PROFIADAU NIWEIDIOL MEWN PLENTYNDOD
ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES

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

Ysgrifennwyd gan Dr Alex Walker, Vicky J. Jones a Joanne C. Hopkins

Medi 2021

Awduron: Dr Alex Walker, Vicky J. Jones a Joanne C. Hopkins

Diolchiadau

Diolch i bawb a helpodd i nodi prosiectau, rhaglenni ac ymyriadau (PPIs) sy'n defnyddio terminoleg a dulliau wedi'u llywio gan drawma.

Diolch i arweinwyr yr holl brosiectau, rhaglenni ac ymyriadau a roddodd wybodaeth ar gyfer y prosiect mapio hwn. Gellir gweld rhestr o'r prosiectau, rhaglenni ac ymyriadau sydd wedi'u cynnwys ar dudalen 21.

Diolch i Troy Wey am helpu i goladu'r data.

Cynhyrchwyd yr adroddiad gan Ganolfan Cymorth Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod Cymru gydag arian gan Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Canolfan Cymorth Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE) Cymru: Sefydlwyd Canolfan Cymorth ACE Cymru yn 2017 i gefnogi gweithwyr proffesiynol, sefydliadau a'r gymuned i helpu i greu Cymru sy'n ymwybodol o ACE. Eu cenhadaeth yw taclo, lliniaru ac atal ACE trwy rannu syniadau a dysgu, a herio a newid ffyrdd o weithio, fel y gallwn gyda'n gilydd dorri cylch ACE. Ariennir Canolfan Cymorth ACE gan Lywodraeth Cymru ac mae'n gweithio'n agos ag arweinwyr ar draws sefydliadau cyhoeddus a'r trydydd sector i ddatblygu a darparu'r agenda ACE, gan gynnwys cyfiawnder ieuenctid, tai, awdurdodau lleol, cyrff iechyd, addysg a chwaraeon, yn ogystal â'r gymuned leol. Cynhelir Canolfan Cymorth ACE gan Iechyd Cyhoeddus Cymru ac mae'n rhan o Ganolfan Gydweithredu Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â'r Ganolfan Cymorth ACE

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

E-bost: **ACE@wales.nhs.uk**

Gwefan **www.aceawarewales.com**

ISBN: 978-1-78986-154-563

© 2021 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.

Cynnwys

Rhestr Termau 2

Cefndir 3

Nodau'r prosiect 4

Methodoleg 5

Terminoleg

Ffigur 1: Matrics o'r derminoleg sy'n cael ei defnyddio 6

Gwahanol "lensys"

Ffigur 2: "Lensys" cydberthynas 7

Cysyniadau allweddol

Ffigur 3: Cysyniadau allweddol sy'n cyd-fynd â bod wedi llywio gan drawma 8

Diffiniadau 9

Dulliau 10

Gweithredu'r dulliau 11

Sbectrwm gweithredu dulliau wedi'u llywio gan drawma 12

Tarddiad y diffiniadau a'r dulliau

Tabl 1: Tarddiadau poblogaidd 13

Tarddiadau gwahanol ar draws sectorau 14

Sylwadau pellach 15

Trafodaeth 16

Cyfyngiadau 17

Canfyddiadau allweddol 18

Meysydd i'w hystyried/argymhellion 18

Cyfeiriadau 19

Atodiadau 20

A: Amserlen 20

B: Prosiectau, rhaglenni ac ymyriadau a nodwyd 21

C: Tabl coladu data 22

Rhestr Termau

Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs)	Profiadau dirdynnol y gall plant fod y agored iddynt yn uniongyrchol neu'n anuniongyrchol wrth dyfu i fyny.
Wedi'i lywio gan ACE	Deall ac ystyried y profiadau dirdynnol y gall plant fod yn agored iddynt wrth dyfu i fyny.
Wedi'i lywio gan Ymlyniad	Deall ac ystyried y profiadau o ran perthynas rhwng plant ac oedolion a allai fod gan bobl.
Wedi'i Lywio gan y Plentyn	Deall ac ystyried profiadau plentyn unigol.
Wedi'i Lywio gan Ddiwylliant	Deall ac ystyried gwahaniaethau mewn profiadau diwylliannol y gall fod gan berson.
Wedi'i Lywio gan Ryw	Deall ac ystyried y gwahaniaethau mewn profiadau bywyd a allai fod gan fenywod a dynion.
Wedi'i Lywio gan yr Unigolyn	Dymuniadau'r unigolyn yw sail cynllunio a darparu cymorth ar gyfer yr unigolyn hwnnw.
Wedi'i Lywio gan Seicoleg	Gweler tudalen 9.
Amgylcheddau wedi'u llywio gan Seicoleg (PIE)	Amgylcheddau sydd wedi'u cynllunio yn seiliedig ar ddamcaniaethau seicolegol.
Wedi'i Lywio gan Drawma	Gweler tudalen 9.
Trawma Dirprwyol	Profi symptomau trawma o gael eich amlygu dro ar ôl tro i drawma pobl eraill a'u straeon am ddigwyddiadau trawmatig.

Cefndir

Sefydlwyd Hyb Cymorth ACE (o hyn ymlaen, "yr Hyb ACE") yn 2017 ac mae wedi cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru am y pedair blynedd diwethaf i gynyddu ymwybyddiaeth o brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACEs) a sicrhau trawsnewid systemau i atal, lliniaru a mynd i'r afael ag effaith ACEs ar draws cwrs bywyd. Mae adroddiad blynyddol Hyb ACE yn tynnu sylw at faint o gynnydd a wnaed yn ystod y flwyddyn ddiwethaf mewn perthynas ag ymwybyddiaeth ACE yng Nghymru. Mae chwe chant o ysgolion yng Nghymru wedi derbyn hyfforddiant ACE. Ymhellach, canfu canfyddiadau o'r Arolwg Cenedlaethol ar wybodaeth ac ACEs fod 78% o'r ymatebwyr yn deall beth yw ACEs (Hyb Cymorth ACE, 2021).

Mae "Adroddiad Polisi Adolygiad o Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod" Llywodraeth Cymru (o hyn ymlaen, "yr adroddiad") wedi tynnu sylw at ehangder o waith sydd wedi'i wneud yng Nghymru mewn perthynas ag ACEs (Llywodraeth Cymru, 2021), gyda chanfyddiadau addawol. Canfu'r adroddiad hefyd fod ymwybyddiaeth o ACEs yn foddhaol yn gyffredinol, a'r camau nesaf yw codi ymwybyddiaeth o'r "hyn sy'n gweithio" i atal, a chefnogi pobl ag ACEs.

Er bod y prif ffocws wedi bod ar atal ACEs, ni all gwasanaethau anwybyddu'r angen i ddarparu cefnogaeth i'r rhai sydd eisoes wedi cael eu heffeithio gan ACEs. Mae'r Dirprwy Weinidog dros Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol wedi dweud *"ni allwn anwybyddu'r angen i ddarparu ymatebion cydymdeimladol a chymorth wedi'i lywio gan drawma i'r rhai sydd eisoes wedi cael eu heffeithio gan ACEs neu bwysigrwydd mabwysiadu dull sy'n seiliedig ar gryfderau ac adeiladu cydnerthedd"* (Llywodraeth Cymru, 2021). Er gwaethaf yr ymdrech i gael cymorth wedi'i lywio gan drawma ledled Cymru, dywed yr adroddiad fod rhanddeiliaid yn teimlo *"mae diffyg eglurder ynghylch yr iaith a'r diffiniadau a ddefnyddir o fewn y fframwaith ACE, megis ymwybodol o ACE, wedi'i lywio gan drawma ac amrywiadau eraill a ddefnyddir yn gyfnewidiol ac sydd â gwahanol ystyron rhwng darparwyr gwasanaeth."* (Llywodraeth Cymru, 2021, tt. 14).

Mae pwysigrwydd gweithredu dull wedi'i lywio gan drawma hefyd wedi'i gydnabod yn rhyngwladol; er enghraifft, mae gan Dalaith Michigan raglen wladwriaeth wedi'i llywio gan drawma tra bod arweinwyr taleithiau Awstralia yn cymeradwyo'r cysyniad o drawma fel mater iechyd meddwl â blaenoriaeth (Llywodraeth Awstralia, 2016). Mae academyddion a gweithwyr proffesiynol ledled y byd yn cydnabod y cysylltiad rhwng trawma a llesiant (corfforol, emosiynol, ysbrydol a meddyliol) (Ramasubramanian & Riewestahl, 2021). Mae cydnabod effeithiau tymor hir profiadau trawmatig yn caniatáu i weithwyr proffesiynol gynnig gwasanaethau cymorth sy'n ceisio lliniaru unrhyw effeithiau pellach y trawma.

