



Gofal Cymdeithasol **Cymru**
Social Care **Wales**

Dulliau sy'n ystyriol o drawma

Crynodeb tystiolaeth

Hydref 2023



Dulliau sy'n ystyriol o drawma

Mae dulliau sy'n ystyriol o drawma yn ffyrdd o weithio sy'n cydnabod effaith trawma ar unigolion a theuluoedd ac maen nhw'n deall llwybrau posibl ar gyfer gwella. Mae'r dulliau hyn wedi derbyn sylw cynyddol yng Nghymru yn ddiweddar.

Yn y crynodeb hwn, rydym yn amlygu ymchwil berthnasol a chyfredol i ddulliau sy'n ystyriol o drawma a'u lle mewn darpariaeth gofal cymdeithasol yng Nghymru.



Crynodeb o'r pennawd

Manteision dulliau gweithredu wedi'u llywio gan drawma i blant a Teuluoedd

- Yn lleihau'r risg o drawma pellach
- Yn gwella lles
- Gwell ymgysylltu â gwasanaethau
- Yn gwella perthnasoedd teuluol

Manteision dulliau gweithredu wedi'u llywio gan drawma i ymarferwyr

- Yn cynyddu gwybodaeth a hyder
- Yn gwella perthnasoedd rhwng cydweithwyr
- Yn cynyddu boddhad swydd

Nodweddion dulliau sy'n seiliedig ar drawma

- Cydnabod effaith trawma'r ymarferwyr eu hunain
- Meithrin perthnasoedd cadarnhaol rhwng ymarferwyr a theuluoedd
- Tynnwch ar gefnogaeth cymheiriaid

Fframwaith Gwybodus o Drawma Cymru: Pedair Iefel o gymorth

- Dylai pawb yng Nghymru fod yn ymwybodol o drawma a'i effeithiau
- Dylai pawb sy'n darparu gofal a chymorth fod â 'sgiliau trawma'
- Dylai ymarferwyr sy'n gweithio'n uniongyrchol gyda phobl sy'n profi trawma gael eu 'mireinia' trawma'
- Dylai ymriadau arbenigol fod ar waith i gefnogi pobl y mae trawma yn effeithio arnynt

Beth rydym ni'n ei olygu wrth ddulliau sy'n ystyriol o drawma?

Pan fydd rhywun yn profi digwyddiadau neu amgylchiadau trawmatig sy'n niweidiol neu sy'n bygwth bywyd, gall hyn effeithio ar eu profiadau yn y dyfodol. Mae maes datblygu ymarfer cymharol newydd yn canolbwyntio ar ddeall sut gall trawma unigolyn yn y gorffennol fod yn amlygu ei hun yn yr anawsterau presennol maen nhw'n eu cael (Wallace, 2020).

Gall pobl sy'n gweithio ym maes gofal cymdeithasol eisoes fod yn defnyddio dulliau sy'n ystyriol o drawma, ond o dan enw gwahanol fel ymarfer 'sy'n ystyriol yn seicolegol' neu ofal 'sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn'.

Mae gan ymarferwyr a sefydliadau lefelau gwahanol o ddealltwriaeth a gweithredu o safbwynt dulliau sy'n ystyriol o drawma. Gall rhai ymarferwyr weithio mewn ffyrdd sy'n ystyriol o drawma, yn eu barn nhw. Ond mae ar ymarfer sy'n ystyriol o drawma angen ymrwymiad a hyfforddiant ar lefel sefydliad, ac mae gan bobl lefelau gwahanol o hyfforddiant a sgiliau i ategu'u hymarfer. Bydd ymarferwyr eraill yn cymhwyso rhai o egwyddorion dulliau sy'n ystyriol o drawma heb o reidrwydd ddefnyddio'r term hwnnw i ddisgrifio'u hymarfer.

Fodd bynnag, gall problemau godi yn sgil canolbwyntio ar drawma. Mae'n bwysig cofio (Bath, 2017):

- na fydd pawb wedi cael profiad o drawma
- na fydd pob her y mae unigolion yn eu hwynebu yn drawmatig
- nid trawma yw'r unig 'lens' y dylem ei defnyddio i ystyried y gofal a'r cymorth y mae ar bobl eu hangen
- gall 'label' trawma gael effeithiau negyddol ar y ffordd y mae unigolyn yn teimlo amdano'i hun.

A dweud hynny, pan fydd pobl wedi cael profiad o drawma ac nid yw gwasanaethau ac ymarferwyr yn cyfrif amdano, efallai na fyddan nhw'n cael y cymorth sy'n gywir iddyn nhw. Mae perygl na fydd rhai pobl yn cael y cymorth y mae ei angen arny'n nhw, gan eu bod efallai'n amharod neu'n gwrthod troi at wasanaethau (Fenney, 2019).

Er y bydd golwg wahanol ar ddulliau sy'n ystyriol o drawma mewn sefydliadau gwahanol, mae pedair elfen sy'n ganolog i bob ymarfer sy'n ystyriol o drawma (SAMHSA, 2014):

1. Sylweddoli effaith trawma: deall sut mae trawma yn effeithio ar bobl a sut mae ymddygiad pobl yn cyd-fynd â chyd-destun trawma yn y gorffennol.
2. Adnabod arwyddion a symptomau trawma: mae ymarferwyr yn gwybod sut i adnabod amrywiol effeithiau parhaol trawma.
3. Ymateb i drawma trwy integreiddio gwybodaeth amdano i bolisiâu, gweithdrefnau ac ymarfer.
4. Gwrthsefyll aildrawmateiddio: newid neu addasu ymarferion sy'n arwain at sbarduno atgofion ac emosiynau poenus yn ddiangen.

Mae darparu anghenion sy'n ystyriol o drawma yn llwyddiannus yn gofyn am ddull amlasiantaeth ac nid yw'n gyfrifoldeb ar un sefydliad neu grŵp o ymarferwyr yn unig. Hefyd, mae arno angen diwylliant ac arweinyddiaeth sefydliadol sy'n caniatáu'r hyblygrwydd a'r amser i ymarferwyr roi'r dulliau hyn ar waith, gan nad ydynt bob amser ar waith (Knight, 2015).

