RHWYDWAITH IECHYD CYHOEDDUS CYMRU E-FWLETIN

MEDI 2025

ATAL TRAIS YN ERBYN PLANT

Croeso

Cynhyrchwyd adroddiad newydd Sefydliad Iechyd y Byd yn 2025, Preventing Violence Against Children: A Social Determinants Framework for INSPIRE Implementation, mewn partneriaeth ag Iechyd Cyhoeddus Cymru a Phrifysgol Bangor. Mae'n galw ar adolygiad systematig byd-eang o dystiolaeth, gan dynnu sylw at bolisïau a deddfau effeithiol sy'n atal trais yn erbyn plant neu'n dylanwadu'n gadarnhaol ar ffactorau risg sy'n gysylltiedig â'r Penderfynyddion Ehangach Iechyd.

Mae'r e-fwletin hwn yn cwnnwys cyfraniadau gan brosiectau a mentrau sy'n canolbwyntio ar fynd i'r afael ag achosion craidd trais yn erbyn plant.

4 Penawdau

Atal trais yn erbyn plant - Fframwaith penderfynyddion cymdeithasol ar gyfer gweithredu INSPIRE

Karen Hughes, Rheolwr Ymchwil a Datblygu Capasiti, Iechyd Cyhoeddus Cymru
Natasha Judd, Swyddog Cefnogi Prosiectau Ymchwil, Prifysgol Bangor
Sara Wood, Ymchwilydd, Iechyd Cyhoeddus Cymru
Katie Cresswell, Swyddog Cefnogi Prosiectau Ymchwil, Prifysgol Bangor
Karen Hughes, Researcher, Public Health Wales
Mark A Bellis, Athro Iechyd Cyhoeddus a Gwyddorau Ymddygiad, Prifysgol John Moores Lerpwl

Lleihau Cario Arfau yn Ne Cymru drwy'r rhaglen Dewisiadau Dewrach - Ymyrraeth sy'n seiliedig ar Gryfderau dan Arweiniad Oedolion Dibynadwy ar gyfer plant 8-18 oed, a gyflwynir mewn lleoliad 1-i-1 neu drwy weithdai grŵp

Nick Corrigan,Prif Swyddog Gweithredol, Academi Cyfryngau Cymru

Gwrywdod Cadarnhaol - Gweithio gyda Dynion Ifanc a Bechgyn i newid stereoteipiau negyddol am Fenywod a Merched

Nick Corrigan, Prif Swyddog Gweithredol, Academi Cyfryngau Cymru

Partneriaeth Bêl-droed yn Creu Cymunedau Diogelach i Bobl Ifanc yn Ne Cymru

Amy Underwood, Swyddog Marchnata a Chyfathrebu, Sefydliad Cymunedol Clwb Pêl-droed Dinas Caerdydd

Adeiladu Cymru Heb Drais Fframwaith ar gyfer Atal Trais ymhlith Plant a Phobl Ifanc

Bryony Parry, Arweinydd Cyfathrebu ac Ymgysylltu, Uned Atal Trais Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Cerridwen: Dull Oedolyn y Gellir Ymddiried Ynddo o Fynd i'r Afael â Thrais ymhlith pobl ifanc

Sam Heatley, Dirprwy Brif Swyddog Gweithredol, Academi Cyfryngau Cymru

18 Trwy glep a si

22 Fideos

24 Newyddion & Adnoddau

26 Rhifyn Nesaf

Penawdau

Polisi

Atal trais yn erbyn plant - Fframwaith penderfynyddion cymdeithasol ar gyfer gweithredu INSPIRE

Karen Hughes,

Rheolwr Ymchwil a Datblygu Capasiti, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Sara Wood,

Ymchwilydd, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Natasha Judd,

Swyddog Cefnogi Prosiectau Ymchwil, Prifysgol Bangor

Katie Cresswell,

Swyddog Cefnogi Prosiectau Ymchwil, Prifysgol Bangor

Mark A Bellis,

Athro Iechyd Cyhoeddus a Gwyddorau Ymddygiad, Prifysgol John Moores Lerpwl

Mae trais yn erbyn plant yn niweidio iechyd a lles plant, teuluoedd, cymunedau a gwledydd cyfan. Mae ganddo effeithiau parhaol ar gyfleoedd bywyd plant, gan gynnwys cyrhaeddiad addysgol, cyflogaeth, sicrwydd ariannol, perthnasoedd, ac iechyd corfforol a meddyliol. Mae'n bosibl ac yn hanfodol i'w atal.

Mae rhaglen INSPIRE Sefydliad Iechyd y Byd yn cyflwyno set o saith strategaeth atal y gall gwledydd eu gweithredu i roi terfyn ar drais yn erbyn plant.

Mae llawer o'r strategaethau hyn yn canolbwyntio ar newid ymddygiadau unigol a chryfhau perthnasoedd teuluol. Fodd bynnag, mae yr un mor bwysig mynd i'r afael â'r amodau sylfaenol sy'n cynyddu'r risg o drais yn erbyn plant, gan gynnwys tlodi, diweithdra, addysg a thai gwael, a mynediad hawdd at alcohol.

