



## **Fframwaith Ystyriol o Drawma ar gyfer Cymru – Ymateb The Wallich i'r Ymgynghoriad**

### *Gair am The Wallich*

Mae The Wallich eisiau creu Cymru lle mae pobl yn sefyll gyda'i gilydd i ddarparu gobaith, cymorth ac atebion i roi diwedd ar ddirgaredd.

Fel yr elusen ddirgaredd a chysgu allan fwyaf yng Nghymru, mae The Wallich yn gweithredu dan dri amcan craidd: cael pobl oddi ar y strydoedd; cadw pobl oddi ar y strydoedd; a chreu cyfleoedd i bobl. Gan redeg 108 o brosiectau amrywiol, ar draws 18 o awdurdodau lleol, mae The Wallich yn gweithio gyda dros 7,000 o bobl sy'n ddirgaredd neu sydd mewn perygl o fod bob blwyddyn ar draws Cymru.

### ***Cwestiwn 1: Cyn darllen y ddogfen hon, pa mor gyfarwydd oeddech chi â'r cysyniad o ddull sy'n ystyriol o drawma? A ydych yn cytuno y dylai fod yn flaenoriaeth i bawb yng Nghymru?***

Fel sefydliad, mae The Wallich yn gyfarwydd iawn â'r cysyniad o ddulliau sy'n ystyriol o drawma. Rydym wedi cymryd camau penodol i'w sefydlu ym mhob rhan o'r gwaith a wnawn. Rydyn ni'n cytuno y dylai fod yn flaenoriaeth i'r holl wasanaethau cyhoeddus yng Nghymru; yn enwedig i'r gwasanaethau hynny sy'n debygol o ddod i gysylltiad yn rheolaidd â phobl sydd wedi dioddef trawma cymhleth. Mae'r rhain yn cynnwys gwasanaethau tai, iechyd a chyfiawnder troseddol.

Daeth The Wallich yn ymwybodol i ddechrau o'r cysyniad o gyflwyno gwasanaeth sy'n ystyriol o drawma nifer o flynyddoedd yn ôl, fel rhan o'n siwrnai i ddatblygu Amgylcheddau sy'n Ystyriol o Gyflwr Seicolegol (neu PIEs). Hon oedd y sgwrs ar draws sector tai a ddirgaredd Cymru, er mwyn dylunio gwasanaethau'n well, er mwyn bod yn fwy tosturiol a chanolbwyntio mwy ar yr unigolyn. Mewn sawl ffordd yr oll a wnâ'r gwaith hwn oedd cofnodi a ffurfioli'r arfer gorau a oedd eisoes yn digwydd yn ein prosiectau mwyaf llwyddiannus. Fodd bynnag, bu'n hynod ddefnyddiol cael ail-archwilio ein prosesau a'n hadnoddau o safbwynt trawma a pherthnasoedd rhyng-bersonol.

Disgwylir yn awr i ddulliau PIE fod yn safonol ar draws ein sector, ac mae canllawiau'r Grant Cymorth Tai yn mynnu'n eich bod yn ystyried PIEs yn benodol ar gyfer pob gwasanaeth a gomisiynir.

Rydyn ni'n teimlo bod ein newid at ddulliau sy'n ystyriol o drawma wedi bod yn drawsnewidiol i The Wallich. Mae'r pwyslais hwn ar drugaredd a dealltwriaeth er mwyn creu cymunedau yn awr yn cael ei sefydlu drwy werthoedd ein sefydliad. Felly, gallwn fod yn hyderus yn ein gobaith y bydd dulliau sy'n ystyriol o drawma yn cael eu sefydlu ar draws gwasanaethau cyhoeddus Cymru. Bydd cydweithredu a gweithio mewn partneriaeth, yn benodol, yn cael ei wella'n aruthrol gan ddealltwriaeth gyffredin o drawma ar draws yr holl asiantaethau sy'n gysylltiedig â darparu gofal a chymorth.

### ***Cwestiwn 2: Hoffem wybod eich barn am nodau'r fframwaith hwn, yn benodol a yw'n adlewyrchu profiad o adfyd a thrawma***

Ydy, mae nodau'r fframwaith yn synhwyrol a phriodol ar gyfer y cam hwn wrth ddatblygu dealltwriaeth genedlaethol well o drawma a sut all ymddangos mewn gwasanaethau cyhoeddus. Yn benodol, bydd y

nod o greu cysondeb yn y ddealltwriaeth yn werthfawr dros ben os yw'n golygu bod pobl sydd â phrofiad o drawma yn gallu cael gafael ar wasanaethau tosturiol, sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn a sut bynnag y mae arnynt eu hangen. Gall fod yn gam mawr iawn gofyn am help ar ôl profiad niweidiol, felly rhaid sicrhau nad oes dim drws anghywir i guro arno.

