

一个创伤知情的威尔士

创伤知情威尔士框架的社区摘要



您好

We all experience different challenges as part of life. Sometimes we cope and 作为生

活的一部分，我们都会经历不同的挑战。有时，在家人和朋友的帮助下，我们可以很快地应对和管理这些挑战。但有时会发生一些让我们痛苦或害怕的事情。

创伤是指任何不愉快的、可能导致我们痛苦或焦虑的经历。创伤也可以指创伤事件的影响。

创伤可以是一次性事件、一系列事件或持续发生的情况。



发生创伤的原因有：

- 我们遭受虐待或忽视
- 您所爱的人得了重病或去世
- 离婚或分居
- 我们感到不安全
- 我们受到威胁或欺凌
- 我们遭遇了一场事故
- 我们看到犯罪或暴力
- 年老时跌倒
- 我们无力支付取暖费、食物费和其他基本需求的费用。



它会影响：

- 我们对生活的感受
- 我们的心理健康和情绪
- 我们的身体健康
- 我们进行日常活动的的能力
- 我们学习新事物的能力
- 我们与家人、朋友和其他人的关系。



不同的人对不同的事情感到痛苦，但有支持可以改善我们的感受，并防止情况进一步恶化。



本框架是与威尔士各地的个人和组织共同创建的，并得到了威尔士政府的支持。



关于本框架

这个新框架将有助于确保：

- 每个人都理解逆境和创伤，并了解它们对人们有什么影响。
- 每个人都知道如何介入并阻止逆境和创伤的发生。
- 每个人都知道如何支持遭受创伤的人。

 **逆境** — 艰难时期或困难处境。



本框架适用于威尔士的每个人。这是每个人的事。



它适合所有年龄段的人。



它帮助大家共同努力 — 机构、服务、学校、社区、家庭和您自己。



这是为了确保每个人都有自己的权利。联合国规定的人权和儿童权利。在威尔士，法律和政府政策也规定了我们的权利，帮助我们：

- 免受伤害
- 拥有健康的生活
- 对影响您生活的决定有发言权
- 受到公平对待，不受歧视。

这是为了确保人们在正确的时间以正确的方式获得正确的支持。





关于本框架

目的

本框架旨在帮助威尔士的每个人了解逆境和创伤如何影响人们以及如何支持受影响的人们。这将有助于改善人们的健康和福祉。

目标：

- 威尔士的每个人都明白我们所说的逆境和创伤知情的含义。
- 威尔士的每个人都可以从我们的社区获得正确的支持以及我们需要的任何服务。
- 每个人的生活都变得更好，因为社区、服务和组织正在以最好的方式帮助我们。
- 社区、服务机构和组织共同努力，汇集良好的实践、培训和资源来改善生活。



