



Straen
Trawmatig
Cymru

Traumatic
Stress
Wales

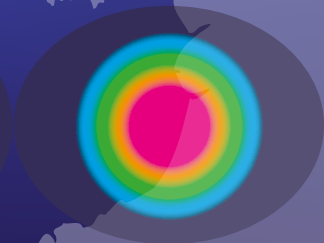


Hyb ACE Cymru
ACE Hub Wales

Cymru sy'n Ystyriol o Drawma:

Dull Cymdeithasol o Ddeall,

Atal a Chefnogi Effeithiau Trawma ac Adfyd



Wedi'i ddatblygu ar y cyd â phobl a sefydliadau ledled Cymru ac wedi'i gefnogi gan Lywodraeth Cymru



Diolchiadau

Sincere thanks to the Expert Reference Group (ERG) for their input in co-producing the document, to all those who contributed to the public consultation and to ACE Hub Wales and TSW teams for their support.



Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â:



Hyb ACE Cymru
ACE Hub Wales

Hyb ACE Cymru

Llawr 5, Rhif 2 Capital Quarter, Stryd Tyndall, Caerdydd CF10 4BZ

E-bost: Traumaframework@wales.nhs.uk

Gwefan: www.traumaframeworkcymru.com



**Straen
Trawmatig**
Cymru

**Traumatic
Stress**
Wales

E-bost: CTM.TraumaticStress@wales.nhs.uk

Gwefan: www.traumaticstress.nhs.wales

ISBN: 978-1-83766-045-2

© 2022 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.



Rhagair Gweinidogol

Yn ystod ein bywydau efallai y bydd digwyddiadau trawmatig yn dod i ran pob un ohonom. Bydd y rhan fwyaf ohonom yn datblygu ffyrdd o ymdopi â phrofiadau o'r fath a byddwn yn parhau â'n bywydau heb unrhyw ganlyniadau hirdymor. Efallai y byddwn yn derbyn cymorth a chefnogaeth gan ein teuluoedd, ffrindiau, neu eraill yn ein cymuned. Rhaid i ni beidio byth â diystyru pwysigrwydd a gwerth cysylltiadau cymdeithasol o'r fath.

I rai ohonom, mae maint y profiadau hyn yn golygu y bydd angen cymorth arbenigol tymor hwy arnom i wella ar ôl effaith trawma. Mae'r profiadau hyn yn debygol o gael effaith, nid yn unig ar ein lles corfforol a meddyliol, ond hefyd ar ein teuluoedd a'n perthnasoedd ag eraill. Rydym yn gwybod y gall pobl y mae trawma yn effeithio arnynt golli ffydd mewn unigolion a gwasanaethau. Fodd bynnag, rydym wedi gweld enghreifftiau lle gall mabwysiadu dull sy'n ystyriol o drawma helpu i ailadeiladu ymddiriedaeth a pherthnasoedd.

Mae'r Fframwaith hwn yn gam arwyddocaol i godi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o sut y gall trawma effeithio ar fywydau pawb ac mae'n darparu ffordd gyson o helpu pobl sydd wedi profi trawma. Mae'n garreg filltir yn ein taith tuag at ddod yn genedl sy'n ystyriol o drawma.

Yn bwysig, mae'r Fframwaith yn ein helpu i ddeall y rolau sydd gennym, a'r gwahaniaeth y gallwn ei wneud drwy fod yn fwy caredig, tosturiol a chydymdeimladol â'n gilydd.

Ni all cyflwyniad y Fframwaith fod yn fwy amserol. Mae'r pandemig COVID-19 a digwyddiadau yn Wcráin wedi codi ein hymwybyddiaeth o drawma a'i effaith bosibl ar iechyd a lles pobl. Yn erbyn cefndir o adfyd, rydym wedi gweld sut y gall gweithredoedd syml o garedigrwydd, a chymorth, wneud gwahaniaeth cadarnhaol ym mywydau'r rhai yr effeithir arnynt. Ledled Cymru rydym wedi gweld sut mae pobl a chymunedau wedi dod at ei gilydd i helpu eraill, gan gynnwys cynnig noddfa i'r rhai sydd wedi ffoi rhag gwrthdaro. Mae'r mathau hyn o ymddygiad yn sail i sut y gallwn fyw mewn ffordd sy'n ystyriol o drawma.

Mae Llywodraeth Cymru wedi gwneud cymorth ar gyfer lles meddyliol pobl yn flaenoriaeth. Rydym yn cydnabod bod lles meddyliol da yn bwysig i helpu pobl i wireddu eu potensial ac ymdopi â heriau bywyd. Gall ymateb mewn modd sy'n ystyriol o drawma wella lles meddyliol cadarnhaol.

Rydym am weld gwasanaethau cyhoeddus, sefydliadau'r trydydd sector, cymunedau ac unigolion yn mabwysiadu'r Fframwaith hwn ac yn ei wreiddio yn eu hymarfer, fel bod yr holl ryngweithio â'n gilydd a'r bobl rydym yn eu gwasanaethu, yn seiliedig ar ddull sy'n ystyriol o drawma. Trwy weithredu ar y cyd rydym yn gwybod y gallwn wneud gwahaniaeth.

Mae'r Fframwaith yn agwedd bwysig ar Gynllun Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE) newydd Llywodraeth Cymru a bydd yn ein helpu i gyflawni'r camau gweithredu yn ein 'Strategaeth Law yn Llaw at Iechyd Meddwl'. Bydd hefyd yn dylanwadu ar gyflawni polisiâu ehangach Llywodraeth Cymru, yn arbennig y rhai sy'n cefnogi pobl a chymunedau agored i niwed. Rydym yn credu'n gryf y gall gweithio mewn ffordd sy'n ystyriol o drawma drawsnewid bywydau, helpu'r rhai sy'n byw gydag effaith trawma i wella ac, yn bwysig, grymuso pobl i ymdopi neu geisio cymorth i ymdopi â'r heriau niferus y mae bywyd yn eu cyflwyno. Rydym yn edrych ymlaen at barhau i weithio gyda'n partneriaid i roi'r Fframwaith ar waith. Mae'n bwysig troi'r holl ddiddordeb ac ewyllys da a ddangoswyd wrth ddatblygu'r Fframwaith yn gamau gweithredu a all wneud gwahaniaeth go iawn i fywydau'r rhai y mae trawma ac adfyd yn effeithio arnynt.

Hoffem ddiolch i'r Hyb ACE Cymru, Straen Trawmatig Cymru ac aelodau'r Grŵp Cyfeirio Arbenigol am gyd-gynhyrchu'r Fframwaith. Hoffem hefyd fynegi ein diolchiadau diffuant i bawb a gymerodd ran yn yr ymarfer ymgynghori.



Julie Morgan

Julie Morgan AS,
Y Dirprwy Weinidog
Gwasanaethau
Cymdeithasol



Lynne Neagle

Lynne Neagle AS,
Y Dirprwy Weinidog
Iechyd Meddwl a Lles





Cynnwys

Rhagair Gweinidogol	i
Rhestr Termiau	4
Pwrrpas	6
Nodau ac Amcanion	7
Cefndir a Chyd-destun Polisi	8
Diffinio Dull sy'n Ystyriol o Drawma	9
Egwyddorion Dull Gweithredu sy'n Ystyriol o Drawma i Gymru	11
Fframwaith Arfer sy'n Ystyriol o Drawma	11
Sefydliadau sy'n Ystyriol o Drawma	20
Systemau sy'n Ystyriol o Drawma	21
Deall Effaith	22
Cyfeiriadau	23



Rhestr Termiau

Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE)	Straen cronig ar unigolion yn ystod plentyndod. Mae straen o'r fath yn deillio o gam-drin ac esgeuluso plant ond gall hefyd ddeillio o dyfu i fyny ar aelwydydd lle mae plant yn agored i faterion megis trais yn y cartref neu unigolion â phroblemau ag alcohol a phroblemau eraill sy'n gysylltiedig â defnyddio sylweddau. Gyda'i gilydd, gelwir y ffactorau hyn sy'n achosi straen yn ystod plentyndod yn rhai ACE (Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod).
Adfyd	Sefyllfa, set o amgylchiadau neu brofiadau anodd neu annymunol.
Straen Cronig	Teimlad parhaus a chyson o bwysau a gorlethu. Mae hyn yn digwydd dros gyfnod hir o amser yn hytrach na straen difrifol sy'n adwaith ffisiolegol a seicolegol i ddigwyddiad penodol.
Anhwylder Straen Wedi Trawma Cymhleth (CPTSD)	Cyflwr a all godi ar ôl digwyddiad trawmatig mawr, yn aml ar ôl profiad estynedig neu brofiad o ddigwyddiadau lluosog. Yn ogystal â symptomau PTSD, caiff pobl sydd â CPTSD anawsterau wrth reoli eu hemosiynau, bydd ganddynt deimladau negyddol amdanynt eu hunain a chânt anawsterau mewn perthynas â phobl eraill.
Dull sy'n Canolbwyntio ar y Person	Pan fydd yr unigolyn ynghanol y gwasanaeth ac yn cael ei drin fel person yn gyntaf. Mae'r dull yn mynd ati mewn modd cyd-gynhyrchiol, cydweithredol, traws-sector i nodi, deall a chefnogi anghenion y person ac mae'n hyrwyddo diogelwch seicolegol a chorfforol trwy hyrwyddo dewis, cydweithredu, tryloywder ac annibyniaeth.
Anhwylder Straen Wedi Trawma (PTSD)	Cyflwr a all godi ar ôl profi digwyddiad neu ddigwyddiadau trawmatig mawr. Symptomau PTSD yw ail-brofi (hunllefau ac ôl-fflachiau), osgoi (meddyliau a phethau sy'n atgoffa) a cynnydd cynnwrf (bod yn ofalus ac yn nerfus iawn).
Adferiad	Y daith i allu byw yn y presennol heb gael eich llethu gan ddigwyddiadau trawmatig yn y gorffennol. Nid yw adferiad o reidrwydd yn golygu rhyddid llwyr rhag effeithiau trawma neu adfyd.
Gwynnwch	Y gallu i unigolion oresgyn caledi difrifol megis y rhai a gyflwynir gan ACE neu drawma. Caiff y cyd-destun effaith ar wynnwch.
Penderfynyddion cymdeithasol	Yr amgylchiadau cymdeithasol ac economaidd eang sydd gyda'i gilydd yn dylanwadu ar iechyd trwy gydol bywyd person.
Seiliedig ar Gryfderau	Ffocws ar nodweddion cadarnhaol person neu grŵp yn hytrach na'r rhai negyddol.
Systemau	Set o gydrannau gan gynnwys unigolion a sefydliadau yn cydweithio yn rhan o rwydwaith rhyng-gysylltiol. Cyfanswm y rhannau yw system.



