Nicholls Free Range Business Services

Hyb ACE Cymru
ACE Hub Wales

Hyfforddiant ac Adnoddau sy'n Ystyriol o Drawma: Mapio ac Adnabod Bylchau

Canfyddiadau yn dilyn ymchwil Cam 1 a 2

Ymgynghorydd arweiniol ac awdur yr adroddiad: Chrissie Nicholls
Mawrth 2024

Nicholls Free Range Business Services

Chrissie Nicholls
chrissie@nichollsfreerange.co.uk
www.nichollsfreerange.co.uk
07967 121147

Cyfwelydd:
Morgan Savoury, Swyddog Ymchwil - Hyb Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE) Cymru

ISBN: 978-1-83766-456-6

© 2024 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/ cyn belled â'i fod yn cael ei wneud yn gywir ac nad yw'n cael ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Cydnabyddiaeth i'w nodi i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae hawlfraint yn y drefn deipograffyddol, y dyluniad a'r gosodiad yn perthyn i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Cynnwys

Crynodeb Gweithredol **2**

1. Cyflwyniad **3**

1.1 Pwrpas 3
1.2 Cefndir 3
1.3 Cwmpas 5
1.4 Methodoleg 6
1.5 Cyfyngiadau 6

2. Hyfforddiant a Nodwyd ac Adnoddau Cysylltiedig **7**

2.1 Lefelau Ymarfer 7
2.2 Egwyddorion Ymarfer 9
2.3 Cynulleidfa Darged 9
2.4 Ffocws Targed 10
2.5 Nodweddion Hyfforddiant 11
2.6 Herio Canfyddiadau Blaenorol 13
2.7 Adnoddau Cysylltiedig 13

3. Deall Heriau a Rhwystrau **14**

3.1 Asesu Lefelau Ymarfer: 14
3.2 Asesiad o Egwyddorion 16
3.3 Asesiad trosolwg o'r Fframwaith 18
3.4 Canfyddiadau 20

4. Trosolwg o'r Canfyddiadau **21**

4.1 Mynd i'r afael â heriau 21
4.2 Ymchwil i'r Dyfodol 22

Rhestr Termau **23**

Crynodeb Gweithredol

Datblygwyd Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma i ddarparu dull cydlynol a chyson o ddatblygu a gweithredu arfer sy'n seiliedig ar drawma ledled Cymru. Mae'r Fframwaith yn darparu set o bum egwyddor, sy'n sail i bedair lefel ymarfer sy'n disgrifio'r rolau gwahanol y gallai fod gan bobl a sefydliadau wrth gynorthwyo'r rhai yr effeithir arnynt gan drawma. Mae hyn yn cynnwys continwwm o ymwybyddiaeth gymdeithasol gyffredinol a dulliau ataliol, i ymyriadau a dulliau gweithredu clinigol arbenigol.

Yn dilyn ei gyhoeddi, un cam nesaf oedd nodi pa hyfforddiant ac adnoddau sy'n ystyriol o drawma sy'n bodoli ac sydd ar gael yng Nghymru, a sut maent yn mapio i'r Fframwaith ac yn cyfrannu ato. Mae hyfforddiant sy'n ystyriol o drawma yn un elfen o system gymorth sy'n ystyriol o drawma, ac felly trwy nodi hyn, gall arweinwyr cyflawni'r Fframwaith, Hyb ACE Cymru a Straen Trawma Cymru ddechrau deall pa arfer sy'n bodoli, a beth arall y gall fod angen ei wneud.

I ddechrau'r broses hon, ymgymerwyd yr ymchwil trwy arolwg ar-lein i gasglu gwybodaeth am ba hyfforddiant ac adnoddau sy'n ystyriol o drawma oedd ar gael ar hyn o bryd. Roedd hwn yn casglu gwybodaeth am y sefydliad darparu, cynnwys a darpariaeth yr hyfforddiant, a chyfle i ymatebwyr hunanasesu sut yr oedd yr hyfforddiant yn mapio i lefelau ymarfer ac egwyddorion y Fframwaith.

Nododd yr ymchwil fylchau yn y ddarpariaeth a nodwyd o ran sut yr oedd yn mapio ar lefelau ymarfer ac egwyddorion y Fframwaith. Yn arbennig, nodwyd bylchau o ran cymhwysedd i lefelau ymarfer â sgiliau trawma a lefel uwch; ac roedd nifer gyfyngedig o gyrsiau ymyriadau arbenigol ac trawma-ymwybodol hygyrch. Dangosodd dadansoddiad o gynnwys hyfforddi a chynulleidfa wahaniaethau mewn hunanasesu i'r Fframwaith, gan godi cwestiynau ynghylch pam roedd hyn yn wir, pa heriau a oedd yn wynebu pobl wrth gynnal yr asesiad hwn a pha gymorth ychwanegol oedd ei angen.

Er mwyn deall hyn ymhellach ac i ofyn y cwestiynau hyn, ehangwyd yr ymchwil i gyfweld â darparwyr hyfforddiant. Gwnaed hyn gyda rhai o'r rheini a oedd eisoes wedi ymateb i'r arolwg, ac yn bennaf i ddarparwyr ychwanegol. Roedd gan yr ail gam ymchwil hwn y diben deuol o nodi hyfforddiant ychwanegol ystyriol o drawma a sut yr oedd yn mapio i Fframwaith Cymru Ystyriol o Drawma; ac i ystyried rhwystrau a heriau i gynnal yr asesiad hwn a'i gyfgyfeirio â'r Fframwaith.

Roedd hyn yn cyflwyno amrediad da o hyfforddiant ystyriol o drawma ar draws pob lefel ymarfer, gan gynnwys yr hyn a ddosberthir fel hyfforddiant cyffredinol ac ystyriol o drawma sy'n targedu'r gweithlu cyfan.

Mae bylchau wedi'u nodi gyda'r ddarpariaeth bresennol, yn benodol o ran cyrsiau sy'n trawma-ymwybodol sy'n targedu'r cyhoedd a chymunedau yn gyffredinol. Fodd bynnag, mae'r heriau mwyaf yn ymwneud â deall y lefelau ymarfer a'r egwyddorion, dealltwriaeth a chysondeb o ran sut i asesu eu bodloni, ac ymwybyddiaeth gyffredinol a'r angen i hyrwyddo'r Fframwaith yn gyffredinol yn ehangach.

Mae anghenion ymchwil y dyfodol wedi'u nodi ar sail y canfyddiadau hyn, gan gynnwys deall ffocws penodol ar drawma yng Nghymru i nodi anghenion hyfforddi ochr yn ochr â mapio parhaus o hyfforddiant/adnoddau. Yn ogystal, asesiad o effaith hyfforddiant ystyriol o drawma, deall beth sy'n gweithio i gyflawni'r effeithiau a'r canlyniadau dymunol, a allai yn ei dro gyfrannu at ddatblygu set o safonau ar gyfer hyfforddiant ystyriol o drawma o fewn y Fframwaith.

1. Cyflwyniad

1.1 Pwrpas

Mae'r adroddiad hwn yn nodi pa hyfforddiant ac adnoddau cysylltiedig sydd eisoes ar gael ar hyn o bryd sy'n cyfrannu at ddulliau gweithredu sy'n ystyriol o drawma yng Nghymru, a sut maent yn mapio i egwyddorion a lefelau ymarfer Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma.

Mae hefyd yn ceisio deall yr heriau i ddarparwyr o ran deall y Fframwaith ac asesu sut mae eu deunyddiau yn cyd-fynd â hyn, a sut y gellid goresgyn y rhain.

Mae hyfforddiant sy'n ystyriol o drawma yn ffurfio un elfen o system gymorth ystyriol o drawma sy'n cynnwys ymarfer sy'n seiliedig ar dystiolaeth a gwasanaethau sy'n benodol i drawma.[1] Trwy adnabod yr hyn sy'n bodoli eisoes a ble a sut mae'n mapio drosodd i egwyddorion a lefelau ymarfer Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma gellir darparu darlun o ble mae ymarfer da yn bodoli a beth arall y gall wneud i sicrhau bod pobl sydd wedi profi adfyd a thrawma eisoes yn gallu cyrchu'r cymorth sydd ei angen arnynt.

Y bwriad yw defnyddio'r canfyddiadau hyn i sefydlu set o adnoddau enghreifftiol, fel rhan o storfa i bobl, sefydliadau, a sectorau ei hystyried wrth gynorthwyo eu hunain a'u gweithlu fel rhan o ddatblygu ymarfer sy'n ystyriol o drawma ar bob lefel. Bydd canfyddiadau'r ymchwil hwn, yn enwedig dealltwriaeth darparwyr a'u gallu i fapio deunyddiau i'r Fframwaith, yn llywio datblygiad a dyluniad y storfa hon, a hefyd gwaith datblygu yn y dyfodol i gefnogi'r broses hon, gan wella ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o'r Fframwaith.

1.2 Cefndir

1.2.1 Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma

Mae Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma[2] (y Fframwaith) yn darparu ymagwedd gydlynol, gyson at ddatblygu a gweithredu ymarfer ystyriol o drawma ledled Cymru. Mae'n sefydlu sut mae pob sector o gymdeithas yn ystyried adfyd a thrawma ac yn cydnabod cryfderau unigolion i oresgyn y profiad hwn yn eu bywydau; a'r cymorth y gallant ddisgwyl ei dderbyn. Nod y Fframwaith yw creu'r amodau gorau posibl i bobl gael cymorth amserol sy'n cael ei wneud gyda, yn hytrach na'i wneud i bobl, ac sy'n seiliedig ar anghenion unigol i atal dioddefaint a chynorthwyo iachâd a thwf.

Mae'r Fframwaith yn darparu set o bum egwyddor, sy'n sail i bedair lefel ymarfer sy'n disgrifio'r rolau gwahanol y gallai fod gan bobl a sefydliadau wrth gynorthwyo'r rhai yr effeithir arnynt gan drawma. Mae hyn yn cynnwys continwwm o ymwybyddiaeth gymdeithasol gyffredinol a dulliau ataliol, i ymyriadau a dulliau gweithredu clinigol arbenigol.

Mae'r Fframwaith wedi cael ei ddatblygu mewn cydgynhyrchiad â phobl a sefydliadau ledled Cymru ac wedi cael ei gefnogi gan Lywodraeth Cymru. Cydarweinwyr y gwaith hwn oedd Hyb ACE Cymru a Straen Trawmatig Cymru.