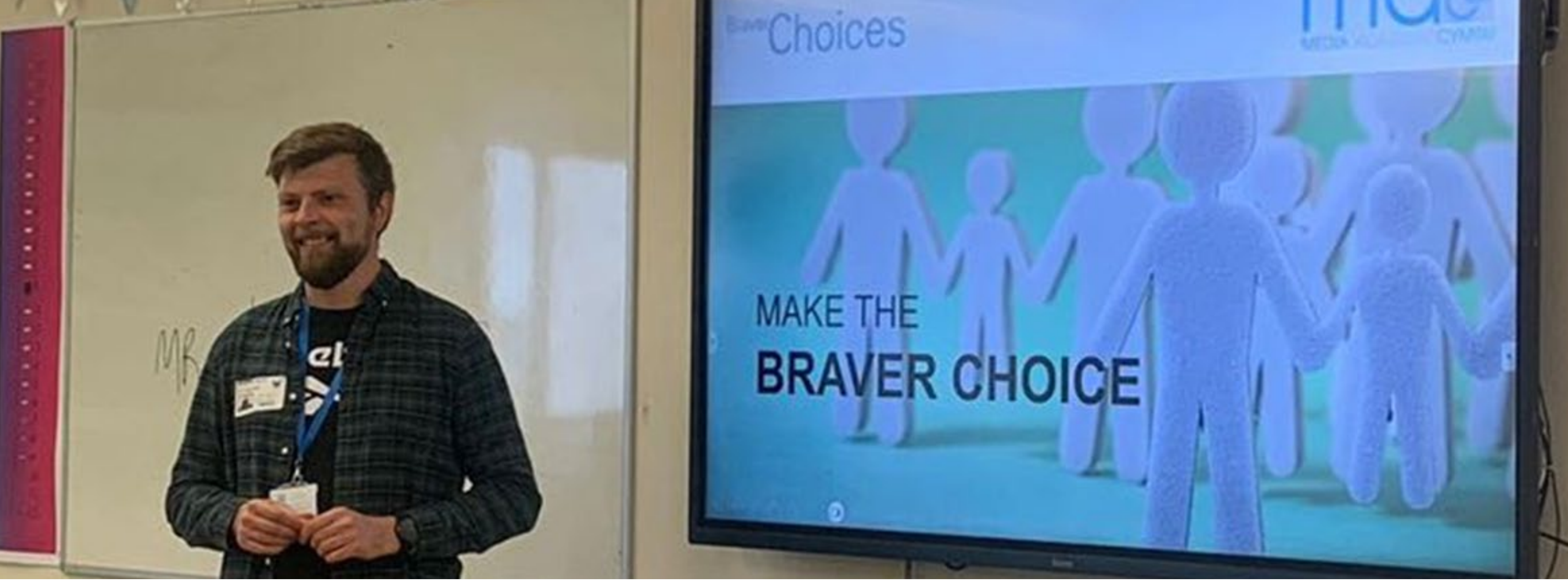
Er mwyn cefnogi llywodraethau a chymunedau i fynd i'r afael â'r achosion sylfaenol hyn o drais yn ystod plentyndod, mae Sefydliad Iechyd y Byd wedi cyhoeddi adroddiad newydd yn ddiweddar - Atal trais yn erbyn plant - Fframwaith penderfynyddion cymdeithasol ar gyfer gweithredu INSPIRE. Wedi'i ddatblygu mewn cydweithrediad ag Iechyd Cyhoeddus Cymru, Prifysgol Bangor a Phrifysgol John Moores Lerpwl, mae'r adroddiad yn seiliedig ar adolygiad tystiolaeth systematig byd-eang. Mae'n nodi saith maes polisi craidd, pob un yn cynnwys ystod o ddulliau a all effeithio ar drais yn erbyn plant neu ei

benderfynyddion cymdeithasol. Y rhain yw:

Hybu Sicrwydd a Chydraddoldeb Economaidd: Mae polisïau diogelu cymdeithasol, credydau treth i deuluoedd, cynnydd yn yr isafswm cyflog, absenoldeb rhiant â thâl, a rhaglenni cyflogaeth ieuenctid i gyd yn helpu i leihau trais mewn teuluoedd a chymunedau.
Darparu Mynediad at Addysg o Safon: Mae addysg am ddim, rhaglenni gwrth-fwlio, ac addysg gynhwysfawr ar berthnasoedd a rhyw yn cyfarparu plant â gwybodaeth, sgiliau a mannau diogel.
Creu Amgylcheddau Diogel: Mae adfywio trefol, mynd i'r afael â digartrefedd, a sicrwydd o ran tai yn creu cymunedau lle mae plant yn teimlo'n ddiogel ac yn cael eu cefnogi.
Cryfhau Normau Cymdeithasol: Mae cefnogaeth i rieni, deddfau amddiffyn plant, a chodi oedran cyfreithiol priodas yn meithrin normau cymdeithasol iachach a mwy amddiffynnol.
Lleihau Dylanwadau Niweidiol: Gall cyfyngu ar fynediad at alcohol ac arfau tanio amddiffyn plant rhag trais yn y cartref a'r gymuned ehangach.
Gwella Mynediad i Ofal Iechyd: Mae gwasanaethau iechyd sy'n canolbwyntio ar blant ac yn ystyriol o bobl ifanc yn rhaffau bywyd hanfodol er mwyn nodi trais ac ymateb iddo.
Cryfhau Llywodraethu: Mae swyddogion cyhoeddus sydd wedi'u hyfforddi'n dda, rhannu data'n well, a system gyfiawnder ymatebol yn sail i gynnydd hirdymor.

Mae'r adroddiad yn tynnu sylw at y ffaith bod pob sector o gymdeithas, gan gynnwys llywodraeth, iechyd a gofal cymdeithasol, addysg, cyfiawnder troseddol a llawer o sefydliadau cyhoeddus, economaidd ac anllywodraethol eraill ynghlwm wrth weithredu'r polisïau hyn yn effeithiol. Yr hyn sy'n hollbwysig yw y bydd pob sector, ynghyd â'r poblogaethau y maent yn eu gwasanaethu, yn elwa o'u gweithrediad.