Dull sy'n ystyriol o Drawma	Mae'r dull hwn yn cydnabod bod gan bawb ran i'w chwarae o ran hwyluso cyfleoedd a chyfleoedd bywyd i bobl y mae trawma ac adfyd yn effeithio arnynt. Mae'n ddull lle mae person, sefydliad, rhaglen neu system yn sylweddoli effaith eang trawma ac yn deall llwybrau posibl ar gyfer gwella a goresgyn adfyd a thrawma yn unigolyn neu gyda chefnogaeth eraill, gan gynnwys cymunedau a gwasanaethau.
Trawma	Mae gwahanol bobl yn cael pethau gwahanol yn drawmatig ac mae nifer o ddiffiniadau o drawma, er enghraifft SAMHSA a Blueknot ¹ . At ddibenion y ddogfen hon, diffinnir trawma yn unrhyw brofiad annymunol sy'n achosi, neu sydd â'r potensial i achosi, gofid a/neu bryder i rywun. Mae'n bwysig nodi y gellir defnyddio trawma hefyd i gyfeirio at effaith digwyddiad drawmatig.
Therapiau Trawma	Ymyriadau seicolegol neu ffarmacolegol ffurfiol sy'n seiliedig ar dystiolaeth neu ymyriadau eraill a gynigir mewn amrywiaeth o leoliadau.
Ymwybodol o Drawma	Dull cyffredinol sy'n amlygu bod gan bawb o bob cymuned ran i'w chwarae o ran atal profiadau ACE a digwyddiadau drawmatig, darparu ymatebion a arweinir gan y gymuned i effaith profiadau ACE a thrawma, a chefnogi'r gwaith o adeiladu gwytnwch trwy gysylltiad, cynhwysiant a thosturi.
Ystyriol o Drawma	Cymryd i ystyriaeth y gallai unrhyw un fod wedi cael trawma a cheisio peidio ag ail-drawmateiddio yn ein hymddygiad a'n rhyngweithiadau.
Trawma Gwell	Dull a ddefnyddir gan weithwyr rheng flaen sy'n darparu cymorth uniongyrchol neu ddwys i bobl y gwyddys eu bod wedi profi digwyddiadau drawmatig yn eu rôl, ac sy'n cwmpasu ffyrdd o weithio i helpu pobl i ymdopi ag effaith eu trawma.
Sgiliau Trawma	Dull sydd wedi'i wreiddio yn ymarfer pawb sy'n darparu gofal neu gymorth i bobl a allai fod wedi profi trawma.
Trawma dirprwyol	Profi symptomau trawma o gael eu hamlygu dro ar ôl tro i drawma pobl eraill a'u straeon am ddigwyddiadau drawmatig.
Penderfynyddion ehangach iechyd	Mae penderfynyddion ehangach iechyd yn ymwneud â ffactorau cymdeithasol, economaidd ac amgylcheddol sy'n dylanwadu ar iechyd, lles ac anghydraddoldebau ² .



Pwrrpas

Nod y ddogfen hon yw gosod fframwaith cymdeithas gyfan i gefnogi dull cydlynol, cyson o ddatblygu a gweithredu ymarfer sy'n seiliedig ar drawma ledled Cymru, gan ddarparu'r cymorth gorau posibl i'r rhai y mae arnynt ei angen fwyaf. Mae'r fframwaith yn sefydlu sut mae unigolion, teuluoedd/rhwydweithiau cymorth eraill, cymunedau, sefydliadau a systemau yn ystyried adfyd a thrawma, gan gydnabod a chefnogi cryfderau unigolyn i oresgyn y profiad hwn yn eu bywydau. Mae hefyd yn nodi'r cymorth y gallant ddisgwyl ei gael gan y sefydliadau, y sectorau a'r systemau y gallant droi atynt am gymorth. Mae wedi'i ysgrifennu i gynnwys pobl o bob oed, o fabanod, plant a phobl ifanc hyd at oedolion hŷn. Mae'r fframwaith yn berthnasol i'r gymdeithas gyfan yng Nghymru ond cynulleidfa darged y ddogfen hon yw'r rhai sy'n gyfrifol am lunio polisiau sy'n ystyriol o drawma a datblygu sefydliadau a gwasanaethau sy'n ystyriol o drawma. Y gobaith yw y bydd y fframwaith o gymorth i ystod lawer ehangach o bobl. Er mwyn sicrhau mynediad cyfartal, bydd crynodeb, dogfennau ategol ac adnoddau eraill mewn Saesneg clir ar gyfer amrywiaeth o gynulleidfaoedd, gan gynnwys poblogaethau penodol megis plant a phobl ifanc, yn cyd-fynd â'r fframwaith.

Mae'r fframwaith wedi'i gynhyrchu i gefnogi cymdeithas yng Nghymru i sicrhau ein bod yn creu'r amodau gorau posibl i bobl gael cymorth amserol sy'n cael ei wneud gyda phobl, yn hytrach na chael ei wneud i bobl, sydd yn ystyriol o drawma, sy'n lleihau trawma ac sy'n seiliedig ar anghenion unigol, er mwyn atal dioddefaint a chynorthwyo iachâd a thwf. Mae hyn yn cwmpasu continwwm o ymwybyddiaeth bod trawma ac adfyd yn bodoli a chydabod yr amlygiadau lluosog o effeithiau trawma, galluogi gwasanaethau i gefnogi ymarfer sy'n helpu pobl i deimlo'n gysylltiedig, yn cael eu gwerthfawrogi ac yn ddiogel, hyd at ymyriadau clinigol arbenigol, sydd wedi'u bersonoli a chyd-gynhyrchu, pan fo angen y rhain.

Mae'r fframwaith yn defnyddio dull sy'n seiliedig ar hawliau dynol a hawliau plant a'i nod yw ategu deddfwriaeth, polisi a fframweithiau eraill perthnasol, gan gynnwys Deddf Cydraddoldeb 2010³, Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014⁴, Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn⁵, Mwy Na Geiriau⁶ a'r Fframwaith Cymryd Amser⁷. Mae'n cydnabod cryfderau a chyfyngiadau gwahanol baradeimau a'i nod yw cefnogi dull cytbwys, cydlynol sy'n cydnabod ac sy'n parchu gwahaniaethau rhwng pobl sy'n rhannu'r nod cyffredin o wella iechyd a lles y rhai yr effeithir arnynt gan ddigwyddiadau trawmatig ac adfyd. Mae'n cydnabod yr angen i fod yn gynhwysol ac ystyried y ffactorau lluosog, gan gynnwys rhai cymdeithasol, seicolegol a biolegol, sy'n cyfrannu i ddatblygiad yr amlygiadau niferus a gafwyd. Mae'n cydnabod modelau amgen i rai diagnostig, er enghraifft y Fframwaith Ystyr Bygythiad Pŵer⁸, ac yn cydnabod defnyddioldeb canfyddedig gwahanol fodelau a pharadeimau i wahanol bobl. Mae'n cydnabod yr angen i gymdeithas Cymru yn ei chyfanrwydd gydweithio i greu Cymru well.

Mae'r fframwaith yn cydnabod y gallai taith pobl fod yn un gymhleth nad yw'n dilyn llwybr unionlin yn eu hymateb i adfyd a thrawma, neu brofiad o'u goresgyn ac mae'n ceisio hyrwyddo newid systemau i adlewyrchu'r ddealltwriaeth honno. Mae lleihau profiad o adfyd a thrawma yn golygu sicrhau bod pawb yn cael cyfle i fwynhau'r amodau cywir i ffynnu. Nid yw'r fframwaith hwn yn golygu labelu pobl, na lleihau eu profiad i fetrig sy'n seiliedig ar sgoriau neu sgrinio, ond mae'n ceisio gwarchod rhag arferion negyddol neu niweidiol ac i wahanu'r person oddi wrth ei brofiadau trawmatig.

Mae'r fframwaith hwn yn hybu dealltwriaeth y bydd pob un ohonom yn cael profiadau yn ein bywydau a all fod yn drallodus neu'n drawmatig i ni y gallwn o'u herwydd ar adegau elwa o geisio cymorth. Mae'r fframwaith yn seiliedig ar gryfderau ac yn canolbwyntio ar ganlyniadau.



Nodau ac Amcanion

Nod y fframwaith hwn yw datblygu Cymru sy'n cydnabod ac sy'n ymateb i drawma a'i effeithiau mewn ffordd gadarnhaol er mwyn gwella iechyd a lles y rhai yr effeithir arnynt. Ei amcanion yw:

- 1** Darparu fframwaith sengl wedi'i gyd-gynhyrchu sy'n darparu continwwm o ddulliau cyffredinol i arbenigol; a bod angen i'r dulliau arbenigol hyn gael eu 'cofleidio' gan ddulliau cyffredinol sy'n ystyriol o drawma.
- 2** Darparu cysondeb o ran dealltwriaeth o'r hyn a olygir wrth ddull sy'n ystyriol o drawma; gosod y wybodaeth a'r sgiliau hanfodol ar waith ar bob lefel ymarfer i gefnogi a helpu pobl y mae digwyddiadau trawmatig yn effeithio arnynt.
- 3** Dod ag arferion da ledled Cymru ynghyd mewn un fframwaith hygyrch gydag adnoddau sy'n cefnogi datblygiad y gweithlu yng nghyd-destun sefydliadau sy'n ystyriol o drawma ac sy'n gweithio mewn system sy'n galluogi ac sy'n cefnogi hyn.
- 4** Gwneud gwahaniaeth cadarnhaol i fywydau a deilliannau plant, oedolion a'u **teuluoedd/rhwydweithiau cymorth** yng Nghymru drwy ffordd gyson o weithio, rhwng gwasanaethau, sefydliadau a sectorau. Bydd hyn yn cynnwys systemau effeithiol a diogel ar gyfer rhannu gwybodaeth, gan sicrhau bod teithiau unigol a allai arwain at adferiad, byw'n dda gydag effeithiau trawma, a/neu dwf yn canolbwyntio ar yr unigolyn, yn cael eu harwain gan yr unigolyn ac yn effeithiol.
- 5** Darparu Fframwaith Ymarfer sy'n nodi'r wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen ar gyfer pob lefel ymarfer, ac ystorfa o adnoddau sy'n cefnogi pob maes.

Mae tystiolaeth ac arfer gorau wedi'u cyfuno i lywio'r ddogfen hon gan gynnwys:

- Yr adroddiad ymchwil *'Ymchwiliad i'r derminoleg a'r dulliau wedi'u llywio gan drawma sy'n cael eu defnyddio gan brosiectau, rhaglenni ac ymyriadau arwyddocaol yng Nghymru'*⁹
- Adolygiad llenyddiaeth: *'Wedi'i Lywio gan Drawma': Adnabod Iaith a Therminoleg Allweddol trwy Adolygiad o'r Llenyddiaeth'*¹⁰
- Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal, Y Gymdeithas Ryngwladol ar gyfer Astudiaethau Straen Trawmatig a Matrics Cymru/Plant canllawiau ar atal a thrin anhwylder straen wedi trawma (PTSD)¹¹¹²¹³
- Grŵp Cyfeirio Arbenigol o bobl â phrofiad o fyw, ymchwilwyr, clinigwyr, llunwyr polisi ac ymarferwyr sy'n gweithio gyda phobl yr effeithir arnynt gan drawma mewn amrywiaeth o leoliadau yng Nghymru
- Dysgu o Becyn Cymorth 'TrACE' Hyb ACE Cymru¹⁴
- Datblygiad y Model NYTH¹⁵
- Cysyniad Trawma SAMHSA a Chanllawiau ar gyfer Dull sy'n ystyriol o Drawma¹⁶
- Fframwaith Gwybodaeth a Sgiliau NHS Education for Scotland (NES) ar gyfer Trawm¹⁷ Seicolegol.
- Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015.
- Gwersi o'r Cyfnod Clo ac ymatebion systemau i COVID 19¹⁸
- Ymgynghori â rhanddeiliaid allweddol



Cefndir a Chyd-destun Polisi

Mae gennym ni, fel cymdeithas Cymru, ran bwysig i'w chwarae i helpu ein gilydd i ddeall y gall pob un ohonom, ar ryw adeg, fod mewn trafferthion oherwydd adfyd, trawma neu drallod yn ein bywydau. Er mwyn mynd i'r afael â'r profiadau hyn, mae arnom angen mynediad at bethau sy'n cefnogi ac sy'n hyrwyddo ein cysylltedd a chryfderau personol, megis perthynas dda â chyfoedion cefnogol, teulu a'n cymunedau o'n cwmpas.

Gall anghydraddoldeb strwythurol, gwahaniaethu a ffactorau yr ydym yn eu galw'n benderfynyddion cymdeithasol iechyd, er enghraifft ffactorau economaidd, cymdeithasol a ffactorau eraill sy'n effeithio ar ein hamodau byw, achosi gofid syth a golygu nad yw mynediad rhai ohonom at gymorth yn gyfiawn nac yn deg. O ganlyniad efallai y bydd rhwystrau eraill rhag manteisio ar gymorth i gymunedau ymylol gan gynnwys natur wledig a diffyg trafnidiaeth gyhoeddus, iaith neu gostau. Yn yr un modd, gall diffyg gwybodaeth a dealltwriaeth am yr hyn sy'n ein gwneud yn emosiynol iach olygu nad ydym bob amser yn gwybod pryd i ofyn am help neu beth i ofyn amdano. Yn yr un modd, gall amddifadedd emosiynol ein hatal rhag gallu ceisio'r gymorth cywir ar yr adeg gywir. Yn ogystal, gall sefydliadau a systemau nad ydynt yn ystyriol o drawma waethgu effeithiau adfyd a thrawma drwy olygu bod y profiadau'n mynd yn rhai trawmatig iawn.