Mae cydnabyddiaeth genedlaethol a rhyngwladol o bwysigrwydd gweithio mewn ffordd wedi'i llywio gan drawma wrth ryngweithio ag eraill, a datganiadau cyhoeddus i'r perwyl hwnnw gan wasanaethau a sefydliadau yng Nghymru. Ac eto mae'r diffiniadau sy'n cael eu priodoli i fod wedi'ch llywio gan drawma yn amrywio. Roedd hyn yn amlwg yn yr adroddiad, lle awgrymodd Llywodraeth Cymru mai cefnogaeth wedi'i llywio gan drawma yw'r ffordd fwyaf effeithiol o weithio gyda'r rhai y mae ACEs wedi effeithio arnynt. Ac eto, roedd yr adroddiad yn *"galw ar Lywodraeth Cymru i arwain wrth ddatblygu iaith gyffredin a chyson, gan gynnwys yr hyn a olygir wrth ddull 'wedi'i lywio gan drawma'"* (Llywodraeth Cymru, 2021, tt 19).

Mewn ymateb i adroddiad Llywodraeth Cymru, ac yn unol â chais y Dirprwy Weinidog Iechyd a Gwasanaeth Cymdeithasol, mae Hyb Cymorth ACE yn gweithio gyda Straen Trawmatig Cymru i ddatblygu "Fframwaith Sgiliau a Gwybodaeth Cenedlaethol i Ymateb i Drawma*". Fel rhan o'r fframwaith hwn, ac yn unol â'r argymhelliad gan Lywodraeth Cymru, mae'r Hyb Cymorth ACE wedi nodi angen i ddeall yn well y defnydd o derminoleg wedi'i llywio gan drawma, gyda'r diffiniadau'n cael eu priodoli i'r derminoleg a'r dulliau sy'n cael eu gweithredu ar draws rhaglenni, prosiectau ac ymyriadau (PPIs) yng Nghymru.

*Teitl dros dro

Nod y prosiect hwn yw:

1. Mapio, cyn belled ag y bo modd, ymyriadau/prosiectau/rhaglenni (PPIs) sy'n defnyddio'n gyhoeddus derminoleg neu ddulliau wedi'u llywio gan drawma yng Nghymru.

2. Nodi pa derminoleg y mae'r PPIs yn ei defnyddio, lle mae'r derminoleg o'u dewis yn tarddu a pha ddiffiniadau y maent yn eu priodoli i'w gwaith (naill ai o ddogfennaeth gyhoeddedig/rhaglen, neu o sgyrsiau ag arweinwyr rhaglenni).

3. Nodi'r dulliau a ddefnyddir gan y PPIs (naill ai o ddogfennaeth gyhoeddedig/rhaglen, neu o sgyrsiau ag arweinwyr rhaglenni).

4. Datblygu matrics o derminoleg a sut mae'n cael ei dehongli.

5. Dadansoddi'r canfyddiadau i nodi terminoleg, diffiniadau a/neu ddulliau cyffredin. Nodi unrhyw wahaniaeth rhwng terminoleg/diffiniadau a/neu ddulliau ar draws sectorau a sefydliadau

Methodoleg

Roedd y prosiect mapio hwn yn cynnwys dau gam:

1. **Cwmpasu, cyn belled ag y bo modd, y PPIs sylweddol sy'n defnyddio terminoleg a/neu ddulliau wedi'u llywio gan drawma yng Nghymru. Roedd yr ymarfer cwmpasu hwn yn cynnwys sgyrsiau gyda Llywodraeth Cymru ac archwilio deunyddiau sydd ar gael i'r cyhoedd.**
2. **Cyfweliadau lled-strwythuredig gydag arweinwyr PPI i archwilio ymhellach eu defnydd o derminoleg, diffiniadau a dulliau wedi'u llywio gan drawma.**

Caniatâd

Derbyniodd y prosiect mapio hwn gymeradwyaeth gan Is-adran Ymchwil a Gwerthuso Iechyd Cyhoeddus Cymru (28ain Mehefin 2021).

Nodi PPIs

I nodi PPIs gan ddefnyddio terminoleg a/neu ddulliau wedi'u llywio gan drawma, defnyddiwyd techneg pelen eira. I ddechrau, gofynnwyd i Uwch Gomisiynwyr nodi prosiectau perthnasol y maent yn eu comisiynu. Trwy sgyrsiau gyda'r prosiectau hyn, nodwyd mwy, ac ati.

Casglu a dadansoddi data

Gellir dod o hyd i linell amser ar gyfer y prosiect hwn, Atodiad A. O'r 73 PPI a gafodd eu cynnwys yn yr ymarfer mapio hwn (gweler Atodiad B), gwnaeth arweinwyr o 63 PPI gyfarfod â'r ymchwilydd i gael sgyrsiau pellach am eu gwaith. Ar gyfer y 10 PPI arall, defnyddiwyd dogfennau sydd ar gael i'r cyhoedd (gwefannau a chyhoeddiadau).

Cynhaliwyd sgyrsiau dros Microsoft Teams.

Casglwyd y data a gasglwyd yn fframwaith tabl ar gyfer cysondeb (Atodiad C). Dadansoddwyd y data, gan nodi tebygrwydd a gwahaniaethau, gan ddefnyddio ATLAS ti. 8.

Terminoleg

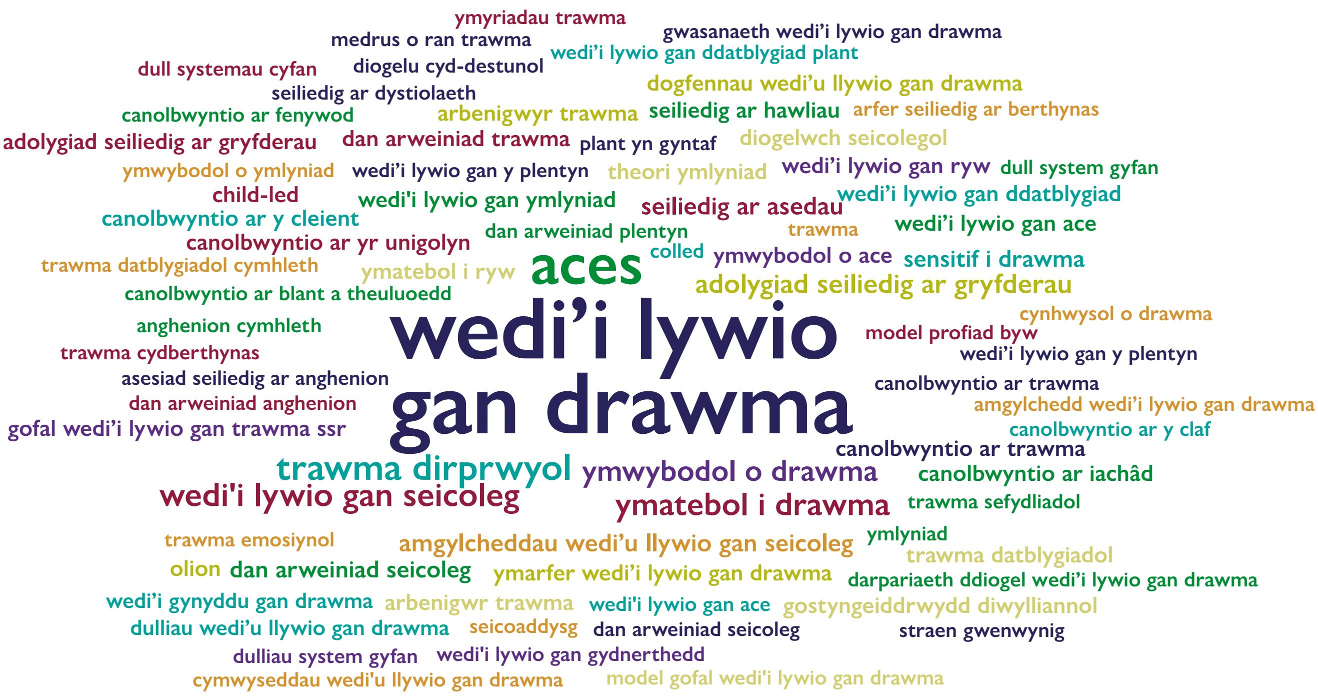
Mae'r PPIs yn defnyddio llawer o eiriau gwahanol sy'n ymwneud â'r maes wedi'i lywio gan drawma. Gellir gweld matrics o'r derminoleg hon isod (Ffigur 1). Po fwyaf yw maint ffont y gair, y mwyaf o PPIs sy'n defnyddio'r term hwnnw.