Er mwyn darparu cymorth wedi'i lywio gan drawma yn llwyddiannus, mae angen dull aml-asiantaeth



Termau allweddol

Wrth geisio deall a dysgu mwy am ddulliau sy'n ystyriol o drawma, mae rhai termau cyffredin y gallech chi ddod ar eu traws:

Trawma – Mae trawma'n effeithio ar bobl yn wahanol ac mae sawl ffordd o'i ddiffinio. Mae Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma (2022) yn disgrifio trawma fel unrhyw brofiad "annymunol sy'n achosi, neu sydd â'r potensial i achosi" gofid a phryder. Neu, mae Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) (2014) yn ei ddiffinio fel digwyddiad neu gyfres o ddigwyddiadau sy'n cael "effeithiau andwyol parhaol" ar weithredu unigolyn.

Dulliau sy'n ystyriol o drawma – Ffyrd o weithio sy'n cydnabod effaith trawma ar unigolion a theuluoedd ac yn deall llwybrau posibl ar gyfer gwella (Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma, 2022).

Dull seiliedig ar gryfderau – Ffordd o weithio sydd wedi'i hymgorffori mewn dulliau ystyriol o drawma. Mae'n canolbwyntio ar gryfderau, galluoedd ac adnoddau unigolyn, yn hytrach na'i broblemau neu rywbeth na all wneud neu nad oes ganddo.

Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE) – Mae profiadau niweidiol yn ystod plentyndod yn brofiadau llawn straen sy'n digwydd yn ystod plentyndod sydd naill ai'n niweidio plentyn yn unionyrchol (fel cam-drin ac esgeulustra), neu sy'n effeithio ar yr amgylchedd y maent yn byw ynddo (fel byw ar aelwyd lle mae trais domestig neu gamddefnyddio cyffuriau). Mae pobl â phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod yn fwy tebygol o ddatblygu ymddygiadau sy'n niweidio iechyd na phobl heb brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod (Bellis et al., 2015).

Nid yw'r risgiau sy'n gysylltiedig â phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod yn ddiffiniol a gellir eu lleihau. Mae tystiolaeth bod oedolyn dibynadwy sydd ar gael yn ystod plentyndod yn gallu lleihau effaith profiadau niweidiol yn ystod plentyndod, ac felly mae'n llai tebygol y bydd unigolyn yn datblygu ymddygiadau sy'n niweidio iechyd a llesiant meddyliol is yn ystod oedolaeth (Bellis et al., 2017). Hefyd, mae tystiolaeth fod addysg orfodol yn gallu chwarae rôl arwyddocaol wrth leihau effeithiau ACEs (Hardcastle et al., 2018).

Trawma eilaidd – Gall pobl sy'n gweithio gydag unigolion sy'n cael eu cam-drin a'u hesgeuluso ddod i gysylltiad â sefyllfaoedd llawn straen, sy'n codi ofn. Gall hyn arwain at drawma eilaidd, sydd weithiai'n cael ei alw'n drawma dirprwyol. Gall hyn gael ei achosi hefyd trwy wrando ar adroddiadau am gamdriniaeth ac esgeulustod. Mae deall trawma eilaidd a chefnogi aelodau staff yn briodol yn rhan allweddol o ddulliau sy'n ystyriol o drawma, sydd wedyn yn gallu gwella amgylcheddau gwaith i staff a chynyddu boddhad â'r swydd (Sweeney et al., 2018).

Dulliau sy'n ystyriol o drawma yn neddfwriaeth a chanllawiau Cymru

Mae dulliau sy'n ystyriol o drawma wedi cael eu defnyddio'n ehangach yng Nghymru dros y blynyddoedd diwethaf. Mae hyn yn rhannol oherwydd penderfyniad Llywodraeth Cymru i flaenoriaethu mynd i'r afael â phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod, o ystyried y lefelau uchel o ACEs ymhlith poblogaeth oedolion Cymru (Llywodraeth Cymru, 2021; Belis et al., 2015).

I ymateb i hynny, sefydlodd Llywodraeth Cymru Hyb ACE Cymru. Cynhyrchodd Hyb Cymorth ACE Becyn Cymorth ar gyfer Sefydliadau sy'n Wybodus ynghylch Trawma ac ACE (TrACE) (2022) i weithwyr proffesiynol a sefydliadau fyfyrion ar eu hymarfer presennol a datblygu dull mwy o ystyriol o drawma yn y dyfodol.

Cafodd Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma ei gyhoeddi yn 2022. Mae Llywodraeth Cymru yn cefnogi'r fframwaith hwn, sydd wedi cael ei ddatblygu ar y cyd â phobl a sefydliadau ledled Cymru. Nod y fframwaith yw cefnogi ymarfer sy'n ystyriol o drawma ac, yn ei dro, cymunedau ystyriol o drawma ar draws Cymru ac annog cysondeb rhwng y cymunedau a'r sefydliadau sy'n ei ddefnyddio.

Mae dulliau sy'n seiliedig ar drawma wedi dod yn fwy poblogaidd yng Nghymru yn y blynyddoedd diwethaf



A yw dulliau sy'n ystyriol o drawma yn gweithio?

Buddion i bobl sy'n derbyn gofal a chymorth

Er bod dulliau sy'n ystyriol o drawma yn gysyniad cymharol newydd, mae rhai enghreifftiau o ddeilliannau cadarnhaol i bobl sy'n defnyddio gofal a chymorth.