Mae sefydliadau sy'n ystyriol o drawma yn deall y gall adfyd, trawma a thrallod ddigwydd i unrhyw un ac ar unrhyw adeg yn ystod cwrs bywyd. Eu nod yw creu amodau seicogymdeithasol iach ar gyfer y gweithlu a'r bobl y maent yn eu cefnogi i leihau profiad o adfyd, trawma a thrallod. Byddant yn hyderus wrth ddeall pa ymyriadau a ffactorau cefnogol y gall fod eu hangen ar rywun i atal a lliniaru'r effaith hirdymor ar iechyd a lles corfforol a meddyliol.

Mae sefydliadau sy'n ystyriol o drawma yn gweithio'n fwyaf effeithiol pan fyddant yn hwyluso amser ac adnoddau lle mae eu hangen fwyaf. Maent yn integredig, yn canolbwyntio ar yr unigolyn ac yn ymgorffori'r pum ffordd o weithio yn Neddff Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 (gweler Ffigur 5 isod).

Cyhoeddodd Llywodraeth Cymru ym mis Mawrth 2021 *'Adolygiad o'r polisi ynghylch Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE): adroddiad Sut mae'r polisi ACE wedi perfformio a sut y gall gael ei ddatblygu yn y dyfodol' sy'n amlinellu'r*¹⁹ sy'n amlinellu'r angen i ganolbwyntio ar yr hyn y mae angen i weithwyr proffesiynol, sefydliadau ac arbenigwyr ei wneud i droi gwybodaeth am brofiadau ACE yn ymarfer sy'n gwneud gwahaniaeth i fywydau pobl. Roedd yn cydnabod y symudiad tuag at ddefnyddio'r term 'ystyriol o drawma' i ddisgrifio hyn, ond hefyd y diffyg eglurder ynghylch beth yn union y mae hyn yn ei olygu a sut mae hyn eisoes yn cael ei wreiddio mewn arfer a gwahanol ddulliau. Gwyddom fod profiadau ACE yn rhai trawmatig, ond mae'r ystod lawn o brofiadau trawmatig posibl yn llawer ehangach nag ACE yn unig. Mae hefyd yn bwysig cydnabod yr effeithir ar bobl o bob oed a chefnidir gan adfyd a phrofiadau trawmatig ac y gall y profiad o adfyd yn ystod plentyndod ddod i'r amlwg ar unrhyw adeg mewn bywyd, gan gynnwys oedran hŷn. Nid oes rhaid i bobl gael trawma neu adfyd i fod ag anghenion sylweddol, profi gofid emosiynol neu gyflwyniadau eraill y mae trawma ac adfyd yn cynyddu'r risg ohonynt, gan gynnwys iechyd corfforol gwael, anawsterau cymdeithasol a hunanladdiad.

Mae pobl wahanol yn cael pethau gwahanol yn drawmatig. At ddibenion y ddogfen hon, diffinnir trawma yn unrhyw brofiad sy'n annymunol ac sy'n achosi, neu sydd â'r potensial i achosi, gofid a/neu bryder i rywun. Mae'n bwysig nodi y gellir defnyddio trawma hefyd i gyfeirio at effaith digwyddiad trawmatig.²⁰ Ni fyddai pob profiad trawmatig yn perthyn i'r categorïau sydd eu hangen ar gyfer diagnosis o PTSD neu PTSD cymhleth (marwolaeth wirioneddol neu fygythiad o farwolaeth, anaf difrifol neu drais rhywiol), ond gall pob profiad trawmatig achosi trallod mawr ac effeithio'n sylweddol ar y person. Mae gwahanol bobl yn ymateb mewn gwahanol ffyrdd i brofiadau trawmatig, ni fydd rhai pobl yn profi unrhyw drallod, bydd eraill yn cael ymateb hunangyfngol a bydd lleiafrif yn cael anawsterau amlycach. Gall trawma cynnar, yn arbennig trawma hir ac ailadroddus, effeithio'n sylweddol ar ddatblygiad babanod, plant a phobl ifanc.

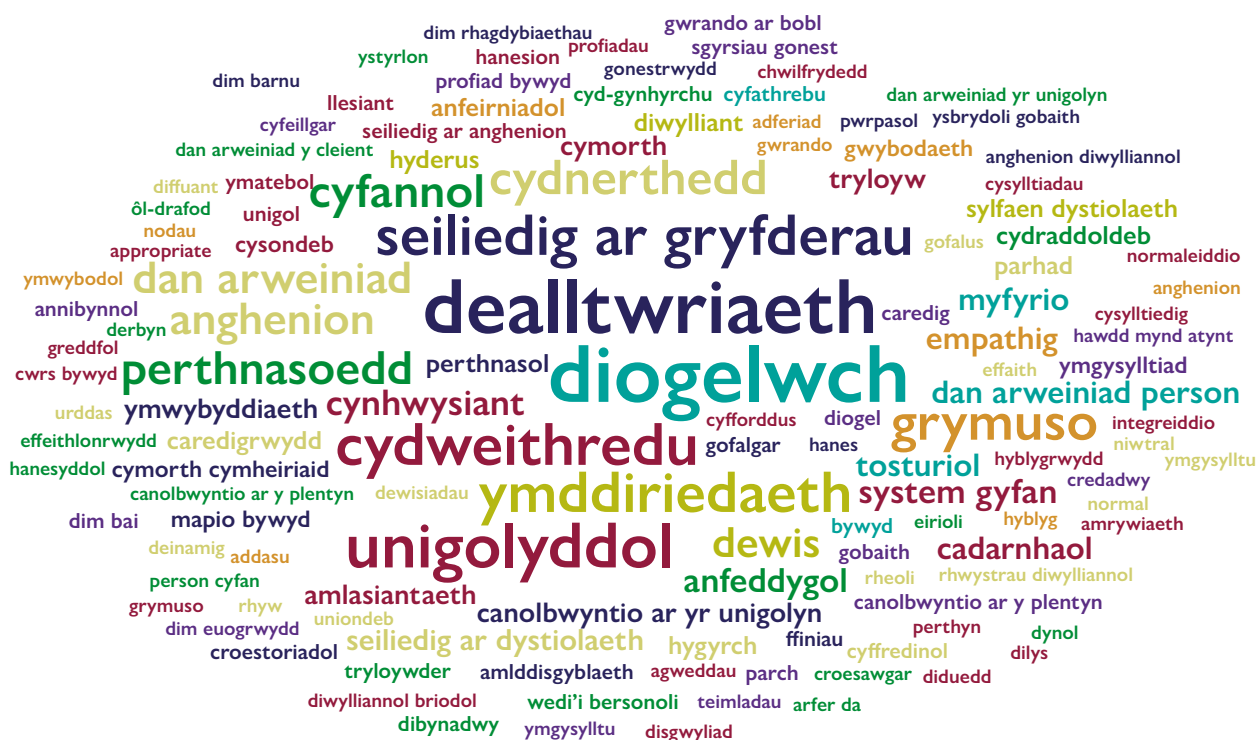
Bydd rhai pobl yn sylwi ar newidiadau yn eu hymddygiad eu hunain neu ymddygiad eraill. Bydd rhai pobl yn datblygu un neu ragor o gyflyrau y gellir gwneud diagnosis ohonynt megis PTSD, PTSD cymhleth, personoliaeth, iselder, gorbryder ac anhwylderau defnyddio sylweddau, ac, er bod yr achosion yn brinnach, seicosis. Bydd ymatebion ac anghenion pobl eraill yn cael eu llywio gan ffactorau sy'n cydfodoli, er enghraifft, diffyg gallu i wneud penderfyniadau, anghenion dysgu ychwanegol, niwroamrywiaeth, nam gwybyddol a statws lloches. Mae'r fframwaith hwn yn ceisio mynd i'r afael â chwestiynau pwysig yn ymwneud â sbectrwm trallod, diffiniadau ac iaith, a darparu eglurder arnynt.



Mae'r diffyg cysondeb o ran diffiniad a dull gweithredu yn golygu ei bod yn anodd gwerthuso effaith defnyddio dull sy'n seiliedig ar drawma. Er gwaethaf hyn, mae tystiolaeth gychwynnol yn awgrymu y gallai dulliau sy'n seiliedig ar drawma arwain at ganlyniadau cadarnhaol iawn i blant ac oedolion²¹ mewn amrywiaeth o wasanaethau²². Mae enghreifftiau yn cynnwys gwelliannau mewn gofal clinigol ac atal salwch trwy nodi pwy all fod mewn perygl a gwella canlyniadau ac ymgysylltu â gwasanaethau iechyd a gwasanaethau ehangach, sydd hefyd yn arwain at gostau gofal iechyd is.²³ Gall gofal sy'n seiliedig ar drawma hefyd fod o fudd i weithwyr iechyd proffesiynol sydd â hanes personol o drawma neu sydd wedi profi trawma sy'n gysylltiedig â gwaith²⁴.

Diffinio Dull sy'n Ystyriol o Drawma

Mae'r term 'ystyriol o drawma' bellach yn cael ei ddefnyddio'n gyffredin pan fyddwn yn sôn am ymateb i adfyd, trawma a thrallod. Er gwaethaf hyn, ni fu erioed gytundeb cyffredin ar ei ddiffiniad a sut mae hyn yn cael ei weithredu'n ymarferol. Mae sawl darparwr hyfforddiant, sefydliad a rhaglen yn cynnig dulliau gweithredu sy'n seiliedig ar drawma yng Nghymru, ond mae diffyg cysondeb ynghylch yr hyn y mae hyn yn ei olygu. Mae'r fframwaith hwn yn darparu diffiniad gweithredol sy'n berthnasol i'r boblogaeth gyffredinol drwodd i wasanaethau arbenigol, yn ogystal â'r cymunedau a'r systemau sy'n darparu'r cyd-destun i'r digwyddiadau hynny ac y mae'r gwasanaethau sy'n darparu cymorth yn gweithredu ynddynt. Mae'r diffiniad yn ceisio hwyluso camau i gyd-fabwysiadu dull sy'n helpu i leihau achosion o drawma, atal ei effeithiau negyddol posibl a gwella canlyniadau ar gyfer adferiad, iachâd a thwf. Mae'r dull i Gymru sy'n ystyriol o drawma felly yn darparu'r cyd-destun ar gyfer darparu gofal a chymorth ac yn galluogi dull cyfannol o ddeall y ffordd orau o helpu pobl y mae trawma yn effeithio arnynt.



Ffigur 1 Terminoleg Ystyriol o Drawma

Ymchwiliad i'r derminoleg a'r dulliau wedi'u llywio gan drawma sy'n cael eu defnyddio gan brosiectau, rhaglenni ac ymyriadau arwyddocaol yng Nghymru' (Walker et al 2021); sy'n y gwahanol iaith a oedd eisoes yn cael ei defnyddio i ddisgrifio dulliau wedi'u llywio gan drawma, a lle'r oedd ychydig o gonsensws ar y ddealltwriaeth o'r hyn a olygir wrth y term hwn. Mae'r derminoleg a ddefnyddir yn darparu'r dystiolaeth ar gyfer llunio diffiniad penodol i Gymru. Mae'r diffiniad trosfwaol o ddull i Gymru sy'n ystyriol o drawma yn un sydd wedi'i wreiddio yn yr egwyddor nad ydym yn gwneud unrhyw niwed



ond ein bod yn rhagweithiol, ac yn darparu ymatebion effeithiol a thosturiol i bobl sydd wedi profi adfyd a thrawma. Bydd y diffiniad hwn yn cael ei ategu gan set o egwyddorion arfer a nodir ymhellach yn y ddogfen hon.

Nododd yr adolygiad llenyddiaeth 'Wedi'i Lywio gan Drawma': Adnabod laith a Therminoleg Allweddol trwy Adolygiad o'r Llenyddiaeth (Addis et al 2021)ⁱⁱ hefyd amrywiaeth o ddiffiniadau, gan gynnwys y derminoleg uchod a bu'r ddau adroddiad yn gymorth i sefydlu consensws.

