Hyb ACE Cymru
ACE Hub Wales

Creu Amgylcheddau Ffisegol sy'n Ystyriol o Drawma a Phrofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (TrACE)

Canllaw i gefnogi parth 'Amgylchedd Ffisegol' Pecyn Cymorth Sefydliadau sy'n Ystyriol o TrACE

Cynnwys

Cyflwyniad 3

Ar gyfer pwy mae'r canllaw hwn? 4

Yr angen am amgylcheddau ffisegol sy'n ystyriol o drawma 4

Pethau i'w Hystyried Wrth Greu Amgylchedd sy'n Ystyriol o TrACE 6

Sut i greu amgylcheddau ffisegol sy'n ystyriol o TrACE yn ymarferol 9

Casgliad 12

Atodiadau 13

- Atodiad A: Egwyddorion Ymarfer sy'n Ystyriol o TrACE ar gyfer Adolygu Amgylcheddau 14
- Atodiad B: Cynllun Gweithredu Amgylcheddau sy'n ystyriol o TrACE 20

Cydnabyddiaethau

Cynhyrchwyd y canllaw hwn ar y cyd ag aelodau o Gymuned Ymarfer (CoP) Trawma a Phrofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (TrACE), sy'n cynnwys cynrychiolwyr o wasanaethau Tai, Defnyddio Sylweddau, Addysg Uwch, Addysg Bellach, Cyfiawnder Troseddol ac Iechyd.

Cyflwyniad

Mae'r canllaw hwn yn rhan o gyfres o adnoddau yn y Pecyn Cymorth Sefydliadau sy'n Ystyriol o Drawma a Phrofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (TrACE) (a elwir yn gyffredin yn Becyn Cymorth TrACE) sy'n cefnogi sefydliadau i ymgorffori arferion sy'n ystyriol o TrACE yn yr amgylchedd ffisegol.

Mae'n rhagdybio bod gan ddefnyddwyr ymwybyddiaeth sylfaenol o beth yw profiadau ACE a phwysigrwydd rhoi mynediad at gymorth i atal risg o ganlyniadau iechyd a chymdeithasol negyddol i unigolion a allai eu profi. Mae hefyd yn rhagdybio bod defnyddwyr yn deall y gall rhai pobl sy'n wynebu adfyd brofi trawma. Cyn defnyddio'r canllaw hwn, rydym yn argymell eich bod yn ymgyfarwyddo ag Adran 3 o Ddogfen Ganllaw Pecyn Cymorth TrACE a hefyd Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma, sy'n diffinio dull Cymru sy'n ystyriol o drawma a'r pum egwyddor ymarfer sy'n sail iddo.

Mae sefydliadau sy'n ystyriol o TrACE yng Nghymru yn creu amgylcheddau y gellir ymddiried ynddynt, sy'n dosturiol ac yn ddiogel i'r gweithlu a'r bobl y maent yn eu cefnogi. Mae'r amgylcheddau hyn yn lleihau cysylltiad ag adfyd, trawma a thrallod. Bydd y canllawiau hyn yn helpu sefydliadau i ystyried sut i fynd i'r afael â'r dasg hon wrth feddwl am ble a sut y maent yn gweithredu, tra'n cydnabod nad oes un dull sy'n addas i bawb.

Mae Pecyn Cymorth TrACE yn cynnwys chwe pharth y dylai sefydliadau eu hystyried ar eu taith i ddod yn sefydliad sy'n ystyriol o TrACE:

- Llywodraethu, Arweinyddiaeth a Diwylliant Sefydliadol
- Polisïau a Gweithdrefnau
- Hyfforddiant a Chymorth i'r Gweithlu
- Amgylchedd Ffisegol
- Cynllunio a Darparu Gwasanaethau
- Monitro a Gwerthuso

Mae'r canllaw hwn yn cefnogi'r parth **'Amgylchedd Ffisegol'** Mae proses Hunanasesu Pecyn Cymorth TrACE yn gofyn i sefydliadau ystyried y canlynol yn y parth hwn:

- Natur yr amgylchedd ffisegol a chymdeithasol presennol.
- Sut y gellir gwella'r amgylchedd ffisegol a chymdeithasol i hybu ymdeimlad o ddiogelwch a llesiant i bawb sy'n defnyddio'r lleoliad.
- Agweddau ar yr amgylchedd ffisegol a allai achosi trawma/ail drawma.
- Bod lleoedd yn cael eu darparu sy'n hybu iechyd a llesiant ac i bobl eu defnyddio i ymarfer hunanofal.

Ar gyfer pwy mae'r canllaw hwn?

Bwriad y canllaw hwn yw cefnogi sefydliadau sy'n gweithredu Pecyn Cymorth TrACE. Bydd yn eu helpu i sicrhau eu bod yn ystyried pob agwedd ar eu hamgylchedd ffisegol a chymdeithasol a'r effaith y gall ei chael ar staff, defnyddwyr gwasanaeth a phawb arall sy'n defnyddio'r sefydliad. Mae'n berthnasol i bawb sy'n ceisio gwneud amgylcheddau ffisegol eu sefydliad yn fwy ystyriol o TrACE. Mae'r canllaw hwn yn ceisio dangos y gall hyd yn oed newidiadau bach gael effaith fawr ar y ffordd y mae pobl yn rhyngweithio ag amgylchedd ac yn ei brofi. Yn ogystal â sut y gall pob sefydliad geisio gwella eu hamgylcheddau ffisegol ni waeth beth fo'r cyfyngiadau cyllidebol a chyfyngiadau eraill. Mae'n pwysleisio bod angen cynllunio, dylunio a gweithredu'n ofalus i greu diogelwch a hyrwyddo iachâd a llesiant i'r rhai sy'n profi'r amgylchedd. Mae hefyd yn ceisio, cyn belled ag y bo modd, i osgoi achosi ail drawma i bobl sy'n defnyddio'r lleoliad.