Un enghraifft yw gwasanaeth **Baby and Me** Barnardo's yng Nghasnewydd, sydd wedi lleihau nifer y babanod o dan 14 diwrnod oed sy'n cael eu derbyn i ofal 48% ers 2019 (*Research in Practice, 2022*). Mae gwasanaeth Baby and Me yn defnyddio dull sy'n ystyriol o drawma a dull seiliedig ar berthynas o gefnogi menywod beichiog sydd mewn perygl o golli gofal ar eu baban mewn achosion cyfraith teulu cyhoeddus. Mae gan famau sy'n defnyddio gwasanaeth Baby and Me weithiwr cymorth unigol sy'n eu cynorthwyo i oresgyn rhwystrau rhag magu plant yn llwyddiannus ac mae'n cynnig help i ymgysylltu â gwasanaethau eraill. Mae'r gwasanaeth hefyd yn cynnwys rhaglen magu plant seiliedig ar grŵp, lle mae rhieni yn cael cyfle i gyfarfod ag eraill sydd wedi cael profiadau tebyg (*Barnardo's, 2022*).

Mae mabwysiadu dull sy'n ystyriol o drawma yn dwyn buddion i bobl sy'n manteisio ar ofal a chymorth, gan gynnwys:

- o **gwell llesiant ac ymgysylltiad â gwasanaethau** (*Asmussen et al., 2022*)

Pan fydd gan ymarferwyr ymwybyddiaeth ddyfnach o drawma a gwell dealltwriaeth o anghenion pobl, mae pobl sy'n defnyddio gofal a chymorth yn hapusach â'r gwasanaeth maen nhw'n eu cael. Maen nhw'n teimlo eu bod yn cael eu barnu'n llai a bod ganddyn nhw fwy o symbyliad i ymgysylltu â gwasanaethau. Yn y tymor hwy, mae pobl yn fwy gwydn ac mae gostyngiad parhaol mewn trawma.
- o **gwell perthnasoedd teuluol** (*Bunting et al., 2019*)

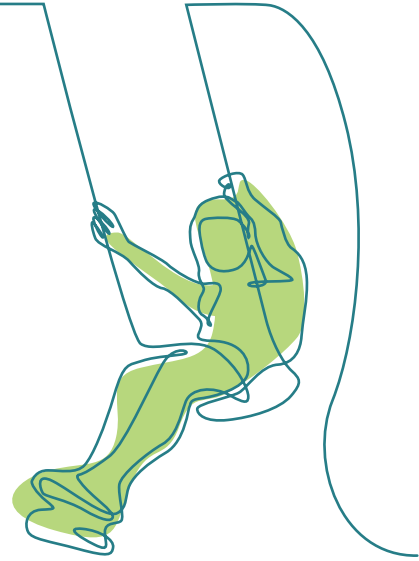
Mae dulliau sy'n ystyriol o drawma yn cefnogi ymarfer deallus yn emosiynol ac yn berthynol. Maen nhw'n cefnogi cyfathrebu cadarnhaol â phlant a theuluoedd ac yn annog ymarferwyr i feddwl am ymddygiad sy'n gallu cael ei ystyried yn 'heriol' mewn ffordd fwy gwybodus. Mae hyn wedyn yn lleihau straen rhoddwyr gofal. Hefyd, gall dulliau sy'n ystyriol o drawma wella gallu rhoddwyr gofal i gefnogi eu plentyn a gwella diogelwch a llesiant cyffredinol y teulu, gan arwain at berthnasoedd gwell rhwng rhieni a'u plant.
- o **y risg leiaf o aildrawmateiddio** (*Gaffney et al., 2021*)

Mae dulliau sy'n ystyriol o drawma yn gwneud yn siŵr nad oes rhaid i bobl sy'n defnyddio gofal a chymorth ailadrodd eu hanes yn rhy aml i wahanol bobl yn ddiangen, gan osgoi ysgogi emosiynau poenus. Mae dulliau sy'n ystyriol o drawma hefyd yn gwneud yn siŵr nad yw pobl sy'n defnyddio gofal a chymorth yn teimlo'u bod yn cael eu barnu wrth esbonio'u profiadau. Gall hyn helpu i osgoi'r emosiynau negyddol sy'n dod gyda dweud wrth bobl am ddigwyddiadau trawmatig, fel cywilydd.

Er bod yr astudiaethau hyn yn canfod rhai buddion o ddulliau sy'n ystyriol o drawma i bobl sy'n defnyddio gofal a chymorth, prin yw'r dystiolaeth gadarn sy'n dangos deilliannau gwell i bobl yn y DU (*Asmussen et al., 2020*).

Buddion i ymarferwyr

Gall dulliau sy'n ystyriol o drawma wella profiadau ymarferwyr o'u gwaith. Dangosodd astudiaeth ar ddefnyddio dulliau sy'n ystyriol o drawma mewn timau troseddu ieuencid yng Nghymru bod hyfforddiant ar ymarfer sy'n ystyriol o drawma wedi cynyddu hyder gweithwyr wrth adnabod trawma a darparu'r cymorth cywir. Hefyd, teimlai gweithwyr eu bod yn cael mwy o gefnogaeth gan eu sefydliad i gymhwyso ymarfer ystyriol o drawma i'w gwaith (*Glendinning et al., 2021*).



Ceir enghreifftiau o ganlyniadau cadarnhaol



Hefyd, gall dulliau sy'n ystyriol o drawma wella profiadau ymarferwyr trwy arwain at:

- o **fwy o foddhad â'r swydd** (Asmussen *et al.*, 2022)

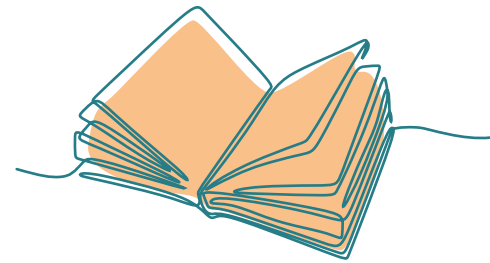
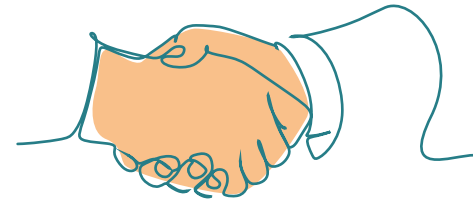
Gall gwybod egwyddorion dulliau sy'n ystyriol o drawma a'u rhoi ar waith wella ansawdd gwaith ymarferwyr a'u boddhad â'u swydd, oherwydd pan fydd gwaith yn fwy effeithiol, mae hefyd yn fwy buddiol ac mae ymarferwyr yn teimlo'u bod yn cael mwy o gefnogaeth â'u hymarfer.