Credwn fod angen diffiniad o ddull sy'n ystyriol o drawma sy'n adeiladu ar yr hyn a nodwyd yn yr ymchwil, ond sydd hefyd yn adlewyrchu'r hyn sy'n bwysig i'n dull gweithredu yng Nghymru. Mae hyn yn gydnabyddiaeth o effaith mynd i'r afael â phenderfynyddion cymdeithasol iechyd a bod adfyd a thrawma yn effeithio'n anghymesur ar rai cymunedau ac unigolion yng Nghymru. Gall hyn arwain at rwystrau i gael mynediad at y cymorth cywir ar yr amser iawn o ganlyniad i bethau megis anghydraddoldeb strwythurol a gwahaniaethu. At hynny, mae amddifadedd emosiynol pan nad yw perthnasoedd y gellir ymddiried ynddynt yn bresennol neu wedi'u sefydlu yn gwaethygu ein gallu i gael cymorth neu i gydnabod y gallai fod ei angen arnom. O fewn hynny rydym yn diffinio dull i Gymru sy'n ystyriol o drawma yn y modd hwn:

Mae dull sy'n ystyriol o drawma yn cydnabod bod gan bawb rôl wrth fynd ati'n sensitif i hwyluso cyfleoedd a chyfleoedd bywyd i bobl y mae trawma ac adfyd yn effeithio arnynt.

Mae'n ddull lle mae person, sefydliad, teulu, cymuned, gwasanaeth neu system yn ystyried effaith eang adfyd a thrawma ac yn deall ffyrdd posibl o atal, gwella a goresgyn hyn fel unigolyn neu gyda chymorth eraill, gan gynnwys cymunedau a gwasanaethau.

Dyma lle mae pobl yn adnabod amlygiadau niferus effaith trawma ar unigolion, teuluoedd, cymunedau, staff, ac eraill mewn sefydliadau a systemau ledled cymdeithas Cymru.

Yn y dull hwn, caiff gwybodaeth am drawma a'i effeithiau ei hintegreiddio i bolisiau, gweithdrefnau ac arferion. Mae'n ceisio gwrthsefyll trawmateiddio pobl eto ac atal a lliniaru canlyniadau andwyol, gan flaenoriaethu diogelwch corfforol ac emosiynol ac mae'n ymrwymo i 'beidio â gwneud unrhyw niwed' yn ymarferol ac i gefnogi'n rhagweithiol a helpu pobl yr effeithir arnynt i wneud eu penderfyniadau gwybodus eu hunain.

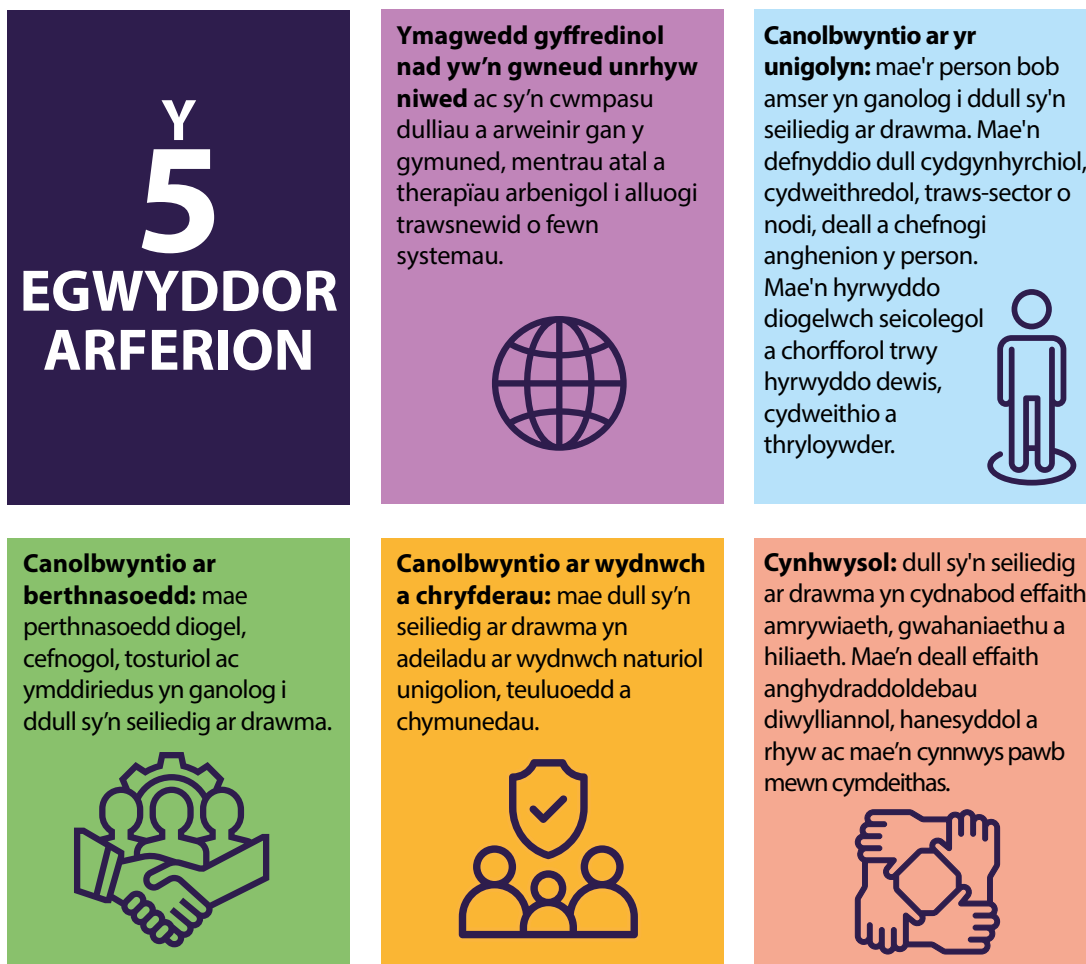
Yn ymarferol, mae dull i Gymru sy'n ystyriol o drawma yn cydnabod y gall pob un ohonom ar ryw adeg yn ein bywydau brofi adfyd, trawma neu drallod. I fod yn ystyriol o drawma, bydd pob unigolyn, cymuned, sefydliad a system yng nghymdeithas Cymru yn deall ymddygiad fel cyfathrebu, yn cydnabod ac yn deall effaith anghydraddoldebau diwylliannol, rhywedd a hanesyddol, ac anghyfiawnder cymdeithasol a'u cysylltiad achosol â phrofiadau o drawma. Gyda'n gilydd, byddwn yn ceisio bod yn anfeirniadol, yn garedig ac yn dosturiol, gan hyrwyddo gwydnwch a chryfder yn adnoddau cyfunol yn hytrach nag adnoddau unigol. Byddwn yn deall pwysigrwydd diogelwch ac ymddiriedaeth wrth fynd i'r afael ag adfyd, trawma a thrallod.

Byddwn yn ceisio creu amgylcheddau seicogymdeithasol iach lle gall pobl ffynnu ond lle mae adfyd, trawma neu drallod yn digwydd, mae cymorth gan gymheiriaid wedi'i wreiddio mewn cymunedau lleol a llwybrau clir at gyfranogiad mwy arbenigol ar y lefel briodol, fel y nodir yn y ddogfen Fframwaith Ymarfer sy'n Ystyriol o Drawma i Gymru.



Egwyddorion Dull Gweithredu sy'n Ystyriol o Drawma i Gymru

Mae llawer o enghreifftiau o waith sy'n ystyriol o drawma yng Nghymru eisoes. Ar ei lefel fwyaf syml **mae dull i Gymru sy'n ystyriol o drawma** yn cydnabod ac yn deall y profiadau niweidiol a thrawmatig a all ddod i ran pobl o bob oed ac yr effeithir arnynt ganddynt. Mae set o bum egwyddor ymarfer yn sail iddo:



Ffigur 2 Y 5 Egwyddor Ymarfer

Fframwaith Arfer sy'n Ystyriol o Drawma

Mae **gan y Fframwaith Ymarfer i Gymru Sy'n Ystyriol O Drawma** bedair lefel ymarfer diffiniedig. Mae'r lefelau'n disgrifio'r gwahanol rolau y gallai fod gan bobl o fewn amrywiaeth o gyd-destunau ac yn cynrychioli sbectrwem yn hytrach na hierarchaeth. Bydd ar lawer o bobl yr effeithir arnynt gan ddigwyddiadau trawmatig angen cymorth o wahanol lefelau ar yr un pryd ac mae system ryngweithiol, integredig sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn hanfodol i wneud yn fawr o'i effeithiolrwydd. Bydd angen cymorth ar fwy o bobl o'r lefelau ymarfer sy'n ystyriol o drawma, sy'n meddu ar sgiliau trawma a thrawma uwch na lefel ymarfer ymyrraeth arbenigol. Er bod elfennau penodol y lefelau ymarfer yn amrywio, mae pob un yn seiliedig ar y pum egwyddor ymarfer, sy'n gyffredinol, ac sy'n seiliedig ar y dystiolaeth orau sydd ar gael (gan gydnabod ymchwil a gwybodaeth a gynhyrchir gan ymarfer). Nid yw'r lefelau ymarfer hyn yn cael eu diffinio gan y proffesiwn neu leoliad yr unigolyn, yn hytrach maent yn disgrifio gwahanol rolau cynorthwyol i gefnogi pobl o bob oed sydd wedi cael trawma. Maent yn hyrwyddo perthnasoedd, gwasanaethau ac ymyriadau personol a chyd-gynhyrchu penodol sy'n dosturiol, yn llawn empathi ac yn gefnogol. Maent yn galluogi hunanymwybyddiaeth a hunanbenderfyniad o fewn cydlyniant unigol a



chymunedol. Maent yn cydnabod nad yw ymyriad effeithiol sy'n ystyriol o drawma yn aml yn gofyn am driniaeth ffurfiol a gall mynediad i'r byd naturiol yng Nghymru fod o gymorth mawr i bobl. Bydd sefydliad sy'n ystyriol o drawma yn deall sut mae'r lefelau ymarfer hyn yn berthnasol i'w gweithlu eu hunain, a sut i hwyluso cymorth o fewn pob lefel drwy ddatblygu polisiâu, gweithdrefnau ac arferion, ar gyfer y bobl sy'n defnyddio ei wasanaeth a'r staff sy'n rhan o'r sefydliad hwnnw. Mae'r dull hwn yn galluogi pob lefel ymarfer i weithredu trwy set o strwythurau comisiynu sy'n ystyriol o drawma. Mae dangosyddion perfformiad yn cydnabod egwyddorion y dull sy'n ystyriol o drawma ac sy'n mesur llwyddiant mewn canlyniadau sy'n eu hadlewyrchu.