Drwy'r canllaw hwn, byddwn yn cyfeirio at "y rhai sy'n cael profiad o'r sefydliad". Mae hyn yn cwmpasu pawb sydd â chyswllt â'r sefydliad, yn cynnwys staff, defnyddwyr gwasanaeth/y rhai sy'n elwa ar y sefydliad, rhieni/gofalwyr/aelodau o'r teulu, gwirfoddolwyr ac ymwelwyr. Nid yw hyn yn awgrymu ein bod yn grwpio pawb gyda'i gilydd nac yn awgrymu bod pawb yr un fath neu y bydd angen i bob sefydliad eu hystyried nhw i gyd yn seiliedig ar ddarpariaeth unigryw eu sefydliad. Rydym yn deall bod pawb yn unigolyn ac y bydd yn dod â'i safbwynt ei hunan.

Yr angen am amgylcheddau ffisegol sy'n ystyriol o drawma

Mae pwysigrwydd mannau ffisegol sy'n ystyriol o drawma wedi'i ddogfennu'n dda. Mae Dr Karen Treisman, seicolegydd clinigol ac awdur sy'n arbenigo mewn gofal sy'n ystyriol o drawma, yn amlinellu arwyddocâd yr amgylchedd ffisegol:

> ***"Gall yr amgylchedd ffisegol a theimlad cyffredinol lle wneud gwahaniaeth mawr i deimladau pobl, a'r awyrgylch cyffredinol. Mae'n llunio sut mae pobl yn teimlo a hefyd yn cyfleu negeseuon pwysig am y gwasanaethau y gallai rhywun eu cael, ac am egni, gofal a phersonoliaeth lle. Yr adeilad fel arfer yw'r peth cyntaf y mae pobl yn ei weld ac yn sylwi arno - dyma wyneb sefydliad - felly mae'n bwysig iawn. Gall adeilad gynyddu neu leihau ein lefelau straen, ein lefelau cyffro, a'n hwyliau. Gall wneud i ni deimlo'n dawelach, teimlo bod croeso i ni, ein bod yn cael ein gofalu amdanom, ac yn fwy diogel, neu dan straen, ar bigau'r drain ac yn ddryslyd."*** [1]

1 Treisman, K. (2021) A treasure box for creating trauma-informed organizations: A ready-to-use resource for trauma, adversity, and culturally informed, infused, and Responsive Systems. (Saesneg yn unig)

Mae'n hanfodol deall bod unigolion sydd wedi profi trawma yn llawer mwy tebygol o brofi anawsterau prosesu synhwyraidd[2] a gall trawma ei hun gynyddu ymwybyddiaeth synhwyraidd. I lawer, mae arogleuon, synau neu liwiau penodol yn cael eu cysylltu'n ddwfn â digwyddiadau trawmatig y gorffennol, sy'n ysgogi ymateb "ymladd" neu "ffoi".[3] Mae hyn yn golygu y gall nodweddion amgylcheddol bob dydd, y gallai'r rhan fwyaf ohonom efallai eu diystyru, ysgogi atgofion pwerus o drawma, a dylanwadu ar sut mae rhywun yn teimlo ac yn ymateb i'r byd o'i gwmpas.[4] Mae cydnabod y cysylltiad hwn yn ein helpu i gefnogi'r rhai sy'n delio ag effeithiau parhaol trawma yn well.

Yn aml, bydd gan bobl sydd wedi profi trawma atgofion penodol sy'n gysylltiedig â nodweddion amgylcheddol neilltuol a allai achosi ymatebion negyddol a photensial i aildrawmateiddio.[5] Yn yr un modd, i'r bobl hynny sydd wedi cael profiadau negyddol â sefydliadau penodol megis amddiffyn plant, cyfiawnder troseddol, neu ofal iechyd, gall mynd i mewn i adeilad sy'n dod ag atgofion sy'n gysylltiedig â'r sefydliad hwnnw yn ôl fod yn llethol.[6] Gallai'r atgofion hynny fod o ganlyniad i elfennau fel y lleoliad, y dodrefn, arwyddion, arogleuon, neu'r broses mynediad. Gall hefyd rwystro gallu unigolion i ymgysylltu trwy beryglu eu teimladau o ddiogelwch ac ymddiriedaeth gyda darparwyr sefydliadau.[7] Er enghraifft, mae rhieni sy'n defnyddio sefydliadau cymorth yn aml yn mynegi eu bod yn teimlo'n amddiffynnol ac yn bryderus wrth fynd i mewn i ystafelloedd sy'n teimlo'n oer, yn amhersonol, ac yn 'debyg i fusnes'. Mae hyn yn creu rhwystrau rhag ymgysylltu ychwanegol iddynt.[8] I'r gwrthwyneb, gall mynd i mewn i adeilad lle mae pobl yn cael eu cyfarch yn gynnes, yn cael cynnig sedd, neu'n cynnig byrbryd i'w plentyn sefydlu amgylchedd croesawgar ac ymlaciol, sy'n meithrin cysylltiadau cadarnhaol â'r lleoliad ac yn gwella'r profiad cyffredinol.[9]

Yn ogystal â hyn, gall pobl sydd wedi profi diffyg cynhesrwydd rhieni, rhianta anghyson ac anymatebol a chamdriniaeth, brofi mwy o sensitifrwydd i straen amgylcheddol ac ymateb sy'n para'n hirach iddo.[10] Mae llawer o dystiolaeth sy'n dangos y gall dod i gysylltiad â Phrofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (Profiadau ACE), megis cam-drin ac esgeulustod, hefyd effeithio ar ddatblygiad ymennydd, system imiwnedd a hormonau plentyn.[11] Ymhellach, pan fydd plant yn wynebu straen cyson, gall eu cyrff fynd yn sownd mewn cyflwr mwy gwyliadwrus. Maent bob amser yn barod i ymateb i berygl, sy'n gwneud i'w cyrff baratoi'n gyson at oroesi, hyd yn oed pan nad yw'r straen yn bresennol mwyach.[12]

