lle iddyn nhw wneud hynny ac aros yn ddigynnwrf, fel y gallant. Felly, gwnaeth yr holl newidiadau hyn ac amser gwely rheolaidd, ac ati, wahaniaeth enfawr. Ac, ie, ar ôl ychydig wythnosau cafodd seren yr wythnos. Felly, dyna oedd un o'r rhai yr oeddem ni fwyaf balch ohoni, oherwydd roedd yn wahaniaeth mawr iawn.

Mae llawer o wirfoddolwyr wedi cael eu cefnogi'n flaenorol gan HSC sy'n rhoi cipolwg byw o'r cymunedau y maent yn eu cefnogi ac empathi â'r teuluoedd. Mae staff a gwirfoddolwyr yn gweithio gyda sefydliadau lleol i fanteisio ar ddarpariaeth leol:

"Felly, mae bob amser yn golygu cysylltu â gwneud yn siŵr eich bod yn gwybod asedau'r gymuned. Felly, mae angen i chi fod yn ymwybodol o ba wasanaethau sydd ar gael yn y gymuned benodol honno...hefyd sut y gall gwasanaethau statudol, er enghraifft, wneud pethau yn ardal yr Awdurdod Lleol" (aelod o staff HSC)

Ategir hyn gan y ffaith bod staff a gwirfoddolwyr HSC yn byw yn y cymunedau y maent yn gweithio ynddynt:

"Gyda Home-Start, o ble rydyn ni'n dod yw lle rydyn ni fel arfer yn gweithio yn y gymuned. Felly rydw i'n byw yng Nghaerffili, mae fy rheolwr llinell yn byw yng Nghaerffili ac rydyn ni i gyd yn gweithio yng Nghaerffili ... rydyn ni'n ymwybodol o leoedd rydyn ni'n gallu cyfeirio atynt, rydyn ni'n gwybod beth sy'n digwydd yn y gymuned" (aelod o staff HSC)

Mae pob gwirfoddolwr yn cael ei gefnogi gan ei gydlynnydd sy'n cysylltu â nhw'n rheolaidd i drafod achosion ac i gefnogi eu hiechyd meddwl a'u lles. Mae staff a gwirfoddolwyr yn cydnabod effaith trawma dirprwyol a'r potensial i ail-drawmateiddio gwirfoddolwyr a phwysigrwydd diwylliant cadarnhaol yn y gweithle:

"Mae'n rhaid i ni hefyd fod yn ymwybodol o'n trawma ein hunain hefyd, ac rydych chi'n gweithio gyda theuluoedd, a gall fod mor anodd wedyn diffodd ar ddiwedd y dydd, weithiau rydyn ni'n mynd ag e adref gyda ni... Felly mae angen i chi gysylltu â gwirfoddolwyr yn rheolaidd, yn bendant. Roeddwn i'n dweud fy mod yn teimlo bod Home-Start wir yn darparu hynny, yn darparu'r cymorth hwnnw i wirfoddolwyr ... rydyn ni'n cael hyfforddiant hefyd, llawer o hyfforddiant. Maent hefyd yn cynnal digwyddiadau a dyddiau ar gyfer gwirfoddolwyr, felly boreau coffi, cwrdd a chyfarch. Mae'n ymwneud â gwneud i'r gwirfoddolwr deimlo ei fod yn gallu estyn allan os yw'n dymuno a bod pawb yn edrych allan am ei gilydd. Dyna'r teimlad cymunedol (aelod o staff HSC)

Mae profiad blaenorol y gwirfoddolwyr, a'r perthnasoedd y gallant eu meithrin o ganlyniad hefyd yn dangos pa mor bwysig yw ymddiriedaeth yn y gwaith y mae HSC yn ei wneud:

"Ac mae'n pwysleisio ac yn dangos y cysylltiadau pwerus iawn hyn yr ydym yn eu creu gyda phobl a theuluoedd yn gyffredinol, i ymddiried ynoch chi, eu bod am barhau i weithio gyda ni. Felly, rwy'n meddwl bod hynny'n rhywbeth yr ydym yn wirioneddol falch ohono." (Aelod o staff HSC)

Mae un aelod o'r teulu a gefnogwyd yn flaenorol wedi canfod bod gwirfoddoli wedi ei helpu i fyfyrrio ymhellach ar ei brofiadau ei hun:

'Rwyf wedi gweld yr hyn yr oeddwn yn ei golli yn fy mherthynas, a lle'r oedd pethau'n mynd o chwith yn fy mherthynas i. Cymaint rydych chi'n ei ddysgu o fod yn wirfoddolwr. Rwy'n meddwl fy mod ar daith o fy hun ac rwy'n dod o hyd i'm darnau pos ac maent yn cysylltu ... mae'n fy helpu fel person yn ogystal â fy mod yn eu helpu nhw.' (Rhiant a gefnogwyd yn flaenorol a gwirfoddolwr presennol.)

Mae'r hyfforddiant y mae gwirfoddolwyr yn ei dderbyn yn ystod eu cyfnod sefydlu o'r gwrs wyth modiwl a grëwyd gan HSC sy'n cynnwys pynciau sy'n ymwneud ag ymwybyddiaeth iechyd meddwl, diogelu, trais domestig, teuluoedd ag anghenion ychwanegol, ac achosion sylfaenol yr anghenion hyn (fel trawma, gwahaniaethu, tlodi ac ati). Nid yw'r hyfforddiant hwn wedi'i gynllunio i alluogi gwirfoddolwyr i ddarparu ymyriadau dwys i'r rhai sydd wedi profi trawma, ond yn hytrach mae'n helpu gwirfoddolwyr i nodi arwyddion trawma a sut orau i ymateb.