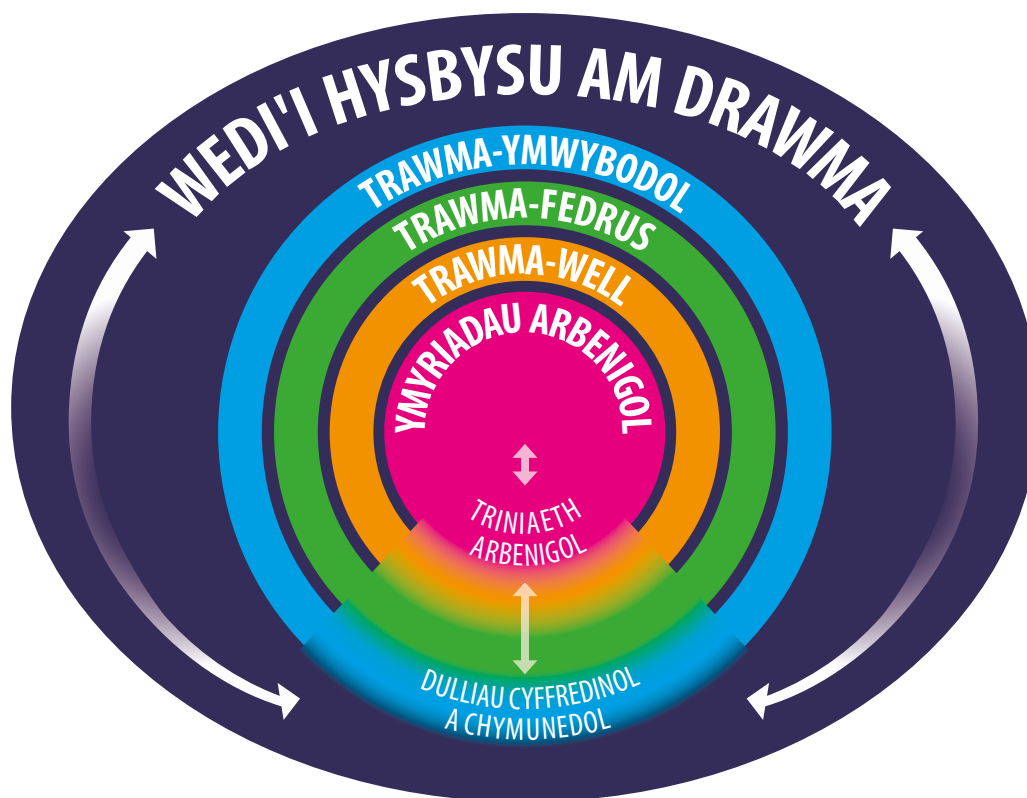
Mae'r **dull ymwybodol o drawma** yn ddull cyffredinol sy'n pwysleisio'r rôl sydd gan bob un ohonom yn aelodau o gymdeithas Cymru, yn bersonol ac yn broffesiynol, ac sy'n ceisio codi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth. Mae'n herio canfyddiadau sy'n cynnal gormes ac anghydraddoldeb, ac sy'n amlygu bod gan bobl ym mhob cymuned ran i'w chwarae wrth atal ACEs, adfyd a digwyddiadau trawmatig, darparu ymatebion a arweinir gan y gymuned i effaith profiadau ACE a thrawma, a chefnogi gwytnwch trwy gysylltiad, cynhwysiant a thosturi.

Mae dull **medrus ynghylch trawma** wedi'i wreiddio o fewn arfer pawb sy'n darparu gofal neu gymorth i bobl a allai fod wedi profi trawma, pa un a yw'r trawma yn hysbys ai peidio. Mae hyn yn berthnasol i'r rhan fwyaf o sefydliadau a gwasanaethau yng Nghymru, a llawer sy'n gweithio yn y gymuned a gyda hi.

Defnyddir dull **trawma gwell** gan weithwyr rheng flaen sy'n darparu cymorth uniongyrchol neu ddwys i bobl y gwyddys eu bod wedi profi digwyddiadau trawmatig yn eu rôl, ac mae'n cwmpasu ffyrdd o weithio i helpu pobl i ymdopi ag effaith eu trawma.

Gall **ymyriadau arbenigol** fod yn ymyriadau ffurfiol wedi'u personoli ac wedi'u cyd-gynhyrchu a gynigir o fewn ystod o leoliadau, neu fewnbwn arbenigol i gefnogi sefydliadau a systemau i fod yn ystyriol o drawma.

Gyda'i gilydd, mae'r pedair lefel ymarfer hyn yn darparu fframwaith ymarfer integredig sy'n ystyriol o drawma ac sy'n darparu ffordd gydlynol a chydlynol o weithio o fewn sefydliadau, systemau a'r gymuned.



Ffigur 3 Model Fframwaith Arfer Trawma – y berthynas rhwng dulliau cyffredinol ac arbenigol i gyd yn gweithio mewn ffordd sy'n ystyriol o drawma. Mae'n cydnabod sut mae unigolion yn symud rhwng lefelau ymarfer yn seiliedig ar angen, mewn ffordd aflinol.

Lefel *	At bwy mae'r lefel hon wedi'i hanelu?	Beth mae hyn yn ei olygu i bobl a'r rhai y mae arnynt angen cymorth?	Sut mae 'da' yn edrych?
Ymwybodol o Drawma	Pawb. Y cyhoedd, cymunedau, sefydliadau a systemau. Mae'r lefel hon yn gyffredinol ac yn cynnwys y sector preifat, y sector cyhoeddus a'r trydydd sector.	Yn deall yr effeithir ar lawer o bobl gan adfyd a thrawma yn eu bywydau. Yn cynyddu dealltwriaeth y gall trawma ac adfyd gael effaith ar bawb, a bod gan dosturi, caredigrwydd a pherthnasoedd cefnogol sy'n hwyluso yn y teulu, y gymuned a thu hwnt rôl hynod bwysig i'w chwarae. Yn deall bod adfyd yn ystod plentyndod yn cael ei brofi nid yn unig yn y teulu ac ar yr aelwyd, ond yn y gymuned a'r cydestun amgylcheddol. Yn cydnabod ac yn cefnogi pobl sy'n drallodus a hynny gydag empathi Yn herio dulliau sy'n cyfyngu ar fynediad cyfartal i ffactorau amddiffynnol sy'n atal adfyd a thrawma, yn darparu diogelwch ac yn cefnogi gwytnwch. Cryfhau mecanweithiau ymdopi cadarnhaol unigol presennol a datblygu gwytnwch o adfyd yn ystod plentyndod a digwyddiadau trawmatig eraill, i'r rhai sydd â llai o ffactorau amddiffynnol i'w cefnogi, er enghraifft trwy ddeall pwysigrwydd ffactorau amddiffynnol megis oedolyn y gellir ymddiried ynddo yn ystod plentyndod a chymorth gan gymheiriaid pan fyddant yn oedolion, cymuned gynhwysol, gysylltiedig a chysylltiedig, rheoli tynged a rheoli emosiynau. Helpu i feithrin perthnasoedd cefnogol o fewn teuluoedd/ rhwydweithiau cymorth eraill a chymunedau. Yn codi ymwybyddiaeth o'r rôl y mae unigolion, sefydliadau, a'r gymdeithas ehangach yn ei chwarae wrth herio tlodi, anghydraddoldeb a gwahaniaethu, yn ogystal ag atal a lliniaru effeithiau negyddol adfyd a thrawma, a phrofiadau pellach.	Mae ymgyrchoedd codi ymwybyddiaeth y cyhoedd, megis 'Amser i fod yn Garedig' yn sicrhau bod unigolion yn ymwybodol o effaith adfyd a thrawma Trafodaethau agored sy'n hwyluso ynghylch ffactorau cymdeithasol ac amgylcheddol sy'n sail i adfyd. Mae polisiau a mentrau yn cydnabod ac yn ceisio mynd i'r afael â phenderfynyddion cymdeithasol trawma ac adfyd, megis anghydraddoldeb addysgol, gwahaniaethu, ymleiddio a thlodi. Mae sefydliadau'n buddsoddi mewn hyfforddiant ac adnoddau gan ddefnyddio dulliau caffael sy'n gyfrifol yn gymdeithasol sy'n eu helpu i ddatblygu polisiau a ffyrdd o weithio sy'n ystyriol o drawma, a'u hymgorffori mewn contractau. Mae systemau wedi'u cynllunio i weithio i bobl a'u hanghenion. Mae pobl yn gwybod ble i ddod o hyd i'r wybodaeth i gyfeirio'r rhai yr effeithir arnynt gan adfyd a thrawma yn effeithiol at wasanaethau os a phryd y mae eu hangen arnynt; a bod y gwasanaethau hynny'n gallu ymateb pan gânt eu cyrchu. Mae pobl yn ymwybodol o groestoriadau ac amrywiaeth a phwysigrwydd y rhain wrth ddeall cymhlethdod aml-dimensiynol y profiad o adfyd a thrawma. Mae sefydliadau'n defnyddio adfyfrio parhaus i ddatblygu a gwella eu harfer sy'n ystyriol o drawma.



Lefel *	At bwy mae'r lefel hon wedi'i hanelu?	Beth mae hyn yn ei olygu i bobl a'r rhai y mae arnynt angen cymorth?	Sut mae 'da' yn edrych?
Ymwybodol o Drawma parhad		Yn hybu dealltwriaeth bod adweithiau trallodus i drawma yn normal ond nid yn gyffredinol ac y gellir eu goresgyn. Mae'n lleihau stigma, labelu a beio dioddefwyr, ac yn hyrwyddo ymateb defnyddiol i bobl sydd wedi cael trawma. Yn atal profiadau ACE a digwyddiadau trawmatig eraill rhag cael eu normaleiddio ac yn herio'r anghydraddoldebau strwythurol a'r normau cymdeithasol sy'n sail iddynt. Yn cydnabod nad yw gwytnwch yn aml wedi'i leoli yn yr unigolyn, ond yn hytrach yn cydnabod effaith ffactorau cymdeithasol ac amgylcheddol. Yn cydnabod pwysigrwydd hygyrchedd ac addasiadau i bobl sydd ag anghenion dysgu ychwanegol. Mae perthnasoedd yn y gymuned yn helpu i gryfhau gallu pobl i ymdopi a thyfu a phan fo modd, yn darparu amddiffyniad rhag effeithiau trawma neu adfyd. Mae'n cynnig cyfle i deuluoedd fyw mewn cymunedau iach fel eu bod yn cael y cyfle i wella a thyfu eu hunain, rhoi'r cychwyn gorau i'w plant, a thorri ar draws y broses o drosglwyddo trawma rhwng cenedlaethau. Yn cydnabod nad yw trawma cymunedol a chyfunol yn gyfuniad o drawma unigol yn unig, ond ei fod wedi'i leoli mewn rhyngweithiadau cymdeithasol a diwylliannol, yn yr amgylchedd adeiledig ac yn y cyfleoedd cymdeithasol, addysgol ac economaidd o fewn cymuned. Yn darparu cyfleoedd ar gyfer cynhwysiant a chyfranogiad mewn gweithgareddau ystyrlon. Mae perthnasoedd a sefydliadau yn hwyluso'r gwaith o ddatgelu a thrafod adfyd a phrofiadau trawmatig eraill. Yn cydnabod y gall profiadau cadarnhaol helpu i hybu a diogelu iechyd a lles yn y dyfodol. Creu diwylliant sefydliadol sy'n hwyluso canlyniadau cadarnhaol i unigolion.	