Er bod rhai o'r polisïau a'r dulliau a amlygir yn yr adroddiad wedi'u cefnogi gan dystiolaeth gref o'u heffeithiolrwydd o ran atal trais yn erbyn plant a'i benderfynyddion cymdeithasol, mae eraill yn dangos potensial sy'n haeddu ymchwil bellach. Mae llawer o'r polisïau a'r dulliau eisoes yn cael eu defnyddio yng Nghymru, ond nid yw eu cyfraniad at atal trais yn erbyn plant wedi'i archwilio'n ddigonol. Mae'r adroddiad yn gyfle i lunwyr polisi, ymarferwyr, ymchwilwyr a phartneriaid eraill asesu dulliau polisi a all gefnogi atal trais yn erbyn plant yng Nghymru a nodi bylchau a chyfleoedd i weithredu a gwerthuso. Mae Cymru eisoes yn cael ei chydnabod yn rhyngwladol am ei gwaith ar atal trais ac anghydraddoldebau iechyd, a byddai cryfhau a rhannu tystiolaeth ar sut mae polisi yn effeithio ar y risgiau o drais yn erbyn plant a'i benderfynyddion cymdeithasol yn cefnogi camau gweithredu effeithiol yng Nghymru ac yn rhyngwladol.



Lleihau Cario Arfau yn Ne Cymru drwy'r rhaglen Dewisiadau Dewrach - Ymyrraeth sy'n seiliedig ar Gryfderau dan Arweiniad Oedolion Dibynadwy ar gyfer plant 8-18 oed, a gyflwynir mewn lleoliad 1-i-1 neu drwy weithdai grŵp

Nick Corrigan,

Prif Swyddog Gweithredol, Academi Cyfryngau Cymru

Mae Rhaglen Dewisiadau Dewrach Academi Cyfryngau Cymru yn grymuso pobl ifanc i wneud penderfyniadau cadarnhaol mewn bywyd a thorri cylchoedd o droseddu, cymryd risgiau ac ymddieithrio wrth gario arfau. Yng Nghymru, mae troseddau sy'n gysylltiedig â chyllyll wedi mwy na dyblu yn ystod y degawd diwethaf - o tua 598 o droseddau yn 2013 i tua 1,574 erbyn mis Medi 2023 (Nation.Cymru). Er yr amcangyfrifir mai dim ond 1 o bob 100 o blant a phobl ifanc yn Ne Cymru sy'n cario cyllell (southwales.nottheone.co.uk) mae hyn yn cyfateb i 3 chyllell mewn ysgol uwchradd o faint cyffredin yng Nghymru. Mae mynd i'r afael â'r risgiau hyn drwy ymyrraeth gynnar a mentora drwy ddull oedolion dibynadwy yn rhoi dewisiadau amgen mwy diogel i blant a phobl ifanc - gan amddiffyn unigolion, teuluoedd a chymunedau, drwy herio naratifau sy'n aml yn beryglus.

Mae ein dull sy'n seiliedig ar gryfderau wedi'i seilio'n gadarn ar dystiolaeth sy'n cael ei hategu gan egwyddorion gwaith ieuenctid. Canfu astudiaeth gan Gronfa Gwaddol Ieuenctid fod mentora wedi lleihau trais ieuenctid 21% ac aildroseddu 19%, gan berfformio'n well na thactegau fel stopio a chwilio (The Guardian). Mae'r model iechyd y cyhoedd - sy'n trin trais fel argyfwng iechyd cyfunol - hefyd wedi dangos llwyddiant: Ataliodd Uned Lleihau Trais yr Alban filoedd o dderbyniadau i'r ysbyty trwy ymyriadau amlasiantaeth parhaus (The Guardian). Yn gyson â hyn, mae ymgyrch "Dim yr Un" De Cymru yn pwysleisio addysg gynnar trwy oedolion dibynadwy, gan gyflawni gostyngiad o 53% mewn derbyniadau i'r ysbyty sy'n gysylltiedig â chyllyll ymhlith pobl dan 25 oed (www.south-wales.police.uk/cy-GB/).

Mae *Dewisiadau Dewrach* yn adeiladu ar y strategaethau profedig hyn trwy gyfuno mentora, ymgysylltiad creadigol ac atal sy'n ystyriol o drawma. Drwy berthnasoedd

dibynadwy rhwng oedolion a chydweithio cymunedol, rydym yn galluogi pobl ifanc i herio naratifau peryglus, meithrin gwydnwch, a dewis llwybrau mwy diogel - gan ddiogelu unigolion, teuluoedd a chymunedau yn y pen draw.

Mae'r Rhaglen Dewisiadau Dewrach wedi cael effaith fesuradwy o ran lleihau risgiau sy'n gysylltiedig â chario arfau. Mae canfyddiadau'r gwerthusiad yn dangos bod **82% o'r cyfranogwyr wedi nodi mwy o ymwybyddiaeth** o beryglon cyllyll, tra bod **76% yn teimlo'n fwy hyderus wrth wneud dewisiadau mwy diogel.** Gwelodd ysgolion a theuluoedd welliannau, gyda **69% yn nodi presenoldeb ac ymgysylltiad gwell** a **71% yn nodi llai o wrthdaro ac ymddygiadau cymryd risg.** Yn hollbwysig, **dywedodd 9 o bob 10 o bobl ifanc eu bod yn teimlo eu bod wedi cael eu clywed a'u cefnogi gan oedolyn dibynadwy**, gan dynnu sylw at rôl y rhaglen wrth leihau unigedd. Mae'r canlyniadau hyn yn dangos effeithiolrwydd Dewisiadau Dewrach fel ymyrraeth gynnar, gan atal troseddu rhag gwaethygu.