5 项原则

普遍

这对威尔士的每个人都很重要。我们都需要正确的支持，提供这种支持时不应造成伤害。



以个人为中心

以人为本，让他们参与决策并确保他们获得正确的支持。



关注关系

人、家庭、专业人士和社区之间的安全的、支持性的关系非常重要。人们需要信任关系才能感到被理解并获得支持。



专注于韧性和优势

建立在人们已有的优势之上，以便他们能够应对现在和未来。



包容

确保威尔士的每个人都能获得所需的支持，没有人会因为自己的身份、肤色或经历而受到阻碍。

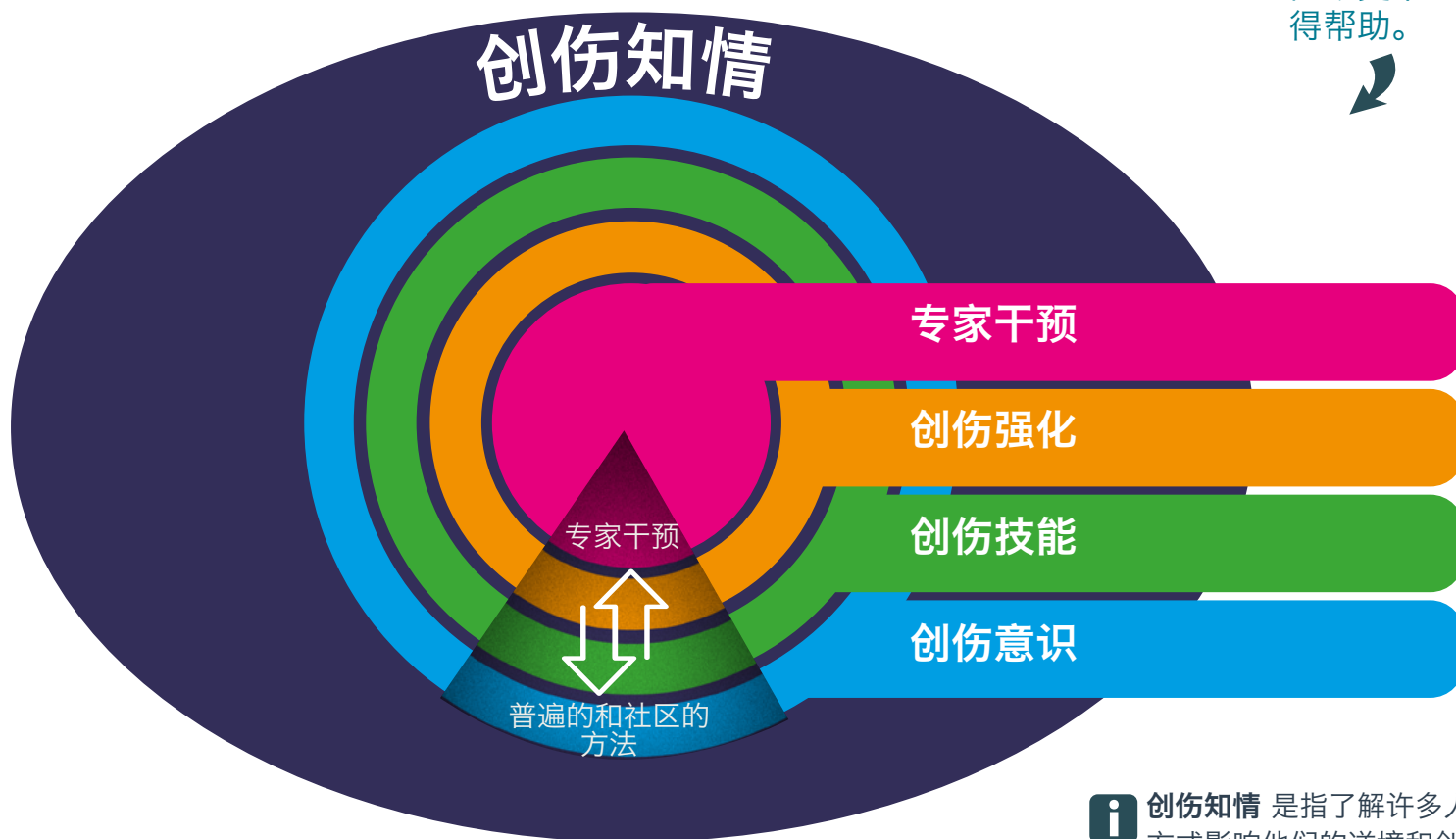


框架如何运作

威尔士的每个人都有责任确保这项工作顺利进行。者不仅仅是专业人士的工作。人们需要在正确的时间以正确的方式获得正确的支持。威尔士的每个人都可以从了解创伤和逆境中受益。然而，有些人可能需要额外的培训和支持，具体取决于其角色。在本文件中，我们将这些称为“级别”。威尔士的每个人都应该可以对应一个或多个级别。



