Pecyn Cyfathrebu ar gyfer Partneriaid

Amser i fod yn Garedig

Cymru sy'n Ystyriol o Drawma
Trauma-Informed Wales

2026

Cefndir

Cafodd ymgyrch flaenllaw Hyb ACE Cymru — #AmseriFodynGaredig — ei lansio yn 2019 gyda'r nod o hyrwyddo caredigrwydd a datblygu "Cymru sy'n ymwybodol o ACE" trwy annog dealltwriaeth a thrugaredd tuag at bobl sydd wedi eu heffeithio gan Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE).

Sawl blwyddyn yn ddiweddarach, mae Hyb ACE Cymru bellach yn cyd-arwain gwaith gyda phobl a sefydliadau ledled Cymru i greu cenedl sy'n ystyriol o drawma. Er mwyn helpu i gyflawni'r nod yma o Gymru sy'n ystyriol o drawma, mae'r rhan yma o'r ymgyrch yn adeiladu ar lwyddiant blynyddoedd blaenorol trwy greu hysbyseb deledu llawn emosiwn sy'n annog creu cymdeithas fwy caredig fel bod pawb yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi i ffynnu.

Rydym am sicrhau fod yr ymgyrch yn cael ei gweld gan gynifer o bobl â phosibl ledled Cymru, fel ein bod ni i gyd yn teimlo ein bod wedi ein grymuso i chwarae ein rhan. Dyna pam rydyn ni wedi creu'r pecyn cymorth hwn a gyfer rhanddeiliaid, fel y gallwch chi gefnogi ein cenhadaeth i annog pawb i wneud eu gorau glas i fod yn garedig. Nid cyfrifoldeb un person yw hyn. Mae'n gyfrifoldeb ar bawb.

Negeseuon allweddol

Caredigrwydd.

Adran

pawb.

Dyddiadau allweddol

Byddwn yn rhannu'r ymgyrch ar ein sianeli cymdeithasol o **ddydd Llun 16eg Chwefror** a bydden ni wrth ein bodd pe baech chi'n gwneud yr un peth!

Cadwch lygad am yr hysbyseb deledu a fydd yn lansio ar **ddydd Llun 23ain Chwefror ac yn ymddangos hyd at 8ed Mawrth 2026** ar SKY, ITVX ac S4C.

Sut fedrwn ni rannu neges o garedigrwydd?