Defnyddiwyd sawl term yn ymwneud â gwahanol lefelau o fod wedi'i lywio gan drawma. Er enghraifft, mae llawer o PPIs yn defnyddio ymwybodol o drawma, sensitif i drawma, amlygwyd gan drawma, ffocws ar drawma ac arbenigwr trawma i ddisgrifio'r gwahanol lefelau o fod wedi'i lywio gan drawma. Roedd consensws cyffredinol bod ymwybodol o drawma yn darlunio'r lefel fwyaf sylfaenol o fod wedi'i lywio gan drawma, tra bod arbenigwr trawma yn cyfeirio at y lefelau mwyaf datblygedig o fod wedi'i lywio gan drawma. Mae hyn yn cysylltu â'r dulliau a ddefnyddir (tt 10).

Roedd cysylltiad cryf rhwng PPIs sy'n cysylltu wedi'i lywio gan drawma ag ACEs, bod yn ymwybodol o ACEs neu wedi'i lywio gan ACEs. Defnyddiwyd wedi'i lywio gan seicoleg gan sawl PPI, ond eto roedd y diffiniad o hyn yn amrywio'n fawr (gweler tt 9). Gwnaeth nifer sylweddol o PPIs gysylltiadau rhwng bod wedi'i lywio gan drawma ac atal trawma dirprwyol.

Enghreifftiau o ble mae'r termau hyn yn cael eu defnyddio: Defnyddir "wedi'i lywio gan ymlyniad" yn bennaf gan wasanaethau sy'n gweithio gyda phlant. Mae Gwasanaethau Iechyd Meddwl yn defnyddio "wedi'i lywio yn seicolegol" yn bennaf.

Ffigur 1: Matrics o'r derminoleg sy'n cael ei defnyddio



Gwahanol "lensys"

O sgyrsiau ag arweinwyr rhaglenni, daeth yn amlwg bod llawer o orgyffwrdd rhwng wedi'i lywio gan drawma a "lensys" eraill a ddefnyddir wrth weithio gyda phobl. Mae'r rhai amlycaf a drafodwyd yn ystod y sgyrsiau hyn isod yn Ffigur 2. Credai llawer o arweinwyr rhaglenni na allai un "lens" weithio'n effeithiol heb gydnabod "lens" arall o leiaf.

Roedd llawer o anghysondeb yn y ddealltwriaeth o sut roedd y "lensys" hyn yn cyd-chwarae. Er enghraifft, credai rhai na allai gwasanaeth fod wedi'i lywio gan drawma, heb ei fod wedi'i lywio gan ryw. Yn yr un modd, credai rhai mai wedi'i lywio gan drawma oedd y "lens" trosfwaol, yr oedd wedi'i lywio gan seicoleg yn eistedd oddi tani, tra bod eraill yn credu mai wedi'i lywio gan seicoleg oedd y "lens" trosfwaol, yr oedd wedi'i lywio gan drawma yn eistedd oddi tani.

Lle bo modd, darparwyd diffiniad i helpu i wahaniaethu rhwng y gwahanol ffyrdd hyn o weithio yn y rhestr termau (tt 2).

Ffigur 2: "Lensys" cydberthynas

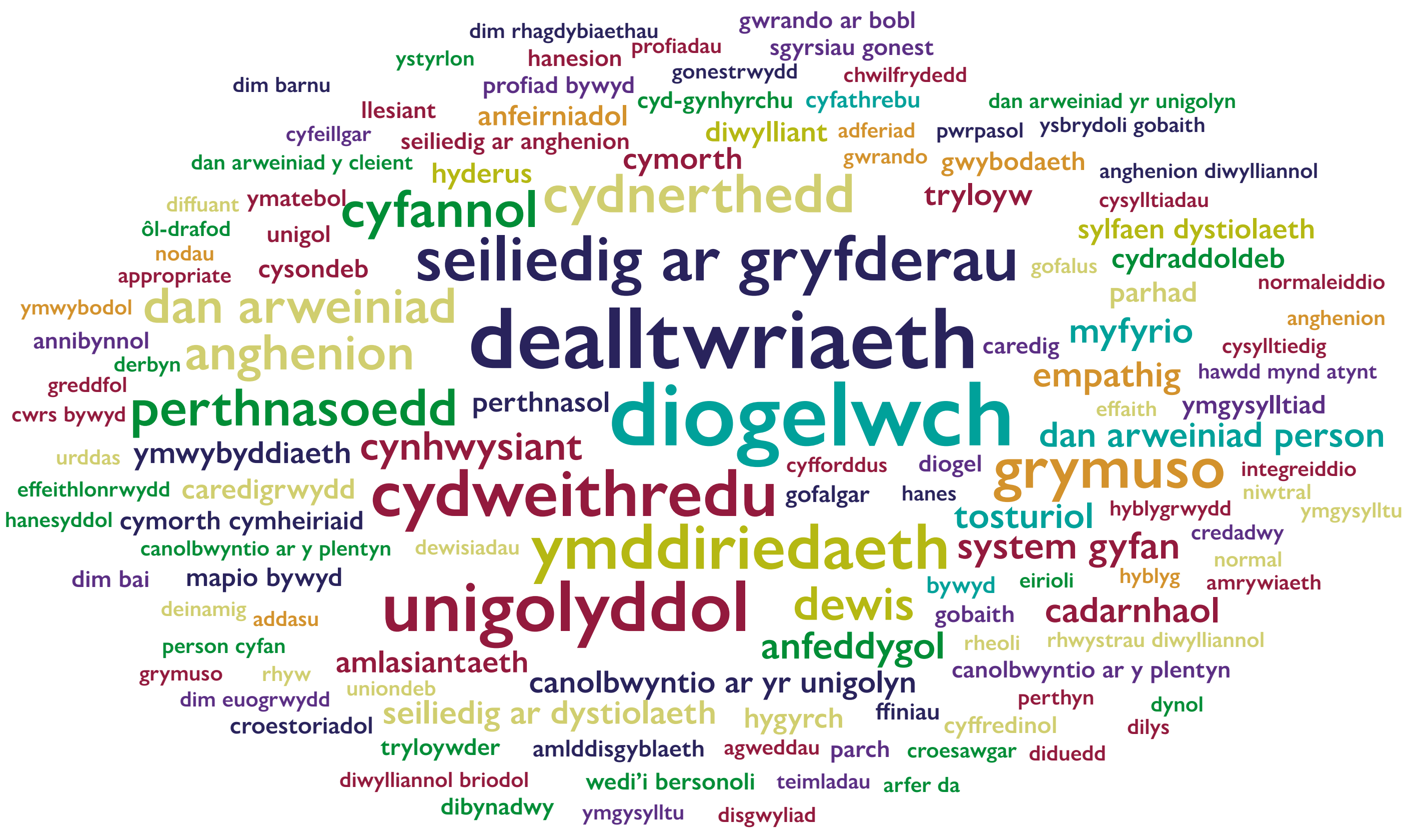
Cysyniadau allweddol

O fewn y diffiniadau a'r dulliau a ddefnyddiwyd, roedd cysondeb ymhlith PPIs ar y cysyniadau allweddol yr ystyrir eu bod yn hanfodol er mwyn bod wedi'i lywio gan drawma. Dangosir y rhain yn Ffigur 3. Po fwyaf y gair, y mwyaf amlwg ydoedd o fewn y disgrifiadau a'r dulliau wedi'u llywio gan drawma.

Defnyddiwyd y cysyniadau hyn o fewn y diffiniadau o wedi'i lywio gan drawma (tt 9), i ddisgrifio'r dulliau a ddefnyddir (tt 10), ac maent yn ganolog i weithredu'r dulliau gweithredu. Felly, ymddengys eu bod yn elfennau hanfodol o fod wedi'i lywio gan drawma gan eu bod wedi'u hymgorffori mewn ymarfer sy'n seiliedig ar drawma.

Nid yw'r un o'r cysyniadau allweddol hyn yn benodol i PPI na sector. Mae consenswS cyffredinol y dylent fod yn bresennol o ran bod wedi llywio gan drawma, waeth beth yw'r sefyllfa, y PPI neu'r sefydliad. Fodd bynnag, mae yna rai cysyniadau gwrthgyferbyniol. Er enghraifft, bod yn bwrpasol, ond eto'n gyffredinol.

Ffigur 3: Cysyniadau allweddol sy'n cyd-fynd â bod wedi llywio gan drawma



Diffiniadau

Mae'r PPIs yn defnyddio llawer o eiriau gwahanol sy'n ymwneud â'r maes wedi'i lywio gan drawma, fel y nodir ar dudalen 6.

Y ddau ymadrodd mwyaf cyffredin oedd wedi'i lywio gan drawma a wedi'i lywio gan seicoleg.