如果社会上的每个人都了解创伤，那么需要额外支持的人就会少得多，因为他们将能够更早地以正确的方式获得帮助。



i 创伤知情 是指了解许多人都遭受过以各种方式影响他们的逆境和创伤。





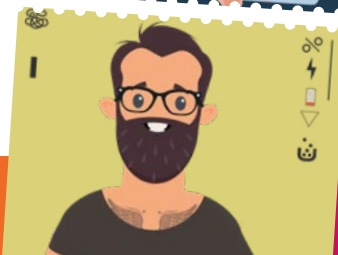
创伤意识水平

该级别针对威尔士的每个人。

个人、家庭、社区、服务和组织。

在这个级别工作的每个人都应该能够说：

- 我知道任何人都可能经历逆境和创伤，而且人们很难寻求帮助。
- 童年时期的逆境会影响儿童的生活，即使他们成年后也是如此。
- 善意、理解和支持会带来很大的改变。
- 当有人陷入困境时我能发现。
- 每个人都受到公平对待，并且在需要时可以获得支持。
- 没有人会因为自己的身份而无法获得应有的支持。
- 我知道如何挑战社区中发生的不公平的制度和事情。
- 我拥有应对和发挥我的优势所需的支持。
- 我拥有值得信赖的人际关系，并得到经历过同样事情的人的支持。
- 我知道逆境和创伤可能发生在任何人身上，只要有支持，就可以克服。
- 我的社区是一个安全、健康的地方，不会对我造成伤害。





Nia的故事

创伤意识水平



Nia是一位年轻的母亲，在一所小学的接待处工作。她喜欢这份工作，而且在早上孩子和家长到达学校时第一个迎接他们。

这份工作也有一些挑战。有时，孩子或父母会因为家里发生的事情而感到不安或痛苦。Nia明白这一点，并且知道逆境和创伤会影响孩子对待她或其他员工的方式。所以，她总是富有同情心和善良。

作为工作的一部分，她接受了创伤意识培训：

- 她知道人们需要理解、支持和关怀
- 她知道当孩子和父母需要时该去哪里寻求支持
- 如果她需要帮助，她知道该给哪些工作人员打电话。



创伤技能等级

此级别适用于为可能经历过创伤的人提供护理或支持的每个人，无论创伤是否为人所知。其中包括在卫生服务、教育、社会服务、组织、社区领袖、信仰团体、应急服务和法院工作的工作人员和志愿者。

我使用的服务和支持：

- 安全且值得信赖
- 公平并尊重我
- 不会给我带来更多伤害、压力或创伤
- 把我放在第一位并以我想要的方式支持我
- 可以用我最常用的语言支持我
- 以同情心和善意支持我的家人
- 确保我了解社区的支持，包括改善健康和福祉的活动
- 确保每个人都能获得所需的支持并减少障碍
- 确保我得到的支持能够以最好的方式满足我的需求。

支持我的人：

- 很安全，我可以信任他们
- 认识到逆境和创伤对我生活的影响，不会对我妄加评论
- 了解贫困或歧视等因素会使创伤变得更严重
- 对我的文化和信仰了解并保持敏感
- 让我、我的家人和我的支持网络参与有关我的护理和支持的决策。





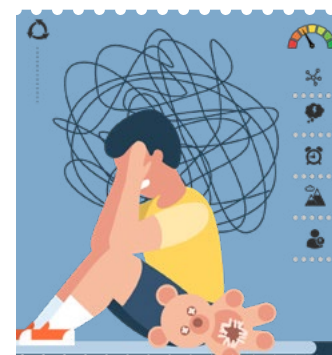
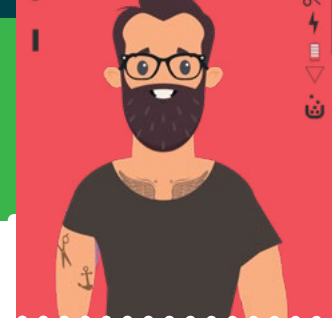
Josh和Clare的故事

创伤技能等级

Josh和Clare经营着一家社区厨房，作为一家全国性慈善机构的一部分提供服务。他们知道一些向他们寻求帮助的儿童和成人都经历过创伤。他们了解这会如何影响孩子的行为，而且这可能意味着家庭中的成年人也会觉得很难应付。他们善良、冷静，并尽力减轻压力。

Josh和Clare都接受过创伤技能训练。他们明白：

- 对于儿童和成人来说，在见到他们时感到身体和情感上的安全非常重要
- 支持性的关系和有意义的活动对于与他们一起工作的孩子的重要性
- 创伤对心理健康和行为的影响
- 重要的是不要造成进一步的伤害或使情况恶化。





创伤强化级

此级别适用于为经历过创伤事件的人提供直接或强化支持并帮助他们应对影响的工作人员。这包括在卫生服务、教育、社会服务、慈善机构、应急服务和法院等领域担任特定角色的工作人员。