2 De Bellis a Thomas, 2003; van der Kolk, 2014 a ddyfynnir yn Robinson a Brown, 2016
3 Carroll et al., 2013 a ddyfynnir yn Robinson a Brown, 2016
4 Ibid
5 Robinson a Brown, 2016
6 Bulling a Kristine, 2023
7 Ibid
8 Bulling, Chrissy a Hickle, Kristine (2023). Creating a Trauma-Informed Environment (Saesneg yn unig). Prifysgol Sussex Creating-a-Trauma-Informed-Environment-FINAL2_Aug-2023.pdf (theinnovateproject.co.uk)
9 Ibid
10 Carroll et al., 2013 a ddyfynnir yn Robinson a Brown, 2016
11 Bellis et al 2016 (2016) Profiadau Niweidiol yn Ystod Plentyndod a'u Cysylltiad â Chlefyd Cronig a Defnydd o'r Gwasanaeth Iechyd ym mhoblogaeth oedolion Cymru
12 Ibid

Gall rhai amgylcheddau ffisegol fod yn arbennig o or-ysgogol i bobl sy'n niwrowahanol. Ymgynghorodd un astudiaeth â phobl ifanc rhwng 16 a 25 oed oedd â phrofiad o fod yn yr ysbyty ar ward Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS). Canfu'r astudiaeth fod yr amgylchedd synhwyraidd yn yr unedau cleifion mewnol yn cael ei ystyried yn anhrefnus. Disgrifiwyd yr amgylchedd synhwyraidd ymhellach fel amgylchedd oedd yn llesteirio effeithiolrwydd ymyriadau therapiwtig a briodolwyd yn bennaf i'r trallod cynyddol a achoswyd gan yr amgylchedd synhwyraidd.[13]

Mae ymchwil sy'n archwilio effaith amgylcheddau ffisegol ar bobl ag awtistiaeth yn amlinellu'r angen i deilwra amgylcheddau ffisegol i ddiwallu eu hanghenion niwrolegol gan fod rhai amgylcheddau'n debygol o achosi trallod synhwyraidd.[14] Er enghraifft, mae tystiolaeth yn awgrymu bod amgylchedd carchar yn llethol i bobl ag awtistiaeth oherwydd y trallod a achosir gan fewnbwn synhwyraidd dwys, megis lefelau uchel o sŵn a golau.[15]

Pethau i'w Hystyried Wrth Greu Amgylchedd sy'n Ystyriol o TrACE

Mae bod â rheolaeth dros eich amgylchedd yn ffactor hollbwysig wrth ystyried mannau ffisegol. Gall diffyg rheolaeth ganfyddedig ysgogi neu waethygu llawer o gyflyrau iechyd meddwl fel gorbryder ac iselder, yn enwedig os oes gan rywun hanes o drawma.[16] Mae sicrhau, lle bo'n bosibl, bod pobl sy'n defnyddio sefydliadau yn cael dewis o ran eu lle a chyfleoedd ar gyfer preifatrwydd ac ymreolaeth yn bwysig er mwyn sicrhau amgylchedd sy'n ystyriol o drawma.[17]

*Trwy gynnig **mannau gwaith hyblyg, dodrefn y gellir eu haddasu a mannau y gellir eu personoli**, gall sefydliadau rymuso unigolion i wneud dewisiadau a siapio eu hamgylchedd. Mae'r dull hwn yn parchu ymreolaeth unigol ac yn meithrin ymdeimlad o rymuso a rheolaeth. Yn ogystal, trwy ddarparu cyfleoedd ar gyfer cyfranogiad ac adborth wrth ddylunio a chynnal amgylcheddau ffisegol, gall sefydliadau feithrin **diwylliant cydweithredol a chynhwysol**. Mae hyn yn elfen allweddol o Becyn Cymorth TrACE ac yn un o'r pum egwyddor ymarfer yn Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma.*

Gall creu **amgylchedd tawelol** i leihau gorbryder a straen helpu i greu amgylchedd lle

13 National Development for Inclusion (2020) "It's Not Rocket Science" Considering and meeting the sensory needs of autistic children and young people in CAMHS inpatient organisations
14 Ibid
15 HM Government, 2021; Care Quality Commission, 2022
16 Owen and Crane, 2022
17 Treisman, 2021; Owen and Crane, 2022

bydd pobl **yn teimlo'n ddiogel**. Gall hyn gynnwys sicrhau bod digon o olau naturiol, arwyddion clir, cynlluniau lliw lleddfol, dodrefn a gweadau meddal sy'n ychwanegu cynhesrwydd a chysur.[18]

Wrth ystyried yr amgylchedd ffisegol, mae'n bwysig cynnwys yr holl leoedd y mae sefydliad yn eu defnyddio, yn cynnwys yr ardal awyr agored. Mae hyn yn cynnwys ystyried sut mae pobl yn dod o hyd i'r sefydliad trwy arwyddion clir ac ystyriol, a mynediad diogel a hygyrch. Wrth wneud hynny, bydd rhoi egwyddorion ymarfer Cymru sy'n Ystyriol o Drawma ar waith yn helpu i sicrhau bod amrywiaeth amrywiol o safbwyntiau'n cael eu cynnwys i greu lle cyffredinol nad yw'n gwneud niwed i neb.

Mae angen i amgylcheddau ffisegol ystyried sensitifrwydd synhwyraidd unigolion sydd wedi dioddef trawma trwy fabwysiadu arogleuon niwtral, lliwiau sydd ddim yn cynhyrfu a sŵn cyfyngedig. Bydd hyn yn osgoi gorgyffro ac yn helpu unigolion i wella.[19] Fodd bynnag, gall mannau 'clinigol' heb gynhesrwydd a lliw fod yn wrthgynhyrchiol i adferiad ar ôl trawma. Felly, mae angen sicrhau cydbwysedd rhwng lleihau mewnbynnau synhwyraidd llym a chreu amgylchedd sy'n gysurlon ac **yn groesawgar**[20].