Wedi'i Lywio gan Drawma

Roedd consensws cyffredinol ar y diffiniad o wedi'i lywio gan drawma, a oedd yn adlewyrchu llawer o'r cysyniadau allweddol a amlinellir ar dudalen 8. Roedd y diffiniadau hyn yn cynnwys y cydrannau canlynol:

- Cydnabod yr **effaith** y gall **profiadau bywyd** ei chael ar berson.
- Gwerthfawrogi y gallai **unrhyw un** fod wedi profi trawma a thrin pobl fel **unigolion**.
- **Deall** y gall llawer o bethau drawmateiddio person (ACEs, anaf corfforol, trawma seicolegol, hiliaeth, anabledd, masnachu pobl, eithrio o ran diwylliant, hil a rhyw).
- Gweithio mewn ffordd i **atal ail-drawmateiddio** person trwy wneud iddyn nhw deimlo'n **ddiogel**, gan roi iddynt **ddewisiadau** a'u **grymuso** i wneud eu penderfyniadau eu hunain. Mae hyn yn cynnwys bod yn **garedig**, yn **anfeirniadol** ac yn **dosturiol**.
- Edrych **heibio** yr ymddygiadau cyflwyno ar yr achosion sylfaenol, a **deall** sut mae'r trawma hyn yn amlygu o fewn ymddygiad y person.
- Nodi sbardunau unigolyn a gweithio i liniaru'r rhain drwy ddulliau **sefydlogi**.
- **Deall** beth sy'n bwysig i **unigolyn**. Hyrwyddo cyfleoedd ar gyfer **llesiant**, iachâd ac **adferiad** gyda phawb yn cael rôl (**cydweithredu**). Annog **cydnerthedd** adeiladu drwy **gyfleoedd** llesiant.

Wedi'i Lywio gan Seicoleg

Ychydig o gonsenswս oedd ar ystyr wedi'i lywio gan seicoleg. Roedd rhai diffiniadau a gynigiwyd yn cynnwys:

- Gweithredu ymyriadau seicolegol ar sail tystiolaeth. Penderfynir ar yr ymyriadau hyn trwy luniad.
- Yn cwmpasu holl anghenion unigolyn, nid trawma yn unig.
- Mynd i'r afael â chylch gwaith ehangach yr hyn sy'n dylanwadu ar weithrediad rhywun. Cydnabod patrymau meddwl yr unigolyn a mynd i'r afael/ailraglennu'r rhai problemus.
- Cael seicolegydd i ddehongli ymddygiadau.
- Cyfuno seicoleg, cymdeithaseg a seiciatreg.
- Ystyried ystod o ffactorau a allai fod yn dylanwadu ar y ffordd y mae person yn ymddwyn (yr amgylchedd, perthnasoedd, arogleuon, iaith y corff, meddyliau, profiadau).
- Addasu amgylcheddau ffisegol i fod yn berson-ganolog.

Dulliau

Roedd gwahaniaeth mawr rhwng PPIs a'r dulliau a ddefnyddid sy'n cyd-fynd â bod wedi llywio gan drawma. Yn ystod y sgwrs, roedd rhai o'r arweinwyr PPI yn ei chael hi'n anodd nodi pa ddull yr oeddent yn ei ddefnyddio oedd wedi'i lywio gan drawma. Daeth hyn yn fwy amlwg yn aml ar ôl trafod gweithrediad y dulliau.

Roedd y cysyniadau allweddol (Ffigur 3) yn bresennol yn y diffiniadau a'r dulliau. Roedd y cysyniadau allweddol hyn yn ganolog i fod wedi llywio gan drawma, ac felly fe'u hamlygir pan fyddant yn ymddangos o fewn y dulliau a ddefnyddir.

Rhestrir rhai o'r dulliau allweddol a ddefnyddir gan PPIs isod.

- Ystyrir bod hyfforddiant staff yn ddull hanfodol o sicrhau bod PPI wedi'i lywio gan drawma. Mae hyn yn sicrhau **cysondeb** o ran **dealltwriaeth**, terminoleg a diffiniadau o fewn sefydliad. Fodd bynnag, roedd ffynonellau'r hyfforddiant hwn yn amrywio'n fawr ar draws PPIs, gyda'r mwyafrif yn datblygu ac yn darparu hyfforddiant "yn fewnol". Ymhellach, mae'r PPIs yn cydnabod effaith **trawma dirprwyol** ac yn gweithio i sicrhau bod staff yn cael lle i **fyfyrio, goruchwylio** rheolaidd a **chefnogaeth**.

- Wrth weithio gyda defnyddwyr gwasanaeth, mae'r dulliau'n cynnwys bod yn **berson-ganolog**, edrych ar y **person cyfan** a'i **hanes bywyd**, bod **dan arweiniad anghenion** a **grymuso** y person drwy ffyrdd o weithio **seiliedig ar gryfderau**. Mae staff yn gweithio mewn ffordd i sicrhau **diogelwch** y defnyddwyr gwasanaeth, ac maent yn **anfeirniadol** o sefyllfa'r person. Lle y bo'n bosibl, dylai staff fod **berthnasol** i'r defnyddiwr gwasanaeth, ac adeiladu **perthynas** gadarnhaol gyda nhw. Lle bo angen, mae ymyriadau yn **bwrpasol** i'r unigolyn ac wedi'u targedu at roi hwb i **gydnerthedd** y person.

- Mae bod wedi'ch llywio gan drawma yn gofyn am symud i ffwrdd o fodelau meddygol a chael eich arwain gan broses, i fod **dan arweiniad person**, rhoi i'r defnyddiwr gwasanaeth **ddewisiadau**, a chynnig **cefnogaeth briodol** ac ymyriadau mewn ffordd **anfeddygol**. Mae **cydweithio** a gwaith **amlasiantaeth** yn hanfodol i gyflawni gofal a chefnogaeth **cyfannol**.

- Mae'r holl ryngweithio dyddiol (ar lafar ac yn ysgrifenedig) â pherson arall (defnyddiwr gwasanaeth a chydweithwyr) yn **garedig** ac yn **ystyriol**. Mae brawddegau wedi'u fframio **yn gadarnhaol**. Mae **llesiant** yr unigolyn yn cael blaenoriaeth. Mae hyn yn cynnwys bod yn ymwybodol o **ddiwylliant**, rhyw, **ACEs**, anableddau a **gwahaniaethau unigol.**

- Mae angen i amgylcheddau ffisegol hefyd gael eu llywio gan drawma. Mae angen iddyn nhw fod yn **ystyriol**, yn **gyfforddus** ac yn **ddiogel**. Dylid cynllunio lleoedd i roi ymdeimlad i ddefnyddwyr gwasanaeth o **berthyn** a **normalrwydd.**

Gweithredu'r dulliau

Mae gweithrediad y dulliau hyn yn wahanol iawn ar draws PPIs. Mae rhai yn gweithio gyda lefel sylfaenol o ddealltwriaeth y gallai pobl sy'n dod i mewn i'w gwasanaeth fod wedi profi trawma, a'u nod yw gweithio mewn ffordd sy'n atal ail-drawmateiddio, tra bod eraill yn gweithio i nodi a mynd i'r afael yn uniongyrchol â'r digwyddiadau trawmatig penodol sy'n achosi trallod i'r unigolyn.

Mae tudalen 12 yn dynodi sbectrwm sy'n nodi'r gwahanol lefelau o weithredu dulliau wedi'u llywio gan drawma. Gellir mapio pob PPI sy'n rhan o'r prosiect mapio hwn yn erbyn y sbectrwm hwn. At hynny, gellir mapio holl rolau staff mewn PPI yn erbyn y sbectrwm hwn hefyd.

Lluniwyd y teitlau a awgrymwyd ar y sbectrwm o'r disgrifiadau a ddarparwyd i bob lefel. Er y gall rhai fod yn debyg i'r rhai a ddefnyddir gan PPIs eraill, ni fwriedir iddynt ffafrio unrhyw fodel PPIs wedi'i lywio gan drawma dros un arall. Fe'u defnyddir yn unig i ddarlunio'r gwaith sy'n cael ei wneud ar y lefel benodol honno, fel yr eglurwyd gan arweinwyr PPI yn y prosiect mapio hwn.