- o **gwell perthnasoedd rhwng cydweithwyr** (Asmussen *et al.*, 2022)

Mae gwybod am ddulliau sy'n ystyriol o drawma a'u defnyddio yn helpu ymarferwyr i ddatblygu empathi a gwella'r ymddiriedaeth rhwng cydweithwyr. Gall dysgu am ddulliau sy'n ystyriol o drawma hefyd fod yn brofiad myfyriol, gan annog ymarferwyr i fyfrio ar eu perthnasoedd gwaith a diwylliant y sefydliad.

- o **datblygu gwybodaeth** (Jupp Kina and Stevens, 2022).

Mae dysgu am ddulliau sy'n ystyriol o drawma a'u rhoi ar waith yn rhoi cyfle i ymarferwyr ehangu eu harbenigedd a gwella'u hymarfer. Mae defnyddio dulliau sy'n ystyriol o drawma yn gwella hyder ymarferwyr yn sylweddol i helpu mynd i'r afael ag ymddygiadau ac emosïynau plant a'u cefnogi.



Egwyddorion allweddol dulliau sy'n ystyriol o drawma

Mae'r Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) yn sefydliad yn America sy'n brif gynhyrchwr ymchwil a gwybodaeth am ofal sy'n ystyriol o drawma. Mae SAMHSA yn amlinellu chwe egwyddor allweddol dulliau sy'n ystyriol o drawma (SAMHSA, 2014):

1. **Diogelwch**

Mae ymarferwyr a phobl sy'n troi at ofal a chymorth yn teimlo'n ddiogel yn gorfforol ac yn seicolegol yn ystod rhyngweithiadau.

2. **Dibynadwyedd a thryloywder**

Darparu gwasanaethau a gwneud penderfyniadau mewn modd agored a heb fiwrocratiaeth, gyda'r nod o feithrin ymddiriedaeth rhwng ymarferwyr a phobl sy'n defnyddio gofal a chymorth.

3. **Cymorth cymheiriaid**

Mae unigolion sydd wedi cael profiad o drawma yn eu bywyd yn cyfrannu at y gwasanaethau sy'n cael eu darparu i bobl sy'n defnyddio gofal a chymorth, i helpu sefydlu diogelwch a meithrin ymddiriedaeth. Enghreifftiau o hyn mewn ymarfer yw pethau fel grwpiau cymorth cymheiriaid a chynlluniau mentora.

4. **Cydweithredu a chydymddibyniaeth**

Mae anghydbwysedd pŵer rhwng ymarferwyr a phobl sy'n defnyddio gofal a chymorth yn cael ei wastatau trwy rannu pŵer a phenderfyniadau.

5. **Grymuso a dewis**

Mae gwasanaethau yn cael eu darparu ar sail cryfderau, ac mae pobl sy'n defnyddio gofal a chymorth yn cael eu hannog i rannu gwneud penderfyniadau gydag ymarferwyr ac eiriol drostynt eu hunain a'u hanghenion.

6. **Adnabod materion diwylliannol, hanesyddol a hunaniaeth**

Mae ymarferwyr yn herio unrhyw stereoteipiau neu ragfarnau sydd ganddynt yn weithgar. Mae gwasanaethau'n cydnabod trawma hanesyddol ac yn sensitif i gyddestun diwylliannol ac anghenion unigol pobl sy'n defnyddio gofal a chymorth.

mae ymchwil
yn cyfeirio at
chwe egwyddor
allweddol
o ddulliau
gweithredu
sy'n seiliedig ar
drawma

Beth mae dulliau sy'n ystyriol o drawma yn ei gynnwys?

Deall trawma ymarferwyr eu hunain

Rhan bwysig o ddulliau sy'n ystyriol o drawma yw deall effaith profiadau ymarferwyr eu hunain o drawma. Gall gweithio gyda phobl sy'n defnyddio gofal a chymorth a gwrando ar eu hanesion o drawma ysgogi profiad trawma eilaidd gydag emosiynau ac atgofion negyddol i ymarferwyr. Mae dulliau sy'n ystyriol o drawma yn cydnabod bod ymarferwyr yn gallu defnyddio'u profiadau o drawma i ddatblygu lefelau dyfnach o empathi gyda phobl sy'n defnyddio gofal a chymorth a gwella'u hymarfer (Jupp Kina and Stevens, 2022).

Meithrin perthnasoedd

Mae meithrin perthnasoedd rhwng ymarferwyr a phobl sy'n troi at ofal a chymorth yn rhan bwysig o ddull sy'n ystyriol o drawma. Mae perthynas gadarnhaol, ar sail ymddiriedaeth, yn allweddol i ddarparu man diogel lle y mae pobl sy'n defnyddio gofal a chymorth yn teimlo'u bod yn gallu bod yn agored am eu profiadau a dechrau gwella (Jupp Kina and Stevens, 2022).

Mae tair egwyddor ar gyfer meithrin perthnasoedd mewn ffordd sy'n ystyriol o drawma (Christie, 2018):

- Ymddiriedaeth** – dylai ymarferwyr gyflawni eu haddewidion, cyflawni ymrwymadau a chadw mewn cysylltiad rheolaidd â phobl sy'n defnyddio gofal a chymorth. Mae hyn yn gwneud yn siŵr bod pobl sy'n defnyddio gofal a chymorth yn teimlo na fyddan nhw'n cael eu hanghofio, ac y gallan nhw rannu eu teimladau yn eu hamser eu hunain.
- Parch** – dylai ymarferwyr wrando'n weithgar, dangos eu bod yn deall, a rhannu rheolaeth ar y sgwrs gyda phobl sy'n defnyddio gofal a chymorth. O ganlyniad i hyn, mae pobl yn teimlo'u bod o bwys, bod pŵer ganddyn nhw a'u bod yn rheoli eu cefnogaeth eu hunain.
- Canolbwyntio ar yr unigolyn** – dylai ymarferwyr roi cymorth dros gyfnod digon hir i feithrin perthynas hirdymor, lle y bo'n bosibl. Dylai ymarferwyr gefnogi pobl i fod yn 'bartneriaid cyfartal' wrth osod yr agenda ar gyfer eu cymorth, ac ymateb yn rhagweithiol pan fydd eu hanghenion yn newid (Gofal Cymdeithasol Cymru, 2022; Caulfield *et al.*, 2022). Gall hyn helpu pobl i deimlo'u bod yn cael blaenoriaeth a'u bod o bwys.