Mae'r Rhaglen Dewisiadau Dewrach yn dangos bod ymyrraeth gynnar, mentora, a pherthnasoedd oedolion dibynadwy yn hanfodol wrth atal pobl ifanc rhag cario arfau. Ein prif wers yw nad yw pobl ifanc yn ymgysylltu drwy orfodaeth yn unig—mae angen mannau diogel, esiamplau cadarnhaol, a chyfleoedd arnyn nhw i herio naratifau niweidiol. Mae dulliau creadigol, sy'n ystyriol o drawma, yn eu helpu i feithrin gwydnwch a gwneud dewisiadau mwy diogel. Mae ein galwad i weithredu yn syml: buddsoddwch mewn atal, nid mewn ymateb yn unig. Drwy gefnogi rhaglenni fel *Dewisiadau Dewrach*, gallwn leihau niwed, cryfhau teuluoedd, a chreu cymunedau mwy diogel lle mae gan bob person ifanc y cyfle i ffynnu.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â: **nick@mediaacademycymru.wales**

Ymchwil

Gwrywdod Cadarnhaol - Gweithio gyda Dynion Ifanc a Bechgyn i newid stereoteipiau negyddol am Fenywod a Merched

Nick Corrigan,

Prif Swyddog Gweithredol, Academi Cyfryngau Cymru

Mae'r Fenter Gwrywdod Cadarnhaol, a gyflwynir gan Academi Cyfryngau Cymru (MAC), yn cefnogi pobl ifanc 10–17 oed drwy herio misogynedd, trais ar sail rhywedd, ac ymddygiad gwenwynig. Wedi'i strwythuro ar draws tair haen — o sesiwn unigol gyda gwylwyr i raglenni aml-sesiwn llawn wedi'u teilwra — mae'n annog hunaniaeth gadarnhaol, parch, meddwl myfyriol, ymwybyddiaeth o ddiogelwch, a pherthnasoedd iach â chyfoedion. Mae'r pynciau'n cynnwys nodi ymddygiadau gwenwynig, cynhwysiant LHDTC+, iechyd meddwl, cyfryngau cymdeithasol a heriau gemau ar-lein. Drwy fentora ac addysgu, mae'n grymuso pobl ifanc i gydnabod, ymgorffori a chofleidio gwrywdod iach a meithrin cymunedau mwy cynhwysol a diogel.

Datblygwyd Menter Gwrywdod Cadarnhaol MAC ar ôl y cynnydd mewn rhethreg misogynaidd yn dilyn pandemig gan ddynion ifanc a ddangosodd dystiolaeth gynyddol o normau rhywedd niweidiol, cynnydd mewn misogynedd ar-lein, a dylanwad ymddygiadau gwenwynig ymhlith pobl ifanc. Gwnaed datblygiad y rhaglen yn bosibl diolch i gyllid sbarduno gan Uned Lleihau Trais ac Atal De Cymru. Mae ymchwil gan Gymdeithas Fawcett, NSPCC, a Llywodraeth Cymru yn tynnu sylw at sut y gall dod i gysylltiad â stereoteipiau afiach a dylanwadau ar-lein normaleiddio rhywiaeth, tanseilio hunan-barch, a chyfrannu at drais ar sail rhywedd. Mae ein rhaglen yn mynd i'r afael â'r risgiau hyn yn uniongyrchol drwy ymyrraeth gynnar ac addysg. Wedi'i gyflwyno i bobl ifanc 10-17 oed, mae'r fenter yn brysbennu angen a niwed posibl trwy fodel tair haen: sesiwn ymwybyddiaeth gwyliedydd, rhaglen grŵp bach wedi'i thargedu, ac ymyriad aml-sesiwn cynhwysfawr wedi'i deilwra i anghenion penodol. Mae gweithdai'n annog cyfranogwyr i fyfyrio ar hunaniaeth, parch, cydsynio, iechyd meddwl, deinameg cyfoedion, ac effaith y cyfryngau, cyfryngau cymdeithasol a diwylliannau gemau cyfrifiadur. Drwy archwilio'r themâu hyn mewn amgylchedd diogel a chefnogol, mae pobl ifanc yn dysgu sut i asesu dylanwadau

niweidiol yn feirniadol, meithrin empathi, a datblygu ymddygiadau iachach gyda mwy o barch.

Ar hyn o bryd, mae'r rhaglen yn cael ei chyflwyno mewn pedair ardal yng Nghymru ac mae Prifysgol Abertawe yn ei gwerthuso. Mae tystiolaeth o adborth cyfranogwyr, atgyfeiriadau ysgolion, a phartneriaid cymunedol yn dangos gwelliannau mewn hunanhyder, ymwybyddiaeth o gam-drin menywod, a rhyngweithiadau cadarnhaol rhwng cyfoedion sydd wedi arwain at lai o waharddiadau tymor byr o'r ysgol. Mae'r dystiolaeth yn dangos bod y dull hwn yn cefnogi lles unigol ac yn cyfrannu at greu ysgolion a chymunedau mwy diogel trwy herio gwrywdod gwenwynig a hyrwyddo cydraddoldeb, cynhwysiant a gwydnwch yn y genhedlaeth nesaf.

