CYFRES SBOTOLAU

YNYS SY'N YSTYRIOL O DRAWMA: YNYS MÔN

MÔN SY'N WYBODUS AM DRAWMA · TRAUMA INFORMED ANGLESEY

CYNGOR SIR YNYS MÔN · ISLE OF ANGLESEY COUNTY COUNCIL

CEFNDIR

Mae Ynys Môn yng Ngogledd Cymru, gydag Ynys Gybi yn gartref i borthladd fferi Caergybi ac yn borth i'r Iwerddon. Mae'r tirweddau hardd a'r arfordiroedd heb eu difetha yn cynnal nythfeydd o adar y môr ac yn denu 1.71 miliwn o ymwelwyr y flwyddyn (24 gwaith y boblogaeth o 68,900) sy'n cyfrannu £304m i'r economi leol [1]. Mae Ynys Môn yn ganolbwynt pwysig i'r iaith Gymraeg a'i diwylliant; mae 53% o bobl Ynys Môn yn siarad Cymraeg a 17% yn 15 oed ac iau [2].

YR YMRWYMIAD

Ers blynyddoedd, mae Ynys Môn wedi cymryd rhan mewn cyfres o brosiectau a rhaglenni sy'n ymwybodol o Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs) ac sy'n ystyriol o drawma. Mae'r rhain yn cynnwys Rhaglen Camau Cynnar gyda'n Gilydd yr Heddlu a Phartneriaid a chyfranogiad mewn cynllun peilot aml-safle o ymholiad ACE mewn Practisau Cyffredinol yn 2018 dan arweiniad Iechyd Cyhoeddus Cymru a Bwrdd Iechyd Betsi Cadwaladr. Mae Cynllun Llesiant Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus (BGC) Gwynedd a Môn ar gyfer 2023-28 yn ymrwymo i'r BGC fod yn ystyriol o drawma a chodi ymwybyddiaeth yn y system am effeithiau ACEs a thrawma ar blant a phobl ifanc, a'r cyfleoedd i atal datguddiad, lliniaru risgiau a mynd i'r afael â niwed [3]. Mae Ynys Môn wedi ymrwymo i atal adfyd a thrawma drwy ffocysu ar gefnogi anghenion cymdeithasol, emosiynol ac iechyd meddwl cymhleth rhai plant a phobl ifanc a lleihau'r galwadau ar wasanaethau a lleoliadau arbenigol sy'n cynyddu dros amser.

GWELEDIGAETH

"Nid yw bod yn gymuned sy'n ystyriol o drawma yn rhywbeth atodol, yn ymyriad neu yn rhywbeth y mae rhai yn ei wneud. Mae'n ddiwylliant. Mae'n ein hymagwedd. Mae'n pawb." (Rheolwr Gwasanaeth, Gwasanaeth Plant a Theuluoedd).