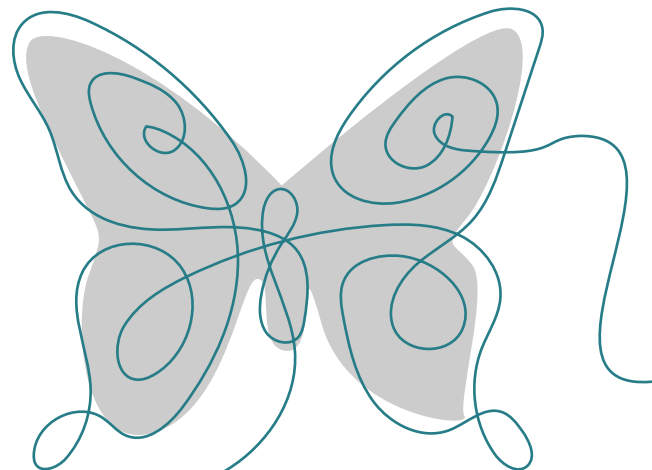


Cydnabod effaith trawma'r ymarferwyr eu hunain

Defnyddio cymorth cymheiriaid

Agwedd allweddol ar ddulliau sy'n ystyriol o drawma yw cynnwys pobl eraill sydd â phrofiadau bywyd o drawma wrth ddarparu gofal a chymorth. Yr enw ar hyn yw cymorth cymheiriaid. Mae'n gysylltiedig â'r egwyddor gydgyhyrchu sy'n ganolog i Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014, gan annog unigolion i gymryd rhan mewn dylunio a chyflwyno gwasanaethau.

Yn ddelfrydol, dylai hyn ddigwydd ar bob lefel darparu gwasanaethau: o ddylunio rhaglenni i'w cyflwyno. Enghraifft o'r ffordd y gall hyn weithio yn ymarferol yw gwasanaeth Baby and Me Barnardo's, lle y gall rhieni gyfarfod â rhieni eraill mewn sefyllfa debyg iddyn nhw mewn cyfarfodydd grwpiau magu plant.



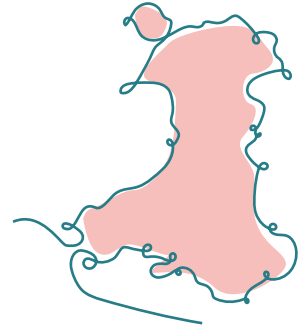
Gweithio mewn ffordd sy'n ystyriol o drawma: Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma

Mae gan Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma (2022) bedair lefel ymarfer, sy'n disgrifio'r gwahanol rolau y gall pobl eu chwarae i gefnogi rhywun sydd wedi'i effeithio gan brofiad trawmatig. Mae'r fframwaith yn cydnabod bod llawer o bobl sy'n profi trawma ddim yn troi at driniaeth ffurfiol (ac nid oes ei hangen arnyn nhw, o dan lawer o amgylchiadau), ac yn hytrach, gallan nhw gael cymorth gwerthfawr gan lefelau ymarfer islaw ymyriadau trawma arbenigol. Mae pob lefel ymarfer yn fwy arbenigol na'r lefel flaenorol. Dyma'r pedair lefel ymarfer:

1. Dull ymwybodol o drawma

Mae'r lefel ymarfer hon yn cwmpasu rôl holl aelodau o gymdeithas Cymru wrth godi ymwybyddiaeth o drawma a datblygu'u dealltwriaeth o drawma. Mae'n amlygu bod gan "bobl ym mhob cymuned ran i'w chwarae wrth atal ACEs". Hefyd, mae'n dangos rôl y gymuned wrth ymateb i effaith trawma trwy dosturi a chysylltiad.

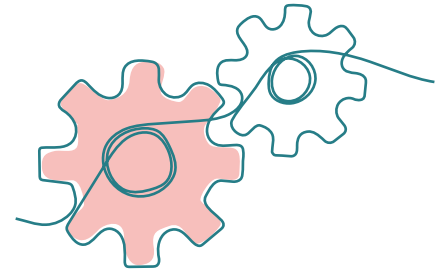
Mae ymarfer da ar y lefel hon yn cynnwys ymgyrchoedd ymwybyddiaeth y cyhoedd, trafodaethau agored ar y ffactorau sy'n arwain at drawma, buddsoddi gan sefydliadau mewn hyfforddiant a datblygu polisïau sy'n ystyriol o drawma, a mwy o ymwybyddiaeth o groestoriadedd. Dangosodd astudiaeth ar fenter cymuned sy'n ystyriol o drawma yn yr Unol Daleithiau sut y gwnaeth hyfforddi rhanddeiliaid amrywiol (fel staff ysgol, arweinwyr cymunedol lleol a rhieni) i fod yn ystyriol o drawma arwain at fwy o deimlad o obaith at y dyfodol ymhlith y gymuned (Champine *et al.*, 2022).



2. Medrus ynghylch trawma

Mae'r lefel ymarfer hon yn cwmpasu'r bobl sy'n darparu gofal a chymorth yn uniongyrchol i bobl sydd wedi profi trawma. Mae hon yn berthnasol i'r rhan fwyaf o sefydliadau a gwasanaethau yng Nghymru sy'n dod i gysylltiad â'r gymuned.