Ein neges allweddol yw bod ymyrraeth gynnar yn gweithio: mae pobl ifanc yn agored i fyfyrio, twf a newid pan roddir yr offer iddynt i herio normau rhywedd niweidiol. Ledled Cymru, mae asiantaethau ac ysgolion wedi gweld cynnydd amlwg o ran yr ymddygiadau negyddol a rhwydweithiau cyfoedion negyddol sydd wedi'u sefydlu (yn enwedig ar draws platfformau gemau cyfrifiadur). Drwy herio gwrywdod gwenwynig yn gynnar, gallwn ei atal rhag gwaethygu a throi'n fisogynedd, trais, neu allgáu, ac yn lle hynny meithrin empathi, cydraddoldeb, a gwydnwch. Rydym wedi dysgu bod mannau diogel, di-farn ac oedolion dibynadwy y gellir uniaethu â nhw yn hanfodol wrth annog sgyrsiau gonest. Mae ein galwad i weithredu yn glir: rhaid i ysgolion, cymunedau a llunwyr polisi flaenoriaethu addysg cydraddoldeb rhywiol a buddsoddi mewn rhaglenni ataliol sy'n grymuso pobl ifanc i ailddiffinio gwrywdod yn gadarnhaol ac adeiladu cymunedau iachach a mwy diogel.

Ymarfer

Partneriaeth Bêl-droed yn Creu Cymunedau Diogelach i Bobl Ifanc yn Ne Cymru

Amy Underwood,

Swyddog Marchnata a Chyfathrebu,
Sefydliad Cymunedol Clwb Pêl-droed
Dinas Caerdydd

Dros y flwyddyn ddiwethaf, lansiodd Sefydliad Cymunedol Clwb Pêl-droed Dinas Caerdydd Caerau Kicks, prosiect a ariennir gan Gronfa Elusennol yr Uwch Gynghrair, i ddarparu sesiynau pêl-droed wythnosol am ddim i blant rhwng 10 a 17 oed yng Nghaerau, Maesteg— sef un o ardaloedd mwyaf difreintiedig de Cymru.

Mae Caerau Kicks wedi'i gyflwyno mewn partneriaeth â Heddlu De Cymru, Prosiect Ieuenctid Noddfa, a Chyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr. Mae'n creu lle diogel a chynhwysol lle gall pobl ifanc fwynhau pêl-droed am ddim.

Cynhelir y sesiynau hyn yn Ysgol Gynradd Caerau bob dydd Llun. Mae'r sesiynau'n rhedeg rhwng 5pm a 6pm i blant 10-13 oed a rhwng 6pm a 7pm i blant 14-17 oed.

Mae Sefydliad Cymunedol Clwb Pêl-droed Dinas Caerdydd, sef elusen swyddogol Clwb Pêl-droed Dinas Caerdydd, yn cefnogi pobl ledled de Cymru i gyflawni eu llawn botensial. Mae'r Sefydliad yn harneisio apêl unigryw Clwb Pêl-droed Dinas Caerdydd, gan ddod ag unigolion ynghyd trwy angerdd a rennir dros bêl-droed—lle nad yw oedran, anabledd, ffydd nac ethnigrwydd byth yn rhwystrau i gyfranogiad.

Drwy raglenni cynhwysol, partneriaethau cymunedol, a sesiynau lleol wedi'u targedu, mae'r Sefydliad yn creu cyfleoedd i bobl ymgysylltu a chyfrannu at gymunedau cryfach a mwy cysylltiedig lle mae pawb yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi.

Mae rhaglen Premier League Kicks Sefydliad Cymunedol Clwb Pêl-droed Dinas Caerdydd yn darparu mynediad i bobl ifanc rhwng 11 a 18 oed at sesiynau pêl-droed am ddim mewn amgylchedd diogel, ledled de Cymru.

Mae Premier League Kicks, a ariennir gan yr Uwch Gynghrair drwy Gronfa Elusennol yr Uwch Gynghrair,

yn defnyddio pŵer pêl-droed a chefnogaeth i ysbrydoli pobl ifanc i gyrraedd eu potensial, mewn rhai o'r ardaloedd mwyaf anghenus yng Nghymru a Lloegr.

Dyluniwyd safle Caerau Kicks i greu cyfleoedd i bobl ifanc sydd mewn perygl o ymddygiad gwrthgymdeithasol a thrais ieuenctid gymryd rhan yn rheolaidd mewn cyfleoedd chwaraeon, mentora a datblygiad personol.

Mae Caerau yn un o gymunedau mwyaf difreintiedig Cymru, sy'n wynebu heriau cymdeithasol ac economaidd sylweddol ar draws sawl ardal. Caerau sydd ar y brig allan o 1,909 o Ardaloedd Cynnyrch Ehangach Haen Is (LSOAs) yng Nghymru o ran amddifadedd iechyd. Felly Caerau yw'r ardal fwyaf amddifad yn y wlad yn y maes hwn. O ran addysg, mae Caerau yn safle 12 allan o 1,909, sy'n adlewyrchu lefelau isel o gyrhaeddiad addysgol ac ymgysylltiad ymhlith pobl ifanc. Yn ogystal â hyn, mae'r gymuned yn safle 85 allan o 1,909 o ran diogelwch cymunedol, sy'n tynnu sylw at bryderon parhaus ynghylch troseddu ac ymddygiad gwrthgymdeithasol.

Ers lansio'r prosiect a chefnogaeth timau allgymorth lleol fel prosiect Ieuenctid Noddfa, mae gostyngiad o 26% mewn ymddygiad gwrthgymdeithasol wedi bod yng Nghaerau. Mae gweithio'n agos gyda Heddlu De Cymru hefyd wedi cryfhau cydlyniant cymunedol ac wedi meithrin mwy o ymddiriedaeth rhwng trigolion a swyddogion gorfodi'r gyfraith.

