

威爾斯創傷知情服務

威爾斯創傷知情服務框架的社區摘要



大家好！

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

作為生活的一部分，我們都會經歷不同的挑戰。有時，在家人和朋友的幫助下，我們可以進行快速應對和管理。但有時候，也會發生一些讓我們感到痛苦或害怕的事情。

創傷是指任何不愉快、可能導致我們感到痛苦或焦慮的經歷。創傷也可以指創傷事件的影響。

創傷可能是一次性事件、一系列事件、或持續發生的情況。



發生創傷的原因是：

- 我們遭受虐待或忽視
- 您所愛的人罹患重病或去世
- 夫妻離婚或分居
- 我們感到不安全
- 我們受到威脅或欺凌
- 我們遭遇了一場事故
- 我們看到了犯罪或暴力
- 我們年老時跌倒
- 我們無力支付取暖費、食物費和其他生活基本需求的費用。



其會影響：

- 我們對生活的感受
- 我們的心理健康和情緒
- 我們的身體健康
- 我們進行日常活動的能力
- 我們學習新事物的能力
- 我們與家人、朋友和其他人的關係。



不同的人會對不同的事情感到痛苦，但是，我們有支援可以幫助我們保持更好的感覺，並防止事情變得更糟。



此框架與威爾士各地的個人和組織攜手共同創建，並得到了威爾士政府的大力支援。



關於框架

這個新框架將有助於確保：

- 每個人都了解逆境和創傷，並了解它們如何影響人們。
- 每個人都了解如何介入並阻止逆境和創傷的發生。
- 每個人都知道如何為遭受創傷的人提供支援。

i 逆境 — 艱難時期或困難處境。



此框架適用於威爾士的
每個人。這是關係到每個人的事。



它適合所有年齡段
的人。



它可幫助大家建立聯繫，攜手合作 — 組織、服務機構、學校、社區、廣大家庭和您。



其核心在於確保每個人都享受自己的權利。聯合國規定的人權和兒童權利。在威爾士，各種法律和政府政策規定了我們的權利，也可幫助我們：

- 免受傷害
- 擁抱健康的生活
- 對影響你生活的決定享有發言權
- 得到公平對待，且不受歧視。

其核心是為了確保人們在正確的時間以正確的方式獲得正確的支援。



關於框架

目的

此框架旨在幫助威爾士的每個人了解逆境和創傷如何影響人們、以及如何為受到影響的人們提供支援。這將有助於改善人們的健康和福祉。

目標：

- 讓威爾士的每個人都明白我們所說的逆境和創傷知情的含義。
- 讓威爾士的每個人都可以從我們的社區獲得正確的支援以及我們需要的任何服務。
- 讓每個人的生活都變得更好，因為社區、各服務機構和組織正在以最好的方式幫助我們。
- 讓社區、服務機構和組織共同努力，匯集良好的實踐、訓練和資源來改善生活。



5 項原則

通用

這對威爾士的每個人都很重要。我們都需要正確的支援；並且，在提供這種支援時，不應造成傷害。



以人為中心

以人為先，讓他們參與決策，並確保他們獲得正確的支援。



以關係為中心

人、家庭、專業人士和社區之間的安全和支援性關係至關重要。人們需要能夠信任的關係才能感到被理解並獲得支援。



彈性和專注於優勢

建立在人們已有的優勢之上，以確保他們能夠應對現在和未來。



包容性

確保威爾士的每個人都能獲得所需的支援，並且沒有人會因為自己的身份、膚色或經歷而受到阻礙。



框架如何運行

威爾士的每個人都有責任確保此框架順暢運行——這不僅僅是專業人士的事。人們需要在正確的時間以正確的方式獲得正確的支援。威爾士的每個人都可以了解創傷和逆境，此功能從中受益。然而，有些人可能需要額外的訓練和支援，具體取決於他們的角色。在本文檔中，我們將這些稱為「級別」。威爾士的每個人都應該適合一個或多個級別。