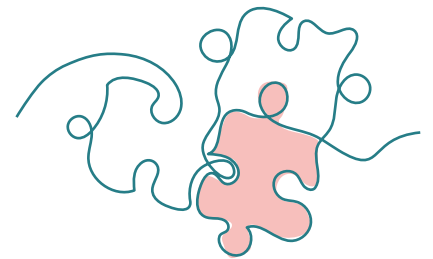
Mae arfer da ar y lefel hon yn bwrw golwg ar ddiwylliant sefydliadol, gan sicrhau ei fod yn ystyried effeithiau trawma a bod gan y sefydliad bolisïau a gweithdrefnau sy'n adlewyrchu gweithlu sy'n hyderus yn eu gallu i ymateb yn briodol i bobl sydd wedi profi trawma. Mae systemau hefyd yn myfyrio ar eu gallu i achosi trawma ac maen nhw'n gweithio'n weithgar i liniaru hyn. Mae'r rhan hon o'r fframwaith yn dangos pwysigrwydd hyfforddiant ac addysg ar drawma i'r gweithlu gofal cymdeithasol (Mersky, 2019).



3. Dull trawma gwell

Mae'r lefel ymarfer hon yn cwmpasu gweithwyr rheng flaen sy'n darparu cymorth uniongyrchol, dwys i bobl sydd â phrofiadau o drawma.

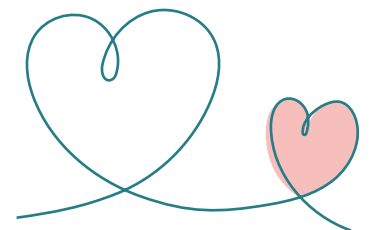
Mae arfer da ar y lefel hon yn cynnwys sicrhau bod cymorth ar gael yn y gweithle i ymarferwyr, gwneud penderfyniadau am gymorth gyda'r bobl sy'n manteisio arno, a chymryd camau i atal aildrawmateiddio. Mae'r lefel hon o ymarfer hefyd yn cynnwys cydnabod cyd-destunau diwylliannol, rhywedd a hanesyddol trawma. I ategu hyn, mae ymchwil ddiweddar yn dangos pwysigrwydd bod ymarferwyr yn ymwybodol o amrywiaeth eang o fathau o drawma, ac yn sensitif iddynt, gan gynnwys effeithiau hirdymor hiliaeth a mathau eraill o wahaniaethu (Han *et al.*, 2021).



4. Ymyriadau arbenigol

Mae'r lefel ymarfer hon yn cwmpasu pobl sy'n darparu cymorth penodol ar gyfer canlyniadau digwyddiadau trawmatig. Gall y math hwn o gymorth gynnwys therapiau seicolegol neu feddyginiaethau.

Mae arfer da ar y lefel hon yn gwneud yn siŵr bod pobl yn teimlo'n ddiogel wrth fanteisio ar gymorth arbenigol, a bod gwasanaethau'n defnyddio ymyriadau seiliedig ar dystiolaeth ac amrywiaeth o dulliau therapiwtig. Dylai ymarferwyr ar y lefel hon hefyd gefnogi'r bobl hynny heb gefndiroedd clinigol i ddatblygu eu dulliau eu hunain sy'n ystyriol o drawma (Diggins, 2021; Morago, 2010).



Mae rhai rhwystrau y mae angen eu goresgyn er mwyn i ymarferwyr gofal cymdeithasol weithio mewn ffordd fedrus ynghylch trawma neu gyda dull trawma gwell. Gallai rhai o'r rhwystrau hyn fod yn bethau fel cyfyngiadau ariannol neu amser neu ddiffyg hyblygrwydd yn y ffordd y mae sefydliad yn caniatáu i'w staff gyflawni eu gwaith (Huo *et al.*, 2023). Mae'n bwysig bod ymarferwyr yn ystyried y pethau hyn wrth benderfynu sut y gallan nhw gymhwyso dulliau sy'n ystyriol o drawma i'w gwaith. Mae gallu gweithio mewn ffordd fedrus ynghylch trawma a chyda dull trawma gwell yn dibynnu ar sefydliad yn darparu hyfforddiant priodol a chael strwythur sy'n ymgorffori dulliau ystyriol o drawma ar bob lefel.

Beth nad ydym ni'n ei wybod am ddulliau sy'n ystyriol o drawma?

Oherwydd bod dulliau sy'n ystyriol o drawma yn faes ymchwil cymharol newydd a datblygol, mae pethau nad ydym ni'n ei wybod o hyd. Er enghraifft:

- prin yw ein tystiolaeth o astudiaethau ymchwil am ddeilliannau pobl sydd wedi derbyn gwasanaethau sy'n ystyriol o drawma. Mae hyn yn ei gwneud hi'n anodd gwybod pa mor effeithiol yw dulliau sy'n ystyriol o drawma. Dangosodd adolygiad o ymyriadau i gefnogi pobl ag ACEs fylchau sylweddol yn y sail dystiolaeth. Lle'r oedd tystiolaeth ar gael, dangosodd ffocws ar leihau niwed seicolegol ac nid ar yr amgylchiadau ehangach a all helpu i leihau effeithiau ACEs, fel gwella perthnasoedd cymdeithasol (Lorenc *et al.*, 2020)
- mae dulliau sy'n ystyriol o drawma yn cael eu gwneud mewn ffyrdd gwahanol mewn sefydliadau a lleoliadau gwahanol (Asmussen *et al.*, 2022). Mae hyn yn ei gwneud hi'n fwy anodd cymharu a gwerthuso effeithiolrwydd cyffredinol dulliau sy'n ystyriol o drawma
- nid ydym yn gwybod eto sut mae profiadau a hunaniaethau ymarferwyr eu hunain yn effeithio ar sut y mae dulliau sy'n ystyriol o drawma yn cael eu cyflwyno. Mae adborth ar lafar gan gydweithwyr a chymunedau ehangach yn cefnogi dulliau sy'n ystyriol o drawma.