1 Wilson, H., Santana de Lima, E., Davis, G. & Preece, C. (2022) Deall potensial hyfforddiant ystyriol o drawma mewn Unedau Lleihau Trais. Sefydliad Ymyrraeth Gynnar

2 Cymru sy'n Ystyriol o Drawma: Ymagwedd Gymdeithasol at Ddeall, Atal a Chefnogi Effeithiau Trawma ac Adfyd (2022) Hyb ACE Cymru a Straen Trawmatig Cymru

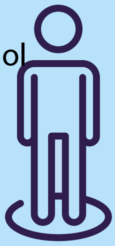
1.2.2 Egwyddorion a Lefelau Ymarfer

Mae'r Fframwaith yn nodi bod cyfres o bum egwyddor ymarfer yn sail i ddull Cymru sy'n ystyriol o drawma.

Y 5 EGWYDDOR ARFERION

Ymagwedd gyffredinol nad yw'n gwneud unrhyw niwed ac sy'n cwmpasu dulliau a arweinir gan y gymuned, mentrau atal a therapïau arbenigol i alluogi trawsnewid o fewn systemau.

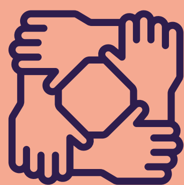
Canolbwyntio ar yr unigolyn: mae'r person bob amser yn ganolog i ddull sy'n seiliedig ar drawma. Mae'n defnyddio dull cydgynhyrchiol, cydweithredol, traws-sector o nodi, deall a chefnogi anghenion y person. Mae'n hyrwyddo diogelwch seicolegol a chorfforol trwy hyrwyddo dewis, cydweithio a thryloywder.



Canolbwyntio ar berthnasoedd: mae perthnasoedd diogel, cefnogol, tosturiol ac ymddiriedus yn ganolog i ddull sy'n seiliedig ar drawma.

Canolbwyntio ar wydnwch a chryfderau: mae dull sy'n seiliedig ar drawma yn adeiladu ar wydnwch naturiol unigolion, teuluoedd a chymunedau.

Cynhwysol: dull sy'n seiliedig ar drawma yn cydnabod effaith amrywiaeth, gwahaniaethu a hiliaeth. Mae'n deall effaith anghydraddoldebau diwylliannol, hanesyddol a rhyw ac mae'n cynnwys pawb mewn cymdeithas.



Mae'r egwyddorion hyn yn sail i bob un o'r pedair lefel ymarfer, syddgyda'i gilydd yn manylu ar Fframwaith Arfer integredig, sy'n Ystyriol o Drawma sy'n darparu ffordd gydlynol a chydgysylltiedig o weithio o fewn sefydliadau, systemau a'r gymuned. Maen nhw'n disgrifio'r gwahanol rolau y gall pobl eu cael o fewn amrywiaeth o gyd-destunau ac yn cynrychioli sbectrwm yn hytrach na hierarchaeth.

1 Mae t**rawma-ymwybodol** yn ymagwedd gyffredinol sy'n pwysleisio'r rôl sydd gennym oll fel aelodau o gymdeithas Cymru, yn bersonol ac yn broffesiynol, ac mae'n ceisio codi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth. Mae'n herio canfyddiadau sy'n cynnal gormes ac anghydraddoldeb, ac yn amlygu bod gan bobl ym mhob cymuned rôl i'w chwarae mewn atal ACEau, adfyd a digwyddiadau trawmatig, gan ddarparu ymatebion wedi'u harwain gan y gymuned i effaith ACEau a thrawma, a chefnogi gwytnwch trwy gysylltiad, cynhwysiad a thosturi.

2 Mae ymagwedd **trawma-fedrus** wedi'i wreiddio o fewn arfer pawb sy'n darparu gofal neu gymorth i bobl a allai fod wedi profi trawma, os yw'r trawma yn hysbys neu beidio. Mae hyn yn berthnasol i'r rhan fwyaf o sefydliadau a gwasanaethau yng Nghymru, a llawer sy'n gweithio yn y gymuned a chyda hi.

3 Defnyddir ymagwedd **trawma-well** 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.

4 Gall **ymyriadau arbenigol** fod yn ymyriadau ffurfiol wedi'u personoli ac wedi'u cydgynhyrchu a gynigir o fewn amrediad o leoliadau, neu fewnbwn arbenigol i gefnogi sefydliadau a systemau i fod yn ystyriol o drawma.

1.3 Cwmpas

Roedd y prosiect hwn yn ceisio casglu gwybodaeth gan unrhyw sefydliad neu unigolyn (a adwaenir yma fel y darparwr) am unrhyw hyfforddiant ac adnoddau cysylltiedig yr oeddent wedi'u datblygu, â'r nod o gynyddu dealltwriaeth a gwybodaeth a/neu ddatblygu sgiliau ymarfer sy'n ystyriol o drawma yng Nghymru, neu sydd ar gael i sefydliadau a phobl yng Nghymru.

Ceisiodd hefyd ddeall yr heriau y mae darparwyr yn eu hwynebu o ran deall a mapio deunyddiau i'r Fframwaith, a sut y gellid goresgyn y rhain.

Cydnabyddir bod amrywiaeth o unigolion, sefydliadau a rhaglenni sy'n cynnig hyfforddiant ac adnoddau sy'n ystyriol o drawma, neu hyfforddiant tebyg, yng Nghymru, ac y bydd llawer o amrywiaeth rhwng y rhain gan gynnwys sut y cânt eu disgrifio, y dulliau a ddefnyddir a'r adnoddau sydd ar gael. O'r herwydd, ceisiodd y prosiect gasglu cymaint o wybodaeth â phosibl am yr hyn sydd ar gael sy'n disgrifio'i hun fel un sy'n ystyriol o drawma ac yn eithrio cyn lleied â phosibl.

Nid yw'r adolygiad yn cynnwys unrhyw asesiad o ansawdd nac effaith yr hyfforddiant a'r adnoddau hyn; ond mae'n nodi eu bodolaeth a sut y maent neu nad ydynt yn cyd-fynd â Fframwaith Trawma i Gymru.

1.4 Methodoleg

Defnyddiodd Cam 1 yr ymchwil hwn arolwg i ddarparwyr ei gwblhau. Roedd hyn yn galluogi ymatebwyr i rannu gwybodaeth am eu sefydliad a'r hyfforddiant a ddarparwyd ganddynt a'i adnoddau cysylltiedig. Roedd hyn yn gofyn iddyn nhw hunanasesu a phenderfynu sut roedd eu hyfforddiant/adnodd yn 'mesur' yn erbyn lefelau ymarfer ac egwyddorion y Fframwaith, yn seiliedig ar y diffiniadau a'r esboniadau yn nogfen ganllaw Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma. Dadansoddwyd y data ymateb wedyn er mwyn gallu nodi ar lefel uchel pa mor gyson mae pob adnodd â'r Fframwaith.

Roedd Cam 2 yn ceisio adeiladu ar yr ymchwil hwn. Roedd yn ceisio cyfweld â darparwyr hyfforddiant ac adnoddau ychwanegol, a chynnal cyfweliadau dilynol â rhai a oedd wedi cwblhau'r arolwg yng Ngham 1. Y bwriad oedd nodi mwy o ddeunyddiau a sut yr oeddent yn mapio ar lefelau ac egwyddorion arfer; i ddeall yn well yr heriau i wneud y gwaith mapio hwn; ac i ddeall sut y gellid goresgyn yr heriau hyn yn y dyfodol a'r cymorth sydd ei angen i wneud hynny.

Roedd arolwg Cam 1 ar agor am gyfnod o 16 diwrnod rhwng 15 a 31 Mawrth. Ar ôl hynny, roedd ymatebwyr oedd yn hysbys eu bod wedi cyflawni hyfforddiant/adnoddau ond nad oedd wedi cwblhau'r arolwg wedi cael eu targedu'n uniongyrchol â gwahoddiad i gwblhau'r arolwg erbyn terfyn amser estynedig, sef 19 Ebrill.

Cwblhawyd cyfweliadau Cam 2 ar-lein ac yn bersonol, rhwng Tachwedd 2023 ac Ionawr 2024. Cynhaliwyd cyfweliadau gan Swyddog Ymchwil Hyb ACE, a darparwyd trawsgrifiadau dienw i'r ymgynghorydd i'w dadansoddi.

1.5 Cyfyngiadau

Er gwaethaf ymdrechion sylweddol a pharhaus i nodi ac ymgysylltu â darparwyr posibl, mae'n debygol iawn fod llawer mwy o hyfforddiant ac adnoddau ystyriol o drawma heb eu nodi. Mae'r rhai sydd wedi gallu ymateb wedi sôn am faterion capasiti i gymryd rhan mewn proses sy'n cymryd llawer o amser.

Mae i raddau helaeth wedi cynnwys rhwydwaith o ymatebwyr o'r 'sector ystyriol o drawma' yn bennaf ac felly nid yw'n cynnwys adnoddau amgen a allai fod yn berthnasol e.e. y rheini sy'n ymwneud â hyfforddiant seiliedig ar gryfder, datblygu cymunedol yn seiliedig ar asedau, cydgynhyrchu.

Er ei fod yn amhrisiadwy i ddeall yr heriau a wynebir gan ddarparwyr, mae defnyddio dull cyfweld yng ngham 2 yn unig wedi arwain at anghysondeb wrth gasglu data. Mae hyn yn gyffredinol ar gyfer mapio hyfforddiant ac adnoddau, ond yn arbennig ar gyfer data a gasglwyd ar werthuso, achredu, darparu, argaeledd, addasiadau ar gyfer hygyrchedd a chost. O'r herwydd, gellir dadlau nad oes digon o ddata ar gael yn gyson o fewn y categorïau hyn i alluogi dadansoddiad dibynadwy ychwanegol o'r canlyniadau.