Efallai y bydd lle i rannu trawma sy'n canolbwyntio ar ben arbenigol y sbectrwm. Gellid gwahaniaethu rhwng y rhai sydd wedi'u hyfforddi mewn therapi ymddygiad gwybyddol yn unig (CBT), a'r rhai sy'n seicolegwyr neu'n seiciatryddion clinigol cymwys. Efallai y bydd gwaith yn y dyfodol yn dod o hyd i ddigon o dystiolaeth i gefnogi'r lefel ychwanegol hon i'r sbectrwm, ond nid oedd digon o dystiolaeth gefnogol yn y prosiect hwn i'w gyfiawnhau. Pe bai gwaith yn y dyfodol yn dod o hyd i ddigon o dystiolaeth i gyfiawnhau'r haen ychwanegol, gallai'r teitl a awgrymir ar gyfer hynny fod yn "arbenigwr trawma" - wedi'i fwriadu ar gyfer y rheini â hyfforddiant seicoleg neu seiciatryddol clinigol.

Sbectrwm gweithredu dulliau wedi'u llywio gan drawma

Lefel graidd

Lefel arbenigol

Teitl a awgrymir: **sensitif i drawma**

Dyma'r lefel fwyaf sylfaenol o ddulliau wedi'u llywio gan drawma. Ar y lefel hon, mae pobl yn gweithio yn y fath fodd ag i fod yn sensitif i bresenoldeb posibl trawma o fewn person arall. Nid oes angen gwybod a yw person yn bendant wedi profi trawma i fod yn gweithredu ar y lefel graidd hon wedi'i llywio gan drawma.
Dylai'r holl staff mewn sefydliad fod yn gweithio i'r lefel fwyaf sylfaenol hon o leiaf, o staff glanhau a diogelwch hyd at y rhai ar lefel reoli.
Gellid cyflawni hyn trwy weithio mewn ffordd dosturiol, garedig, cadarnhaol a sensitif.

Teitl a awgrymir: **ymwybodol o drawma**

Ar y lefel hon, mae pobl yn ymwybodol y gallai'r rhai y maent yn rhyngweithio â hwy fod wedi profi trawma, ond nid ydynt o reidrwydd yn gwybod beth yw'r trawma penodol hwnnw.
Er enghraifft, mae Cymorth i Fenywod Cymru yn gwybod bod pobl sy'n dod i mewn i'r gwasanaeth yn debygol o fod yn oroeswyr trais a cham-drin yn y cartref, ond nid ydyn nhw o reidrwydd yn ei gwneud yn ofynnol i'r person ei ddatgelu.
Mae'r lefel hon yn adeiladu ar y lefel graidd, ond mae'n ei gwneud yn ofynnol i staff hefyd fod yn ymwybodol o wasanaethau ychwanegol pe bai'r person yn datgelu unrhyw drawma.

Teitl a awgrymir: **wedi'i lywio gan drawma**

Ar y lefel hon, mae pobl yn cael eu hysbysu am bresenoldeb trawma, ond nid oes angen iddynt wybod manylion y trawma.
Er enghraifft, mae Action for Children yn ymwybodol eu bod yn gweithio gyda phlant sydd wedi profi trawma, ond nad oes angen i'r plentyn siarad am ei drawma er mwyn iddynt gael mynediad at y gwasanaethau a gynigir.
Pan fydd y person yn barod i siarad am ei drawma, efallai y bydd yn rhaid i'r sefydliad gyfeirio at ffynonellau cymorth amgen i'r unigolyn.
Mae'r lefel hon yn adeiladu ar y lefelau a ddaw o'r blaen, ond mae hefyd yn cyflwyno gweithgareddau i helpu'r unigolyn i adeiladu cydnerthedd, mecanweithiau ymdopi a sgiliau bywyd.
Ar y lefel hon, efallai y bydd angen cefnogi staff i oresgyn trawma dirprwyol.

Teitl a awgrymir: **ymatebol i drawma**

Ar y lefel hon, mae pobl yn gweithio mewn ffordd i ymateb i symptomau'r trawma a brofwyd, ond nid ydynt yn mynd i'r afael yn uniongyrchol â gwraidd y trawma.
Er enghraifft, mae rhaglen "Building Blocks" yr NSPCC yn helpu rhieni i nodi eu sbardunau ac yn eu dysgu sut i'w goresgyn.
Gall hyn fod ar ffurf ymarferion sylfaen - technegau anadlu, ymwybyddiaeth ofalgar a rheoleiddio emosiynol.
Ymhellach, ar y lefel hon, defnyddir seicoaddysg i normaleiddio ymateb yr unigolyn i'w drawma.
Mae'r ymarferion hyn yn debygol o fod yn seiliedig ar dystiolaeth.
Ar y lefel hon, bydd staff yn cael eu cefnogi i oresgyn trawma dirprwyol.

Teitl a awgrymir: **canolbwyntio ar drawma**

Ar y lefel hon, mae pobl yn gweithio mewn ffordd sydd canolbwyntio yn uniongyrchol ar fynd i'r afael â'r trawma gwreiddiol.
Er enghraifft, mae Gwasanaeth Cyn-filwyr Cymru yn gweithio'n bennaf gyda chyn-filwyr sydd â PTSD o'u hanes gwasanaeth milwrol (ee parthau rhyfel).
Efallai y bydd cefnogaeth ar y lefel hon yn gofyn am wasanaethau arbenigol gan weithwyr proffesiynol, fel seicolegwyr neu seiciatryddion. Bydd yr ymyriadau a'r gefnogaeth a gynigir ar y lefel hon yn seiliedig ar dystiolaeth a bydd angen hyfforddiant penodol.
Bydd staff yn cael eu cefnogi i ddelio â thrawma dirprwyol ar y lefel hon o drawma.

Tarddiad diffiniadau a dulliau gweithredu

Roedd tarddiad y diffiniadau a'r dulliau a ddefnyddid gan y PPIs yn y prosiect mapio hwn (gweler tudalen 14) yn amrywiol iawn.

Profiad personol a phroffesiynol oedd tarddiad mwyaf cyffredin y diffiniadau a'r dulliau a ddefnyddid (gweler Tabl 1). Roedd hyn yn cynnwys hyfforddiant proffesiynol, dysgu o ymarfer myfyriol, ac addysg. Gwreiddiau poblogaidd eraill oedd y cyhoeddiadau sylfaen dystiolaeth/academaidd, dysgu o weithio mewn partneriaeth, Fframwaith yr Alban a'r Model Adfer Trawma, yn ogystal â gwaith Hyb Cymorth ACE, Stephanie Covington a Karen Triesman.

Fel y dengys tudalen 14, mae'r cyfeiriad at y gwahanol darddiadau yn wahanol ar draws sectorau. Er enghraifft, mae cyfiawnder yn adeiladu'n bennaf ar waith Hyb Cymorth ACE a Chamau Cynnar Gyda'n Gilydd (EAT), tra bod gwasanaethau iechyd meddwl a chorfforol yn adeiladu'n bennaf ar brofiad personol a phroffesiynol, gan gynnwys hyfforddiant proffesiynol.

Tabl 1: Tarddiadau poblogaidd

Tarddiad	Nifer y PPIs wnaeth gyfeirio ato
Profiad personol/proffesiynol	33
Sylfaen dystiolaeth	18
Hyb Cymorth ACE/EAT	12
Gweithio mewn partneriaeth	10
Karen Triesman	9
Model Adfer o Drawma	8
Stephanie Covington	7
Model yr Alban	5

Tarddiadau gwahanol ar draws sectorau

Iechyd Corfforol a Meddyliol

Profiad personol/proffesiynol (11)
Gweithio mewn partneriaeth (4)
Polisi/Cyfraith (3)
Sylfaen dystiolaeth (3)
Model yr Alban (2)
Model Adfer Trawma (2)
Karen Triesman (2)
Bruce Perry (2)
Jon Bisson (2)
Hyb ACE (2)
Tîm Ymlyniad Gwent (1)
Model 12 Cam (1)
Straen Trawmatig Cymru (1)
Louise Bomber (1)
Dan Hughes/PACE (1)
Prosiect Truth (1)
Hyfforddiant Barnardo's (1)
Hyrwyddo Llwybrau Cadarnhaol (1)
Lucy Faithful Foundation (1)
Ymbarél Cymru (1)
Sue Gerhardt (1)
Model Stepwise (1)
Matrics Cymru (1)

Addysg a Gwasanaethau Plant

Profiad personol/proffesiynol (7)
Sylfaen dystiolaeth (6)
Karen Triesman (5)
Model Adfer Trawma (4)
Dan Hughes/PACE (3)
Model yr Alban (2)
Hyb ACE/Camau Cynnar Gyda'n Gilydd (2)
Model Bywydau Da (2)
Bruce Perry (2)
Llyw/Polisi Cymru (2)
Caroline Ferman (1)
Barnardo's/PESI (1)
MYST (1)
Sandra Baum (1)
Sandra Bloom (1)
Kim Goulding (1)
Dan Siegell (1)
Peter Levine (1)
Van Der Kolk (1)
Gabor Mate (1)
Anna Fred (1)
Sally Hog (1)
Louise Bomber (1)