我使用的服务和支持：

- 不会给我带来更多伤害、压力或创伤
- 共同努力确保我快速获得支持，而无需一次又一次询问
- 共同分享有关我的支持的信息，这样我就不必等待帮助
- 有保证我安全并以正确方式支持我的政策和系统
- 培训他们的员工并支持他们，以便他们继续改进他们支持我的方式
- 支持员工的健康和福祉。

支持我的人：

- 问我发生了什么事并以友善而敏感的方式与我交谈
- 明白我家里的其他人也可能经历过逆境和创伤
- 明白我的家人可能会不堪重负，也需要支持来应对
- 是倡导者并确保我的观点得到倾听
- 明白如果支持不再有效，可能需要改变
- 向我提供有关疗法和其他治疗所需的所有信息，以便我做出决定。





Emyr的故事

创伤强化级

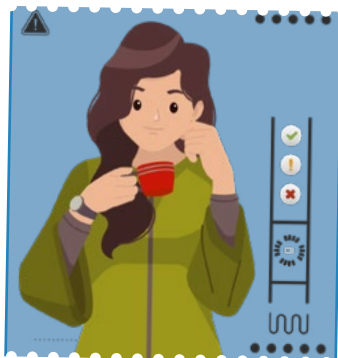


Emyr是一名社会工作者。他热爱自己的工作，并希望支持社区中的老年人实现他们的目标。他知道他经常见到的一些人发现很难支付食品费用，有时会受到其他人的区别对待，因为他们看起来不一样或是因为初来乍到。他花时间去了解他所支持的人，这样他们就不会害怕他，并且知道他们可以向他寻求帮助。

Emyr接受过帮助遭受创伤的人们的策略培训。这有助于他：

- 了解逆境和创伤的影响
- 了解他可以对痛苦的人使用的一些技巧，包括呼吸和放松。

Emyr得到了团队中的主管和心理学家的支持。这让他有时间谈论他的工作并获得对他的心理健康和福祉的支持。





专家干预级别

该级别适用于定期在一系列环境中向人们提供特殊的个性化和共同制定的干预措施的专业人员和专业人员，以帮助他们应对逆境和创伤。或者让支持组织的员工更加了解创伤情况。

我使用的服务和支持：

- 共同评估我的需求并确保我获得正确的支持
- 共同努力，把我的需求放在第一位
- 共同努力，以便我获得最有效的循证治疗方法
- 确保我可以选择不同类型的支持，包括基于互联网的治疗
- 与卫生服务部门合作，确保我拥有所需的所有药物和医疗帮助
- 与当地服务机构合作，确保我在他们生活的各个方面获得支持
- 有保证我安全并以正确方式支持我的政策、指引和系统
- 确保他们的员工接受过良好的培训并分享良好的实践。

支持我的人：

- 了解我发生了什么事、接受过的治疗以及应提供哪些支持
- 明白我需要其他方面的支持，包括我的心理健康
- 让我参与有关我的照顾和支持的决策
- 让我有机会设定自己的目标并决定如何衡量成功
- 能够发现我的治疗是否无效并进行改变
- 了解他们可以为我提供的所有选择，并帮助我选择正确的选择。





Francine的故事

专家干预级别

Francine是一名咨询师。她为那些来到威尔士躲避祖国的战争或暴力的家庭提供支持。Francine使用不同类型的疗法以不同的方式发挥作用。有时她会帮助他们应对严重事件、逆境和创伤。

她接受过提供专家干预的培训。她明白：

- 有很多治疗选择，并且知道如何选择最好的一种
- 逆境和创伤对精神和身体的影响
- 尊重人们的文化和信仰的重要性。

她得到了一位高级心理学家和其他心理健康从业者团队的支持，他们是她需要时的创伤专家。这有助于确保她不会因听到别人的创伤经历而受到影响，然后自己也受到影响。





下一步

We will collect information and check how this framework is being used across 我们

将收集信息并评估该框架在威尔士的使用情况。这将有助于服务和组织相互学习和改进。它还将有助于了解哪些方法行之有效以及它对人们的生活产生的影响。

感谢您阅读本文

您可以在 [此处](#) 阅读完整的框架。