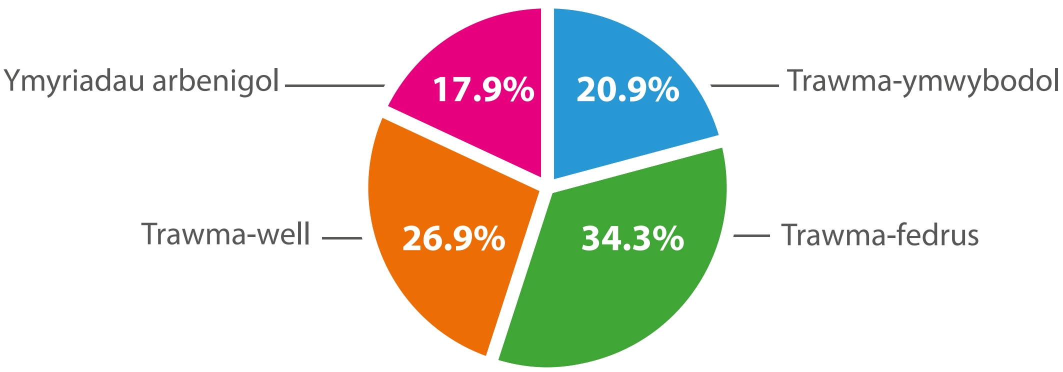
2. Hyfforddiant a Nodwyd ac Adnoddau Cysylltiedig

Trwy'r broses o arolygu a chyfweld â darparwyr hyfforddiant, mae'r ymchwil wedi nodi 77 o gyrsiau hyfforddiant/rhaglenni gwahanol, o 32 o sefydliadau. O'r rhai a nodwyd, nodir bod 16 yn cael eu darparu fel rhan o raglen waith ehangach. mae 51 yn gyrsiau hyfforddi unigol gydag adnoddau cysylltiedig; Gellir cynnwys 5 ohonynt hefyd fel rhan o raglen ehangach. Roedd rhai ymatebion yn nodi bod yr hyfforddiant neu'r adnodd yr adroddwyd arnynt yn un o blith llawer mwy o gyrsiau hyfforddi ystyriol o drawma a ddarparwyd ganddynt.

Yn dilyn yr adolygiad o ymatebion i'r arolwg, rhoddwyd blaenoriaeth i ymchwil dilynol gyda 9 darparwr a oedd wedi nodi yn yr arolwg bod ganddynt fwy o gyrsiau heb eu nodi eto. Cyflawnwyd hyn gyda 4. Er gwaethaf ymdrechion, bu hyn yn aflwyddiannus gyda'r 6 arall. Felly, mae'n rhaid cydnabod bod llawer mwy o hyfforddiant ac adnoddau ystyriol o drawma ar gael ar hyn o bryd sydd eto i'w nodi fel rhan o'r ymchwil hwn.

2.1 Lefelau Ymarfer

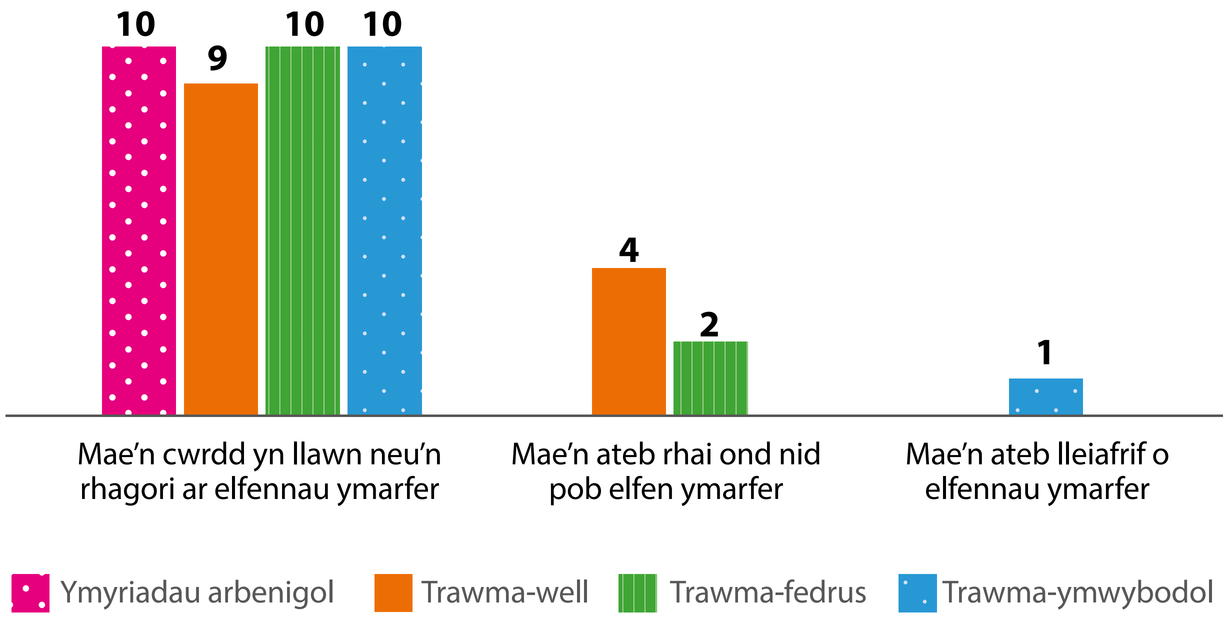
Mae cyfanswm o 77 o gyrsiau hyfforddiant/rhaglenni wedi'u nodi sy'n trawma-ymwybodol. O'r cyrsiau hyn, nodir bod 14 yn trawma-ymwybodol, 23 yn trawma-fedrus, 18 yn trawma-well, a 12 yn ymyriadau arbenigol (gweler ffigur 1). Ni nodwyd lefel yr ymarfer ar gyfer 10 cwrs yn y cyfweliad.



Ffigur 1: Lefelau ymarfer hyfforddi sy'n ystyriol o drawma.

Gofynnwyd i ddarparwyr hefyd hunanasesu pa mor dda yr oeddent yn bodloni lefelau’r ymarfer. Fe wnaethant sgorio hwn ar raddfa o 1 i 5, lle ‘1 - Yn cwrdd â lleiafrif o elfennau ymarfer’, i ‘5 - Yn rhagori ar elfennau ymarfer yn sylweddol’.

O fewn y lefelau ymarfer hyn, mae 85% o’r rhai a hunanasesodd yn nodi eu bod yn cwrdd yn llawn neu’n rhagori ar yr elfennau ymarfer ar gyfer y lefel honno. Mae 13% yn cwrdd â rhai elfennau, ond nid pob un; a dim ond 1, 2% yn cwrdd â lleiafrif o elfennau ymarfer yn unig, gweler ffigur 2.



Ffigur 2: Cyflawni elfennau ymarfer yn ôl lefel ymarfer.

Mae mwyafrif yr hyfforddiant a’r adnoddau yn hunanasesu fel rhai sy’n bodloni’r elfennau ymarfer a nodwyd ar gyfer y lefel ymarfer berthnasol. Nid oes unrhyw gydberthynas arwyddocaol rhwng lefelau ymarfer a chyflawniad yr egwyddorion.

Mae’n werth nodi bod yr holl hyfforddiant ac adnoddau sydd newydd eu nodi a gasglwyd drwy’r broses gyfweld wedi adnabod eu hunain yn bodloni’r elfennau ymarfer yn llawn neu’n rhagori arnynt. Mae hyn yn dangos ei bod yn ymddangos bod y broses a ddefnyddiwyd i gasglu’r wybodaeth wedi cael effaith ar lefelau hunanasesu.

2.2 Egwyddorion Ymarfer

Gofynnwyd i ddarparwyr hunanasesu pa mor dda yr oeddent yn bodloni pob un o'r egwyddorion ymarfer a nodwyd yn y Fframwaith. Fe wnaethant sgorio hyn ar raddfa o 1-5, lle'r oedd hyfforddiant '1 – Ddim yn bodloni', i '5 – Wedi rhagori' ar yr egwyddorion.

O'r 60 darparwyr a adroddodd am yr wybodaeth hon, dywedodd 100% fod pob un o'r pum egwyddor sy'n sail i bedair lefel Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma wedi'u hymgorffori yn eu cyrsiau/deunyddiau.

Wrth ymateb i ba raddau yr oedd yr hyfforddiant yn cwrdd â phob elfen unigol o'r egwyddorion, adnabuwyd y mwyafrif helaeth o gyrsiau fel rhai sy'n cwrdd yn llawn neu'n rhagori ar bob elfen. Roedd hyn yn arbennig o wir yn achos Egwyddor 2 - Canolbwyntio ar yr Unigolyn; Egwyddor 3: Canolbwyntio ar berthnasoedd; ac Egwyddor 4: Gwytnwch a chryfderau sy'n cael eu bodloni'n dda ar y cyfan gan bob cwrs.

Pan adroddwyd nad oedd egwyddor yn bodloni, neu'n cael ei bodloni'n rhannol yn unig, roedd hyn yn bennaf wrth asesu yn erbyn Egwyddor. 1: Dull Cyffredinol (10%), ac Egwyddor 5: Cynhwysol (13%). Fodd bynnag, ni ddywedodd neb nad oeddent yn bodloni egwyddor o gwbl. Roedd hyn yn wir yn ystod Cam 1 yr ymchwil, ond roedd y darparwyr hynny wedi ailasesu'r sgôr hon yn ystod y cyfweliad yng Ngham 2.

2.3 Cynulleidfa Darged

Ar draws pob lefel ymarfer, wrth ystyried eu cynulleidfa darged roedd 48% (37) o gyrsiau/rhaglenni yn nodi bod yr hyfforddiant yn targedu ymagwedd system/gweithlu cyfan. Mae rhai ymatebwyr wedi nodi y gall hyn gynnwys uwch reolwyr a rheolwyr canol, rhai ymarferwyr / gofal uniongyrchol / staff clinigol, rhai gweithwyr swyddfa ac mewn rhai achosion y gymuned a'r cyhoedd. O'r herwydd, mae hyn yn dangos bod darpariaeth dda o hyfforddiant sy'n ystyriol o drawma ar gyfer y gweithlu cyfan, ac mae'r ddarpariaeth hon ar gael ar draws pob lefel ymarfer.

Mae'r sylwadau'n dangos bod ymagwedd system gyfan yn targedu ymagwedd gweithlu cyfan yn bennaf i rai ac yn llai felly yn targedu'r gymuned a'r cyhoedd hefyd. Fodd bynnag, mae 15 o gyrsiau sy'n honni eu bod ar gael i'r gymuned. Mae 5 ohonynt ar y lefel sy'n trawma-ymwybodol; mae 4 yn meddu ar drawma-fedrus; 2 yn trawma-well; a 2 ymyriad arbenigol. Mae hyn ynddo'i hun yn dangos her gyda'r broses hunanasesu/adrodd, gan o fewn y Fframwaith ni fyddai ymyriad arbenigol yn briodol i'w gyflwyno yn y gymuned. Ymhellach, wrth adolygu nodau'r hyfforddiant, mae'n dangos mai dim ond 4 o'r 15 hwn sydd mewn gwirionedd wedi'u targedu at gymunedau, a dim ond 1 ar lefel sy'n ystyriol o drawma.

Er mwyn i ddull system gyfan gael ei weithredu'n effeithiol mae angen i hyn gynnwys y cyhoedd a chymunedau boed yn gyffredinol neu'n cael eu targedu trwy grwpiau penodol ac arweinwyr neu rwydweithiau cymunedol. Gyda'r mwyafrif o gyrsiau'n nodi eu bod yn targedu ymagwedd gweithlu cyfan, dylid ystyried lle y gellir datblygu'r adnodd hwnnw sydd eisoes ar gael ymhellach i ymgorffori'r targedu i gymunedau mewn gwirionedd, neu a oes angen dulliau newydd o gyflawni'r nod hwn.