Llwyddiant a Heriau

O ganlyniad i ôl-ffeithiau'r pandemig COVID-19 yn ogystal â'r heriau a ddaw yn sgil yr argyfwng costau byw, mae HSC wedi parhau i weld cynnydd yn y galw am wasanaethau ynghyd â mwy o gymhlethdod a heriau i'r unigolyn a theuluoedd. Mae HSC wedi gweithio'n galed i arallgyfeirio ei gyllid ac mae'n derbyn cyllid yn bennaf gan Awdurdodau Lleol, Byrddau Iechyd ac Ymddiriedolaethau a Sefydliadau. Un o'r heriau a wynebir ar hyn o bryd yw lleihau cyllid ar gyfer gwasanaethau ataliol oherwydd cyfyngiadau cyllidebol ar draws y sector cyfan. Mae'r pandemig a'r argyfwng Costau Byw hefyd wedi effeithio ar wirfoddoli ledled Cymru ac wedi achosi gostyngiad yn y niferoedd. Mae recriwtio gwirfoddolwyr yn rhywbeth y mae HSC yn ei ddatblygu drwy strategaeth wirfoddoli tair blynedd newydd a thrwy gyflwyno gwobr 'Gwirfoddoli yng Nghymru' i helpu i wella prosesau recriwtio, gwobrwyo a chadw. Drwy wneud hyn, mae HSC yn gobeithio ehangu eu cyrhaeddiad a pharhau i gefnogi teuluoedd mewn angen. Mae HSC hefyd yn awyddus i wella eu hasesiad effaith, maent yn frwd dros roi profiad bywyd teuluoedd wrth wraidd yr hyn a wnânt, ac o ganlyniad maent yn annog gweithgarwch pellach i gydgyhyrchu canlyniadau gyda theuluoedd. Mae darparu gwasanaeth o ansawdd uchel, wedi'i gydgyhyrchu, ei ddatblygu ac sy'n canolbwyntio ar anghenion teuluoedd, yn allweddol i strategaeth HSC, ynghyd â gwelliant parhaus a thrwy gasglu mewnwelediadau teuluoedd, maent yn gobeithio gwella'r gwaith o fonitro eu gwaith i sicrhau eu bod yn darparu'r cymorth gorau i deuluoedd.

Ffigur 5: Adroddiad Effaith HSC

Drwy siarad â theuluoedd sydd wedi cyrraedd diwedd eu cymorth gyda Home-Start Cymru, rydym yn edrych yn ôl ar eu taith gyda ni a'r effaith y maent yn teimlo y mae hyn wedi'i chael arnyn nhw'n bersonol ac i'w teulu.

Mae mwyafrif helaeth y teuluoedd sy'n cael eu cefnogi gennym ni yn adrodd am newidiadau cadarnhaol a dylanwadol yn ymwneud â'u lles, datblygiad personol a lefelau straen eu hunain a'u plant.

O'i gymharu ag ystadegau adborth o 2021/22 gan deuluoedd, eleni rydym wedi gweld:

Cynnydd o 11% mewn dysgu a datblygiad gwell ymhlith plant a gefnogir gan Home-Start Cymru

Cynnydd o 11% mewn gwell iechyd meddwl ymhlith plant a gefnogir gan Home-Start Cymru

Gostyngiad o 7% mewn lefelau straen ymhlith rhieni a gefnogir gan Home-Start Cymru

Teuluoedd

Rydym yn sefyll ochr yn ochr â theuluoedd drwy'r argyfwng costau byw, ac rydym am wneud yn siŵr nad oes unrhyw riant neu deulu yn teimlo'n unig wrth fagu plant.

Er gwaethaf yr heriau sy'n ein hwynebu yn yr hinsawdd economaidd, ein huchelgais feiddgar yw cefnogi mwy o deuluoedd nag erioed o'r blaen.

Cynnydd o 5%

yn nifer y teuluoedd a atgyfeiriwyd i Home-Start Cymru am gymorth ers 2021-2022

Cynnydd o 32%

mewn atgyfeiriadau i Home-Start Cymru yn ceisio cymorth penodol i reoli cyllideb y cartref ers 2021-2022

Adroddiad Effaith HSC (2023).

Cyfeiriadau

Hyb ACE Cymru a Straen Trawmatig Cymru. 2022. Cymru sy'n Ystyriol o Drawma: Ymagwedd Gymdeithasol at Ddeall, Atal a Chefnogi Effeithiau Trawma ac Adfyd. <https://traumaframeworkcymru.com/wp-content/uploads/2022/07/Cymru-syn-Ystyriol-o-Drawma.pdf>

Addis, S. Hopkins, J, C. Lyddon, C. Sheeran, E. 2022. Cymunedau sy'n Ystyriol o Drawma. Astudiaeth Gymharol o Fodelau Ymarfer Cymreig. <https://hybacecymru.com/wp-content/uploads/2023/03/Trauma-Informed-Communities-report-Cym-4.pdf>

Home-Start Cymru, 2023. "Adroddiad Effaith 2022/23" homestartcymru.org.uk/wp-content/uploads/2023/11/Impact-Report-29.7-x-21cm-2.pdf

Llywodraeth Cymru, 2023. 'Fframwaith NYTH (iechyd meddwl a lles): cyflwyniad' [Fframwaith NYTH \(iechyd meddwl a lles\): cyflwyniad | LLYW CYMRU](#)



Hyb ACE Cymru
Llawr 5,
2 Capital Quarter,
Stryd Tyndall,
Caerdydd,
CF10 4BZ

www.acehubwales.com

 [/acehubwales](https://twitter.com/acehubwales)

 [/acehubwales](https://facebook.com/acehubwales)