Lefel *	At bwy mae'r lefel hon wedi'i hanelu?	Beth mae hyn yn ei olygu i bobl a'r rhai y mae arnynt angen cymorth?	Sut mae 'da' yn edrych?
Sgiliau Trawma	Staff a gwirfoddolwyr sydd â chyswllt uniongyrchol ag unigolion o bob oed y gallai adfyd neu ddigwyddiadau trawmatig effeithio arnynt, pa un ai a yw'r trawma yn hysbys ai peidio ac ni waeth pryd y digwyddodd. Mae hyn yn cynnwys y rhan fwyaf o sefydliadau neu leoliadau lle mae addysg, gofal neu gefnogaeth yn cael eu darparu a lle mae dyletswyddau cyhoeddus yn cael eu cyflawni. Er enghraifft, arweinwyr cymunedol, grwpiau ffydd, lleoliadau blynyddoedd cynnar, ysgolion, colegau addysg bellach, prifysgolion, gwasanaethau cymdeithasol, gwasanaethau iechyd, y trydydd sector, gwasanaethau brys a llysoedd.	Yn canolbwyntio ar ddarparu diogelwch a hybu ymddiriedaeth, atal a lliniaru effeithiau adfyd a phrofiadau trawmatig eraill, ac atal pobl rhag cael trawma eto. Yn darparu cymorth a gofal tosturiol, person-ganolog ac unigolyddol i'r unigolyn neu'r teulu mewn iaith y mae'n ei deall. Mae ymarferwyr yn cydnabod yr effaith y mae profiadau bywyd a ffactorau cymdeithasol yn ei chael ar unigolion, ac yn cydnabod mynychder ac ystod adfyd, profiadau ac effeithiau trawmatig. Yn deall pwysigrwydd canolog perthnasoedd diogel a phwysigrwydd ymddiriedaeth. Yn deall effaith gwahaniaethu ac anghydraddoldeb yn rhwystrau rhag defnyddio nac ymgysylltu â gwasanaethau ac yn gweithredu i ddileu a lliniaru'r rhain. Yn deall pwysigrwydd amgylcheddau a sefydliadau sy'n ystyriol o drawma. Mae unigolion, sefydliadau a systemau yn atal rhwystrau rhag manteisio ar wasanaethau, gofal a chymorth, yn helpu pobl i deimlo'n ddiogel ac yn osgoi creu trawma i bobl eto. Yn cydnabod anghenion staff a phwysigrwydd diwylliant sefydliadol. Yn cyfeirio pobl at yr adnoddau gorau ar eu cyfer. Mae staff a rheolwyr yn cydnabod effaith trawmateiddio dirprwyol ac yn gweithio i sicrhau bod staff yn cael mannau myfyrio, goruchwyliaeth a chymorth rheolaidd. Mae gan staff ymwybyddiaeth o'u tueddiadau diwylliannol a phersonol eu hunain, a sensitifrwydd i'r hunaniaethau diwylliannol sydd bwysicaf i'r unigolyn. Yn rhoi profiad adferol o berthnasoedd i bobl. Yn helpu'r unigolyn neu'r teulu i wneud eu penderfyniadau eu hunain am y gofal a'r cymorth a gynigir iddynt, ac yn teimlo'n ddiogel i wneud hynny.	Mae mynediad at gymorth yn cael ei arwain gan anghenion ac ymatebion yn cael eu llywio gan ddealltwriaeth o brofiad yr unigolyn. Mae unigolion yn cael y cymorth y mae ei angen arnynt i gyflawni canlyniadau mwy cadarnhaol ar gyfer eu hiechyd, eu lles corfforol a meddyliol. Mae grwpiau cymunedol a ffydd yn sefydlu cynlluniau mentora a chymorth gan gymheiriaid. Mae sefydliadau wedi hunanasesu sut y gallant gynnig cymorth i unigolion a staff sydd ag anghenion mwy. Mae hyn yn cynnwys asesu amgylcheddau gweithle. Mae diwylliant sefydliadol a phrosesau gwneud penderfyniadau yn ystyried effeithiau adfyd a phrofiadau trawmatig. Mae polisïau, gweithdrefnau ac arferion yn adlewyrchu dealltwriaeth o bwysigrwydd hyfforddiant a gweithlu hyderus a chymwys sy'n gallu ymateb i angen yn briodol. Mae systemau yn deall eu gallu i drawmateiddio ac yn ceisio lliniaru hyn trwy wneud i bob cyswllt gyfrif. Mwy o ymgysylltu â'r gwasanaethau a'r cymorth cywir lle mae eu hangen ac ar yr amser iawn. Mae staff yn adnabod ymddygiadau a mathau eraill o gyfathrebu di-eiriau a all fod yn gysylltiedig â phrofiadau adfyd a thrawmatig, gan gynnwys trawma dirprwyol, a'r hyn a brofir gan gydweithwyr a ffrindiau.



Lefel *	At bwy mae'r lefel hon wedi'i hanelu?	Beth mae hyn yn ei olygu i bobl a'r rhai y mae arnynt angen cymorth?	Sut mae 'da' yn edrych?
Sgiliau Trawma <i>parhad</i>		Yn cynnig gofal a chymorth mewn amgylcheddau sy'n ddiogel yn gorfforol ac yn seicolegol. Yn hyrwyddo rhagnodi cymdeithasol ac ymyriadau anghlinigol i wella iechyd a lles. Yn darparu cyfleoedd i'r unigolyn neu'r teulu ar gyfer llesiant a meithrin gwytnwch, gan flaenoriaethu eu dewisiadau a'u hanghenion. Mae unigolion a theuluoedd/rhwydweithiau cymorth eraill yn cael eu cefnogi gan bobl a sefydliadau sy'n blaenoriaethu hunanofal ac sy'n cefnogi eu staff i weithio'n ddiogel ac o fewn ffiniau personol a phroffesiynol priodol.	
Trawma Gwell	Gweithwyr a gofawyr sy'n rhyngweithio'n rheolaidd ac yn ddwys â phobl y gwyddys bod adfyd/profiadau trawmatig wedi effeithio arnynt, ac sy'n darparu cymorth neu ymyriadau penodol a/neu sy'n cyfarwyddo neu'n rheoli gwasanaethau. Mae hyn yn cynnwys pobl sydd â rolau penodol mewn sefydliadau neu leoliadau lle mae addysg, gofal neu gymorth yn cael eu darparu a lle mae dyletswyddau cyhoeddus yn cael eu cyflawni. Er,	Yn darparu dull gweithredu cyson i'r unigolyn neu'r teulu ar draws yr ystod o sefydliadau y maent yn eu defnyddio, er mwyn sicrhau nad oes drws anghywir i gael mynediad at gymorth defnyddiol. Yn holi'n sensitif beth sydd wedi digwydd iddynt, ac sy'n darparu ymatebion tosturiol a chymwynasgar i'r datgeliad hwn. Yn cydnabod y gellir hefyd effeithio ar yr unigolion hynny sy'n agos at y rhai yr effeithir arnynt gan adfyd/profiadau trawmatig, e.e., plant, aelodau eraill o'r cartref. Yn cydnabod pan fydd person neu deulu unigol yn cael eu llethu gan ymatebion cysylltiedig â thrawma, ac yn eu cefnogi ar y cyd i ddefnyddio ystod o dechnegau sylfaenu a thechnegau eraill wedi'u teilwra'n unigol i'w galluogi i ddychwelyd i'w ffenestr goddefgarwch. Eiriolwyr ar ran person neu deulu i sicrhau, pan fo'n bosibl, nad yw systemau a gweithdrefnau'n sbarduno atgofion cysylltiedig â thrawma sy'n arwain at drallod a/neu ail-drawmateiddio. Yn deall pryd y gallai fod yn ddefnyddiol holi am brofiadau person, ac yn teimlo'n hyderus ynghylch sut i ofyn am brofiadau trawmatig neu adfyd, a sut i ymateb yn ddefnyddiol i hyn.	Mae'r profiad o ymdopi â thrawma ac adfyd yn cael ei gefnogi i alluogi pobl yr effeithir arnynt i aros mewn cyflogaeth, a gyda'u teulu. Mae sefydliadau'n darparu hyfforddiant, rheolaeth a goruchwyliaeth i gefnogi'r gweithlu a sicrhau bod polisiau a phrosesau ar waith sy'n galluogi mynediad at gymorth priodol yn seiliedig ar angen yr unigolyn Mae cymorth ar gael i bawb y mae arnynt ei angen yn y gweithle. Cydnabyddir profiadau trawmatig diwylliannol, o ran rhywedd a rhai hanesyddol a darperir ymateb priodol. Cydnabyddir gofynion arbenigol trawma a hwylusir cymorth. Mae sefydliadau o fewn systemau yn cydnabod y risg o drawmateiddio pobl eto ac yn hyrwyddo dull integredig o atal a lliniaru hyn. Mae'r rhai sy'n profi strategaethau ymdopi ac ymddygiad negyddol yn deall y gall hyn fod wedi'i wreiddio yn eu profiad(au) o drawma hyd yn oed os nad yw hyn yn digwydd mwyach, ac mae gwasanaethau a systemau'n cydnabod natur cwrs bywyd trallod a thrawma.

Lefel *	At bwy mae'r lefel hon wedi'i hanelu?	Beth mae hyn yn ei olygu i bobl a'r rhai y mae arnynt angen cymorth?	Sut mae 'da' yn edrych?
Trawma Gwell parhad	enghraifft, arweinwyr cymunedol, grwpiau ffydd, lleoliadau blynyddoedd cynnar, ysgolion, colegau addysg bellach, prifysgolion, gwasanaethau cymdeithasol, gwasanaethau iechyd, y trydydd sector a gwasanaethau brys.	Yn cydnabod y cysylltiad rhwng trawma neu adfyd yn y gorffennol (gan gynnwys trawma cymunedol neu ryng-genedlaethol) a strategaethau ymdopi cyfredol. Mae'n ystyried ar y cyd y ffyrdd y gallai strategaethau ymdopi beidio â bod yn ddefnyddiol mwyach/wedi dod yn ddi-fudd. Dull cyson ac integredig rhwng ac o fewn gwasanaethau i sicrhau dealltwriaeth gyffredin o anghenion y person/teulu, a chymorth cydlynol ac integredig. Mae gan sefydliadau bolisiau, canllawiau ymarfer a dulliau sydd wedi ennill eu plwyf i hwyluso goruchwyliaeth a chefnogaeth i staff sydd â mwy o gyfrifoldebau i gefnogi'r rhai y mae adfyd/profiadau trawmatig yn effeithio arnynt. Mae gan sefydliadau bolisiau, gweithdrefnau a chanllawiau ar waith sy'n sicrhau, pan fo angen cymorth ychwanegol, ei fod yn cael ei hwyluso heb unrhyw ganlyniadau negyddol o ran tâl, perfformiad, recriwtio a chomisiynu. Cyfeirio/trafod opsiynau ar gyfer gofal a chymorth ar y cyd ac yn hwyluso mynediad at ymyriadau arbenigol os bydd angen. Mewn cydweithrediad â gwasanaethau, mae'r unigolyn/teulu yn datblygu dull unigolyddol o ddeall eu cryfderau a'u hymatebion sy'n ymwneud â thrawma, ac yn cael eu cefnogi i ddatblygu strategaethau ymdopi effeithiol. Mae'r unigolyn/teulu'n cael ei gefnogi i adnabod pryd y gallai therapïau seicolegol a/neu driniaeth arall fod o gymorth iddynt, a chaiff ei gefnogi i gael mynediad at y rhain.	Mae unigolion yn cynnal eu dewis ac mae trafodaethau a phenderfyniadau ynghylch cymorth yn cael eu gwneud ar y cyd ac mewn ffordd sy'n lleihau'r risg o waethygu'r sefyllfa ymhellach. Mae sefydliadau a systemau yn gwerthfawrogi'r bobl sy'n gweithio gyda nhw ac ar eu cyfer, ac yn cydnabod pwysigrwydd cymorth gwell ar bob lefel o'r sefydliad ac yn rhoi arweiniad clir ar sut y byddant yn darparu hynny. Mae staff yn ymateb yn briodol i ymddygiadau priodoli i ofid a mathau eraill o gyfathrebu di-eiriau a all fod yn gysylltiedig â phrofiadau adfyd a thrawma, gan gynnwys trawma dirprwyol, a'r hyn a brofir gan gydweithwyr a ffrindiau.