Ar lefel ymyriadau arbenigol, mae 66% (8) o gyrsiau yn nodi eu bod wedi'u targedu at ymarferwyr/gofal uniongyrchol/staff clinigol/cynghorwyr – fel y disgwylid ar y lefel hon. Fodd bynnag, o ystyried bod y disgwyliad, lefel Ymyriadau Arbenigol ar gyfer *'Ymarferwyr/gwasanaethau sy'n darparu ymyriadau dwysedd isel neu uchel, ffurfiol sy'n seiliedig ar dystiolaeth neu dystiolaeth ar gyfer pobl yr effeithiwyd arnynt gan ddigwyddiadau trawmatig'* mae'n cwestiynu a yw pob un wedi'i asesu'n

briodol fel rhai addas ar gyfer y lefel ymarfer hon, gan fod traean o'r ymatebwyr yn nodi bod y cwrs hefyd wedi'i dargedu at e.e. arweinwyr, rheolwyr canol, y gymuned, a bwrdd y cyfarwyddwyr.

Mae'n aneglur hefyd o'r ymatebion a oes consensws ar yr hyn sy'n gyfystyr â dull system gyfan, gyda chyd-ddealltwriaeth gan yr holl randdeiliaid o beth mae hyn yn ei olygu a sut y gall edrych o fewn y Fframwaith, ac felly, sut all y modelau hyn gyfrannu at hyn.

Canfyddiadau:

- Mae darpariaeth dda o hyfforddiant sy'n ystyriol o drawma sy'n targedu'r gweithlu cyfan, ac mae'r ddarpariaeth hon ar gael ar draws pob lefel ymarfer.
- Mae llai o gyrsiau sy'n ystyriol o drawma sy'n targedu'r cyhoedd a chymunedau yn gyffredinol.
- Bydd diffinio'n glir yr hyn y mae dull system gyfan yn ei olygu o fewn y Fframwaith yn gwella dealltwriaeth gyffredin gan yr holl randdeiliaid, o'r hyn y mae'n ei olygu, a sut mae'n cyfrannu at y Fframwaith.

2.4 Ffocws Targed

Mae'r mwyafrif, 65%, o'r cyrsiau hyfforddi sy'n ystyriol o drawma a nodir yn yr adroddiad hwn, yn rhai cyffredinol am drawma – hynny yw, nid ydynt yn canolbwyntio ar brofiad trawmatig penodol. Mae'r rhain ar gael ym mhob lefel ymarfer trawma.

Fodd bynnag, mae nifer sylweddol o gyrsiau hyfforddiant/rhaglenni sy'n canolbwyntio ar angen neu brofiad penodol. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Trais yn erbyn menywod a merched – cyfanswm o 9 ar draws pob lefel ymarfer. Trawma-ymwybodol (2), medrus ynghylch trawma (3), trawma well (3), ymyriadau arbenigol (1).
- Addysg – cyfanswm o 5 ar lefelau ystyriol o drawma (1) a lefelau trawma-fedrus (2); lefel ymarfer heb ei nodi (2).
- Ceiswyr lloches / ffoaduriaid / pobl sy'n ceisio noddfa - cyfanswm o 3 yn trawma-ymwybodol (1), medrus ynghylch trawma (1) ac ymyriadau arbenigol (1).
- Defnydd problemus o sylweddau – cyfanswm o 2 ar lefel ystyriol o drawma (1) a lefel trawma well (1).

Mae cyrsiau eraill hefyd wedi'u targedu'n benodol at bobl â salwch meddwl ac anableddau dysgu, pobl sydd mewn perygl o gyflawni hunanladdiad, menywod sydd yn y gwasanaeth cyfiawnder troseddol (CJS) neu sydd mewn perygl o wneud hynny. Mae'r rhain yn dod yn bennaf o fewn lefel trawma-fedrus neu lefel trawma-well.

Mae'n tu hwnt i gwmpas yr ymchwil hwn i benderfynu pa feysydd ffocws â blaenoriaeth sydd angen yng Nghymru. Mae'r hyfforddiant a'r adnoddau yn dal yn rhy gyfyngedig i roi mwy nac arwydd o'r cyfrannau o hyfforddiant sydd ar gael sy'n targedu angen penodol. Fodd bynnag, mae'n amlwg bod lle i amrediad ehangach o gyrsiau â ffocws i ddiwallu anghenion neu gymunedau ac ymarferwyr ar amrediad o lefelau.

Canfyddiadau

- Byddai ymchwil ychwanegol i nodi anghenion trawma penodol yng Nghymru, ynghyd â mapio parhaus yr hyfforddiant ystyriol o drawma sydd ar gael, yn helpu i flaenoriaethu ymdrechion i ddatblygu hyfforddiant/adnoddau i ddiwallu'r angen hwn.

2.5 Nodweddion Hyfforddiant

2.5.1 Cyflwyno

Mae cyflwyno'r holl gyrsiau hyfforddiant/rhaglenni yn gymysgedd o ddarpariaeth ar-lein ac yn bersonol beth bynnag y bo'r lefel ymarfer.

Yn nodweddiadol, mae hyd y cyflwyno yn cynyddu gyda lefel ymarfer o ymyrraeth sy'n trawma-ymwybodol i ymyriadau arbenigol. Fodd bynnag, mae'r mwyafrif helaeth yn 1-3 diwrnod gyda rhaglenni ehangach yn cael eu darparu dros gyfnodau hirach o amser. Gweler ffigur 3.

Trawma-ymwybodol	90 munud-2 ddiwrnod.
Trawma-fedrus	Mae'r mwyafrif yn 1-2 ddiwrnod. Mae tri yn hirach ar 6-9 diwrnod o bosibl yn cael eu darparu dros sawl blwyddyn. Mae'r model darparu hirach yn tueddu i fod yn rhaglenni ehangach yn hytrach na chyrsiau unigol.
Trawma-well	Mae'r mwyafrif yn ½-3 diwrnod. Mae tri yn hirach ac yn cael eu darparu dros gyfnod o 1-3 blynedd. Unwaith eto, mae'r model cyflawni hirach yn tueddu i fod yn rhan o raglen ehangach.
Ymyriadau arbenigol	Yn amrywio o 2 ddiwrnod i 30 diwrnod a gyflwynir dros flwyddyn.

Ffigur 3: Fframiau amser cyflwyno

2.5.2 Achredu a Gwerthusiad

O'r rhai sy'n darparu gwybodaeth am y maen prawf hwn, mae 42% (19) o gyrsiau wedi'u hachredu, neu'n gwneud cais am achrediad ar hyn o bryd. Mae cyrff achredu yn cynnwys Agored Cymru, OCN NI, Sefydliad y Celfyddydau a Therapi mewn Addysg (partner Academaidd Prifysgol Dwyrain Llundain), CPCAB (Corff Dyfarnu Canolog Cwnsela a Seicotherapi) a 6 wedi'u nodi fel Datblygiad Proffesiynol Parhaus (DPP).

Nododd y cyfranogwyr a ymatebodd i'r arolwg (ni chafodd hyn ei gasglu'n gyson yn y cyfweliad) fod mwyafrif y cyrsiau hyfforddi wedi'u gwerthuso'n fewnol (58%) neu'n allanol/annibynnol (39%), ar draws pob lefel ymarfer. Dim ond 1 sydd wedi'i nodi fel un sydd heb ei werthuso, sef lefel 4 OCN mewn Sefydliadau sy'n Ystyriol o Drawma, felly mae'n debygol y caiff hwn ei werthuso'n fewnol o leiaf ar ôl pob sesiwn gyflwyno.

2.5.3 Cost

Mae cost hyfforddiant yn amrywio ar draws pob cwrs – gweler ffigur 4. Mae hefyd yn amrywio o fewn cyrsiau lle, er enghraifft, mae mynediad am ddim i gleientiaid, aelodau, staff y GIG, ond nid ar gyfer sefydliadau eraill, neu lle mae niferoedd amrywiol o gynrychiolwyr, ac, er enghraifft, os yw'n cael ei gomisiynu gan sefydliad.

		Rhif ar lefel ymarfer				
Cost Hyfforddiant	**% (rhif) o hyfforddiant**	**Trawma-ymwybodol**	**Trawma-fedrus**	**Trawma-well**	**Ymyriadau arbenigol**	**Anhysbys**
Rhad ac am ddim	41.2% (14)	4	7	3	3	1
<£500	35.3% (12)	3	6	5	2	-
£500-£1000	8.8% (3)	-	1	2	-	-
£1000+	8.8% (3)	-	-	-	2	-
Arall/ Anhysbys	5.9% (2)	7	9	8	5	11

Ffigur 3: Cost cyrsiau hyfforddi

Yn seiliedig ar y darparwyr sydd wedi rhoi'r wybodaeth hon (39),

- Mae 46% o hyfforddiant ar gael am ddim ac ar gael ar draws pob lefel ymarfer.
- Mae 41% o hyfforddiant yn llai na £500 y cyfranogwr, ac eto, mae ar gael ar draws pob lefel ymarfer.
- Y cyrsiau hyfforddi hynny sy'n costio fwyaf, sef £1000+, sydd ar ben mwyaf arbenigol y lefelau ymarfer.

Mae amrediad da o hyfforddiant ar gael yn allanol, ac am lai na £500 y cyfranogwr neu am ddim.

2.5.4 Sefydliad Darparu

Mae'r rhan fwyaf o'r hyfforddiant ac adnoddau sy'n ystyriol o drawma sydd wedi'u cynnwys yn yr astudiaeth hon yn cael eu datblygu o fewn y Trydydd Sector ac yn dod ohono. Daw hanner yr ymatebwyr o'r Trydydd Sector o elusennau cofrestredig, gydag ychydig dros chwarter (28%) o'r Sector Cyhoeddus, a dan chwarter (22%) o'r Sector Preifat.

2.6 Herio Canfyddiadau Blaenorol

Nododd ymchwil blaenorol mai elfennau penodol o fewn y lefelau ymarfer y mae angen rhoi sylw iddynt fwyaf / bylchau posibl o fewn cyrsiau oedd:

- Yr angen am gymorth yn y gweithle i unrhyw un sy'n profi adfyd / trawma gan gynnwys trawma dirprwyol, a chanllawiau ymarfer a mecanweithiau i nodi angen a chyrchu cymorth; a blaenoriaethu hunanofal, ffiniau personol a phroffesiynol.
- Sut mae diwylliant sefydliadol, systemau a gwneud penderfyniadau yn ystyried effeithiau adfyd a thrawma, a sut y gellir lleihau rhwystrau i fynediad.