Drwy ymgysylltu dan arweiniad pêl-droed a gweithdai wedi'u targedu, mae'r fenter wedi annog cynghreiriaeth, gwydnwch emosiynol a gwrywdod cyfrifol sydd eu hangen yn fawr, sy'n helpu i adeiladu cymunedau mwy diogel a lleihau trais ar sail rhywedd.

Drwy gyfuno perthnasoedd dibynadwy, mentora a darparu ymyrraeth gynnar, maen nhw'n helpu pobl ifanc i wneud dewisiadau cadarnhaol, cryfhau eu gwydnwch, a theimlo eu bod nhw wir yn perthyn i'w cymunedau.

Dewch o hyd i sesiwn yn agos atoch chi a chofrestrwch eich diddordeb AM DDIM - https://cardiffcityfcfoundation.org.uk/our-projects/project/kicks

Uned Atal Trais
Violence Prevention Unit

Ymchwil

Adeiladu Cymru Heb Drais Fframwaith ar gyfer Atal Trais ymhlith Plant a Phobl Ifanc

Bryony Parry,

Arweinydd Cyfathrebu ac Ymgysylltu, Uned Atal Trais Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae modd atal trais, ac mae dod â thrais i ben yn bosibl. Drwy ddatblygu Fframwaith Cymru Heb Drais, meiddiodd plant, pobl ifanc a gweithwyr proffesiynol ddychmygu cymdeithas lle rydym i gyd yn byw yn rhydd rhag trais. Mae'r Fframwaith yn amlinellu'r elfennau allweddol sydd eu hangen i ddatblygu strategaethau atal cychwynnol ac ymyrraeth gynnar yn llwyddiannus. Bydd hyn yn rhoi terfyn ar drais ymhlith plant a phobl ifanc drwy ddull system gyfan, sy'n ymwneud ag iechyd y cyhoedd.

Mae'r Fframwaith yn cefnogi addewidion Llywodraeth y DU a Llywodraeth Cymru i wneud ymyrraeth gynnar ac atal yn flaenoriaeth o ran trais. Mae Llywodraeth y DU wedi cyflwyno mesurau gan gynnwys y Ddyletswydd Trais Difrifol (rhan o Ddeddf yr Heddlu, Dedfrydu a Llysoedd 2022), a'i Chenhadaeth Strydoedd Diogelach i haneru trais mewn degawd. Mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i'r Strategaeth Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (VAWDASV) 2022-26 (rhan o Ddeddf VAWDASV (Cymru) 2015). Mae'r awydd deddfwriaethol hwn i atal yn darparu sylfeini cadarn ar gyfer adeiladu dull tosturiol, teg a mesuradwy o ddod â thrais i ben yng Nghymru. Mae'n adlewyrchu gweledigaeth y Fframwaith sef "Cymru heb drais [yw un lle mae] pobl yn iachach, teuluoedd yn cael eu cefnogi a'u paratoi'n well i feithrin datblygiad a llesiant plentyn, mae sefydliadau'n fwy cynhwysol, cymunedau'n fwy diogel a chymdeithas yn decach."

Wedi'i gynhyrchu ar y cyd gan dîm Uned Atal Trais Iechyd Cyhoeddus Cymru a'r Peer Action Collective Cymru, rhwydwaith arloesol o bobl ifanc, a thrwy ymchwil ac ymgynghori sylweddol â'r cyhoedd a gweithwyr proffesiynol, mae'r Fframwaith yn seiliedig ar dystiolaeth ac yn canolbwyntio ar leisiau plant a phobl ifanc. Drwy'r naw strategaeth atal trais sydd wrth wraidd y Fframwaith, mae'n galw pawb i weithredu drwy ddangos sut y gall

gweithgarwch atal trais rhag digwydd ar draws nifer o leoliadau amrywiol i gefnogi unigolyn, cymuned neu gymdeithas gyfan. Mae'r naw egwyddor atal trais sy'n sail i'r strategaethau yn tywys sut y dylid cyflwyno gweithgarwch, er mwyn sicrhau bod atal trais yng Nghymru yn ddiogel, yn gynhwysol, yn berthnasol ac yn seiliedig ar dystiolaeth.

Dywedodd Lara Snowdon, Arweinydd Rhaglen Atal Trais Iechyd Cyhoeddus Cymru ac awdur arweiniol Fframwaith Cymru Heb Drais: "Mae trais ymhlith plant a phobl ifanc yn fater iechyd y cyhoedd cymhleth, ac mae ei effeithiau'n gyrydol ac yn eang, ac yn effeithio'n aml ar wahanol gymunedau'n anghyfartal ac yn annheg.

"Archwiliwyd y dystiolaeth a siaradwyd â dros 1,000 o blant, pobl ifanc a gweithwyr proffesiynol am eu barn a'u dyheadau ar gyfer Cymru Heb Drais. Yr hyn a glywsom yn anad dim oedd sut mae plant a phobl ifanc eisiau teimlo'n ddiogel i fod yn nhw eu hunain. Ar adeg lle gall gofodau ar-lein ac all-lein fod yn ffafriol i rethreg niweidiol a chamwybodaeth, mae'n hanfodol ein bod yn gweithio gyda'n gilydd. Mae'r Fframwaith yn nodi sut y gallwn greu'r amodau ar gyfer atal gan sicrhau bod pobl yn cael eu cefnogi'n briodol os ydynt yn profi trais.