Lefel *	At bwy mae'r lefel hon wedi'i hanelu?	Beth mae hyn yn ei olygu i bobl a'r rhai y mae arnynt angen cymorth?	Sut mae 'da' yn edrych?
Ymyriadau Arbenigol	Ymarferwyr/gwasanaethau sy'n darparu ymyriadau dwysedd isel neu uchel, ffurfiol sy'n seiliedig ar dystiolaeth neu sy'n seiliedig ar dystiolaeth i bobl y mae digwyddiadau trawmatig yn effeithio arnynt. Darperir yn aml gan ddarparwyr gofal iechyd ond gall hefyd gael ei ddarparu gan y trydydd sector a phobl/sefydliadau eraill. Gall y gwasanaethau hyn fod o fewn lleoliadau cymunedol, gwasanaethau cleifion allanol neu wasanaethau cleifion mewnol. Gall yr ymyriadau hyn gynnwys therapïau seicolegol arbenigol, triniaethau ffarmacolegol a thriniaethau eraill ar gyfer yr ystod eang o faterion iechyd meddwl sy'n gysylltiedig â digwyddiadau trawmatig.	Mae unigolion a theuluoedd/rhwydweithiau cymorth eraill yn gallu cael mynediad at asesiad cynhwysfawr wedi'i gyd-gynhyrchu o'u hanghenion, ac ymyriadau effeithiol sy'n seiliedig ar dystiolaeth ac sy'n cyfateb i'r rhain. Bydd ymarferwyr/gwasanaethau yn asesu trallod seicolegol presennol ac anawsterau gweithredol yn gynhwysfawr ac yn briodol yng ngoleuni hanes trawma, gan ystyried cyd-destun presennol y person a diben yr asesiad. Ynghyd â'r unigolyn, bydd ymarferwyr yn dewis yr ymyriad sy'n seiliedig ar dystiolaeth sydd fwyaf tebygol o fod yn ddefnyddiol ac ystyrlon. Bydd gwasanaethau sy'n cynnig yr ymyriadau hyn yn dosturiol, yn gydweithredol ac yn canolbwyntio ar yr unigolyn. Byddant yn deall penderfynyddion seicogymdeithasol iechyd seicolegol a meddwl a rôl ganolog annhegwch cymdeithasol yn natblygiad anawsterau iechyd meddwl, gan gynnwys PTSD, CPTSD, seicosis, anhwylderau bwyta, iselder ac anawsterau iechyd meddwl eraill. Bydd unigolion yn gallu cael mynediad at ymyriadau seicolegol sy'n seiliedig ar dystiolaeth mewn dewis o leoliadau a dulliau cyflwyno sy'n gyfleus iddynt, gan gynnwys hunangymorth dan arweiniad, therapïau ar y rhyngwrwyd a fideo-gynadleda. Bydd unigolion yn gwerthuso eu canlyniadau eu hunain gan ddefnyddio mesurau llesiant, canlyniadau seiliedig ar nodau, a mesurau boddhad, i sicrhau bod y therapïau yn ddefnyddiol ac yn ystyrlon iddynt. Bydd unigolion yn gallu cael mynediad at driniaeth ffarmacolegol sy'n seiliedig ar dystiolaeth y gellir ei chychwyn a'i monitro mewn gofal sylfaenol a chael eu cynyddu i therapïau ffarmacolegol mwy arbenigol sy'n seiliedig ar dystiolaeth os nodir hynny.	Mae unigolion a theuluoedd/rhwydweithiau cymorth eraill yn gallu manteisio ar ymyriadau arbenigol wedi'u personoli ac wedi'u cyd-gynhyrchu sy'n bodloni eu hanghenion, pan fydd eu hangen arnynt. Maent yn teimlo'n ddiogel wrth gael cymorth arbenigol ac yn cael eu cefnogi i wneud dewisiadau trwy ymddiriedaeth a chydweithio ag ymarferwyr a gwasanaethau. Gwasanaethau sy'n gallu lledaenu ymyriadau sy'n seiliedig ar dystiolaeth ar raddfa fawr, gan gynnwys y rheini sy'n gallu harneisio technoleg fodern i wneud hyn. Gwasanaethau sy'n darparu asesiad ac ymyriadau seiliedig ar fformiwleiddiad gan ddefnyddio amrywiaeth o ddulliau therapiwtig, gan gynnwys dulliau sy'n canolbwyntio ar drawma. Systemau sy'n dosbarthu gweithwyr proffesiynol ag arbenigedd trawma ar draws y llwybr, gan gynnwys cefnogi gyda hyfforddiant, goruchwyliaeth ac ymgynghori ar lefel gymunedol. Ymarferwyr arbenigol sy'n cefnogi'r rhai heb gefndir iechyd neu glinigol i ddatblygu dulliau sy'n ystyriol o drawma.



Lefel *	At bwy mae'r lefel hon wedi'i hanelu?	Beth mae hyn yn ei olygu i bobl a'r rhai y mae arnynt angen cymorth?	Sut mae 'da' yn edrych?
Ymyriadau Arbenigol	Mae pobl sy'n gweithio ar y lefel hon yn darparu gofal, cymorth ac ymyriadau penodol ar gyfer canlyniadau digwyddiadau trawmatig. Gallant hefyd chwarae rhan mewn cefnogi a goruchwyllo gwasanaethau sgiliau trawma ac ymatebol/uwch.	Bydd ymarferwyr yn gallu nodi pan nad yw unigolion yn elwa o driniaeth a gallant gamu i fyny i ymyriadau mwy arbenigol yn rhan o lwybr unigol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn sy'n cael ei lywio gan eu hanghenion. Gall unigolion dderbyn ymyriadau tra arbenigol sy'n integreiddio gwahanol ddulliau a therapïau, a gellir eu darparu o fewn timau amlddisgyblaethol ac ar draws ystod o wasanaethau. Bydd unigolion yn cael eu cefnogi gan ymarferwyr diogel ac effeithiol sydd wedi'u hyfforddi a'u goruchwyllo'n briodol. Bydd ymarferwyr sy'n gweithio ar y lefel hon yn ymwybodol o drawma ac yn fedrus. Wedi'u llywio gan ganllawiau ymarfer megis Matrics Cymru, canllawiau ISTSS a chanllawiau NICE, bydd ymarferwyr yn defnyddio'r dystiolaeth orau i lywio'r gwaith y maent yn ei wneud. Pan fydd mwy nag un opsiwn yn bodoli, gallu cynnig dewis o driniaethau sy'n seiliedig ar dystiolaeth, e.e., EMDR a CBT gyda ffocws trawma ar gyfer PTSD neu, pan fo'n briodol, defnyddio'r model gofal trawma sy'n seiliedig ar gamau i lywio ymyriadau therapiwtig a chynllunio gofal. Bydd ymarferwyr yn gallu datblygu fformiwleiddiad seicolegol i egluro trallod cyfredol ac anawsterau gweithredol sy'n tynnu ar drawma a theori seicolegol ac sy'n ystyried ffactorau trawma-benodol, rhychwant oes,-niwrobiologol, datblygiadol, rhai sy'n benodol i rywedd--a rhai diwylliannol yn ogystal â'r cyfraniad. anawsterau iechyd corfforol presennol.	

Ffigur 4 Ffrâm Ymarfer sy'n ystyriol o Drawma





Sefydliadau sy'n Ystyriol o Drawma

Mae unigolion sydd angen cymorth yn aml yn gweithio o fewn sefydliadau; weithiau y sefydliadau hynny hefyd yw'r gwasanaethau sy'n darparu'r cymorth hwnnw i eraill. Dylai sefydliadau ledled Cymru sicrhau bod eu gweithluoedd, a'r bobl y mae'r sefydliadau'n gweithio gyda nhw ac ar eu cyfer, yn gweithredu mewn ffordd sy'n ystyriol o drawma. Mae sefydliadau sy'n gwybod am drawma yn ystyried eu rôl o ran atal, lliniaru a mynd i'r afael ag adfyd, deall digwyddiadau trawmatig a'r hyn y gall hyn ei olygu i'r rhai sy'n eu profi a staff sy'n rhwyngweithio gyda nhw, yn enwedig os na all unigolion fanteisio ar ffactorau amddiffynnol sy'n galluogi strategaethau ymdopi cadarnhaol. Er mwyn gallu ymgorffori arfer sy'n ystyriol o drawma mewn sefydliad, mae angen arweinyddiaeth dda, myfyrio parhaus ar ddiwylliant, arfer a phroses gyfredol a nodi cyfleoedd i ddatblygu a gweithredu dulliau sy'n adlewyrchu pum egwyddor dull i Gymru sy'n ystyriol o drawma. Dylai pob sefydliad, ni waeth beth fo'i ddiben neu'r ffordd y mae'n darparu gwasanaethau neu ba un ai a yw'n gyhoeddus neu'n breifat, fod yn ystyriol o drawma yn ei ddull gweithredu. Ond bydd y lefelau ymarfer a ddarperir yn benodol o fewn y sefydliad hwnnw yn dibynnu ar eu hunanasesiad o'r hyn sy'n ofynnol ar gyfer eu gweithlu eu hunain yn ogystal â'u model darparu gwasanaeth.

Mewn unrhyw sefydliad, dylid hwyluso mynediad at gymorth ar bob lefel ymarfer ar gyfer y gweithlu ei hun yn seiliedig ar angen, gan gynnwys lefelau ymarfer a ddarperir gan yr un gweithlu yn rhan o'r broses o ddarparu gwasanaethau. Rhaid i sefydliadau sicrhau eu bod yn arfer dull integredig ac arloesol at iechyd a llesiant yn gyffredinol a chefnogi gwaith atal ac ymyrraeth gynnar. Mae'n hollbwysig bod sefydliadau a staff yn meddu ar y sgiliau a'r wybodaeth sydd eu hangen i ystyried eu heffaith ar genedlaethau'r dyfodol sy'n byw yng Nghymru, a gwneud hynny gan ystyried y pum ffordd o weithio a nodir yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru). 2015.

PUM DULL O WEITHIO



HIRDYMOR

Pwysigrwydd sicrhau cydbwysedd rhwng anghenion tymor byr a'r angen am ddiogelu'r gallu i ddiwallu anghenion tymor hir hefyd



INTEGREIDDIO

Ystyried sut gall amcanion llesiant y corff cyhoeddus effeithio ar bob un o'r nodau llesiant, ar bob un o'u hamcanion eraill, neu ar amcanion cyrff cyhoeddus eraill



CYNNWYS

Pwysigrwydd cynnwys pobl sydd â diddordeb mewn cyflawni'r nodau llesiant, a sicrhau bod y bobl hynny'n adlewyrchu amrywiaeth yr ardal maent yn ei gwasanaethu



CYDWEITHIO

Gallai cydweithredu ag unrhyw berson arall (neu wahanol adrannau yn y corff ei hun) helpu'r corff i fodloni ei amcanion llesiant



ATAL

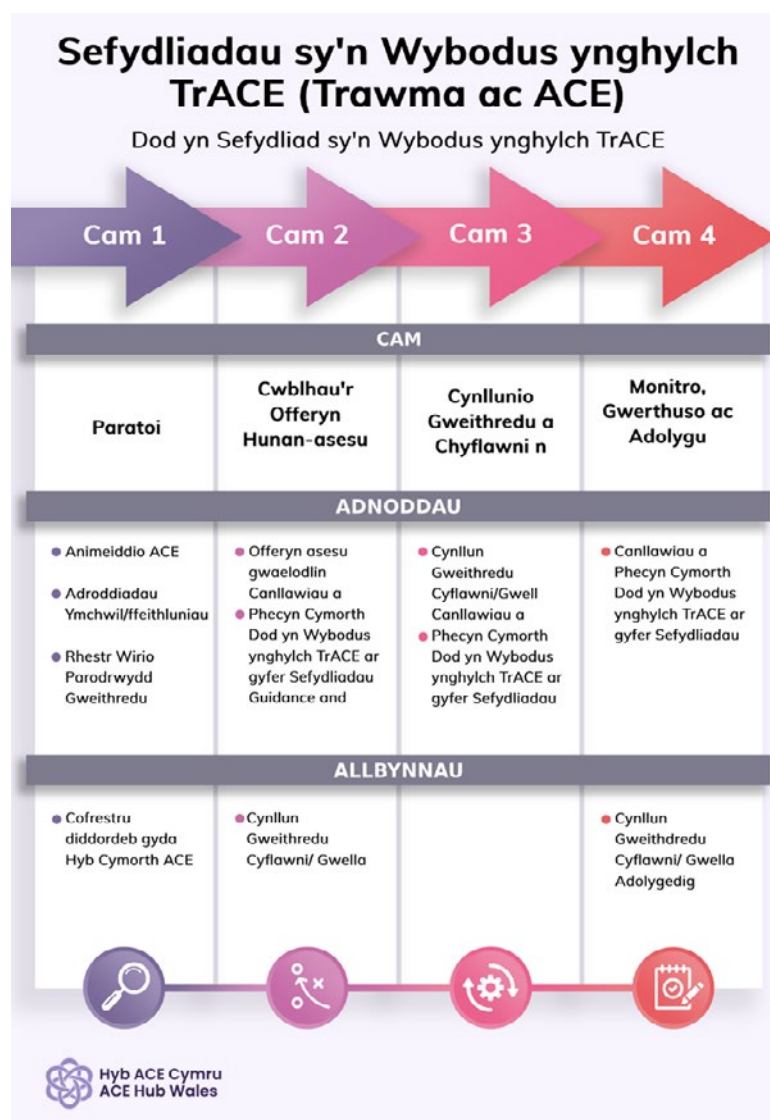
Sut gall gweithredu i atal problemau rhag digwydd neu waethgu helpu cyrff cyhoeddus i gyflawni eu hamcanion

<https://www.futuregenerations.wales/cy/about-us/future-generations-act/>

Ffigur 5 Y Pum Ffordd o Weithio

Mae hyn hefyd yn cynnwys ystyried y mathau penodol o adfyd y gellir eu hwynebu yng nghyd-destun yr ardal leol a'r boblogaeth y maent yn ei gwasanaethu, gan gynnwys adfyd o fewn cymuned megis amddifadedd, tai gwael, gwahaniaethu hiliol, neu drais. Gall y mathau ehangach hyn o adfyd hefyd effeithio ar iechyd corfforol a meddyliol hirdymor unigolyn ar draws cwrs bywyd, gan gynnwys y risg o straen cronig a dulliau ymdopi negyddol.