Yn dilyn yr ail rownd hon o ymchwil, nid yw'n ymddangos bod y canfyddiadau hyn yn ddilys mwyach.

Gyda'r hyfforddiant a'r adnoddau ychwanegol wedi'u nodi a rhagor o wybodaeth wedi'i chasglu, mae 57%, i ryw raddau, yn ymgorffori cymorth yn y gweithle i unrhyw un sy'n profi adfyd / trawma gan gynnwys trawma dirprwyol, a chanllawiau ymarfer a mecanweithiau i nodi angen a chyrchu cymorth, a blaenoriaethu hunanofal, ffiniau personol a phroffesiynol. Mae hyn yn bennaf ar y lefel trawma-fedrus, a lefel trawma gwell – ond mae'n ymddangos ei fod wedi'i gynnwys mewn hyfforddiant ac adnoddau sy'n rhychwantu lefelau ymyriadau arbenigol sy'n trawma-ymwybodol, ac mewn dau achos, lefalau ymyriadau arbenigol.

I ryw raddau, mae 35% o hyfforddiant ac adnoddau yn ymgorffori sut mae diwylliant sefydliadol, systemau a gwneud penderfyniadau yn ystyried effeithiau adfyd a thrawma, a sut y gellir lleihau rhwystrau i fynediad. Mae'r hyfforddiant a'r adnoddau hyn yn bennaf ar y lefel trawma-fedrus.

2.7 Adnoddau Cysylltiedig

Darparodd ymatebwyr hefyd wybodaeth am yr adnoddau sy'n ystyriol o drawma a gynhyrchwyd ac sy'n gysylltiedig â phob cwrs hyfforddi. Mae'r mwyafrif o'r rhain ar gael i'r rhai sy'n cwblhau'r hyfforddiant hwnnw yn unig. Yn bennaf mae'r rhain wedi'u nodi fel sleidiau, ymarferion, a gwybodaeth ychwanegol i'w defnyddio trwy gydol y rhaglen fel fideos a llyfrau gwaith i gyfranogwyr. Fodd bynnag, mae adnoddau ychwanegol a nodwyd sydd ar gael y tu hwnt i hyn wedi'u darparu yn Atodiad A.

Er y dylid nodi'r adnoddau sydd ar gael ar ôl cwblhau'r hyfforddiant mewn unrhyw storfa yn y dyfodol ochr yn ochr â'r wybodaeth am y cwrs, gellid ystyried adran adnoddau penodol o'r storfa ar gyfer adnoddau sydd ar gael i'r cyhoedd sy'n bodloni lefelau ymarfer y Fframwaith.

Gallai unrhyw flaenoriaethu yn y dyfodol, cymorth ar gyfer a datblygiad hyfforddiant sy'n ystyriol o drawma, yn enwedig yr hyn sydd wedi'i dargedu at y cyhoedd a grwpiau cymunedol, ymgorffori datblygu adnoddau cysylltiedig, sydd am ddim i'w defnyddio ac sydd ar gael i'r cyhoedd gan leihau unrhyw rwystrau i fynediad i'r cyhoedd, grwpiau cymuned a sefydliadau llai.

Canfyddiadau:

- Bydd angen ymchwil a chwmpasu ychwanegol o'r adnoddau sydd ar gael sy'n ystyriol o drawma er mwyn creu unrhyw adran adnoddau penodol mewn storfa ar gyfer adnoddau sydd ar gael i'r cyhoedd.
- Gallai cymorth yn y dyfodol a datblygiad hyfforddiant sy'n ystyriol o drawma ymgorffori datblygu adnoddau, sydd am ddim i'w defnyddio ac sydd ar gael i'r cyhoedd gan leihau unrhyw rwystrau at fynediad.

3. Deall Heriau a Rhwystrau

Canfu dadansoddiad yn ystod Cam 1 yr ymchwil y gallai hyd at draean o’r hyfforddiant a’r adnoddau fod wedi camadnabod yn ystod hunanasesu, y lefel ymarfer fwyaf priodol y gwnaethant ei chyrraedd. Roedd hyn yn dangos bod angen gwell dealltwriaeth gan ddarparwyr ar bob lefel ymarfer.

Roedd dadansoddiadau hefyd yn dangos bod angen i ddarparwyr ddeall yr egwyddorion sy’n sail i’r Fframwaith – i ddeall beth mae’r rhain yn eu golygu a sut mae’r rhain yn berthnasol i bob lefel ymarfer; gan ganolbwyntio’n benodol ar Egwyddorion 1 a 5 fel yr elfennau a gyflawnwyd leiaf o’r hunanasesiad.

Galluogodd Cam 2 yr ymchwil ni i brofi a deall y canfyddiadau hyn yn well, trwy gyfweliad uniongyrchol â darparwyr, a nodi’r wybodaeth ychwanegol sydd ar gael.

3.1 Asesu Lefelau Ymarfer:

3.1.1 Rhaglenni a Lefelau Ymarfer Lluosog

Rhaglenni:

Mae bron i draean y darparwyr yn cyflwyno cyrsiau hyfforddi lluosog gydag adnoddau cysylltiedig fel rhan o ddull rhaglen gyfan o weithredu arfer sy’n ystyriol o drawma. Mewn rhai achosion gellir cwblhau’r rhain yn unigol, a’u harwain i raglen ehangach, ond mewn llawer o achosion maent wedi’u hymgorffori o fewn ac yn rhan o ddull rhaglen gyfan.

Er enghraifft, mae gan rai darparwyr raglenni hyfforddi lluosog sy’n cael eu darparu ochr yn ochr â’i gilydd fel rhan o raglen ehangach – gan dargedu lefelau ymarfer gwahanol a gyflwynir i wahanol gynulleidfaoedd fel rhan o ddull gweithlu cyfan.

Fel arall, mae rhai rhaglenni’n ddilynol, gan ddechrau ag elfen sy’n trawma-ymwybodol ac yn symud ymlaen i drawma-fedrus, ac mewn rhai achosion yn symud ymlaen ymhellach i trawma-well cyn gynted â bo’r rhain wedi’u cwblhau gan ffurfio llwybr cynyddol ar gyfer sefydliad cyfan.

Fel y cyfryw, mae asesu i ba lefel ymarfer y mae rhaglenni cyfan yn gweithio wedi bod yn her i rai darparwyr, gan ei fod mewn gwirionedd yn cyflawni i amrediad o lefelau ymarfer. Parhaodd yr her hon o ran gallu asesu ‘pa mor dda’ y cyrhaeddodd hyfforddiant ac adnoddau lefel ymarfer gan y byddai cyrsiau hyfforddi lluosog wedi’u cyfuno fel rhan o raglen gyfan yn cyflawni disgwyliadau lefel ymarfer, ond yn unigol, ni fyddent.

Mae angen i raglen allu dangos ei bod yn gallu bodloni lefelau ymarfer lluosog yn ei dull gweithredu, gan fodloni gofynion y Fframwaith a chreu cymunedau a sefydliadau sy’n ystyriol o drawma.

Lefelau Ymarfer Lluosog:

Ar gyfer darparwyr lluosog, gellir defnyddio craidd cwrs hyfforddi ond wedi’i addasu, ei amrywio, ei wneud yn bwrpasol i anghenion y gynulleidfa, amlder/lefel trawma y maent yn delio ag ef a’r sector. Fel y cyfryw, gellir ei gyflwyno fel rhywun sy’n trawma-ymwybodol neu â trawma-fedrus, cwrs trawma-fedris neu trawma-well.

"Os ydyn ni'n gweithio gyda thîm arwain - gall fod yn trawma-ymwybodol - efallai y bydd hynny'n ddigon. Os ydyn ni'n gweithio gyda'r tîm gofal cymdeithasol, yn gweithio gyda phlant a rhieni bob dydd - byddem yn anelu at drawma-fedrus/ trawma-well. Mae'n dibynnu ar y tîm."

- Darparwr

3.1.2 Dealltwriaeth a Goddrychedd

Yn ystod cyfweliadau â darparwyr, roedd yn amlwg fod gwybodaeth am y Fframwaith, lefelau ymarfer ac egwyddorion yn amrywio. Gwybodaeth gyfyngedig oedd gan rai o'r diffiniadau lefel ymarfer cyn y cyfweliad a chynhaliwyd cryn ddadlau i benderfynu lle'r oedd eu hyfforddiant a'u hadnoddau'n darparu orau. Rhagwelir, a hyd yn oed nodir gan rai sy'n cael eu cyfweld, y bydd pennu pa lefel ymarfer y mae hyfforddiant ac adnodd yn ei chyrraedd, yn amrywio yn dibynnu ar ba bersonél sy'n cynnal yr hunanasesiad oherwydd lefelau dealltwriaeth, a chan fod y broses hunanasesu ei hun yn rhy oddrychol. Dywedodd un darparwr fod gwahanol aelodau staff, wrth drafod hyn yn fewnol cyn y cyfweliad, wedi gosod yr un deunyddiau, ar wahanol lefelau arfer.

Roedd y ffordd yr asesodd darparwr o fodloni lefel ymarfer yn amrywio, gyda rhai yn asesu yn erbyn cynnwys, eraill sector, neu gynulleidfa. Er enghraifft, asesodd rhai eu hyfforddiant fel trawma gwell oherwydd dyma oedd disgwyliad y sector, pan oedd y cynnwys o bosibl yn fwy priodol ar lefel trawma-fedrus.

Yn y pen draw, yr her a'r amrywiad i rai darparwyr yw deall yr hyn y maent yn ei asesu yn ei erbyn. Cynulleidfa? Cynnwys? Lefel ymarfer y derbynnydd arfaethedig? Disgwyl sefydliadau ar ôl cwblhau hyfforddiant? Yr holl bethau hyn?

Canfuwyd felly bod y broses hunanasesu yn rhy agored i amrywiad a goddrychedd, gyda'r rhai a oedd yn mynd drwy'r broses yn dehongli paramedrau mewn gwahanol ffyrdd ac yn rhoi mwy o flaenoriaeth i rai dangosyddion nac eraill.

Byddai proses ddiffiniedig, y gall sefydliad ei defnyddio i hunanasesu a dangos sut mae'n bodloni lefel ymarfer yn cynorthwyo hyn, gyda llawer hefyd yn gofyn am enghreifftiau lluosog o sut mae hyn yn edrych yn ymarferol ar bob lefel. Byddai hyn yn galluogi cysondeb a chymorth wrth asesu lefel ymarfer, ac enghraifft i gymharu eu deunyddiau eu hunain yn eu herbyn.