Cyfiawnder

Hyb ACE/Camau Cynnar Gyda'n Gilydd (7)
Sylfaen dystiolaeth (7)
Profiad personol/proffesiynol (5)
Stephanie Covington (5)
Gweithio mewn partneriaeth (3)
Adroddiad Corston (2)
Polisi (2)
Model Adfer Trawma (2)
Alexander Bradley (1)
Barnardo's (1)
David Best (1)
Rheoli Achosion Uwch (1)
Harris a Fallot (1)
IOM Cymru (1)
Karen Triesman (1)
Dan arweiniad anghenion (1)
Hyfforddiant Rockpool (1)
Seema (1)

VAWDASV

Gweithio mewn partneriaeth (4)
Polisi/Cyfraith (2)
Babette Roschild (1)
Peter Lavine (1)
Van Der Kolk (1)
Zoe Loderick (1)
Model Bywydau Da (1)
Stephanie Covington (1)

Hyfforddiant

Profiad personol/proffesiynol (3)
Stephanie Covington (1)
Harris a Fallot (1)
Karen Triesman (1)
SAMHSA (1)
Sylfaen dystiolaeth (1)
Model yr Alban (1)

Tai, pobl hŷn, grwpiau lleiafrifol ethnig, ceiswyr lloches, ffoaduriaid, eraill

Profiad Personol / Proffesiynol (3)
Sylfaen dystiolaeth (1)
Hyb ACE (1)
Gweithio mewn partneriaeth (1)
Polisi/Cyfraith (1)
Lefel reoli (1)

Sylwadau pellach

1. Gwnaeth llawer o'r PPIs yn y prosiect mapio hwn gysylltiad rhwng bod wedi'u llywio gan drawma ac ACEs. Gall trawma darddu o lawer o wahanol ffactorau cyfrannol, nid ACEs yn unig. Er enghraifft, gall cyn-filwyr brofi trawma trwy eu profiad milwrol. Mae angen adlewyrchu hyn yn y diffiniad.

2. Mae angen i'r diffiniad werthfawrogi na fydd digwyddiadau a allai achosi trawma i un unigolyn yn trawmateiddio unigolyn arall. Gellir priodoli'r gwahaniaethau unigol hyn i lawer o bethau, gan gynnwys lefelau cydnerthedd a ffactorau cyfrannol sy'n bodoli eisoes. Yn yr un modd, gall trawma gael ei achosi gan un digwyddiad, neu grynhoad o ddigwyddiadau dros amser.

3. Pwysleisiodd llawer o'r bobl a siaradodd â'r ymchwilydd ar gyfer y prosiect mapio hwn bryder nad oeddent am i ymarfer wedi'i lywio gan drawma ddod yn ymarfer blwch ticio. Roeddent yn cydnabod bod angen iddo gael ei ymgorffori yn arfer bob dydd pob cyflogai/aelod o staff, o lefel reoli i lawr trwy'r sefydliad.

4. Anaml y defnyddir terminoleg dechnegol (ee "wedi'i lywio gan drawma") gyda defnyddwyr gwasanaeth. O'r herwydd, anaml y caiff ei ddefnyddio yn y wybodaeth sydd ar gael yn gyhoeddus ar gyfer y PPIs. Gyda defnyddwyr gwasanaeth, mae'r iaith a ddefnyddir yn syml iawn, yn berthnasol ac yn cynnig esboniad tryloyw am y prosesau a'r technegau sy'n cael eu defnyddio.

5. Teimlai ychydig o PPIs mai "wedi'i lywio gan drawma" oedd y "gair ffasiynol" diweddaraf, ac roeddent yn amharod i frandio eu gwaith felly. Roeddent yn teimlo bod 'wedi'i lywio gan drawma' yn label ar gyfer ffordd o weithio yr oeddent eisoes wedi'i hymgorffori yn eu hymarfer ymhell cyn i lywio gan drawma ddod yn boblogaidd.

6. Roedd consensws cyffredinol y byddai diffiniad sy'n berthnasol i bawb yn cael ei groesawu. Fodd bynnag, nid yw diffiniad yn unig yn ddigon. Esboniodd rhai PPIs y byddent hefyd yn hoffi cael arweiniad ar sut i weithredu ymarfer wedi'i lywio gan drawma. Efallai y bydd angen i hyn gael ei bersonoli i'r PPI hwnnw a gofyn am ymgynghoriad 1:1 (y mae rhai sefydliadau hyfforddi eisoes yn ei gynnig).

7. Ychydig iawn o'r PPIs a gynhwyswyd yn y prosiect mapio hwn a oedd wedi cwblhau gwerthusiadau o'r gwasanaethau y maent yn eu cynnig. Felly nid yw'n eglur a yw'r gwasanaethau y maent yn eu cynnig mor effeithiol â'r bwriad.

Trafodaeth

Mae'r prosiect mapio hwn wedi taflu goleuni ar rai o'r PPIs gan ddefnyddio terminoleg a/neu ddulliau wedi'u llywio gan drawma yng Nghymru. Yn debyg i adroddiad "Adolygiad o Bolisi ACEs" Llywodraeth Cymru, datgelodd canfyddiadau'r astudiaeth hon fatrics o derminoleg a oedd yn cael ei defnyddio'n gyfnewidiol â "wedi'i lywio gan drawma", heb fawr ddim consensws ar sut maent yn wahanol.

Ar y cyfan, roedd y diffiniadau a briodolwyd i wedi'i lywio gan drawma yn debyg yn gyffredinol. Er gwaethaf y ffaith bod y PPIs yn nodi amryw ffynonellau ar gyfer eu gwybodaeth wedi'i lywio gan drawma (tt 14), roedd consensws bod wedi'i lywio gan drawma yn gofyn am ddealltwriaeth o effaith trawma, gweithio mewn ffordd i beidio ag ail-drawmateiddio pobl, a bod yn garedig, yn ystyriol ac yn gadarnhaol yn gyffredinol.

Nodwyd gwahaniaeth yn y dulliau a ddefnyddid sy'n cyd-fynd â bod wedi llywio gan drawma. Roedd PPIs yn llai hyderus ynghylch pa ddulliau a oedd yn berthnasol i fod wedi'u llywio gan drawma. Mae'r dryswch hwn ynghylch dulliau wedi'u llywio gan drawma eisoes wedi'i gofnodi yn y llenyddiaeth: *"trauma informed approaches can seem fuzzy, complex, something that service providers already do"* (Sweeney & Taggart, 2018, tt 1). Ar gyfer y PPIs sy'n ymwneud â'r mapio hwn, mae'r gwahaniaethau o fewn dulliau wedi'u llywio gan drawma yn debygol o fod oherwydd yr amrywiaeth helaeth o ffynonellau y maent yn eu defnyddio ar gyfer gwybodaeth, ymgynghori a hyfforddi staff. Er gwaethaf hyn, mae llawer o'r dulliau y mae PPIs yn ystyried eu bod wedi'u llywio gan drawma yn cyd-fynd â'r rhai yn y llenyddiaeth; yn seiliedig ar gryfderau, atal ail-drawmateiddio, perthnasoedd da, cydweithrediadau ac amgylcheddau diogel (Sweeney & Taggart, 2018; SAHMSA, 2014).

Yn naturiol, mae'r ffordd y mae'r dulliau'n cael eu gweithredu yn amrywio ar draws PPIs a sectorau unigol. Er enghraifft, mae seicolegwyr clinigol yn gweithredu ar lefel arbenigol o lywio gan drawma, gan ddarparu ymyriadau cymhleth wedi'u targedu'n benodol at y digwyddiad(au) trawmatig, tra bod gweithwyr cymorth (er enghraifft) yn darparu sgiliau bywyd i'r unigolyn ac yn anelu at gynyddu cydnerthedd. Mae hyn yn pwysleisio pwysigrwydd diffiniad cyffredinol, y gall pawb uniaethu ag ef, ond mae hefyd yn tynnu sylw at angen clir am hyfforddiant ac ymgynghori pwrpasol ar lefel sefydliad unigol. Yn yr un modd ag ymyriadau wedi'u llywio gan drawma, nid yw un ateb yn addas i bawb.