"Mae'n bryd i ni i gyd weithredu, buddsoddi mewn atal er mwyn sicrhau y gallwn adeiladu Cymru sy'n fwy diogel, yn decach ac yn rhydd o drais."

I gael gwybod rhagor ac i lawrlwytho'r Fframwaith, ewch i www.waleswithoutviolence.com

Ymarfer

Cerridwen: Dull Oedolyn y Gellir Ymddiried Ynddo o Fynd i'r Afael â Thrais ymhlith pobl ifanc

Sam Heatley,

Dirprwy Brif Swyddog Gweithredol,
Academi Cyfryngau Cymru

Mae Cerridwen yn ymyrraeth lleihau trais chwe mis o hyd i bobl ifanc 10–17 oed ledled de Cymru. Mae Cerridwen yn mabwysiadu dull gwaith ieuenctid ac oedolion y gellir ymddiried ynddynt ac fe'i cyflwynir ar sail un i un. Fe'i datblygwyd gan Academi Cyfryngau Cymru mewn ymateb i lefelau cynyddol o drais ieuenctid ac atgyfeiriadau at wasanaethau statudol yng Nghymru. Drwy sesiynau wedi'u teilwra rheolaidd gyda gweithiwr ieuenctid hyfforddedig, mae Cerridwen yn helpu pobl ifanc i archwilio eu teimladau a'u hymddygiad, gwella sgiliau cyfathrebu, meithrin empathi, a gosod nodau cadarnhaol ar gyfer y dyfodol. Mae'r rhaglen yn mabwysiadu dull sy'n ystyriol o drawma, gan gynnig perthnasoedd y gellir ymddiried ynddynt, cefnogaeth bersonol a mannau diogel sy'n galluogi pobl ifanc i wneud dewisiadau mwy diogel a ffynnu.

Cynlluniwyd Cerridwen i fynd i'r afael â'r pryder cynyddol ynghylch trais ymhlith pobl ifanc yng Nghymru drwy gefnogi'r plant a'r bobl ifanc sydd fwyaf mewn perygl. Mae tystiolaeth yn dangos y gall dulliau mentora, perthnasoedd oedolion y gellir ymddiried ynddynt ac ymddygiad gwybyddol helpu i leihau troseddu a gwella llesiant. Gan adeiladu ar hyn, mae Cerridwen yn cyfuno gweithgareddau strwythuredig â gwerthoedd gwaith ieuenctid i greu ymyrraeth hyblyg, sy'n canolbwyntio ar y person.

Mae pobl ifanc yn cael eu hatgyfeirio gan amrywiaeth o asiantaethau sy'n cynnwys ysgolion, Gwasanaethau Cyfiawnder Ieuenctid, gofal cymdeithasol a phartneriaid yr heddlu. Mae ymgysylltu'n dechrau gyda cham asesu a gosod nodau, ac yna 16 wythnos o sesiynau wythnosol dwy i dair awr gyda rheolwr achos pwrpasol. Mae'r sesiynau'n ymdrin â chyfathrebu, meddwl canlyniadol, hunaniaeth, empathi a rheoleiddio emosiynol, gan fynd i'r afael â heriau ymarferol yr un pryd. Mae'r rhaglen yn gorffen gyda chyfnod datgysylltu, sy'n helpu pobl ifanc i gynllunio eu

camau nesaf.

Mae'r dull wedi'i deilwra i anghenion, diddordebau ac amgylchiadau unigol. Mae rheolwyr achosion yn cwrdd â phobl ifanc mewn lleoliadau lle maen nhw'n teimlo'n gyfforddus—yn yr ysgol, cartref neu yn y gymuned—ac yn addasu sesiynau i sicrhau hygyrchedd, gan gynnwys i'r rhai â niwroamrywiaeth. Mae adolygiad canol rhaglen yn annog myfyrio a gosod nodau, gan helpu pobl ifanc i adnabod cynnydd.

Yn y pen draw, nod Cerridwen yw lleihau ymddygiad treisgar, gwaharddiadau a throseddu, gan gryfhau empathi, llesiant, a pherthnasoedd amddiffynnol sy'n cefnogi pobl ifanc i adeiladu dyfodol mwy diogel a chadarnhaol.

Mae Cerridwen yn cael ei gwerthuso'n ffurfiol trwy dreial rheoledig ar hap ar raddfa fawr a ariennir gan y Gronfa Gwaddol Ieuenctid. Er bod y gwerthusiad terfynol yn parhau, mae canfyddiadau dros dro yn dangos bod y rhaglen yn effeithiol ac yn cael ei gwerthfawrogi'n fawr. Rhwng mis Ebrill a mis Rhagfyr 2024, atgyfeiriwyd 217 o bobl ifanc, a gwnaeth 151 yn ymuno â'r treial, a pharhaodd 79% i ymgysylltu drwy'r camau dilynol.