如果社會上的每個人都了解創傷，那麼，需要額外支援的人就會少得多，因為他們將能夠更早地以正確的方式獲得幫助。



i 創傷知情 是指認識到許多人都遭受過以各種方式影響他們的逆境和創傷。



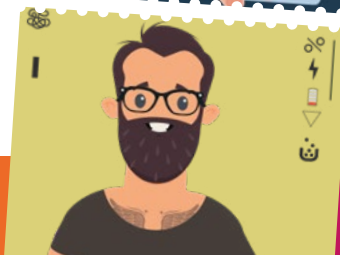


創傷意識服務級別

該級別針對威爾士的每個人。
個人、家庭、社區、服務機構和組織。

在這個級別工作的每個人都應該能夠說：

- 我知道任何人都可能經歷逆境和創傷，且人們很難尋求幫助。
- 童年時期的逆境會影響孩子的生活，即使他們成年後也一樣。
- 善意、理解和支援會帶來很大的改變。
- 當有人陷入困境時，我能識別出來。
- 每個人都受到公平對待，並且在需要時可以獲得支援。
- 沒有人會因為自己的身份而錯過支援。
- 我知道如何針對社區中存在的不公平製度和事情提出質疑。
- 我得到支援來應對和發揮我的優勢。
- 我擁有我可以信賴的人際關係，並得到經歷過同樣事情的人員的支援。
- 我知道逆境和創傷可能發生在任何人身上，只要有支援，我們就可以克服逆境和創傷。
- 我的社區可提供安全、健康的環境，不會對我造成傷害。





妮婭的故事

創傷意識服務級別



妮婭是一位年輕的媽媽，在一所小學的接待處工作。她喜歡在那里工作，並且，她每天早上都是最先迎接孩子和家長到達學校。這也可能具有挑戰性。有時，孩子或父母會因為家裡發生的事情而感到不安或痛苦。妮婭明白這一點，並且知道逆境和創傷會影響孩子對待她或其他員工的方式。因此，她總是心懷慈悲和善良。

作為工作的一部分，她接受了創傷意識服務訓練：

- 她知道，人們需要理解、支援和關懷
- 她知道，在孩子和父母需要時，應該告訴他們去哪裡尋求支援
- 如果她需要幫助，她知道該給哪些工作人員打電話。



創傷技能服務級別

此級別適用於為可能經歷過創傷的人員提供護理或支援的每個人，無論該類創傷是否為人所知。其中包括在健康服務、教育、社會服務、組織、社區領袖、信仰團體、緊急服務和法院工作的工作人員和志願者。

我使用的服務和支援：

- 安全且值得信賴
- 公平並尊重我
- 不會給我帶來更多傷害、壓力或創傷
- 把我放在第一位並以我想要的方式為我提供支援
- 可以用我最常用的語言為我提供支援
- 懷著同情心和仁慈為我的家人提供支援
- 確保我了解我所在社區中的支援，包括改善健康和福祉的活動
- 確保每個人都能獲得所需的支援並減少障礙
- 確保我得到的支援能夠以最好的方式滿足我的需求。

支援我的人們：

- 安全可靠，且我可以信任他們
- 認識到逆境和創傷對我生活的影響，不會對我做出評判
- 了解貧困或歧視等因素會使創傷變得更嚴重
- 了解我的文化和信仰並對此保持敏感
- 讓我、我的家人和我的支援網絡參與有關我的護理和支援的決策。





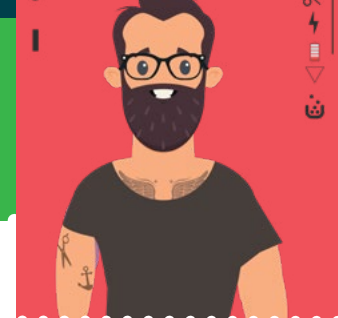
喬什和克萊爾的故事

創傷技能服務級別

喬什和克萊爾經營著一家社區廚房，並作為國家慈善機構的一部分提供服務。他們知道，一些向他們尋求幫助的兒童和成人都經歷過創傷。他們了解這會如何影響孩子的行為、以及這可能意味著家庭中的成年人也會發現很難應對創傷。他們善良、冷靜，並儘力減輕壓力。

喬什和克萊爾都接受過創傷技能服務訓練。他們明白：

- 對於兒童和成人來說，讓對方在見到他們時在身體和情感上感到安全非常重要
- 支援性關係和有意義的活動對於他們為其提供支援的孩子的重要性
- 創傷對心理健康和行為的影響
- 務必不要造成進一步的傷害或使事情變得更糟。