Awgrymodd un ymatebwr y byddai'n fuddiol deall pa sgiliau sydd eu hangen ar bob lefel trawma. Byddai hyn yn helpu pobl i nodi pa hyfforddiant sydd ei angen a pha hyfforddiant sydd ar gael a fydd yn eu helpu i gyflawni hynny.

3.1.3 Canfyddiadau

- Mae angen matrics asesu gyda chanllawiau a dangosyddion clir i ddarparwyr egluro'r hyn y maent yn ei asesu yn ei erbyn ar bob lefel ymarfer.
- Dylid darparu enghreifftiau lluosog o'r hyn sy'n bodloni pob lefel ymarfer e.e. enghraifft o raglen /adnodd trawma-fedrus.
- Mae'n rhaid cydnabod y gallu i raglenni a chyrsiau hyfforddi pwrpasol fodloni lefelau arfer lluosog a'u hymgorffori mewn gwaith mapio a thrafodaethau parhaus.
- Mae'n rhaid i unrhyw storfa feddu ar y gallu i gynnwys rhaglenni ehangach, a hyfforddiant pwrpasol, a gallu dangos eu bod wedi cyflawni lefelau ymarfer lluosog.

- Ystyriwch adnabod pa sgiliau sydd eu hangen ar bob lefel ymarfer i helpu pobl i adnabod pa hyfforddiant sydd ei angen a pha hyfforddiant sydd ar gael fydd yn eu helpu i gyflawni hynny.

3.2 Asesiad o Egwyddorion

3.2.1 Goddrychedd

Mae hunanasesu yn oddrychol, ac roedd paramedrau'r ymatebwyr eu hunain a ddefnyddiwyd ar gyfer hunanasesu'r egwyddorion hyn yn amrywio'n sylweddol. Byddai rhai yn penderfynu bod egwyddor yn cael ei bodloni pe bai'n cael ei chynnwys ar sleid o fewn PowerPoint, roedd eraill yn ystyried bod hyn wedi'i fodloni dim ond pe bai wedi'i ymgorffori trwy gydol cynnwys ac arddull yr hyfforddiant. Asesodd rhai bod egwyddor yn cael ei bodloni pe bai'n cael ei chynnwys yn yr hyfforddiant, eraill yn seiliedig ar a oedd yr hyfforddiant yn cael effaith mewn gwirionedd ac yn meithrin yr egwyddorion fel ymddygiadau o fewn cyfranogwyr.

O'r herwydd, byddai hyn yn gofyn am werthusiad o'r hyfforddiant a'r adnoddau i ddeall cyflawniad ei ganlyniadau arfaethedig a'i effeithiau ar ôl yr hyfforddiant, i asesu'n wirioneddol bod yr egwyddorion wedi'u hymgorffori. Er enghraifft, dywedodd darparwr y *'gallwch weld bod yr hyfforddiant ei hun yn canolbwyntio ar yr unigolyn, ond os yw hynny wedyn mewn gwirionedd yn trosi'n sefydliad sy'n ymarfer mewn ffordd sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn beth gwahanol iawn'.*

Dywedodd rhai ei bod yn anodd asesu'r egwyddorion gyda chyrsiau *'ysgafnach'*, yn enwedig yn trawma-ymwybodol. Mae cred bod yr egwyddorion yno o fewn y cwrs sy'n trawma-ymwybodol, ond gan nad ydynt yn cael eu harchwilio'n fanwl, maent dim on yn cael ei cynnwys yn rhannol.

> ***"Mae'n frwydr i fapio ar draws i'r 5 egwyddor – mae ffibr yr egwyddorion hyn yno, does dim byd yn groes i'w gilydd, ond nid yw'n mynd i ddyfnder ar y pethau hyn."***
> - Darparwr

Roedd deall pob un o'r egwyddorion a sut yn union y dehonglir y rhain fel rhai sy'n cael eu bodloni o fewn hyfforddiant/deunyddiau yn heriol. Roedd darparwyr yn adrodd yn ôl y byddai nifer o enghreifftiau/astudiaethau achos o'r hyn sy'n cyrraedd pob egwyddor yn ddefnyddiol. Byddai cael rhagor o wybodaeth am yr egwyddorion a mynediad at gymorth yn galluogi darparwyr i sicrhau nid yn unig eu bod yn ymgorffori'r egwyddorion i lefel briodol ond eu bod yn gweithredu rhywbeth sy'n ystyrlon.

Roedd yr awgrymiadau'n cynnwys datblygu canllaw, neu weithdy i gynorthwyo darparwyr i ddeall a gweld beth mae eraill yn ei wneud, a sut maent yn ymgorffori'r egwyddorion mewn gwahanol ffyrdd trwy'r gwahanol lefelau.

3.2.2 Deall yr Egwyddorion

Egwyddor 1: Dull cyffredinol nad yw'n gwneud unrhyw niwed

Mae rhai wedi dweud bod Egwyddor 1 yn 'anodd ei deall' ac yn anodd deall sut y byddai hyfforddiant yn cyd-fynd â hi. Disgrifiwyd y diffiniad fel un *'trosfwaol iawn'* a *'ddim mor benodol â'r egwyddorion eraill'* ac nad yw'r deunyddiau sy'n cael eu hasesu mor eang â hynny.

Teimlai un darparwr na allai cwrs hyfforddi undydd sy'n trawma-ymwybodol byth fodloni'r egwyddor hon yn llawn, er mwyn iddi gael ei weithredu a chyflawni newid systemau. Er enghraifft, os yw cwrs wedi'i dargedu at wasanaeth ambiwlans/parafeddygon *"nid yw'n cwmpasu dulliau a arweinir gan y gymuned na mentrau atal"* felly bydd yn bodloni'r egwyddor hon yn llawer llai felly.

Teimlai rhai darparwyr na allai unrhyw gwrs hyfforddi nac adnodd ar ei ben ei hun fodloni'r egwyddor hon yn llawn – mae angen polisi, arfer, newid diwylliant ac ati. Roedd eraill o'r farn fod eu hyfforddiant yn mabwysiadu'r dull sy'n ofynnol i fodloni'r egwyddor ac felly gallent ddatgan eu bod yn ei bodloni.

Mae cyfranogwyr yn dweud bod angen eglurder ynghylch yr hyn y bwriedir i'r egwyddor hon ei golygu ac esboniad clir o sut y byddai'n edrych ar gyfer pob lefel ymarfer gan fod sefydliadau gwahanol yn dehongli'n wahanol beth mae hyn yn ei olygu iddyn nhw a'u gwaith.

Egwyddor 5: Cynhwysol

Mae Egwyddor 5 wedi profi i achosi dryswch i rai. Canfuwyd bod hyn yn benodol heriol ar gyfer mentrau wedi'u targedu'n fwy, a darparwyr yn cwestiynu sut y gallai hyn fodloni'r egwyddor yn llawn heb iddi ddod yn fwy cyffredinol.

> ***"os yw wedi'i anelu'n benodol at bobl ag awtistiaeth – nid yw hynny wedyn yn gynhwysol i bawb arall…"***
>
> \- Darparwr

Eto, holwyd i ba raddau, a sut y dylid ymgorffori'r egwyddor hon i'w bodloni'n llawn. Roedd darparwyr yn dehongli hyn yn wahanol, er enghraifft i rai roedd sleid ar gydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant yn ddigonol, i eraill roedd hyn yn gofyn am fodiwlau cyfan ar groestoriadedd; i eraill defnyddir nifer o enghreifftiau ac astudiaethau achos amrywiol drwy gydol rhaglen.

O ran diffinio'r egwyddor hon, teimlai rhai fod angen diffiniad ehangach, i gynnwys croestoriadedd, niwro amrywiaeth/wahaniaeth, a hefyd tlodi.

Yn gyffredinol, gofynnwyd am eglurder ynghylch yr hyn a ddisgwylir i fodloni'r egwyddor hon.

Egwyddor 4: Wedi canolbwyntio ar Wytnwch a Chryfderau

Gofynnwyd am eglurder ynghylch yr hyn a olygir wrth wytnwch, ac yn arbennig 'Gwytnwch Naturiol'. Gwnaed awgrymiadau hefyd i ddiffinio'r egwyddor hon, i bwysleisio'r angen i beidio â gwneud unrhyw niwed yn y modd yr ydym yn siarad am wytnwch. Mynegwyd pryder ynghylch sut y gellir ei ddefnyddio'n negyddol gan awgrymu nad yw rhywun yn ddigon da, y gellir cyflwyno'r angen i adeiladu gwytnwch fel nam personol. Adroddwyd yn ôl fod hyn yn rhy negyddol, nad yw'n ystyriol o drawma ac y dylid ei egluro yn y canllawiau.

3.2.3 Canfyddiadau:

- Eglurhad, a matrics asesu o'r hyn y byddai'n ei olygu/sut y byddai'n edrych, ar gyfer hyfforddiant ac adnoddau i fodloni'r egwyddorion ar bob lefel ymarfer.

- Darparu enghreifftiau lluosog o'r hyn sy'n bodloni pob egwyddor ar bob lefel ymarfer.
- Ystyried y diffiniad o Egwyddor 5 i gynnwys cynwysoldeb, niwro amrywiaeth/wahaniaeth a thlodi.
- Ystyried diffiniad Egwyddor 4 i ddiffinio gwytnwch naturiol, ac i sicrhau nad oes unrhyw arwyddocâd negyddol yn ei ddefnydd.
- Creu cyfleoedd i rwydweithio, rhannu syniadau, gwybodaeth ac enghreifftiau o'r hyn y mae eraill yn ei wneud, a sut maent yn ymgorffori'r egwyddorion mewn gwahanol ffyrdd trwy'r gwahanol lefelau.

3.3 Asesiad trosolwg o'r Fframwaith

Mae darparwyr wedi bod yn gadarnhaol iawn am y Fframwaith yn ei gyfanrwydd, gyda llawer yn nodi eu defnydd ohono o fewn hyfforddiant ac adnoddau, ac addasu eu deunyddiau i'w gyflawni. Roedd y rhai a oedd wedi'i wylio o'r farn bod y fideo ar-lein am y Fframwaith, y fersiwn hygyrch o'r Fframwaith a'r astudiaethau achos a ddefnyddiwyd ynddo, yn werthfawr i gynorthwyo dealltwriaeth a darparu perthnasedd bywyd go iawn.

Fodd bynnag, mae nifer o heriau wedi'u bwydo'n ôl o ran ei ddefnydd.