Mae gallu gweithio mewn ffordd sy'n meddu ar sgiliau trawma ac wedi'i wella gan drawma yn dibynnu ar sefydliad sy'n darparu hyfforddiant priodol

Darllen ychwanegol

Dyma restr o'r pum adnodd mwyaf perthnasol i ddulliau sy'n ystyriol o drawma yng Nghymru sydd naill ai'n rhai mynediad agored neu sydd ar gael yn e-lyfrgell GIG Cymru.

- Asmussen, K., Masterman, T., McBride, T. and Molloy, D. (2022) *Trauma-informed care: Understanding the use of trauma-informed approaches within children's social care*, Early Intervention Foundation, ar gael ar <https://www.eif.org.uk/report/trauma-informed-care-understanding-the-use-of-trauma-informed-approaches-within-childrens-social-care> (cyrchwyd: 30 Mai 2023).
- Gaffney, H., Jolliffe, D. and White, H. (2021) *Trauma Informed Care: Toolkit technical report*, Youth Endowment Fund, ar gael ar <https://youthendowmentfund.org.uk/wp-content/uploads/2021/12/Trauma-informed-training-and-service-redesign.pdf> (cyrchwyd: 26 Mai 2023).
- Hardcastle, K., Bellis, M.A., Ford, K., Hughes, K., Garner, J. and Ramos Rodriguez, G. (2018) 'Measuring the relationships between adverse childhood experiences and educational and employment success in England and Wales: findings from a retrospective study', *Public Health*, 165, tt. 106-116, doi:10.1016/j.puhe.2018.09.014.
- Knight, C. (2014) 'Trauma-informed Social Work Practice: Practice Considerations and Challenges', *Clinical Social Work Journal*, 43, 25-37, doi:10.1007/s10615-014-0481-6.
- Lorenc, T., Lester, S., Sutcliffe, K., Stansfield, C. and Thomas, J. (2020) 'Interventions to support people exposed to adverse childhood experiences: systematic review of systematic reviews', *BioMed Central Public Health*, 20, 657, doi:10.1186/s12889-020-08789-0.

Rhestr cyfeiriadau

- Asmussen, K., Fischer, F., Drayton, E. a McBride, T. (2020) *Adverse childhood experiences: What we know, what we don't know, and what should happen next*, Early Intervention Foundation, ar gael ar <https://www.eif.org.uk/report/adverse-childhood-experiences-what-we-know-what-we-dont-know-and-what-should-happen-next> (cyrchwyd: 8 Mehefin 2023).
- Asmussen, K., Masterman, T., McBride, T. a Molloy, D. (2022) *Trauma-informed care: Understanding the use of trauma-informed approaches within children's social care*, Early Intervention Foundation, ar gael ar <https://www.eif.org.uk/report/trauma-informed-care-understanding-the-use-of-trauma-informed-approaches-within-childrens-social-care> (cyrchwyd: 30 Mai 2023).
- Barnardo's (2022) *Number of babies going into care in Newport halved thanks to Barnardo's Baby and Me*, ar gael ar <https://www.barnardos.org.uk/news/our-news/number-babies-going-care-newport-halved-thanks-barnardos-baby-and-me> (cyrchwyd: 31 Mai 2023).
- Bath, H. (2017) 'The Trouble with Trauma', *Scottish Journal of Residential Child Care*, 16, 1, ar gael ar https://www.traumebevisst.no/program/kongsgard/filer/Bath_H_The_Trouble_with_Trauma.pdf (cyrchwyd: 30 Mehefin 2023)
- Bellis, M.A., Ashton, K., Hughes, K., Ford, K., Bishop, J. Paranjothy, S. (2015) *Profiadau Niweidiol Mewn Plentynod a'u heffaith ar ymddygiad sy'n niweidio iechyd ymysg oedolion Cymru*, ar gael ar <https://phwwhocc.co.uk/wp-content/uploads/2020/08/ACE-Report-FINAL-W.pdf> (cyrchwyd: 31 Mai 2023).
- Bellis, M.A., Hardcastle, K., Ford, K., Hughes, K., Ashton, K., Quigg, Z. a Butler, N. (2017) 'Does continuous trusted adult support in childhood impart life-course resilience against adverse childhood experiences – a retrospective study on adult health-harming behaviours and mental well-being', *BioMed Central Psychiatry*, 17, 110, doi:10.1186/s12888-017-1260-z.
- Bunting, L., Montgomery, L., Mooney, S., MacDonald, M., Coulter, S., Hayes, D., Davidson, G. a Forbes, T. (2019) *Developing trauma informed care in Northern Ireland: The child welfare system*, Queen's University Belfast, ar gael ar https://pureadmin.qub.ac.uk/ws/portalfiles/portal/168410450/ACEs_Report_A4_Feb_2019_Child_Welfare_System.pdf (cyrchwyd: 26 Mai 2023).
- Caulfield, M., Seddon, D., Williams, S. a Jones, C.H. (2022) 'Understanding Break Needs, Break Experiences and Break Outcomes over the Care-giving Career: A Narrative Approach', *The British Journal of Social Work*, tt. 2277-2295, doi:10.1093/bjsw/bcac178.
- Champine, R.B., Hoffman, E.E., Matlin, S.L., Strambler, M.J. a Tebes, J.K. (2022) "What Does it Mean to be Trauma-Informed?": A Mixed-Methods Study of a Trauma-Informed Community Initiative, *Journal of Child and Family Studies*, 31 (2), tt. 459-472, doi:10.1007/s10826-021-02195-9.
- Christie, C. (2018) *A Trauma-informed Health and Care Approach for responding to Child Sexual Abuse and Exploitation: Current knowledge report*, ar gael ar https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/712725/trauma-informed-health-and-care-approach-report.pdf (cyrchwyd: 30 Mai 2023).
- Diggins, J. (2021) 'Reductions in behavioural and emotional difficulties from a specialist, trauma-informed school', *Educational and Developmental Psychologist*, 38 (2), tt. 194-205, doi:10.1080/20590776.2021.1923131.
- Fenney, D. (2019) *Tackling poor health outcomes: the role of trauma-informed care*, ar gael ar <https://www.kingsfund.org.uk/blog/2019/11/trauma-informed-care> (cyrchwyd: 25 Mai 2023).