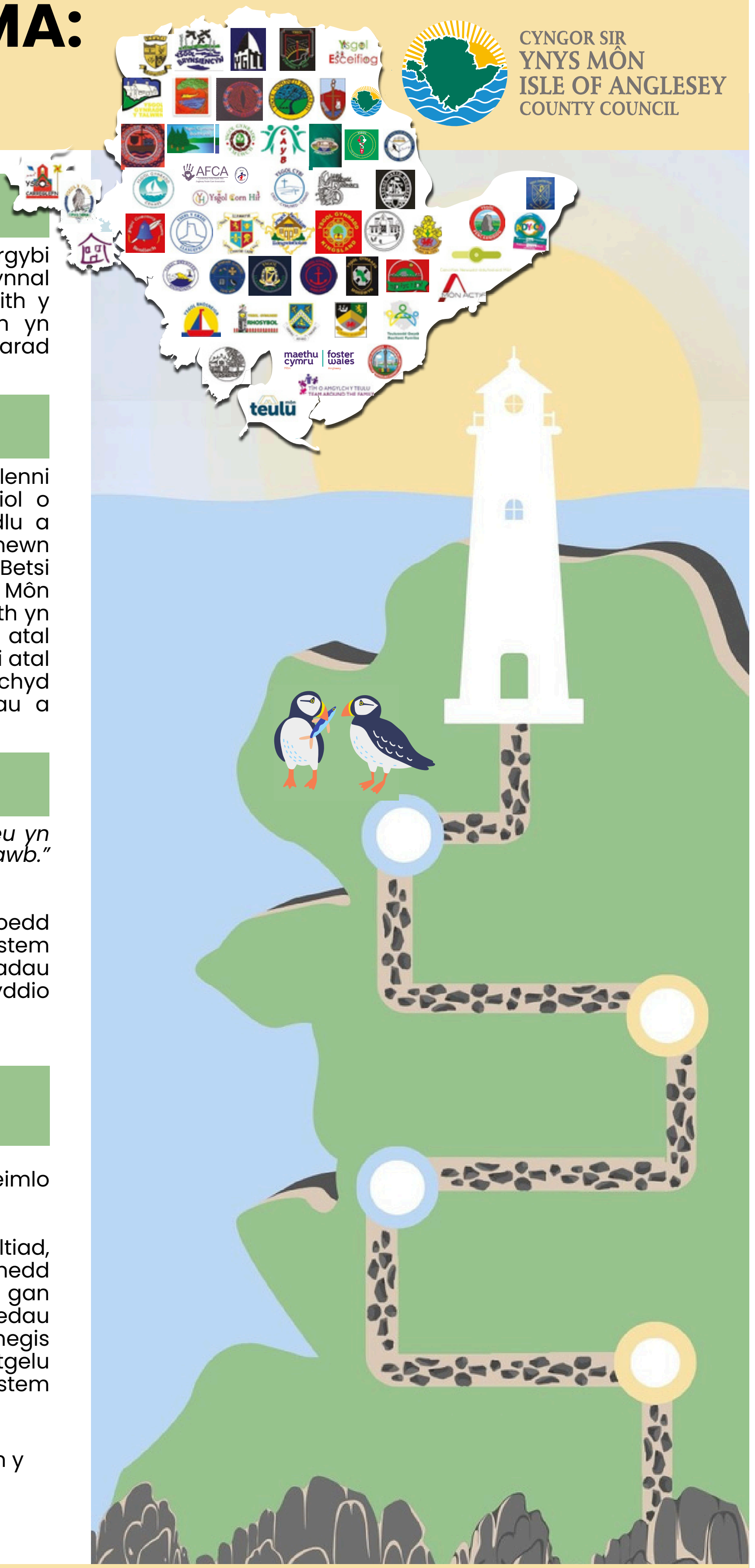
Mae Ynys Môn, fel ynys sy'n ystyriol o drawma, yn ceisio hybu cysylltiadau a pherthnasoedd i gefnogi rhai sy'n cael trafferth ag adfyd neu drawma yn eu bywydau. Mae'n ddull system gyfan ag iaith a rennir. Mae offer a strategaethau ar gael i edrych y tu hwnt i ymddygiadau a helpu i gefnogi anghenion sylfaenol plant a'r gymuned yn effeithiol gan ddefnyddio empathi a thrugaredd. Mae'n deall y gallai unrhyw un fod wedi profi adfyd a thrawma.

YMAGWEDD: SEILIEDIG AR GRYFDERAU A CHANOLBWYTIO AR BRESWYLIAD

Mae gan drigolion Ynys Môn gysylltiad cryf â'u cymuned gyda 57.9% o oedolion yn teimlo eu bod yn perthyn; sylfaen ar gyfer datblygu ynys sy'n ystyriol o drawma [4].