Yn olaf, mae'r sylfaen dystiolaeth o ran amgylcheddau ffisegol sy'n ystyriol o drawma yn amlygu pwysigrwydd **blaenoriaethu natur** lle bynnag y bo modd, gan ei bod yn cael effaith dawelol ac iachusol. Gall natur helpu pobl sy'n profi trawma ar hyn o bryd ac sy'n cael trafferth gyda pherthnasoedd ac ymddiriedaeth, i deimlo'n fwy diogel a sefydlog, a fydd yn eu cynorthwyo i **adeiladu perthnasoedd**[21].

Mae llawer o ffyrdd ymarferol o gyflwyno byd natur i'r amgylchedd ffisegol. Bydd llawer ohonynt yn dibynnu ar yr adnoddau sydd ar gael a gofynion iechyd a diogelwch penodol y sefydliad. Dyma rai enghreifftiau: cyflwyno sesiynau cymorth/goruchwylio staff awyr agored; cynyddu gweithgareddau awyr agored sy'n ymwneud â natur megis rhandiroedd/gerddi i bobl rannu cyfrifoldebau amdanynt; dylunio mannau dan do sy'n cynnwys planhigion, nodweddion dŵr neu gelf ar thema natur.

Mae'r ffactorau hyn yn dangos arwyddocâd creu amgylchedd ffisegol sy'n ystyriol o TrACE ar gyfer pawb sy'n profi'r sefydliad. Mae ymgorffori'r cyfle i gynnwys a gwrando ar leisiau pobl sy'n profi'r sefydliad wrth ddylunio amgylchedd ffisegol sy'n ystyriol o TrACE yn hanfodol ar gyfer creu amgylchedd gwirioneddol gefnogol a diogel nad yw'n

18 Jantz, 2024
19 Robinson a Brown, 2016
20 Ibid
21 Evans, 2023; Pritchard et al., 2019; Owen and Crane, 2022; Leydecker, 2017 cited in Jantz, 2024

gwneud niwed ac sy'n ystyried yr hyn sydd ei angen ar bobl mewn ffordd weladwy iawn. Mae'r agwedd berthynol hon yn sicrhau bod y lleoliad yn ymarferol a hefyd yn iachusol, ac yn meithrin ymdeimlad o berchnogaeth, ymddiriedaeth a chynhwysiant sy'n hollbwysig i bobl sydd wedi profi trawma a/neu adfyd. Drwy gydnabod eu harbenigedd a'u profiad bywyd a/neu eu profiad byw, ac ymgorffori'r hyn sydd bwysicaf i bobl, gallwn greu amgylcheddau sy'n fwy na mannau ffisegol yn unig. Bydd amlygrwydd yr hyn a ddywedodd pobl yr hoffent ei weld ym mhriodweddau ffisegol y lleoliad yn golygu y gall y lle ei hun ddod yn un o'r catalyddion ar gyfer adferiad a meithrin gwydnwch, gydag urddas. Mae'r ffactorau hyn yn cyd-fynd â Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma. Gall gweithredu amgylchedd ffisegol sy'n ystyriol o TrACE o fewn sefydliadau gael ei arwain gan y pum egwyddor ymarfer sydd ynddo.

Ystyriaethau Iechyd a Diogelwch

Wrth wneud newidiadau i amgylchedd ffisegol, mae'n hanfodol ystyried iechyd a diogelwch i atal niwed, sicrhau cydymffurfiaeth â rheoliadau, a chynnal amgylchedd diogel ac effeithlon i bawb dan sylw. Mae rhai o'r meysydd i'w hystyried yn cynnwys sut rydym yn:

- **Asesu Gofynion Rheoleiddiol:** Nodi'r rheoliadau iechyd a diogelwch penodol sy'n berthnasol i'r lleoliad (e.e. diogelwch tân, hygyrchedd, dodrefn meddal, cynlluniau llawr).
- **Pontio'r Bwlch:** Dadansoddi lle gallai rheoliadau wrthdaro â nodau'r sefydliad sy'n ystyriol o TrACE a nodi datrysiadau.
- **Ymgysylltu â Rhanddeiliaid:** Cynnwys swyddogion iechyd a diogelwch, y tîm ystadau a hyrwyddwyr sy'n ystyriol o TrACE yn y broses ddylunio i gydbwyso blaenoriaethau.
- **Ymgynghori â Rheoliadau:** Ymgynghori'n rheolaidd â safonau iechyd a diogelwch wedi'u diweddaru i sicrhau cydymffurfiaeth wrth ddilyn dyluniadau arloesol.
- **Ceisio Adborth:** Cydweithio â'r rhai sy'n cael mynediad i'r lleoliad er mwyn deall sut y gall y lleoliad ddiwallu eu hanghenion wrth gadw at reoliadau diogelwch.

Sut i greu amgylcheddau ffisegol sy'n ystyriol o TrACE yn ymarferol

Fel y nodwyd trwy'r ddogfen ganllaw hon, mae angen profiadau amrywiaeth o bobl i sicrhau bod amgylchedd ffisegol yn ystyried cynifer o anghenion â phosibl. Isod ceir trosolwg o'r camau y gellid eu hystyried wrth adolygu amgylchedd(au) ffisegol sefydliad. Mae offeryn ymarferol wedi'i gynnwys yn Atodiad A sydd wedi'i gynllunio i gynorthwyo teithiau cerdded drwodd mewn unrhyw amgylchedd. Gellir defnyddio'r offeryn gyda nifer o bobl i gasglu eu safbwyntiau unigryw.

