Cymru sy'n Ystyriol o Drawma
Trauma-Informed Wales

Pan fydd pobl yn siarad am Gymru sy'n Ystyriol o Drawma, mae'n gallu swnio fel polisi neu strategaeth. Ond i mi, mae'n bersonol. Rwy'n rhywun sydd wedi profi trawma ar hyd fy mywyd - yn ystod fy mhlentyndod, yn fy arddegau, ac eto fel oedolyn. Nid yw trawma wedi bod yn ddigwyddiad unigol i mi, mae wedi cael ei ailadrodd, ei bentyrru ac wedi bod yn hirhoedlog.

A phan fydd trawma yn digwydd dros amser, nid yw'n effeithio ar yr hyn rydych chi'n ei gofio yn unig - mae hefyd yn effeithio ar sut rydych chi'n teimlo'n ddiogel, sut rydych chi'n ymddiried a sut rydych chi'n gweld eich hun. Am amser hir, roeddwn i'n teimlo bod yn rhaid i mi esbonio fy hun ym mhobman roeddwn i'n mynd. Pam roeddwn i mor orbryderus. Pam roeddwn i'n mynd i fy nghragen. Pam fy mod i'n cael trafferth ymdopi â phethau a oedd yn ymddangos yn "normal" i bobl eraill. Yn rhy aml, roeddwn i'n cael fy ngweld fel rhywun anodd yn hytrach nag yn ofidus, wedi torri yn hytrach nag wedi brifo.

Yn broblem yn hytrach nag yn unigolyn. Felly pan fydda i'n clywed y geiriau Cymru sy'n Ystyriol o Drawma, yr hyn rwy'n ei glywed yw gobaith. I mi, mae Cymru sy'n Ystyriol o Drawma yn wlad sy'n deall bod ymddygiad yn fath o gyfathrebu. Mae'n Gymru sy'n gofyn "beth ddigwyddodd i ti?" nid "beth sy'n bod arnat ti?".

Mae'n Gymru lle mae athrawon yn cydnabod y gallai plentyn sy'n camymddwyn fod yn goroesi rhywbeth anweledig. Rhywle lle mae meddygon yn deall nad yw poen bob amser yn gorfforol. Rhywle lle nad yw'r heddlu, gweithwyr cymdeithasol a gwasanaethau iechyd meddwl yn ail-drawmateiddio pobl wrth siarad â nhw neu eu trin. Mae Cymru sy'n Ystyriol o Drawma yn rhywle lle nad oes rhaid i bobl fel fi ailadrodd ein profiadau gwaethaf dim ond i gael ein credu.

Rhywle lle mae systemau'n cael eu hadeiladu gyda thrugaredd, nid amheuaeth. Rhywle lle nad yw gwasanaethau'n ymateb i argyfwng yn unig, ond yn helpu i'w atal. Mae'r dull hwn wedi newid fy mywyd i, fel rhywun sydd wedi byw gyda thrawma am ddau ddegawd. Mae'n golygu cael eich trin ag amynedd yn hytrach na phwysau. Mae'n golygu cael dewisiadau yn hytrach na gorchmynion.

Cymru sy'n Ystyriol o Drawma
Trauma-Informed Wales

Mae'n golygu teimlo'n ddigon diogel i ofyn am gymorth heb gywilydd. Nid yw ymarfer sy'n ystyriol o drawma yn dileu'r hyn a ddigwyddodd i mi, ond mae'n newid yr hyn sy'n digwydd nesaf. Mae'n fy helpu i ailadeiladu ymddiriedaeth - mewn gweithwyr proffesiynol, gwasanaethau ac ynof fy hun.

Mae'n fy atgoffa bod fy ymatebion yn gwneud synnwyr yng nghyd-destun yr hyn a oroesais. Mae'n rhoi'r urddas a gafodd ei ddwyn gan drawma yn ôl i mi. Mae Cymru sy'n ystyriol o drawma hefyd yn golygu chwalu cylchoedd. Oherwydd pan gaiff trawma ei ddeall yn hytrach na'i anwybyddu, mae'n llai tebygol y caiff ei basio ymlaen. Mae plant yn tyfu i fyny gyda chefnogaeth. Mae teuluoedd yn cael cymorth cyn i bethau fynd i'r pen. Mae cymunedau'n dod yn gryfach, nid oherwydd bod trawma'n diflannu, ond oherwydd nad yw pobl yn ei wynebu ar eu pennau eu hunain.

I mi, nid yw hyn yn ymwneud ag adferiad yn unig, mae'n ymwneud â chydnabyddiaeth. Cydnabyddiaeth bod trawma yn dylanwadu ar fywydau a chydnabyddiaeth bod iachâd yn bosibl. Cydnabyddiaeth nad gwendid yw caredigrwydd - mae'n seiliedig ar dystiolaeth, ac mae'n gweithio.

Mae Cymru sy'n Ystyriol o Drawma yn golygu dyfodol lle nad yw pobl fel fi yn cael eu diffinio gan yr hyn a'n brifodd, yn lle hynny, rydym yn cael cefnogaeth i wella. Mae'n golygu nad yw fy stori i - a straeon fel fy un i - nid yn unig yn cael eu clywed, ond mae pobl hefyd yn dysgu ohonyn nhw. Yn bwysicaf oll, mae'n golygu y gall y genhedlaeth nesaf dyfu i fyny mewn Cymru lle nad yw goroesi yn cael ei gamgymryd am fethiant, a lle mae dealltwriaeth yn disodli beirniadaeth.

Dyma beth mae Cymru sy'n Ystyriol o Drawma yn ei olygu i mi.

April-Louise Bradley