Mae'r ymagwedd sy'n seiliedig ar gryfderau yn adeiladu i mewn i gysylltiad, ymgysylltiad, asedau dinesig ac adnoddau naturiol y bobl a'r ynys ei hun i greu amgylchedd seicogymdeithasol cadarnhaol a lefel uchel o wydnwch cymunedol (a gydnabyddir gan adroddiad Yr Ymddiriedolaeth Adeiladu Cymunedau (BCT) yn 2017) [5]. Nid yw cymunedau ar Ynys Môn yn wahanol i ardaloedd eraill yng Nghymru o ran wynebu heriau megis amodau byw y mae tlodi yn effeithio arnynt a chymhlethdod cynyddol a datgelu anghenion iechyd meddwl yn dilyn y pandemig COVID-19 [6]. Mae angen ymateb system gyfan, cymuned gyfan, sy'n ystyriol trawma.

"Nid rhywbeth y mae gwasanaethau cymdeithasol yn ei wneud yn unig ydyw, rhywbeth y mae addysg yn ei wneud, mae'n effeithio ar bob adran yn y cyngor."
(Arweinydd Portffolio Gwasanaethau Cymdeithasol)



BETH SY'N DIGWYDD?

Mae gwaith sy'n **canolbwyntio ar gryfderau a wydnwch** sydd wedi'u seilio ar natur yn digwydd ar draws cymunedau ar yr ynys.

- Mae **Cynghreiriau Cymunedol** yn rhan o'r **rhaglen llunio lle** gyda'r mudiad gwirfoddol Medrwn Môn, yn ysgogi sgyrsiau gyda phobl i nodi asedau, gwneud cysylltiadau a chefnogi gweithredu ar gyfer dyfodol cryfach a mwy gwydn.
- Mae prosiectau llai fel y **Coedwigoedd Bach** yn cefnogi lles a gwydnwch plant a phobl ifanc trwy **weithgareddau coetir, sy'n seiliedig ar natur**[7].
- Mae **Cyswllt Cymunedol Môn** yn darparu gwasanaeth **Presgripsiynu Cymdeithasol** i bobl dros 18 oed a theuluoedd sy'n byw ar Ynys Môn sy'n teimlo'n ynysig, yn ddihyder, ac sydd eisiau gwella iechyd corfforol a chael cymorth[8].
- Mae pedwar **cynllun 'Tro Da'** a arweinir gan wirfoddolwyr yn cynnig cymorth i unrhyw berson yn yr ardal 'sydd angen help wrth gyflawni tasgau bob dydd ar gyfer cyfres o resymau megis salwch, anallu neu angen arall.'
- Datblygu a chynnal **iaith gyffredin** sy'n seiliedig ar drawma trwy hyfforddiant ac adolygu polisi ar draws yr Awdurdod Lleol; gan gynnwys CAMHS a gwasanaethau cymunedol.
- Cyfleoedd ar gyfer ymarfer sy'n ystyriol o drawma a ddarperir gan gyllid fel Grant Dyletswydd Trais Difrifol Llywodraeth y DU.

Ar lefel Ynys, bydd y **peilot Llwyfan Mapiau Cyhoeddus** yn galluogi plant a phobl ifanc i fod yn rhan o wneud penderfyniadau am eu lleoedd, gan gefnogi mapiau cymdeithasol, amgylcheddol, diwylliannol ac economaidd sy'n datgelu anghydraddoldeb ac yn tracio cynnydd tuag at fod yn fwy **cynaliadwy a gwydn** [9].

At ei gilydd, mae hyn yn ffurfio sylfaen gref ar gyfer gweledigaeth ynys sy'n ystyriol o drawma.