創傷改善服務級別

此級別適用於為經歷過創傷事件的人提供直接或強化支援、並幫助他們應對創傷影響的工作人員。其中包括在健康服務機構、教育機構、社會服務機構、慈善機構、緊急服務機構和法院等領域擔任特定角色的工作人員。

我使用的服務和支援：

- 不會給我帶來更多傷害、壓力或創傷
- 共同努力確保我快速獲得支援，而無需一次又一次詢問
- 共同共用有關我的支援的信息，這樣我就不必等待太久才能獲得幫助
- 擁有政策和系統來保證我的安全並以正確的方式為我提供支援
- 訓練他們的員工並為他們提供支援，以確保他們繼續改進他們為我提供支援的方式
- 支援他們員工的健康和福祉。

為我提供支援的人員：

- 詢問我發生了什麼事並以友善且敏感的方式與我交談
- 了解我家裡的其他人也可能經歷過逆境和創傷
- 了解我的家人可能會不堪重負、也需要支援來應對逆境和創傷
- 是倡導者並確保我的觀點得到傾聽
- 了解如果支援不再有效，可能需要做出改變
- 為我提供有關療法和其他治療所需的所有資訊，以便我做出決定。





埃米爾的故事

創傷改善服務級別



埃米爾是一名社會工作者。他熱愛自己的工作，並希望支援社區中的老年人實現他們的目標。他知道，他經常見到的一些人可能很難支付食物費用，有時會受到其他人的區別對待，因為他們看起來不同或者是社區的新來者。他會花時間去了解他所支援的人員，這樣他們就不會害怕他，並且知道他們可以向他尋求幫助。

埃米爾接受過如何幫助遭受創傷人員的策略訓練。這有助於他：

- 了解逆境和創傷的影響
- 了解他可以對遭受痛苦壓力的人使用的一些技巧，包括呼吸和放鬆。

埃米爾得到了團隊中的主管和心理學家的支援。這讓他有時間談論他的工作，並獲得心理健康和福祉方面的支援。



專家干預級別

該級別適用於定期在一系列環境中向人們提供特殊的個性化和共同製定的干預措施的工作人員和專業人員，以幫助他們應對逆境和創傷。或者，適用於支援各個組織深化其創傷知情服務水準的工作人員。

我使用的服務和支援：

- 共同評估我的需求並確保我獲得正確的支援
- 共同努力，把我的需求放在第一位
- 共同努力，以確保我根據最有效的證據獲得各種治療
- 確保我可以選擇不同類型的支援，包括基於網際網路的治療
- 與衛生服務部門合作，確保我擁有所需的所有藥物和醫療幫助
- 與當地服務機構合作，確保我在生活的各個方面獲得支援
- 擁有政策、指導方針和系統來保證我的安全並以正確的方式為我提供支援
- 確保他們的員工接受過良好的訓練並採取良好的實踐。

為我提供支援的人員：

- 了解我的遭遇、我接受過的治療以及他們應提供哪些支援
- 了解我需要哪些其他方面的支援，包括我的心理健康
- 讓我參與有關我的照護和支援的決策
- 讓我有機會設定自己的目標並決定如何衡量成功
- 能夠發現我的治療是否無效並進行改變
- 了解他們可以為我提供的所有選擇，並幫助我選擇正確的選項。





弗朗辛的故事

專家干預級別

弗朗辛是一名輔導員。她為來到威爾士躲避祖國戰爭或暴力的廣大家庭提供支援。弗朗辛使用不同類型的療法以不同的方式來開展工作。有時候，她會幫助他們應對嚴重事件、逆境和創傷。

她接受過如何提供專家干預的訓練。她明白：

- 會有很多治療選擇，並且知道如何選擇最適合的治療方案
- 逆境和創傷對精神和身體的影響
- 尊重人們的文化和信仰是多麼重要。

她得到一位高級心理學家和其他心理健康從業者團隊的支援；在她需要時，他們都是她的創傷專家。這有助於確保她不會因聽到別人的創傷經歷而受到影響，從而導致自己也受到影響。



後續步驟

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

我們將收集信息並檢查此框架在威爾士的使用情況。這將有助於各個服務機構和各個組織相互學習和改進。它還將有助於了解哪些方法行之有效、以及它對人們的生活產生的影響如何。

感謝您閱讀本文

您可以 [在此處查閱完整的框架。](#)