Roedd yr holl PPIs sy'n rhan o'r prosiect mapio hwn yn cydnabod pwysigrwydd defnyddio egwyddorion wedi'u llywio gan drawma yn eu harfer bob dydd, hyd yn oed os nad ydyn nhw am ddefnyddio "term y brand." Mae Llywodraeth Cymru a Hyb Cymorth ACE hefyd wedi cydnabod pwysigrwydd defnyddio egwyddorion sy'n seiliedig ar drawma, ac maent yn anelu at gael cymunedau wedi'u llywio gan drawma ac ACE (TrACE) erbyn 2025 (Hyb Cymorth ACE, 2021). Mae hyn yn pwysleisio ymhellach yr angen i gael consensws cyffredinol ledled Cymru ynghylch diffiniad a dulliau wedi'u llywio gan drawma.

Roedd y PPIs a gafodd eu cynnwys yn y mapio hwn yn rhannu sawl pryder ynghylch defnyddio dulliau wedi'u llywio gan drawma. Mae'r pryderon hyn yn adlewyrchu rhai o'r rheini yn adroddiad Llywodraeth Cymru. Sef, pryder bod dull wedi'i lywio gan drawma yn tueddu i ganolbwyntio ar ACEs ac nid y cyd-destunau ehangach y gall trawma ddigwydd ynddynt (Llywodraeth Cymru, 2021, tt 12). Er enghraifft, mae PPIs a gynhwysir yn y prosiect mapio hwn yn gweithio gyda thrawma o amrywiaeth o ffynonellau (ACEs, rhyfel, cam-drin rhywiol a domestig, statws ceisio lloches a ffoaduriaid, eithrio diwylliannol a rhyw, ac ati). Mae angen i ddiffiniad cywir o ddull wedi'i lywio gan drawma gydnabod hyn. Er enghraifft, mae SAMHSA yn diffinio dull wedi'i lywio gan drawma fel *"gwireddu effaith eang trawma a deall llwybrau posib ar gyfer adferiad. Cydnabod arwyddion a symptomau trawma mewn cleientiaid, teuluoedd, staff ac eraill sy'n ymwneud â'r system. Ymateb trwy integreiddio gwybodaeth am drawma yn llawn i bolisïau, gweithdrefnau, arferion a lleoliadau. Ceisio gwrthsefyll ail-drawmateiddio yn weithredol".* Nid yw'r diffiniad hwn yn cyfeirio o gwbl at ACEs fel achos y trawma.

Ymhellach, mae'r adroddiad yn tynnu sylw at bryder, wrth edrych ar ACEs yn benodol, nad oes unrhyw ystyriaeth i'r amgylchiadau unigol o amgylch y digwyddiad (Llywodraeth Cymru, 2021). Mae hyn yn gyson â'r pryderon arbenigol a drafodwyd yn ystod y sgyrsiau ag arweinwyr PPI. Roedd pryder y byddai cyffredinoli "trawma" (yn enwedig nodi trawma trwy asesiadau) yn arwain at nodi bod angen cefnogaeth wedi'i llywio gan drawma ar bobl pan nad oes ei hangen mewn gwirionedd. Efallai na fydd yr hyn sy'n drawmatig i un unigolyn yn drawmatig ar gyfer unigolyn arall. Mae ffactorau fel hyd, dwyster, pryd y digwyddodd, nodweddion personol (cydnerthedd) a'r gefnogaeth a gynigiwyd eisoes i gyd yn chwarae rhan hanfodol wrth i'r unigolyn gael ei drawmateiddio gan y digwyddiad (Dillon, Johnstone, & Longden, 2012).

Canfu'r prosiect hwn mai cymharol ychydig o'r PPIs sydd wedi cynnal gwerthusiadau o'r dulliau wedi'u llywio gan drawma y maent yn eu gweithredu. Mae hyn yn adlewyrchu canfyddiadau Adroddiad Early Intervention Foundation, a ganfu mai cymharol ychydig o arferion wedi'u llywio gan drawma a werthuswyd (Asmussen et al., 2020). Mae'n hanfodol gwerthuso arfer wedi'i lywio gan drawma er mwyn sicrhau bod y dulliau yn cael y canlyniad cadarnhaol a ddymunir, asesu effaith y dulliau ac ychwanegu at y sylfaen dystiolaeth.

Cyfyngiadau

Roedd nifer o gyfyngiadau i'r prosiect mapio hwn y mae angen eu nodi.

- **Dull adnabod –** roedd y prosiect hwn yn dibynnu'n helaeth ar arbenigwyr ac ymarferwyr yn cyfeirio at PPIs pellach gan ddefnyddio terminoleg a/neu ddulliau wedi'u llywio gan drawma, neu ar wybodaeth sydd ar gael i'r cyhoedd gan nodi bod y PPI yn defnyddio terminoleg a/neu ddulliau wedi'u llywio gan drawma. Mae'n debygol na nodwyd llawer o PPIs trwy'r dull hwn, o ystyried yr amserlen.

- **Amserlen –** Ynghyd â'r dull adnabod, cynhaliwyd y prosiect hwn dros gyfnod amser cymharol fyr. Felly mae'n debygol bod llawer o PPIs wedi'u colli o'r cam adnabod oherwydd diffyg amser i archwilio cwmpas yr hyn sy'n digwydd yng Nghymru yn llawn.

- **Sectorau ar goll –** Mae yna sawl sector sydd heb gynrychiolaeth ddigonol yn y prosiect mapio hwn (er enghraifft, pobl hŷn a chymunedau amrywiol). Ceisiwyd nodi PPIs yn defnyddio dulliau wedi'u llywio gan drawma a hysbyswyd gyda'r grwpiau coll, ond roedd hyn yn anodd o ystyried y ffrâm amser ar gyfer y prosiect hwn a diffyg gwybodaeth sydd ar gael i'r cyhoedd.

- **Iaith –** Roedd y prosiect mapio hwn yn canolbwyntio ar ddefnyddio trawma wedi'i lywio gan PPIs. Fel y dengys tudalen 6, mae yna lawer o ymadroddion yn cael eu defnyddio ar y cyd â, neu fel dewisiadau amgen ar gyfer, dulliau wedi'u llywio gan drawma. Mae'n bosibl, trwy hysbysebu'n benodol ar gyfer PPIs sy'n defnyddio dulliau wedi'u llywio gan drawma, na nodwyd llawer o PPIs eraill ar gyfer y mapio hwn gan nad oedd yr ymadrodd amgen a ddefnyddiant ar yr e-bost cychwynnol i gael help gyda'r prosiect.

Prif ganfyddiadau

1. **Mae llawer o PPIs sy'n defnyddio terminoleg a/neu ddulliau wedi'u llywio gan drawma yng Nghymru (tt 6). Nododd yr ymarfer mapio hwn gynifer â phosibl yn yr amserlen benodol.**

2. **Mae yna lawer o ymadroddion yn cael eu defnyddio ar y cyd â, neu fel dewisiadau amgen ar gyfer, dulliau wedi'u llywio gan drawma (tt 7). Mae'r rhai mwyaf cyffredin yn defnyddio "trawma" fel y gair gwraidd ac yn ychwanegu gwahanol lefelau o "wedi'i lywio gan" at y diwedd (ee ymwybodol o drawma, sensitif i drawma, arbenigwr mewn trawma, arbenigwr trawma).**

3. **Mae consensws cyffredinol ar draws PPIs yng Nghymru sy'n ymwneud â'r diffiniad o wedi'i lywio gan drawma (tt 9). Mae'r diffiniadau'n tarddu o amrywiaeth o ffynonellau, gan gynnwys profiad proffesiynol, hyfforddiant a'r sylfaen dystiolaeth (tt 13).**

4. **Mae llai o eglurder ynghylch yr hyn sy'n gyfystyr â dull wedi'i lywio gan drawma (tt 9), a gwahaniaethau pellach o ran sut y gweithredir y dulliau hyn. Mae gweithredu dulliau wedi'u llywio gan drawma yn dibynnu ar y gwasanaeth a gynigir (tt 11).**

Meysydd i'w hystyried

- Dylid dyrannu rhagor o amser i nodi a chynnwys yr holl PPIs sy'n defnyddio terminoleg a/neu ddulliau wedi'u llywio gan drawma yng Nghymru. Mae hyn yn cynnwys ceisio sicrhau bod cynrychiolaeth o bob sector.

- Gwnaed cryn dipyn o waith i sicrhau bod dealltwriaeth o ACEs yn gyson ar draws sectorau. Dylid defnyddio adnoddau tebyg i sicrhau bod dealltwriaeth o lywio gan drawma yr un mor gyson ar draws sectorau. Dylid datblygu diffiniad newydd o wedi'i lywio gan drawma, sy'n berthnasol i'r holl wasanaethau.

- Dylid cynnig hyfforddiant ac ymgynghoriad pwrpasol i PPIs i'w helpu i weithredu dulliau sy'n seiliedig ar drawma sy'n benodol i'w sefydliad/gwasanaethau.