Camau Gweithredu i'w Hystyried

1. **Adolygu:** Dechreuwch drwy adolygu'r amgylchedd presennol trwy gynnal gweithgaredd cerdded drwodd a defnyddio dogfen Egwyddorion Ymarfer sy'n Ystyriol o TrACE ar gyfer Adolygu Amgylcheddau sydd ar gael yn Atodiad A. Sicrhewch fod pawb sy'n profi'r sefydliad yn cymryd rhan yn y teithiau cerdded drwodd i gael cipolwg ar eu profiadau a'u canfyddiadau. Bydd deall barn nifer o bobl am y sefydliad yn helpu i adeiladu llinell sylfaen o ba mor hygyrch, diogel a chroesawgar yw'r sefydliad. Bydd yn nodi enghreifftiau cadarnhaol yn ogystal â meysydd y gallai fod angen eu gwella. Mae sicrhau bod ffordd i bobl gael adborth o'u cyfranogiad yn yr adolygiadau, yn ogystal â darparu hynny i'r sefydliad ehangach, yn bwysig er mwyn parhau i ennyn diddordeb pobl mewn gweithredu Pecyn Cymorth TrACE yn ehangach.

2. **Cynllunio:** Unwaith y byddwch yn hyderus bod y broses adolygu wedi casglu amrywiaeth o gipolygon ar yr amgylchedd(au) presennol, mae'n bryd datblygu cynllun gweithredu yn seiliedig ar ganfyddiadau'r adolygiad. Mae enghraifft o Gynllun Gweithredu Amgylchedd sy'n ystyriol o TrACE ar gael yn Atodiad B. Mae'n bwysig sicrhau bod newidiadau'n cael eu cynhyrchu ar y cyd â'r rhai sy'n ymgysylltu â'r sefydliad a'u bod yn ystyried anghenion gwahanol. Wrth gynllunio, mae'n wirioneddol bwysig ystyried cynaliadwyedd y newidiadau. Er enghraifft, drwy roi mecanwaith adborth ar waith a sut y bydd hynny'n llywio diweddariadau yn y dyfodol. Mae angen i newidiadau arfaethedig ddigwydd fel gweithgaredd newid sefydliadol, yn hytrach na dibynnu ar grŵp penodol o bobl i'w cyflwyno.

Rhowch flaenoriaeth i newidiadau a all gael yr effaith fwyaf arwyddocaol, ac ystyried cyfyngiadau cyllidebol ac adnoddau'r sefydliad. Bydd newidiadau dymunol nad ydynt yn bosibl ar yr adeg y cynhelir yr adolygiad ac efallai y bydd angen rhagor o gynllunio a chyllidebu hirdymor. Efallai hefyd y bydd newidiadau na fydd byth yn bosibl (e.e. ail-ddylunio adeiladau'n llwyr) felly mae'n bwysig esbonio'r rhesymeg am hynny i bawb. Cofiwch y gall hyd yn oed newidiadau bach wneud gwahaniaeth sylweddol, a bydd ystyried pa newidiadau bach y gellir eu cyflawni yn lle newidiadau mawr yn helpu i sicrhau y bydd awgrymiadau yn cael eu hystyried

3. **Gweithredu:** Cyflwynwch y newidiadau arfaethedig a ddaw o'r adolygiad a sicrhau bod cyn lleied â phosibl o darfu ar y gweithgareddau dyddiol. Mae'n bwysig iawn bod y newidiadau'n cael eu cyfleu i bawb, fel bod pawb sy'n profi'r sefydliad yn deall yr hyn y dylent ei ddisgwyl o'r newidiadau ac yn deall pam mae'r newidiadau'n cael eu gwneud. O'r cychwyn cyntaf, mae hefyd angen sefydlu mecanwaith i fonitro a gwerthuso effaith newidiadau yn rheolaidd a phrofi a ydynt yn sicrhau'r canlyniad dymunol.

4. **Gwerthuso:** Defnyddio adborth gan staff a'r rhai sy'n elwa ar y sefydliad a gasglwyd o'r mecanweithiau monitro a gwerthuso a sefydlwyd wrth roi'r newidiadau ar waith, i wella'r amgylchedd yn barhaus. Gall hyn olygu y bydd angen addasu'r dull a ddefnyddir ar sail cipolygon newydd ac anghenion sy'n dod i'r amlwg. Mae myfyrio ac adolygu yn brosesau parhaus, sydd wedi'u hymgorffori yn y gwaith hwn. Mae rhagor o wybodaeth wedi'i chynnwys yn Adran Monitro, Gwerthuso ac Adolygu Dogfen Ganllaw Pecyn Cymorth TrACE.

Cyfyngiadau Cyllidebol

Er bod cyfyngiadau cyllidebol yn gyffredin, mae llawer o ffyrdd o wneud newidiadau i'r amgylchedd ffisegol heb fuddsoddiad ariannol sylweddol:

- **Gwirfoddolwyr**: Defnyddio gwirfoddolwyr i wneud tasgau fel peintio neu arddio.
- **Rhoddion a Grantiau**: Chwilio am gyfleoedd i ofyn am roddion neu wneud cais am grantiau i ariannu prosiectau penodol.
- **Ailbwrpasu**: Ail-bwrpasu dodrefn a deunyddiau presennol i weddu i'r anghenion a nodwyd yn hytrach na phrynu rhai newydd.

Isod mae astudiaeth achos gan gynrychiolydd o Lasbrint Cyfiawnder i fenywod ar y cyd rhwng Llywodraeth Cymru a'r Weinyddiaeth Gyfiawnder. Mae'r Glasbrint Cyfiawnder i Fenywod yn bartneriaeth o sefydliadau yn y sector cyhoeddus, y sector preifat a'r trydydd sector sydd wedi ymrwymo i fabwysiadu dull sy'n seiliedig ar rywedd ac sy'n ystyriol o drawma lle mae gweithwyr proffesiynol yn ymateb i anghenion penodol menywod sydd mewn perygl o fod yn rhan o'r system gyfiawnder yng Nghymru neu sy'n ymwneud â hi. Mae'r astudiaeth achos hon yn amlinellu eu profiadau wrth ystyried creu amgylcheddau ffisegol rhyw-benodol ac wedi'u llywio gan drawma i fenywod. Mae'n enghraifft o sut y gwnaethant gydnabod yr angen i gael cydbwysedd rhwng gofynion iechyd a diogelwch ac egwyddorion sy'n seiliedig ar drawma o fewn amgylcheddau Cyfiawnder.