3.3.1 Dealltwriaeth

Mae deall y Fframwaith, y lefelau ymarfer, yr egwyddorion a dehongli'r hyn y maent yn ei olygu a sut mae hyfforddiant ac adnoddau yn berthnasol iddo wedi bod yn heriol. Dywedodd llawer o ddarparwyr fod defnyddio'r fersiwn hygyrch o'r Fframwaith yn fan cychwyn defnyddiol i'w helpu i ddeall. Fodd bynnag, roedd deall yn union beth oedd ei angen i fodloni lefelau'r Fframwaith yn parhau i fod yn anodd ac yn oddrychol iawn.

Roedd cael y person cywir i wneud y gwaith mapio, sy'n deall eu deunyddiau eu hunain, ac sy'n deall lefelau ymarfer ac egwyddorion y Fframwaith yn bwysig. Arweiniodd newidiadau yn y personél a gymerodd ran mewn gwahanol gyfnodau o'r ymchwil at newidiadau yn y lefelau ymarfer a chyflawniad egwyddorion hyfforddiant ac adnoddau yn cael eu newid. Roedd y gallu i ddeall a myfyrio ar y Fframwaith a sut mae hyfforddiant yn cyd-fynd yn broblem hefyd, yn enwedig lle mae gan sefydliad lawer o ddeunyddiau.

3.3.2 Ymagwedd

Dywedodd darparwyr, yn enwedig y rhai sy'n cyflwyno rhaglenni neu gyrsiau ehangach a addaswyd ar gyfer pob cynulleidfa, fod angen dangos sut yr oedd yn bodloni lefelau arfer lluosog.

Teimlai un sefydliad yn arbennig fod y Fframwaith a'i ddiffiniadau yn canolbwyntio mwy ar driniaeth nac atal, bod hyn yn cael ei adlewyrchu drwy'r iaith a ddefnyddir yn y Fframwaith a dulliau coladu'r ymchwil hwn. Yr argymhelliad oedd y dylid canolbwyntio hefyd ar atal ac asesu risg, a gwell gwerthfawrogiad o'r arfau sydd eu hangen o fewn sefydliadau a chymunedau i gyflawni hyn.

Mynegodd rhai darparwyr bryder ynghylch canolbwyntio ar hyfforddiant/adnoddau, neu y byddai rhai eraill yn dehongli felly, mai mynychu hyfforddiant oedd yr ateb i weithredu dull sy'n ystyriol o drawma; nid bod hon yn un agwedd ar gyflwyno ymagwedd gyfan sy'n ystyriol o drawma.

3.3.3 Iaith

Mae’r iaith a ddefnyddir yn dal i amrywio ar draws sefydliadau. Gall hyfforddiant ac adnoddau fod yn ystyriol o drawma ond wrth ei graidd na fyddant yn cael eu cydnabod na’u henwi ac felly’n cael eu methu. Cydnabyddiaeth ac enghreifftiau o sut, er enghraifft, y byddai hyfforddiant seiliedig ar gryfder, datblygu cymunedol seiliedig ar asedau, cydgynhyrchu yn cyd-fynd â dulliau sy’n ystyriol o drawma yn fuddiol ac yn dangos bod hyn yn dod o dan yr ymbarél sy’n ystyriol o drawma. Heb hyn teimlai rhai darparwyr y bydd y Fframwaith ‘yn y pen draw yn eiddo i’r gymuned therapiwtig’, pan fo llawer o weithgareddau’n cael eu cynnal ar y cyd, datblygu cymunedol, perthnasoedd a dulliau anfeirniadol, y dylid eu hymgorffori.

Soniodd nifer o ymatebwyr am yr angen am un diffiniad unigol o’r hyn y mae gwybodaeth am drawma yn ei olygu. Mae dryswch ynghylch yr hyn a ddarperir yn y Fframwaith ac mae dehongliadau gwahanol yn dal i fodoli ynghylch sut olwg sydd arno a sut y caiff ei weithredu. Mae angen cysondeb a symleiddio, o ran neges a defnydd o’r diffiniadau sy’n ymwneud â bod yn ystyriol o drawma.

Roedd consensws bod angen parhau i hyrwyddo a defnyddio diffiniadau’r Fframwaith ac esboniadau ohonynt i hybu ymwybyddiaeth a dealltwriaeth.

3.3.4 Addasiadau

Soniodd darparwyr am sut yr oeddent yn bwriadu addasu eu deunyddiau a’u rhaglenni i fodloni gofynion y Fframwaith yn well. I gynorthwyo’r broses hon byddai enghreifftiau o arfer sy’n seiliedig ar dystiolaeth y gallent dynnu arnynt yn fuddiol; hefyd, enghreifftiau/astudiaethau achos sy’n dangos ble a sut mae hyfforddiant arall wedi’i addasu i fodloni’r Fframwaith.

Mae angen mesur a rhannu effaith hyfforddiant hefyd – er mwyn deall beth sydd/sydd ddim yn gweithio, pa gamau nesaf sydd eu hangen i gynorthwyo gweithredu ac addasiadau ehangach, ac i ddeall pa hyfforddiant sy’n cael ei roi ar waith ar draws sectorau a sut, nid yn unig pa hyfforddiant sydd ar gael.

3.3.5 Ymwybyddiaeth

Yr adborth oedd bod ymwybyddiaeth o’r Fframwaith ei hun yn isel ar wahân i’r rhai yn y ‘byd sy’n ystyriol o drawma’. Mae angen cyfathrebu ehangach am y Fframwaith ei hun a chodi ymwybyddiaeth ohono o hyd. Gwybod bod y Fframwaith yn bodoli ac mae fersiwn hygyrch ohono ar gael. Mae angen hyrwyddo’r Fframwaith yn ehangach, ar draws amrediad eang o sectorau. Y canfyddiad hyd yma yw bod hyn wedi digwydd yn bennaf trwy leoliadau, sefydliadau a sectorau clinigol.

Mae angen codi ymwybyddiaeth ymhlith uwch arweinwyr sefydliadau er mwyn sicrhau newid systemau a sefydliadau sy’n ystyriol o drawma. Siaradodd darparwyr am sut mae staff yn mynychu hyfforddiant sy’n ystyriol o drawma ond wedyn yn methu â gweithredu’r dysgu oherwydd y systemau, polisïau, gweithdrefnau, diwylliant o fewn eu sefydliadau. Felly mae codi ymwybyddiaeth a hyrwyddo’r Fframwaith a’i angen ymhlith yr uwch arweinwyr hynny yn angenrheidiol ar gyfer newid ystyrlon.

Mae’r ffordd mae rhai prosiectau/sefydliadau yn cael eu comisiynu hefyd yn gallu atal rhai gwasanaethau rhag gweithredu mewn ffordd sy’n ystyriol o drawma, rhag cael mynediad at hyfforddiant ac adnoddau sy’n ystyriol o drawma a gall ddylanwadu ar yr hyn sy’n cael ei greu a’i weithredu. Felly mae angen mwy o hyrwyddo a dealltwriaeth o’r angen am ddulliau gweithredu sy’n ystyriol o drawma ymhlith comisiynwyr a chyrff comisiynu.

3.3.6 Cydweithio a Chefnogi

Newidiodd y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr a oedd wedi ymateb i'r arolwg yn flaenorol, ac a gafodd eu cyfweld wedyn, rywbeth am eu hunanasesiad. Mewn rhai achosion lefel ymarfer, mewn eraill pa mor dda yr oedd yn bodloni lefelau neu egwyddorion ymarfer. Dywedodd llawer a gafodd eu cyfweld pa mor fuddiol oedd gallu trafod hyn â rhywun o'r Hyb ACEau, i'w helpu i ddeall y Fframwaith. Oherwydd yr heriau/amrywiadau wrth ddeall ac addasu i'r Fframwaith, byddai cyswllt cyson yn fuddiol, i gysylltu/ymgysylltu/yngynghori ag ef/hi wrth asesu/datblygu defnyddiau.

Byddai llawer hefyd yn ei chanfod yn fuddiol i gael cyfleoedd ar gyfer gweithdai ac i rwydweithio a rhannu gwybodaeth â sefydliadau eraill sydd hefyd yn darparu dulliau sy'n ystyriol o drawma. Byddai hyn yn fuddiol er mwyn codi ymwybyddiaeth a gwybodaeth a rhoi cyfle i sefydliadau gydweithio.

3.4 Canfyddiadau

- Mae darparwyr yn gadarnhaol iawn am y Fframwaith yn ei gyfanrwydd, gan gynnwys defnydd o'r fideo ar-lein a fersiwn hygyrch o'r Fframwaith ac astudiaethau achos ynddo i gynorthwyo dealltwriaeth.
- Dymunir cael cysondeb a symleiddio'r neges a'r defnydd o'r diffiniadau sy'n ymwneud â bod yn ystyriol o drawma.
- Adolygu'r Fframwaith ei hun i sicrhau bod dulliau ac angen ataliol yn cael eu cynnwys.
- Ystyried datblygiad astudiaethau achos o sut mae hyfforddiant/adnoddau wedi cael eu haddasu i fodloni'r Fframwaith, ac enghreifftiau o arfer sy'n seiliedig ar dystiolaeth i gefnogi darparwyr i wneud addasiadau.
- Mae angen parhau i hyrwyddo'r Fframwaith ar draws amrediad eang o sectorau gan gynnwys:
    - Hyrwyddo a defnyddio iaith a diffiniadau cyson i gynorthwyo dealltwriaeth ac ymwybyddiaeth.
    - Dyrchafiad ymhlith uwch arweinwyr i ddeall yr angen a sut i weithredu dulliau/ amgylcheddau sy'n ystyriol o drawma.
    - Ymgysylltu â chomisiynwyr i ddeall y Fframwaith a sut y dylai weithio gyda gwasanaethau sy'n cael eu comisiynu.
- Ystyried mentrau a fydd yn cynorthwyo trafodaeth a dysgu ehangach rhwng darparwyr i drafod dulliau, meithrin perthnasoedd, cynorthwyo cydgynhyrchu a rhannu gwybodaeth.
- Ystyried mynediad at gyswllt cyson i gysylltu ag ef/hi wrth asesu/datblygu deunyddiau.
- Dros amser, dylid mesur a rhannu effaith hyfforddiant – er mwyn deall beth sydd/sydd ddim yn gweithio, pa hyfforddiant sy'n cael ei roi ar waith ar draws sectorau a sut, nid dim ond yr hyn sydd ar gael, i lywio pa gamau nesaf sydd eu hangen i gynorthwyo gweithredu ac addasu ehangach.