- Nid oes llawer o gonsensws ar y cydadwaith rhwng y "lensys" amrywiol o fod wedi'u llywio gan drawma (tt 7). Mae angen i sut mae'r lensys hyn yn cydadweithio gael ei wneud yn eglur ac mae angen datblygu diffiniadau ar gyfer pob un (ee ystyr "wedi'i lywio yn seicolegol" gan nad oedd cysondeb ynglŷn â hyn). Dylai'r diffiniadau hyn fod yn berthnasol ar draws sectorau. Dylid cynnig cefnogaeth i gynorthwyo i drosi'r diffiniadau hyn yn ymarfer.

- Dylai pob dull fod yn defnyddio'r sylfaen dystiolaeth. Dylid gwneud mwy i helpu PPIs i weithredu'r modelau sylfaen dystiolaeth ac arfer da yn eu harfer eu hunain. Yn yr un modd, dylid annog gwerthuso'r PPIs yn ffurfiol i helpu i adeiladu'r sylfaen dystiolaeth.

Cyfeiriadau

Hyb Cymorth ACE (2021). *Adroddiad Blynyddol 20-21*. Hyb Cymorth ACE, Caerdydd.

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.* Available at **Adverse childhood experiences: What we know, what we don't know, and what should happen next | Early Intervention Foundation (eif.org.uk)** [Cyrchwyd Hydref 2021].

Australian Government (2016). *Trauma Informed Care in Children/Family Welfare Services.* Available at **Trauma-informed care in child/family welfare services | Child Family Community Australia (aifs.gov.au)** [Cyrchwyd Medi 2021].

Dillon, J., Johnstone, L. & Longden, E. (2012). Trauma, Dissociation, Attachment & Neuroscience: A New Paradigm for Understanding Severe Mental Distress. *Journal of Critical Psychology, Counselling and Psychotherapy*, 12, 145–155.

Ramasubramanian, S. & Riewestahl, E. (2021). *Trauma-informed Approaches. International Encyclopaedia of Health Communication.* Available at **Trauma- InformedApproaches.Ramasubramanian.Riewestahl.2021.pdf** [Cyrchwyd Medi 2021].

SAMHSA (2014). *SAMHSA's Working Concept of Trauma and Framework for a Trauma-informed Approach.* Rockville, MD: National Centre for Trauma-Informed Care.

Sweeney, A. & Taggart, D. (2018). (Mis)understanding Trauma-informed Approaches in Mental Health. *Journal of Mental Health*, 27(5), 383-387.

Llywodraeth Cymru (2021). *Adolygiad o Bolisi Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE): Adroddiad.* Ar gael yn **Review of Adverse Childhood Experiences (ACE) policy: report | GOV.WALES** [Cyrchwyd Medi 2021].

Atodiadau

Atodiad A – Llinell Amser

Tasg	Dyddiad
Gofyn am ganiatâd Is-adran Ymchwil a Gwerthuso Iechyd Cyhoeddus Cymru.	Mehefin 2021
Cam 1: Cwmpasu, cyn belled ag y bo modd, y rhaglenni, prosiectau neu ymyriadau arwyddocaol sy'n defnyddio terminoleg a/neu ddulliau wedi'u llywio gan drawma yng Nghymru.	Mehefin 2021
Cam 2: Cyfweliadau lled-strwythuredig gyda arweinwyr rhaglenni/prosiectau/ymyriadau yn arwain at ymchwilio ymhellach eu defnydd o derminoleg, diffiniadau a dulliau wedi'u llywio gan drawma.	Gorffennaf ac Awst 2021
Dadansoddiad	Medi 2021
Ysgrifennu	Medi 2021

Atodiad B – Prosiectau, rhaglenni ac ymyriadau a nodwyd

Isod mae rhestr o'r holl brosiectau, rhaglenni, ymyriadau a sefydliadau y nodwyd eu bod yn defnyddio terminoleg a/neu ddulliau wedi'u llywio gan drawma, ac a gafodd eu cynnwys yn y prosiect mapio hwn.

- Therapïau Teulu ABUHB
- Llwybr Pwysau Iach ABUHB
- Seicoleg ABUHB
- Action for Children's Arts
- Adferiad Recovery
- Cynghrair Chwaraeon
- Gwasanaethau i Blant Ynys Môn
- Barnardo's
- Barod
- BAWSO
- Calan DVS
- Gwasanaeth Cwnsela Prifysgol Caerdydd
- Cyngor Bwrdeistref Sirol Ceredigion
- Consortiwm Comisiynu Plant Cymru
- Cymuned CVUHB Addictions
- Llwybr Pwysau Iach CVUHB
- Swyddog Ardal CVUHB
- Pediatreg CVUHB
- Seicoleg CVUHB
- Cyfannol
- Cymorth Cymru
- Adran Gwaith a Phensiynau
- Dewis Choice
- Diverse Cymru
- Heddlu Dyfed Powys
- ENFYS
- Fearless
- Female Offending Blueprint
- Gwasanaeth Ymlyniad Gwent
- Iechyd i Weithwyr Iechyd Proffesiynol
- Kaleidoscope
- Academi y Cyfryngau Cymru phosibl (Sefydliad Iechyd Meddwl, 2016).
- Mind Cymru
- MPAA
- Pwyllgor Rheoli Therapïau Seicolegol Cenedlaethol
- New Pathways
- Tîm Atal Trais GIG
- Heddlu Gogledd Cymru
- NSPCC
- Oasis
- Swyddfa Comisiynydd yr Heddlu a Throseddu Gwent
- Swyddfa Comisiynydd yr Heddlu a Throseddu De Cymru
- One Small Thing
- Perpetrator Standards
- Llwybr Anhwylder Personoliaeth Troseddwyr
- Pivotal Education
- Platfform
- Iechyd Cyhoeddus Cymru
- RASA Cymru
- Y Groes Goch
- Respect
- Rockpool Life
- Cymru mwy diogel
- Seicoleg SBUHB
- Uned Prosiectau Blaenoriaeth Trais Difrifol
- Heddlu De Cymru
- St Giles
- Stepping Stones
- GYDA CHYNGOR ABERTAWE
- Prosiect EDGE
- Rhaglen Gyda'n Gilydd i Blant a a Phobl Ifanc
- Ysgolion Wedi'u Llywio gan Drawma
- Trauma Recovery Model Academy
- Straen Trawmatig Cymru
- Ymbarél Cymru
- Gwasanaeth Cyn-filwyr Cymru
- Cyngor Ffoaduriaid Cymru
- Llywodraeth Cymru
- Cymorth i Fenywod Cymru
- Canolfan Breswyl Menywod
- Bwrdd Cyfiawnder Ieuenctid
- Ysgol Llwyn yr Eros
- Ysgol Pen Rhos

Atodiad C –
Tabl coladu data

<table>
<tr><td colspan="2">Wedi siarad â:</td><td>Dyddiad:</td></tr>
<tr><td colspan="3">Prosiect, rhaglen neu ymyrraeth a drafodwyd:</td></tr>
<tr><td colspan="3">Trosolwg o'r prosiect, rhaglen neu ymyrraeth:</td></tr>
<tr><td colspan="3">Pa fathau o ddogfennaeth sydd ar gael yn gyhoeddus? Ble gellir dod o hyd iddyn nhw?</td></tr>
<tr><td colspan="2">Pa derminoleg sy'n cael ei defnyddio a oedd yn berthnasol i ddulliau wedi'u llywio gan drawma?</td><td>Geiriau allweddol:</td></tr>
<tr><td colspan="3">Pa ddiffiniadau sydd wedi'u priodoli i'r derminoleg hon?

O ble y tarddodd y derminoleg hon?</td></tr>
<tr><td colspan="3">Pa ddulliau a ddefnyddir sy'n cyd-fynd â bod wedi llywio gan drawma?

O ble y tarddodd y dulliau hyn?</td></tr>
<tr><td colspan="3">Sut mae'r dulliau hyn yn cael eu gweithredu?</td></tr>
<tr><td colspan="3">A yw'r dull hwn yn cael ei ddefnyddio ar y cyd ag unrhyw ddulliau, prosiect neu sefydliadau eraill?</td></tr>
<tr><td colspan="3">A yw'r prosiect hwn wedi'i werthuso?</td></tr>
<tr><td>Gan bwy?</td><td>Beth oedd y canlyniad?</td><td>A yw'r adroddiad ar gael i'r cyhoedd?</td></tr>
<tr><td colspan="3">Gwybodaeth Ychwanegol:</td></tr>
</table>

PROFIADAU NIWEIDIOL MEWN PLENTYNDOD
ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES

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

www.aceawarewales.com

E-bost: ACE@wales.nhs.uk