Seiliedig ar natur
gweithredol · tirweddau · môr · arfordir

Canolbwyntio ar gryfder
lles meddyliol · myfyrio · positifrwydd · empathi

YSTYRIOL O DRAWMA

Canolbwyntio ar berthnasedd
cysylltedd · trugaredd · ymddiriedaeth · cymdeithasu · uniaethu · cyfarthrebu

Ymagwedd system gyfan
cymunedau · pawb · iaith gyffredin

YNYS SY'N YSTYRIOL O DRAWMA

"Yr hyn dwi wedi sylwi nawr… ydy'r un iaith yn cael ei defnyddio gan nyrs yr ysgol, gan CAMHS, seicolegwyr addysg, gwasanaethau cymdeithasol. Yr iaith sy'n ystyriol o drawma." (Cydlynydd Addysg Plant sy'n Derbyn Gofal)

Gan ddechrau gyda phlant sy'n derbyn gofal mewn ysgolion, mae'r daith tuag at ddatblygu a rhannu iaith gyffredin, sy'n ystyriol o drawma, wedi symud i gynnwys yr awdurdod lleol, gwasanaethau ieuenctid, gofalwyr maeth a gwasanaethau cymdeithasol plant ac oedolion. Mae grwpiau ehangach a sefydliadau cymunedol fel pêl-droed a chlybiau ffermwyr ifanc bellach yn cymryd rhan hefyd. Gyda rhaglenni a gwasanaethau cymunedol a natur, yn sail i lywodraethu gan y BGC, a chysylltiadau a pherthnasoedd sy'n adeiladu ar gryfderau naturiol yr Ynys yn ganolog iddo, mae Ynys Môn bellach ar ei ffordd i gyflawni ei gweledigaeth ar gyfer ei chymunedau barhaol, a dros dro.

"Derbyniad o brofiadau bywyd gwahanol pobl, ac amgylchedd sy'n gynhwysol ac sydd eisiau'r gorau i bawb. Pan rydyn ni'n siarad am bawb… rydyn ni'n ystyried y plant, ond hefyd y teuluoedd a'u profiadau bywyd a'r staff." (Pennaeth, Ysgol Gynradd Esceifiog)

Mae Ynys Môn yn gwneud astudiaeth achos gref ar gyfer ymagwedd sy'n seiliedig ar gryfderau, gwydnwch a natur ar gyfer gweithredu Fframwaith Arfer Cenedlaethol sy'n Ystyriol o Drawma i Gymru, ac ymagwedd gymunedol ar gyfer Trawma ac ACE (TrACE) mewn lleoliad ynys unigryw [10].

Hyb ACE Cymru
ACE Hub Wales

[1] Bangor University (2020). Supplementary Tourism and Recreation Assessment ORML1938 Further Information 22_MOR-BAU-DOC-0001_Supplementary Tourism and Recreation Assessment.pdf
[2] Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr (BIPBC) (2022). Trawsnewid Gwasanaethau Cymunedol; YNYS MÔN, Asesiad Anghenion Ardal 2021-22.
[3] Bwrdd Gwasanaeth Cyhoeddus Gwynedd a Môn (2023). Cynllun Llesiant Gwynedd a Môn 2023-28 3-5-3-216-1-Cynllun-Llesiant-Gwynedd-ac-Ynys-Môn-2023-2028.pdf (llesiantgwyneddamon.org)
[4] Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr (BIPBC) (2022). Trawsnewid Gwasanaethau Cymunedol; YNYS MÔN, Asesiad Anghenion Ardal 2021-22.
[5] Building Communities Trust (2023). Resilient communities: meeting the challenge of being at the margins Resilient+communities+-+meeting+the+challenge+of+being+at+the+margins+-+ENGLISH.pdf (squarespace.com)
[6] Bwrdd Gwasanaeth Cyhoeddus Gwynedd a Môn (2022). Asesiad Llesiant Môn 3-4-3-140-1-Asesiad-Llesiant-Môn-2022.pdf (llesiantgwyneddamon.org)
[7] Smallwoods (2019). https://www.smallwoods.org.uk/en/about-small-woods/our-history/
[8] Cyswllt Cymunedol Môn (2020). https://www.medrwnmon.org/cy/community-link
[9] Llwyfan Map Cyhoeddus (2024). https://publicmap.org/cy
[10] 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.