4. Trosolwg o'r Canfyddiadau

Mae amrediad da o hyfforddiant wedi'i nodi drwy'r prosiect mapio ac adnabod bylchau hwn, sy'n rhoi syniad o'r hyn sydd ar gael ar hyn o bryd o fewn yr arena sy'n ystyriol o drawma yng Nghymru, a sut y gallai gyd-fynd â Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma.

Mae hyfforddiant ac adnoddau ar gael ar draws pob lefel ymarfer, gan ymgorffori egwyddorion dull sy'n ystyriol o drawma. Mae darpariaeth dda sy'n targedu'r gweithlu cyfan, er ei bod yn ymddangos bod llai o gyrsiau sy'n trawma-ymwybodol sy'n targedu'r cyhoedd a chymunedau yn gyffredinol. Mae'r rhan fwyaf o'r hyfforddiant a'r adnoddau yn cael eu dosbarthu fel rhai cyffredinol, ac mae rhywfaint o ddarpariaeth hefyd ar gyfer ffocws neu angen arbenigol megis trais yn erbyn menywod a merched, y sector addysg, ceiswyr lloches a ffoaduriaid, a defnydd problematig o sylweddau.

O'r hyn sy'n hysbys am yr hyfforddiant sydd ar gael, mae'n ymddangos ei fod yn hygyrch gyda lledaeniad o ran cost, arddull cyflwyno ac argaeledd allanol ar bob lefel ymarfer.

Mae darparwyr yn gadarnhaol iawn am y Fframwaith yn ei gyfanrwydd, gan gynnwys defnydd ar y fideo ar-lein a fersiwn hygyrch o'r Fframwaith ac astudiaethau achos i gynorthwyo dealltwriaeth. Fodd bynnag, roedd heriau i asesu yn erbyn y Fframwaith.

Mae'r heriau mwyaf a nodwyd yn yr ymchwil hwn yn ymwneud â nodi cymhwysedd i lefelau ymarfer ac egwyddorion y Fframwaith, eu deall, a gallu asesu yn eu herbyn yn gynhwysfawr ac yn gyson. Mae'r canlynol yn cyflwyno canfyddiadau i fynd i'r afael â'r heriau hyn wrth symud ymlaen.

4.1 Mynd i'r afael â heriau

Gallai cymorth i addasu neu ddatblygu hyfforddiant ganolbwyntio i ddechrau ar:

- Ddatblygu hyfforddiant sy'n trawma-ymwybodol sy'n targedu'r cyhoedd a chymunedau ledled Cymru. Os yw hwn yn rhad ac am ddim i'w gael bydd hyn yn helpu i leihau rhwystrau i'r cyhoedd, cymunedau a sefydliadau llai i ddod yn ystyriol o drawma.
- Gallai cymorth yn y dyfodol a datblygiad o hyfforddiant sy'n ystyriol o drawma ymgorffori datblygu adnoddau, sydd am ddim i'w defnyddio ac sydd ar gael i'r cyhoedd gan leihau unrhyw rwystrau i fynediad.
- Bydd diffinio'n glir yr hyn y mae dull system gyfan yn ei olygu o fewn y Fframwaith yn gwella dealltwriaeth gyffredin gan yr holl randdeiliaid, o'r hyn y mae'n ei olygu, a sut mae'n cyfrannu at y Fframwaith.

Er mwyn mapio, deall a mynd i'r afael â bylchau yn y ddarpariaeth yn wirioneddol, mae'r canfyddiadau'n dangos bod angen gwella gwybodaeth a dealltwriaeth o'r Fframwaith a sut i'w asesu yn ei erbyn. Mae hyn yn cynnwys:

- Datblygu matrics asesu â chanllawiau a dangosyddion clir i ddarparwyr yn egluro'r hyn y maent yn ei asesu yn ei erbyn ar bob lefel ymarfer ac ar gyfer pob egwyddor.
- Dylid darparu enghreifftiau lluosog o'r hyn sy'n bodloni pob lefel ymarfer e.e. enghraifft o raglen/adnodd trawma-fedrus; ac o'r hyn sy'n bodloni pob egwyddor ar bob lefel ymarfer.
- Y gofyniad am raglenni a chyrsiau hyfforddi pwrpasol i nodi lle maent yn bodloni lefelau arfer lluosog.
- Dylid adolygu diffiniadau i ystyried:

- Egwyddor 5 – i gynnwys cynwysoldeb, niwro amrywiaeth/wahaniaeth a thlodi.
- Egwyddor 4 i ddiffinio gwytnwch naturiol, ac i sicrhau nad oes unrhyw arwyddocâd negyddol yn ei ddefnydd.
- Cysondeb a symleiddio'r neges a'r defnydd o'r diffiniadau sy'n ymwneud â gwybodaeth trawma.

- Parhau i hyrwyddo'r Fframwaith ar draws amrediad eang o sectorau gan gynnwys uwch arweinwyr a chomisiynwyr
- Creu cyfleoedd i rwydweithio, rhannu syniadau, gwybodaeth ac enghreifftiau o'r hyn y mae eraill yn ei wneud.
- Mynediad at gyswllt cyson a chymorth i gysylltu ag ef wrth asesu/datblygu deunyddiau.

4.2 Ymchwil i'r Dyfodol

O ganlyniad i'r ymchwil hwn, mae nifer o weithgareddau ymchwil posibl yn y dyfodol wedi'u nodi i'w hystyried:

- Bydd angen rhagor o waith ymchwil a chwmpasu ar yr adnoddau sy'n ystyriol o drawma sydd ar gael er mwyn creu unrhyw adran adnoddau penodol o storfa ar gyfer y rhai sydd ar gael i'r cyhoedd.
- Ymchwil i nodi angen trawma benodol yng Nghymru, i helpu i flaenoriaethu ymdrechion i ddatblygu hyfforddiant ac adnoddau i ddiwallu'r angen hwn.
- Gallai ymchwil yn y dyfodol gyfrannu at asesiad o effaith hyfforddiant sy'n ystyriol o drawma. Dealltwriaeth o ba gynnwys hyfforddi sy'n gweithio orau i gyflawni canlyniadau ac effeithiau ymarfer sy'n ystyriol o drawma; a sut mae'n integreiddio o fewn dull ehangach sy'n ystyriol o drawma i gyflawni'r effeithiau hyn. Bydd hyn yn cyfrannu at yr angen hanfodol i werthuso arfer sy'n ystyriol o drawma, i asesu effaith y dulliau gweithredu ac ychwanegu at y sylfaen dystiolaeth[3].
- Gallai hyn wedyn arwain ymhellach at set o safonau ar gyfer hyfforddiant sy'n ystyriol o drawma, gan osod disgwyliadau a gofynion o ran yr hyn sydd ei angen i gyflawni'r canlyniadau a fwriedir ar bob lefel ymarfer, tra'n cwmpasu egwyddorion dull sy'n ystyriol o drawma.

3 Asmussen, K., Fischer, F., Drayton, E & McBride, T. (2020) Adverse Childhood Experiences: What We Know, What We Don't Know, and What Should Happen Next. Sefydliad Ymyrraeth Gynnar

Rhestr Termau

Adfyd	Sefyllfa, set o amgylchiadau neu brofiadau anodd neu annymunol.
Person-ganolog Dull	Lle mae'r unigolyn wedi'i leoli yng nghanol y gwasanaeth ac yn cael ei drin fel person yn gyntaf. Mae'r dull yn cymryd dull cydgynhyrchiol, cydweithredol, traws-sector dull o adnabod, deall a chefnogi anghenion y person ac yn hyrwyddo diogelwch seicolegol a chorfforol trwy hyrwyddo dewis, cydweithio, tryloywder ac annibyniaeth.
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.
Gwytnwch	Y gallu i unigolion oresgyn caledi difrifol fel y rheini a gyflwynir gan ACEau neu drawma. Caiff gwytnwch ei effeithio gan gyd-destun.
Seiliedig ar Gryfderau	Ffocws ar nodweddion cadarnhaol person neu grŵp yn hytrach na'r rhai negyddol.
Trawma	Diffinnir trawma fel unrhyw brofiad sy'n annymunol ac sy'n achosi, neu mae ganddo'r potensial i achosi, gofid a/neu bryder i rywun. Mae'n bwysig i nodi y gall y trawma hefyd gael ei ddefnyddio i gyfeirio at effaith digwyddiad trawmatig.
Trawma-ymwybodol	Dull cyffredinol sy'n amlygu bod gan bawb o bob cymuned ran i'w chwarae o ran atal profiadau ACEau a digwyddiadau trawmatig, darparu ymatebion a arweinir gan y gymuned i effaith profiadau ACEau a thrawma, a chefnogi'r gwaith o adeiladu gwytnwch trwy gysylltiad, cynhwysiant a thosturi.
Trawma-well	Ymagwedd a ddefnyddir gan weithwyr llinell flaen sy'n darparu cymorth uniongyrchol neu ddwys i bobl y gwyddys sydd wedi profi digwyddiadau trawmatig o fewn eu rôl, ac sy'n cwmpasu ffyrdd o weithio i helpu pobl i ymdopi ag effaith eu trawma.
Ystyriol o Drawma	Cymryd i ystyriaeth y gallai unrhyw un fod wedi profi trawma a cheisio peidio ag aildrawmateiddio yn ein hymddygiadau a'n rhyngweithiadau.
Ymagwedd Ystyriol o Drawma	Mae'r ymagwedd hon yn cydnabod bod gan bawb rôl mewn hwyluso cyfleoedd bywyd i bobl a effeithir gan drawma ac adfyd. Mae'n ymagwedd lle mae unigolyn, sefydliad, rhaglen neu system yn sylweddoli effaith eang trawma ac mae'n deall llwybrau posibl ar gyfer gwella a goresgyn adfyd a thrawma fel unigolyn neu â chymorth eraill, gan gynnwys cymunedau a gwasanaethau.
Trawma-fedrus	Ymagwedd wedi'i hymgorffori o fewn ymarfer pawb sy'n darparu gofal neu gymorth i bobl a all fod wedi profi trawma.
Therapïau Trawma	Ymyriadau ffurfiol, seicolegol ar sail tystiolaeth, fferyllol neu eraill sy'n cael eu cynnig o fewn amrediad o leoliadau.
Trawma Dirprwyol	Profi symptomau trawma o ddod i gysylltiad dro ar ôl tro â rhywun arall trawma pobl a'u straeon am ddigwyddiadau trawmatig.

Nicholls Free Range
Business Services

Hyb ACE Cymru
ACE Hub Wales

Hyb ACE Cymru,
Rhif 2 Capital Quarter,
Stryd Tyndall
Caerdydd
CF10 4BZ

www.acehubwales.com
ace@wales.nhs.uk