Mae Pecyn Cymorth Sefydliadol Ystyriol o Trawma ac ACE (TrACE) yn darparu canllaw ymarferol i gefnogi sefydliadau i wreiddio Ymwybyddiaeth o ACE ac Ymarfer sy'n Ystyriol o Drawma. Nod y pecyn cymorth yw cynorthwyo sefydliadau i fyfyrar eu diwylliant, arferion a'u proses gyfredol a nodi gweithgareddau i weithredu dulliau mwy gwybodus ynghylch trawma a mwy ymatebol i drawma gan arwain at berchnogaeth gynyddol ar gyfer newid trawsnewidiol yn eu lleoliad.



Ffigur 6 Sefydliadau sy'n ystyriol o TrACE

Systemau sy'n Ystyriol o Drawma

Mae pob sefydliad sy'n ystyriol o drawma yn gweithredu o fewn system, neu gasgliad o systemau, sy'n gymhleth, sy'n fanwl ac sydd â'r potensial o fod yn ystyriol o drawma neu achosi rhagor o niwed. Mae systemau nad ydynt yn ystyriol o drawma yn creu perygl o drawmateiddio unigolion eto trwy gysylltiadau a cheisiadau lluosog i ailadrodd neu ail-fyw eu trawma, neu weithio mewn seilios sy'n canolbwyntio ar broblemau unigol yn seiliedig ar arbenigedd, yn hytrach na defnyddio dull cyfannol ac yn aml teulu cyfan i ddeall anghenion pobl y gall fod arnynt angen cymorth. Mae problemau systemig yn aml wedi'u gwreiddio mewn materion cymdeithasol ehangach; penderfyniadau cymdeithasol iechyd, tegwch iechyd ac anghydraddoldebau strwythurol. Gall sefydliadau sy'n gweithio mewn ffordd sy'n ystyriol o drawma, sy'n adlewyrchu pum egwyddor y dull hwn, hefyd effeithio ar newid system drawsnewidiol trwy ddatblygu cymunedau ymarfer, blaenoriaethu meddylfryd systemau ac arweinyddiaeth o fewn eu strategaeth fusnes a chydabod pwysigrwydd a grym iaith a gweledigaeth a rennir yn ogystal â gwasanaethau cyd-gysylltiedig, integredig. Rhaid i gyrff cyhoeddus rhestredig weithio i gyflawni pob un o'r saith nod llesiant a nodir yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, a bydd gweithio mewn ffordd sy'n ystyriol o drawma yn eu helpu i wneud hynny.



Ffigur 7 Nodau Llesiant

Nid gwasanaethau cyhoeddus yw systemau sy'n ystyriol o drawma; maent yn cydnabod, yn blaenoriaethu ac yn hwyluso lleisiau'r gymuned, y sector gwirfoddol a'r trydydd sector, y sector cyhoeddus a'r sector preifat ac maent wedi'u hintegreiddio â swyddogaethau llywodraeth leol a chenedlaethol. Mae systemau sy'n ystyriol o drawma yn gynnyrch gweithredu ar y cyd.

Systemau sy'n Ystyriol o Drawma:

- Herio gweithio seilos a chyllido cyfyngol a fframweithiau canlyniadau
- Adolygu a rhesymoli prosesau rhy fiwrocrataidd sy'n gwasanaethu'r system nid yr unigolyn
- Creu amgylchedd lle mae creadigrwydd a hylifedd yn ffynnu
- Hyrwyddo cydweithredu lle mae pob partner, a chymuned, yn rhannu pŵer yn gyfartal
- Osgoi unigoli problemau sy'n labelu, sy'n stigmatiddio neu sy'n cyfyngu ar y gwasanaethau y gellir manteisio arnynt
- Deall yr effeithir ar unigolion gan yr amgylchedd a chyd-destun eu bywydau ond yn dibynnu ar eu profiad efallai na effeithir arnynt yn gyfartal
- Sicrhau bod pobl yn ddiogel i geisio cymorth a chefnogaeth emosiynol o fewn y system ac nad ydynt yn cael eu cosbi ganddi
- Hyrwyddo ffydd mewn arweinyddiaeth sy'n dangos y pum egwyddor ymarfer sy'n ystyriol o drawma, ac sy'n galluogi arweinyddiaeth wasgaredig
- Yn prisio a mesur y pethau sy'n gwneud gwahaniaeth i lesiant.

Ffigur 8 Systemau sy'n ystyriol o Drawma

Deall Effaith

Bydd monitro cynnydd tuag at fabwysiadu a chyflawni dull sy'n ystyriol o drawma ledled Cymru, a gwerthuso'r effaith y mae hyn yn ei chael ar y boblogaeth, yn heriol ond yn hanfodol i gyflawni'r uchelgais a nodir yn y ddogfen hon. Cam pwysig nesaf fydd gwaith manylach i nodi deilliannau allweddol a dangosyddion llwyddiant ansoddol a meintiol y gellir eu mesur yn rheolaidd. Mae sefydlu cysondeb o ran diffiniadau a dulliau gweithredu yn rhoi cyfle i ddatblygu fframwaith gwerthuso sy'n ymrwymo i gynnal gwaith archwilio, ymchwil a gwella ansawdd i ysgogi system sy'n dysgu, sy'n datblygu ac sy'n gynyddol effeithiol.



Cyfeiriadau

- 1 Cysyniad Trawma SAMHSA a Chanllawiau ar gyfer Dull Seiliedig ar Drawma 2014 https://ncsacw.acf.hhs.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf
Diffiniad Blueknot o Drawma (ar gael yn: <https://blueknot.org.au/resources/understanding-trauma-and-abuse/>)
- 2 Strategaeth Hirdymor Iechyd Cyhoeddus Cymru (ar gael yn: <https://phw.nhs.wales/about-us/our-priorities/long-term-strategy-documents/public-health-wales-long-term-strategy-working-to-achieve-a-healthier-future-for-wales/>)
- 3 Deddf Cydraddoldeb 2010 (ar gael yn: <https://www.legislation.gov.uk/ukpga/2010/15/contents>)
- 4 Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 (ar gael yn: <https://www.legislation.gov.uk/anaw/2014/4/contents>)
- 5 Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn 1989 (ar gael yn: <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-child>)
- 6 Mwy na Geiriau 2016 (ar gael yn: <http://www.wales.nhs.uk/sites3/documents/415/160317morethanjustwordsen.pdf>)
- 7 JACKSON, A. L., & WATERS, S. E. (2015). Taking Time– Framework: A trauma-informed framework for supporting people with intellectual disability. Melbourne, Awstralia: Berry Street
- 8 Power Threat Meaning Framework (ar gael yn <https://www.bps.org.uk/power-threat-meaning-framework>)
- 9 WALKER, A., JONES, V., HOPKINS, J. 2021. Ymchwiliad i'r derminoleg a'r dulliau wedi'u llywio gan drawma sy'n cael eu defnyddio gan brosiectau, rhaglenni ac ymyriadau arwyddocaol yng Nghymru
- 10 ADDIS, S., BRIERLEY-SOLLIS, T., JONES, V., HUGHES, C. 2022. 'Wedi'i Lywio gan Drawma': Adnabod laith a Therminoleg Allweddol trwy Adolygiad o'r Llenyddiaeth
- 11 ISTSS. Canllawiau Atal a Thrin Anhwylder Straen Wedi Trawma: Methodoleg ac Argymhellion 2018 [Ar gael yn: http://www.istss.org/getattachment/Treating-Trauma/New-ISTSS-Prevention-and-Treatment-Guidelines/ISTSS-PreventionTreatmentGuidelines_FNL.pdf.aspx].
- 12 Gwelliant Cymru. Matrics Cymru/Matrics Tablau Tystiolaeth Planhigion 2021. <https://phw.nhs.wales/services-and-teams/improvement-cymru/our-work/mental-health/psychological-therapies/resources-psychological-therapies/evidence-tables-evidence-tables-matrics-cymru/>
- 13 NICE. Anhwylder straen wedi trawma (canllaw NICE NG116) 2018 [Ar gael yn: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng116>].
- 14 Pecyn Cymorth Hyb ACE Cymru TrACE ar gael yn: <https://aceawarewales.com/traceorgtoolkit/>
- 15 NEST/NYTH 2021 <https://nestwales.org/>
- 16 Cysyniad Trawma SAMHSA a Chanllawiau ar gyfer Dull sy'n ystyriol o Drawma 2014 https://ncsacw.acf.hhs.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf
- 17 NHS Education for Scotland 2017 TRANSFORMING PSYCHOLOGICAL TRAUMA: A Knowledge and Skills Framework for the Scottish Workforce ar gael yn: <https://www.nes.scot.nhs.uk/media/rgxngvvpv/nationaltraumatrainningframework-execsummary-web.pdf>
- 18 PLatfform Conversation for Change: Lessons from Lockdown 2020 <https://platform.org/wp-content/uploads/2021/01/Lessons-from-Lockdown-report.pdf>
- 19 Llywodraeth Cymru 2021 Adolygiad o'r polisi ynghylch Profiadau Niweidiol yn ystod Plentynod (ACE): adroddiad Sut mae'r polisi ACE wedi perfformio a sut y gallir ei ddatblygu i'r dyfodol. <https://gov.wales/sites/default/files/pdf-versions/2021/3/3/1615991408/review-adverse-childhood-experiences-ace-policy-report.pdf>
- 20 Cysyniad Trawma SAMHSA a Chanllawiau ar gyfer Dull Seiliedig ar Drawma 2014 https://ncsacw.acf.hhs.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf
Diffiniad Blueknot o Drawma: (ar gael yn: <https://blueknot.org.au/resources/understanding-trauma-and-abuse/>)
- 21 CHAMPINE, R. B., LANG, J. M., NELSON, A. M., HANSON, R. F. & TEBES, J. K. 2019. Systems Measures of a Trauma-Informed Approach: A Systematic Review. Am J Community Psychol, 64, 418-437.
- 22 BAILEY, C., KLAS, A., COX, R., BERGMEIER, H., AVERY, J. & SKOUTERIS, H. 2019. Systematic review of organisation-wide, trauma-informed care models in out-of-home care (OoHC) settings. Health Soc Care Community, 27, e10-e22.
- 23 MAGUIRE, D. & TAYLOR, J. 2019. A Systematic Review on Implementing Education and Training on Trauma-Informed Care to Nurses in Forensic Mental Health Settings. J Forensic Nurs, 15, 242-249.
- 24 ORAL, R., COOHEY, C., ZAREI, K., CONRAD, A., NIELSEN, A., WIBBENMEYER, L., SEGAL, R., WOJCIAK, A. S., JENNISSEN, C. & PEEK-ASA, C. 2020. Nationwide efforts for trauma-informed care implementation and workforce development in healthcare and related fields: a systematic review. Turk J Pediatr, 62, 906-920.



**Straen
Trawmatig
Cymru**

**Traumatic
Stress
Wales**



**Hyb ACE Cymru
ACE Hub Wales**

Hyb ACE Cymru

Llawr 5, Rhif 2 Capital Quarter, Stryd Tyndall, Caerdydd CF10 4BZ

E-bost: Traumaframework@wales.nhs.uk

Gwefan: www.traumaframeworkcymru.com

E-bost: CTM.TraumaticStress@wales.nhs.uk

Gwefan: www.traumaticstress.nhs.wales

#TIWales2022

#TICymru2022