Ystyriaethau Cyfiawnder i Fenywod ar gyfer Mannau Ffisegol sy'n ystyriol o TrACE yng Nghymru

Mae creu mannau ffisegol sy'n ystyriol o TrACE neu wella mannau presennol i'w gwneud yn fwy ystyriol o TrACE/ymatebol i drawma yn her unigryw i sefydliadau sy'n gweithio gyda menywod sy'n ymwneud â'r system gyfiawnder. Egwyddorion arweiniol Glasbrint Cyfiawnder Menywod ar y cyd rhwng Llywodraeth Cymru a'r Weinyddiaeth Gyfiawnder yw mabwysiadu dull sy'n seiliedig ar rywedd ac sy'n ystyriol o drawma lle mae gweithwyr proffesiynol yn ymateb i anghenion penodol menywod. Mae menywod yn aml yn cael eu dedfrydu am droseddau di-drais, lefel isel, ac felly'n cael dedfrydau byr o garchar. Fodd bynnag, mae tystiolaeth sy'n dangos bod dedfrydau byr o garchar yn llai effeithiol o ran lleihau aildroseddu na gorchmynion cymunedol.

Mae 12 carchar i fenywod yn Lloegr ond dim un sydd yng Nghymru. Mae'r Glasbrint wedi ymrwymo i weld llai o fenywod yn cael eu dedfrydu i garchar, a mwy o bobl yn manteisio ar gynlluniau dargyfeiriol ymyrraeth gynnar a dewisiadau amgen i'r ddalfa (gan gynnwys opsiynau preswyl). Mae'r sector cyfiawnder yng Nghymru yn deall bod rhaid cael cydbwysedd rhwng gofynion iechyd a diogelwch mewn perthynas â'r amgylchedd ffisegol ar gyfer menywod sy'n rhan o'r system gyfiawnder. Er enghraifft, yr angen i gael systemau penodol yn eu lle (e.e. teledu cylch cyfyng, rheolaethau mynediad). Gall hyn greu heriau wrth ystyried egwyddorion sy'n seiliedig ar drawma o fewn amgylchedd ffisegol y sector cyfiawnder (er enghraifft o fewn dalfeydd yr heddlu, carchardai a swyddfeydd prawf), ond mae ffyrdd o ddarparu datrysiadau sy'n ymateb i drawma.

Mae Glasbrint Cyfiawnder Menywod wedi datblygu adnoddau sy'n cefnogi datblygiad mannau sy'n ystyriol o drawma gan gynnwys Manylebau Arferion Gorau ar gyfer Llety i Fenywod a Chanolfannau i Fenywod. Mae'r gwaith hwn wedi'i lywio gan y Fframwaith Ymarfer sy'n Ystyriol o Drawma a'r model sydd wedi'i arwain gan seicoleg ac sy'n seiliedig ar rywedd. Datblygwyd y model sydd wedi'i arwain gan seicoleg ac sy'n seiliedig ar rywedd gan Sefydliadau Seicolegol Fforensig ar ran y Glasbrint yn benodol ar gyfer menywod sy'n rhan o'r system gyfiawnder yng Nghymru neu mewn perygl o fod yn rhan ohoni. Mae cyfres o egwyddorion ar gyfer sut y gall amrywiaeth o weithwyr proffesiynol lywio arferion (sy'n cynnwys amgylcheddau ffisegol) a'u gweithredu yn seicolegol yn sail i'r Model.

Cyngor Craff:

- Cydweithio ag unigolion â phrofiad bywyd/arbenigwyr trwy brofiad i gyd-ddylunio'r amgylcheddau hyn yn ffisegol yn achos mannau ffisegol newydd eu sefydlu lle mae menywod yn cael mynediad i sefydliadau cyfiawnder.
- Yn achos y mannau ffisegol presennol, ystyriwch ymgysylltu â menywod sydd wedi dod i gysylltiad â'r system gyfiawnder wrth gynllunio gwelliannau (fel atgyweiriadau a/neu adnewyddiadau) a chynnwys egwyddorion sy'n seiliedig ar drawma.
- Yn achos canolfannau i fenywod, mae angen sicrhau dull cytbwys sy'n canolbwyntio ar greu 'man diogel' ynghyd â rhoi'r agweddau diogelwch angenrheidiol yn eu lle.
- Gall newidiadau syml, cost isel i amgylcheddau ffisegol fel defnyddio lliwiau paent penodol, cael mannau preifat ar gyfer cynnal sgyrsiau sensitif a dodrefn meddal helpu i wella amgylcheddau cyfiawnder a gwneud iddynt ymddangos yn llai sefydliadol.
- Os yw'n bosibl y bydd mesurau iechyd a diogelwch yr amgylchedd ffisegol yn effeithio ar aildrawmateiddio, mae'n hanfodol ystyried y ffordd y caiff yr elfennau hyn eu cyfleu. Mae cyfathrebu tryloyw am iechyd a diogelwch mewn mannau ffisegol gan gynnwys darparu arwyddion clir a gwybodaeth am yr elfennau hyn yn rhan o ddull ymatebol i drawma.