- Gaffney, H., Jolliffe, D. a White, H. (2021) *Trauma Informed Care: Toolkit technical report*, Youth Endowment Fund, ar gael ar <https://youthendowmentfund.org.uk/wp-content/uploads/2021/12/Trauma-informed-training-and-service-redesign.pdf> (cyrchwyd: 26 Mai 2023).
- Glendinning, F., Ramos Rodriguez, G., Newbury, A. a Wilmot, R. (2021) *Adverse childhood experience (ACE) and trauma-informed approaches in youth justice services in Wales: An evaluation of the implementation of the enhanced case management (ECM) project*, Prifysgol Bangor, ar gael ar https://yresourceshub.uk/images/Partners/Bangor%20University/Bangor_University_ECM_Evaluation_Report_March_2021.pdf (cyrchwyd: 16 Mehefin 2023).
- Gofal Cymdeithasol Cymru (2022) *Sgyrsiau 'beth sy'n bwysig' ac asesu*, ar gael ar <https://gofalcymdeithasol.cymru/adnoddau-canllawiau/gwella-gofal-a-chymorth/gofal-a-chymorth-yn-y-cartref/sgyrsiau-beth-syn-bwysig-ac-asesu> (cyrchwyd: 16 Mehefin 2023).
- Han, HR., Miller, H. N., Nkimbeng, M., Budhathoki, C., Mikhael, T., Rivers, E., Gray, J., Trimble, K., Chow, S. and Wilson, P. (2021) 'Trauma informed interventions: A systematic review', *PLoS One*, 16 (6), e0252747 doi:10.1371/journal.pone.0252747.
- Hardcastle, K., Bellis, M.A., Ford, K., Hughes, K., Garner, J. a Ramos Rodriguez, G. (2018) 'Measuring the relationships between adverse childhood experiences and educational and employment success in England and Wales: findings from a retrospective study', *Public Health*, 165, tt. 106-116, doi:10.1016/j.puhe.2018.09.014.
- Huo, Y., Couzner, L., Windsor, T., Laver, K., Dissanayaka, N. N., a Cations, M. (2023) 'Barriers and enablers for the implementation of trauma-informed care in healthcare settings: a systematic review', *Implementation Science Communications*, 4, 49, doi:10.1186/s43058-023-00428-0.
- Hyb ACE Cymru (2022) *Cymru sy'n Ystyriol o Drawma: Dull Cymdeithasol o Ddeall, Atal a Chefnogi Effeithiau Trawma ac Adfyd*, ar gael ar <https://traumaframeworkcymru.com/wp-content/uploads/2022/07/Cymru-syn-Ystyriol-o-Drawma.pdf> (cyrchwyd: 30 Mai 2023).
- Hyb ACE Cymru (2022) *Pecyn Cymorth Trawma a Phrofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod*, ar gael ar <https://hybacecymru.com/cymorth-trace/> (cyrchwyd: 30 Mai 2023).
- Jupp Kina, D. a Stevens, S. (2022) *Rapid Evidence Briefing: Trauma-Informed Approaches for Children and Young People in the Justice System and Beyond*, SCIE, Heb ei gyhoeddi.
- Knight, C. (2014) 'Trauma-informed Social Work Practice: Practice Considerations and Challenges', *Clinical Social Work Journal*, 43, 25-37, doi:10.1007/s10615-014-0481-6.
- Lorenc, T., Lester, S., Sutcliffe, K., Stansfield, C. a Thomas, J. (2020) 'Interventions to support people exposed to adverse childhood experiences: systematic review of systematic reviews', *BioMed Central Public Health*, 20, 657, doi:10.1186/s12889-020-08789-0.
- Llywodraeth Cymru (2021) *Adolygiad o'r polisi ynghylch Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod: adroddiad*, ar gael ar <https://www.llyw.cymru/sites/default/files/pdf-versions/2021/3/3/1615991410/adolygiad-or-polisi-ynghylch-profiadau-niweidiol-yn-ystod-plentyndod-adroddiad.pdf> (cyrchwyd: 31 Mai 2023).
- Mersky, J. P., Topitzes, J. a Britz, L. (2019) 'Promoting Evidence-Based Trauma-Informed Social Work Practice', *Journal of Social Work Education*, 55 (4), tt. 1-13, doi:10.1080/10437797.2019.1627261.
- Morago, P. (2010) Dissemination and Implementation of Evidence-based Practice in the Social Services: A UK Survey, *Journal of Evidence-Based Social Work*, 7 (5), tt. 452-465, doi:10.1080/15433714.2010.494973.
- Research in Practice (2022) *Evaluation of Baby and Me Service: executive summary*, ar gael ar <https://www.barnardos.org.uk/sites/default/files/uploads/Baby%20and%20Me%20Evaluation%20Executive%20Summary.pdf> (cyrchwyd: 31 Mai 2023).
- Search Institute (1997) *The Developmental Assets® Framework*, ar gael ar <https://www.search-institute.org/our-research/developmental-assets/developmental-assets-framework/> (cyrchwyd: 7 Mehefin 2023).
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2014) *SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach*, ar gael ar <https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma14-4884.pdf> (cyrchwyd: 26 Mai 2023).
- Sweeney, A., Filson, B., Kennedy, A., Collinson, L. a Gillard, S. (2018) 'A paradigm shift: relationships in trauma-informed mental health services', *BJPsych Adv*, 24 (5), tt. 319-333, doi:10.1192/bja.2018.29.
- Wallace, C. (2020) *An overview of Trauma-Informed Approaches (TIA)*, CASCADE, Prifysgol Caerdydd, ar gael ar https://cascadewales.org/wp-content/uploads/sites/3/2020/11/Information-sheet-on-TIA_CASCADE-2.pdf (cyrchwyd: 16 Mehefin 2023).



Gofal Cymdeithasol **Cymru**
Social Care **Wales**