Dywedodd y cyfranogwyr: *"Mae fy rheolwr achos Cerridwen yn effeithio arna i mewn ffordd sy'n wahanol i gefnogaeth arall rydw i wedi'i chael"* ac *"Mae hi'n dda iawn yn esbonio pethau, felly gallaf siarad yn agored a rhoi cynnig ar ffyrdd newydd o ymdrin â phethau.*" Rhannodd rhieni: *"Mae'n anhygoel; dydw i erioed wedi gweld gwasanaeth fel hyn."* Dywedodd gweithwyr proffesiynol: *"Os oes problemau ynghylch dicter neu drais, rwy'n meddwl am Cerridwen yn gyntaf."*

Mae Cerridwen yn dangos y gall dull sy'n canolbwyntio ar y person, sy'n ystyriol o drawma ac sy'n cynnwys oedolion y gellir ymddiried ynddynt wneud gwahaniaeth gwirioneddol i bobl ifanc sydd mewn perygl o drais. Mae perthnasoedd y gellir ymddiried ynddynt, cefnogaeth wedi'i theilwra a chyfleoedd i fyfyrio yn allweddol i gadw pobl ifanc i ymgysylltu a'u helpu i wneud dewisiadau mwy diogel. Dylai llunwyr polisi a chyllidwyr gydnabod gwerth buddsoddi mewn ymyriadau cynnar, sy'n seiliedig ar dystiolaeth, sy'n atal trais cyn iddo waethygu. Gyda'n gilydd, gallwn greu cymunedau mwy diogel a rhoi'r offer a'r cyfleoedd sydd eu hangen ar bobl ifanc i lwyddo.

Trwy glep a si

MEWN PERSON/ IN PERSON

HWB DYFODOL/ FUTURE HUB WALES

SUT I FEDDWL YN Y TYMO

HOW TO THINK LONG-TE

Ydych chi eisiau gwybod mwy am feddwl hirdymor, rhoi cynnig ar wahanol dechnegau rhagweld a'u cymhwyso yn eich gwaith? Yna cofrestrwch ar gyfer un o'n digwyddiadau hyfforddi ar feddwl hirdymor nawr! Dewiswch rhwng 4 dyddiad a 4 leoliad.

Do you want to know more abou thinking, try out different foresig and apply them in your work? Th one of our training events on lor now! Choose between 4 dates a

I gofrestru, cwblhewch y ffurflen hon.

To register, please com form.

21 Mai
21 May
10 am - 1 pm
Pontypridd

3 Mehefin
3 June
Abertawe / Swansea

1 Hydref
1 October
10 am - 1 pm
Llandrindod Wells

9 Rhagfyr
9 December
Gogledd Cymru / North W

Bydd gwahoddiad a manylion yn cael eu hanfon yn nes at y dyddiad
Invitation and details will be sent closer to the date

S

OR HIR

RM

ut long-term
ght techniques
hen register for
ng-term thinking
nd 4 locations.

plete this

10 am - 1 pm

10 am - 1 pm

Vales

Fideos

Amgylchedd Bwyd Ysgolion yn Helpu i Lunio Dyfodol Iachach: Rhannu Dysgu o Dystiolaeth i Ysgogi Gweithredu

Mae'r weminar amserol hon yn cyd-daro ag ymgynghoriad gan Lywodraeth Cymru, sef 'Bwyta ac yfed yn iach mewn ysgolion a gynhelir yng Nghymru'.

Gwylio

Cymru Iachach ar gyfer Cenedlaethau'r Dyfodol: canfyddiadau ac argymhellion Adroddiad Cenedlaethau'r Dyfodol 2025

Yn y weminar hon, cyflwynodd Marie Brousseau-Navarro (Dirprwy Gomisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol) y canfyddiadau a'r argymhellion ym Mhennod Iechyd Adroddiad Cenedlaethau'r Dyfodol 2025.

Gwylio

Iechyd yr Ymennydd a Lleihau Risg Dementia – Sut allwn ni effeithio ar newid?

Mae ymwybyddiaeth gyhoeddus gyfyngedig o'r ffactorau risg sy'n cyfrannu at ddementia, er gwaethaf tystiolaeth gynyddol bod tua 45% o achosion yn gysylltiedig â ffactorau y gellir eu newid – fel colli clyw, ysmygu, anweithgarwch ac iechyd cardiofasgwlaidd.

Gwylio

Archwiliwch ein llyfrgell fideo ar-lein

Gweld ein holl fideos

Newyddion & Adnoddau

Adroddiad blynyddol cerdded, olwyno a beicio 2024 i 2025

25-09-2025

Modelu Iechyd Cyhoeddus Cymru yn rhagweld cynnydd o 11 y cant mewn achosion o ganser dros y degawd nesaf

04-09-2025

Mae un o bob pump o bobl yng Nghymru yn gwneud newidiadau cadarnhaol i leihau'r risg o ddiabetes math 2

21-08-2025

Pob Newyddion

Putting food in the frame

Frameworks UK

Building a Healthier Wales Summary of Activity 2023-25

Building a Healthier Wales

Pob Adnoddau

Rhifyn Nesaf

POTENSIAL YMYRIADAU TAI AR GYFER IECHYD Y CYHOEDD

Mae cartrefi'n floc adeiladu hanfodol ar gyfer bywyd iach a dylent ddarparu cynhesrwydd, diogelwch, cysylltiad a chymuned. Ond i lawer o bobl, mae cartrefi'n effeithio'n negyddol ar eu hiechyd a lles corfforol a meddyliol. Ar gyfer ein e-fwletin sydd ar ddod, rydym yn gwahodd cyfraniadau gan brosiectau a mentrau sy'n mynd i'r afael ag anghydraddoldebau gysylltiedig â thai. Gall y rhain fod yn fentrau, polisïau neu raglenni cenedlaethol, rhanbarthol neu leol o bob cwr o Gymru.

Bydd ein ffurflen cyflwyno erthygl yn rhoi rhagor o wybodaeth i chi am y cyfrif geiriau, cynllun eich erthygl a chanllawiau ar gyfer delweddau.

Gyrrwch erthyglau i publichealth.network@wales.nhs.uk erbyn 16 Hydref 2025

Contribute