I gael rhagor o wybodaeth am Glasbrint Cyfiawnder Menywod a/neu i gael copi o Fanylebau Arferion Gorau Llety a/neu Ganolfannau i Fenywod anfonwch e-bost i: wales.womensblueprint@justice.gov.uk

Glasbrint Cyfiawnder i Fenywod
Women's Justice Blueprint

Casgliad

Mae gweithredu Pecyn Cymorth TrACE yn cynnwys taith tuag at greu amgylcheddau sy'n cefnogi iachau a llesiant. Drwy adlewyrchu ethos Pecyn Cymorth TrACE yn ei gyfanrwydd, mae'r canllaw hwn yn hyrwyddo arweinyddiaeth gydweithredol sy'n cynnwys barn pawb sy'n elwa ar y sefydliad ac sy'n hanfodol wrth ystyried gwneud newidiadau i'r amgylchedd ffisegol. Trwy gynllunio gofalus, dylunio meddylgar, a gweithredu ar y cyd, gall sefydliadau sicrhau bod eu lleoedd yn ddiogel, a meithrin lleoedd sy'n cael effaith gadarnhaol ar bawb sy'n rhyngweithio â nhw.

Creu Amgylcheddau Ffisegol sy'n Ystyriol o Drawma a Phrofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (TrACE)

Canllaw i gefnogi parth 'Amgylchedd Ffisegol' Pecyn Cymorth Sefydliadau sy'n Ystyriol o TrACE

Atodiadau

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/

Unwaith y byddwch wedi'i chadw ar eich cyfrifiadur byddwch yn gallu mewnbynnu'ch gwybodaeth i'r colofnau priodol. *(Bydd y ffurflen yn caniatáu ichi nodi cymaint o destun ag sydd ei angen arnoch, bydd bar sgrolio yn ymddangos os oes gormod o destun i'w weld yn y blwch testun).*

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

Gellir cael rhagor o gymorth drwy fynd i www.acehubwales.com

neu drwy gysylltu â'r Hyb ACE yn uniongyrchol drwy ace@wales.nhs.uk.

Atodiad A:
Egwyddorion Ymarfer sy'n Ystyriol o TrACE ar gyfer Adolygu Amgylcheddau

Isod mae rhai cwestiynau myfyriol i helpu i nodi sut y gall defnyddio dull sy'n ystyriol o TrACE o ymdrin â'r amgylchedd ffisegol gyd-fynd â'r pum egwyddor ymarfer a amlinellir yn *Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma*. Nid yw hon yn rhestr hollgynhwysfawr, yn hytrach rhoddir enghreifftiau i'ch helpu i ystyried yr hyn sydd eisoes ar waith a'r hyn y gellid ei gynnwys yn yr amgylchedd ffisegol fel rhan o daith i ddod yn sefydliad sy'n ystyriol o TrACE.

Rydym yn argymell cynnal 'taith gerdded drwodd' o'r amgylchedd. Byddai hynny'n golygu pobl yn profi'r lle(oedd) yn gorfforol wrth ystyried y cwestiynau myfyriol isod. Byddai hyn yn cynnwys yr ardal tu allan i'r lleoliad/adeilad o gyrraedd yno (gan gynnwys meysydd parcio a mynedfeydd) a phob lle o fewn a thu allan i'r lleoliad/adeilad. Dylai'r gweithgaredd hwn gynnwys cynifer o wahanol bobl â phosibl sydd â gwahanol safbwyntiau, anghenion a rolau o fewn y sefydliad. Gellir casglu eu barn yn yr adran sylwadau isod.

Enw'r sefydliad: | **Cwblhawyd gan:** | **Dyddiad:**

1. Dull gweithredu cyffredinol, nad yw'n gwneud niwed i neb:

Cwestiynau Myfyriol	Sylwadau
A oes cyfathrebu clir ynghylch defnyddio a chynnal a chadw mannau? A oes prosesau tryloyw ar gyfer adrodd a datrys problemau, gyda mecanweithiau adborth clir? Bydd pob un o'r rhain yn cefnogi meithrin ymddiriedaeth.	
A yw'r mannau yn y sefydliad yn cefnogi myfyrio, yn hyrwyddo tryloywder, ac a oes mecanwaith ar waith i wahodd adborth gan bawb sy'n rhyngweithio â'r sefydliad ac ymateb i'r adborth hwnnw?	

Cwestiynau Myfyriol	Sylwadau
A yw'r sefydliad yn blaenoriaethu mewnbwn gan y rhai sy'n rhyngweithio â'r sefydliad wrth ddylunio a rheoli ei fannau ffisegol i greu amgylcheddau diogel? Wrth sefyll yn y lle hwn yn awr, sut y byddai hyn yn cael ei wneud?	
A yw'r amgylchedd ffisegol yn rhydd o beryglon iechyd a diogelwch ac yn ystyried ymatebion synhwyraidd pobl? Bydd hyn yn rhoi ymdeimlad o ddiogelwch iddynt.	
A yw'r amgylchedd yn cydbwyso diogelwch a gofynion iechyd a diogelwch i gefnogi pobl i deimlo mor gyfforddus â phosibl?	
A yw amgylchedd ffisegol y sefydliad yn caniatáu i unigolion fynegi eu hunain yn ddiogel, heb ofni barn na niwed? Gall hyn gynnwys trefn y dodrefn, darparu mannau preifat a mannau tawel.	
Sylwadau eraill sy'n ymwneud â'r Egwyddor Gyffredinol:	

2. Canolbwyntio ar yr unigolyn:

Cwestiynau Myfyriol	Sylwadau
Lle bo'n bosibl, a yw'r sefydliad yn cynnig hyblygrwydd a dewis i ddiwallu anghenion y rhai sy'n profi'r sefydliad, megis cynnig mannau awyr agored, mannau tawel neu opsiynau ar-lein i weithio ynddynt a darparu cymorth i'r rhai sy'n defnyddio'r sefydliad?	
A yw'r sefydliad yn creu amgylcheddau sy'n hyrwyddo diogelwch seicolegol, lle mae unigolion yn teimlo'n ddiogel, yn cael eu parchu a'u cefnogi?	
A yw'r sefydliad yn cynnal ymgynghoriad parhaus â staff ac unigolion a all gael mynediad iddo i hybu dealltwriaeth o sut y gall mannau ffisegol effeithio ar lesiant emosiynol a seicolegol?	
A yw'r sefydliad yn cynnwys pawb sy'n rhyngweithio â'r sefydliad yn y prosesau dylunio a gwneud penderfyniadau ac yn ystyried eu hanghenion a'u dewisiadau?	
Sylwadau eraill yn ymwneud â'r Egwyddor o Ganolbwyntio ar yr Unigolyn:	