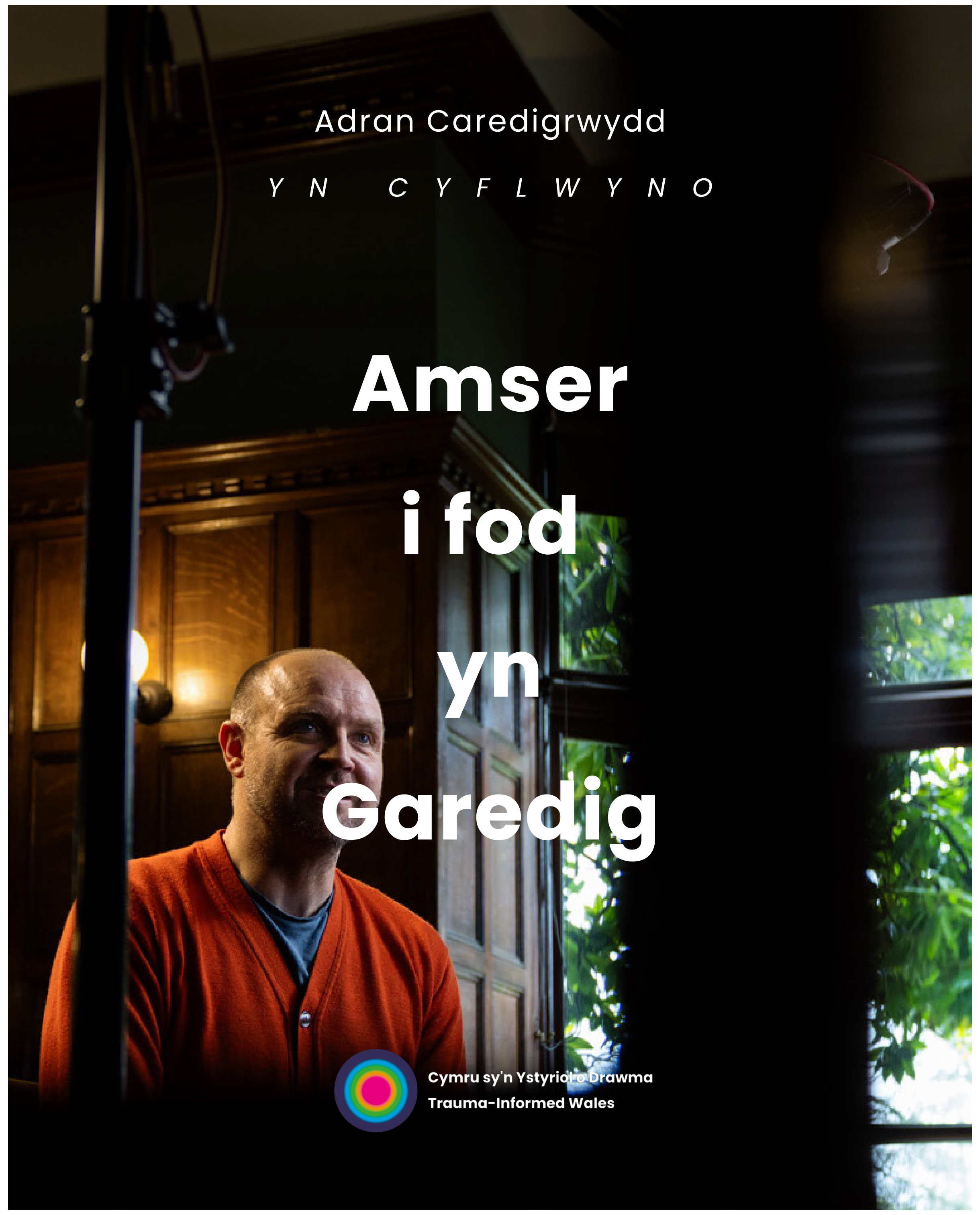
Gyda nodau uchelgeisiol wedi'u gosod o ran cynyddu ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o effeithiau trawma a materion eraill sy'n achosi gofid, mae angen i ni weithio gyda'n gilydd.

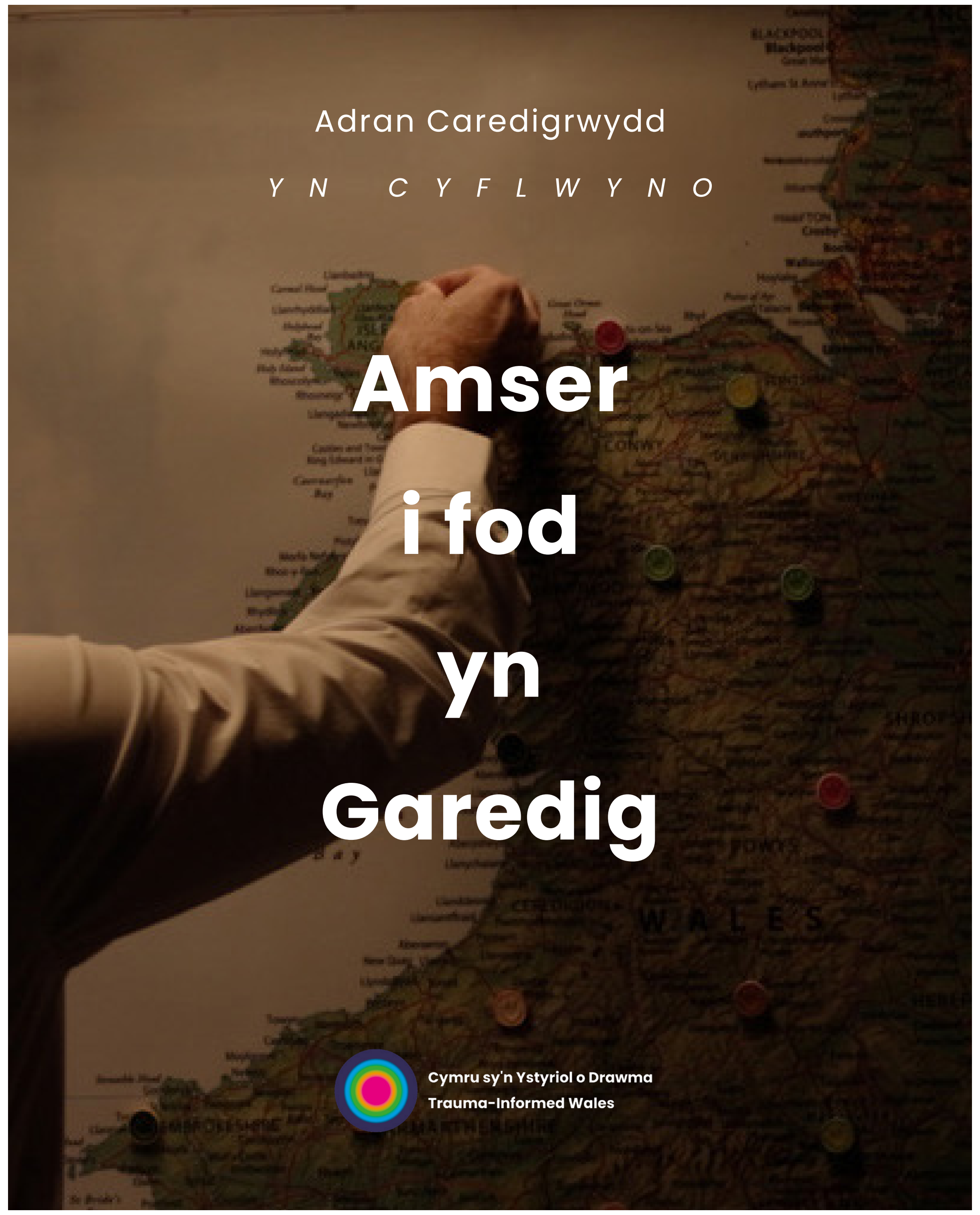
Gallwn wneud hyn mewn nifer o ffyrdd:

- Rhannu cynnwys yr ymgyrch, gan ddefnyddio'r asedau a'r deunyddiau cymdeithasol pwrpasol sydd wedi'u cynnwys yn y pecyn hwn
- Arddangos caredigrwydd, tosturi ac empathi lle bynnag yr ydyn ni
- Defnyddio'r ymgyrch i sbarduno sgyrsiau o fewn sefydliadau a chymunedau yn ein rhwydweithiau
- Rhannu mewnwelediadau ac adborth i'n helpu i gyflawni ein nodau
- Annog gweithredoedd bach caredig sy'n creu cysylltiadau a theimlad o berthyn

Enghreifftiau o asedau cymdeithasol

Rydyn ni wedi creu cyfres o asedau cymdeithasol i chi eu defnyddio, ac wedi awgrymu rhywfaint o gopi isod. Mae croeso i chi ddefnyddio eich tôn a'ch arddull eich hun.





OPSIWN 1:

Un weithred fechan. Nath o sbarduno rhywbeth, datgelu rhywbeth...
Unwaith y gwelodd pobl beth oedd yn digwydd, o'dd o'n teimlo'n naturiol i ymuno.

Caredigrwydd. Adran pawb.

#AmseriFodynGaredig

OPSIWN 2:

Gyda'r stori 'ma, sdim syniad di ti beth i ddisgwyl...
Bydd yn barod...

Caredigrwydd. Adran pawb.

#AmseriFodynGaredig

Mwy o ffyrdd i ymgysylltu

Rydyn ni'n ddiolchgar am unrhyw gefnogaeth i godi ymwybyddiaeth o'r ymgyrch hon a'n nod barhaus.

Mwy o ffyrdd i ymgysylltu

Os hoffech chi ymgysylltu ar y cyfryngau cymdeithasol, naill ai trwy hoffi, trwy adael sylw, neu rannu cynnwys, gwnewch hynny gyda'r dolenni canlynol:

- @acehubwales_
- Chwiliwch am: ACE Hub Wales and Trauma-Informed Wales
- Chwiliwch am: ACE Hub Wales and Trauma-Informed Wales

Hyb ACE Cymru
ACE Hub Wales

Cymru sy'n Ystyriol o Drawma
Trauma-Informed Wales

Os hoffech chi gael rhagor o wybodaeth am yr ymgyrch neu Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma, cysylltwch ag:

ACE@wales.nhs.uk
traumaframework@wales.nhs.uk