3. Canolbwyntio ar Berthnasoedd:

Cwestiynau Myfyriol	Sylwadau
A oes ffocws ar feithrin perthnasoedd o'r pwynt cyswllt cyntaf, gan gynnwys arwyddion, galwadau ffôn, fideos ymgyfarwyddo, apwyntiadau galw heibio a rhyngweithiadau eraill?	
A oes mannau diogel a rennir ar gael a all gynnwys mannau gwyrdd ac awyr agored i gael sgyrsiau neu gynnal cyfarfodydd?	
A yw'r sefydliad yn pwysleisio pwysigrwydd perthnasoedd ar bob lefel ac yn hyrwyddo a chaniatáu amser i ddatblygu perthnasoedd tosturiol ac ymddiriedus?	
A oes amrywiaeth o opsiynau ar gael ar gyfer rhyngweithio â phobl sy'n defnyddio'r sefydliad a'u cydweithwyr ac i feithrin cysylltiadau amrywiol ac ystyrlon â nhw?	
A oes mannau croesawgar lle gall unigolion gysylltu â'i gilydd, meithrin ymddiriedaeth a meithrin ymdeimlad o gymuned?	
Sylwadau eraill yn ymwneud â'r Egwyddor o Ganolbwyntio ar Berthnasoedd:	

4. Canolbwyntio ar Wydnwch a Chryfderau:

Cwestiynau Myfyriol	Sylwadau
Sut mae adnoddau'r sefydliad (e.e. cynlluniau cymorth unigol ar gyfer staff ac offer ymgysylltu â'r gweithlu) yn nodi, amlygu a hyrwyddo cryfderau unigolion?	
Pa gyfleoedd y mae'r sefydliad yn eu rhoi i bobl sy'n gweithio yno i ddatblygu eu sgiliau a dathlu eu cyflawniadau?	
A yw'r sefydliad yn cynnig cyfleoedd a mannau ar gyfer ymarfer myfyriol i gefnogi twf personol a phroffesiynol?	
A yw'r sefydliad yn defnyddio/arddangos estheteg sy'n seiliedig ar gryfderau, megis gwaith celf, cymeradwyaeth, neu negeseuon o obaith a gwydnwch, sy'n dathlu cryfderau unigol a chyfunol ac sy'n hygyrch ac yn weladwy i bawb?	
Sylwadau eraill yn ymwneud â'r Egwyddor o Ganolbwyntio ar Wydnwch a Chryfderau:	

5. Bod yn gynhwysol:

Cwestiynau Myfyriol	Sylwadau
A yw mannau ffisegol y sefydliad yn hygyrch i bawb, ac yn cynnwys rampiau mynediad, lifftiau, drysau llydan, goleuadau addas, cyfleusterau toiled hygyrch, ac arwyddion priodol?	
A yw'r sefydliad yn cynnwys mannau sy'n darparu ar gyfer arferion diwylliannol, megis ystafelloedd gweddïo neu ardaloedd ar gyfer myfyrio?	
A yw'r sefydliad yn cynnig mannau preifat ar gyfer sgyrsiau cyfrinachol, myfyrio personol, neu weithgareddau sensitif, sydd â nodweddion fel atal sain i sicrhau na ellir clywed sgyrsiau, ac i gynnal cyfrinachedd a phreifatrwydd?	
A yw'r sefydliad yn defnyddio arwyddion, delweddau ac iaith gynhwysol ledled y lleoliad i sicrhau hygyrchedd a pharch i bawb?	
A yw'r sefydliad yn creu amgylchedd ffisegol sy'n ystyriol o TrACE sy'n ymgorffori anghenion penodol pob oed a rhywedd yn feddylgar, ac yn sicrhau diogelwch, cysur ac urddas?	
Sylwadau eraill yn ymwneud â'r Egwyddor Gynhwysol:	

Atodiad B:
Cynllun Gweithredu Amgylcheddau sy'n ystyriol o TrACE

Mae'r templed isod yn enghraifft o gynllun gweithredu ar gyfer Amgylchedd Ffisegol sy'n ystyriol o TrACE. Efallai y byddai'n well gan rai pobl gael cynllun gweithredu mwy manwl sy'n dadansoddi manylion y gweithgaredd a newidynnau/ffactorau perthnasol eraill, ond mae hyn yn ddewis personol ac mae'r dull o fynd i'r afael â'r cam hwn yn bersonol i'r arddull gweithio.

Enw'r sefydliad: **Cwblhawyd gan:** **Dyddiad:**

Newid arfaethedig	Sut mae'r newid arfaethedig yn cefnogi egwyddorion sy'n ystyriol o TrACE	Cyfrifoldeb	Amserlen ar gyfer Cwblhau	Cyllideb	Adnoddau	Effaith	Newidiadau pellach yn seiliedig ar adborth

Hyb ACE Cymru
ACE Hub Wales

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch ag Hyb ACE Cymru
Cyfeiriad: 2 Capital Quarter, Stryd Tyndall, Caerdydd, CF10 4BZ
E-bost: ACE@wales.nhs.uk
Gwefan: www.hybacecymru.com

© 2025 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Gellir atgynhyrchu'r deunydd a gynhwysir yn y ddogfen hon o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored (OGL) www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/ ar yr amod y caiff ei wneud yn gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Cydnabyddiaeth i'w nodi i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. Oni noder fel arall, mae'r hawlfraint yn y trefniant teipograffyddol, y dyluniad a'r cynllun yn perthyn i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.