**Cwestiwn 3:** *A oes unrhyw beth ar goll yn y dull cyffredinol a nodir yn y ddogfen hon?*

Nac oes, mae strwythur y fframwaith hwn yn briodol ar gyfer dogfen hollgynhwysol lefel uchel. Mae'n creu sylfaen y gellir ei ddefnyddio i ddatblygu rhagor o adnoddau a champau gweithredu oddi arno at ddibenion mwy penodol.

**Cwestiwn 4:** *Gan feddwl am y diffiniad o ddull sy'n seiliedig ar drawma a gynigir yn y ddogfen hon, a oes unrhyw beth ar goll?*

Mae'r diffiniad yn y fframwaith drafft cyfredol yn gywir, er ei fod yn eithaf hir a braidd yn academiaidd ei eirfa. Nid yw o bosibl wedi'i eirio yn y ffordd fwyaf effeithiol ar gyfer ei sefydlu ymysg y bobl sy'n cyflwyno'r gwasanaethau hyn ac yn wir ar gyfer dealltwriaeth ymysg defnyddwyr gwasanaethau. Yn hytrach, byddem yn argymhell cyflwyno diffiniad syml, un frawddeg o ddull sy'n ystyriol o drawma – rhywbeth fel 'Cymru sy'n cydnabod ac sy'n ymateb i drawma mewn ffordd dosturiol a pharchus'. Ar ôl disgrifio diffiniad mewn pennawd syml, hawdd ei ddeall, fe allai'r fframwaith wedyn fynd ymlaen i amlinellu enghreifftiau o'r hyn y byddai dull ystyriol o drawma effeithiol yn edrych yn debyg iddo. Er enghraifft, fe allai ystyried ymddygiadau neu iaith gorfforol y gallai defnyddwyr gwasanaethau eu dangos wrth ddod at wasanaethau, a sut allai staff gwasanaethau ymateb i leddfu'r sefyllfa, yn hytrach na'i gwaethygu. I wneud hyn yn berthnasol i amrywiaeth eang o sectorau, fe allai esiamplau ystyried senarios fel y gallent godi mewn lleoliadau iechyd, ysgolion, yr heddlu neu'r gwasanaeth prawf. Fe allai'r rhain hefyd gael eu datblygu ymhellach yn adnoddau penodol i sectorau, rhywbeth y gellid ei ddatblygu ar ôl cwblhau'r fframwaith.

Yn ogystal, mae'n bwysig bod yn glir ar y gwahaniaethau rhwng gofal sy'n ystyriol o drawma ac amgylcheddau sy'n ystyriol o gyflwr seicolegol (PIEs), er mwyn osgoi drysu rhwng y ddau gysyniad gwahanol. Mae dealltwriaeth aeddfed o drawma wrth gwrs yn un o bileri allweddol dulliau sy'n ystyriol o gyflwr seicolegol. Fodd bynnag, ceir hefyd gylch gorchwyl ehangach ar amrywiaeth a hygyrchedd, sy'n cynnwys anghenion defnyddwyr gwasanaethau eraill megis Anhwylderau ar y Sbectwm Awtistig, anabledau dysgu neu anafiadau a gafwyd i'r ymennydd, er enghraifft.

**Cwestiwn 5:** *Ategir y dull a nodir yn y fframwaith hwn gan 5 egwyddor ymarfer; ydyn nhw'n iawn? A oes unrhyw beth arall y dylid ei gynnwys?*

Ydym, rydym yn gefnogol i'r egwyddorion hyn ar y cyfan. Rydym yn gwerthfawrogi'n benodol y pwyslais ar bwysigrwydd adeiladu perthnasoedd cadarn, oherwydd fe deimlwn fod hyn wrth wraidd gwaith ystyriol o drawma llwyddiannus. Rhaid i'r perthnasoedd cefnogol fod yn oddefol, peidio â barnu a bod yn briodol i anghenion yr unigolyn fel y maent; nid fel y byddem o bosibl yn dymuno iddynt fod.

**Cwestiwn 6:** *Mae gan y fframwaith ymarfer sy'n seiliedig ar drawma bedair lefel ymarfer. A yw'r gwahaniaeth rhwng pob un o'r lefelau hyn yn glir, ac a allwch chi weld at bwy y gallent gael eu hanelu?*

Ydy mwy neu lai, ac mae'r esiamplau a roddir yn y fframwaith yn ddefnyddiol i ddisgrifio sut dylai pob lefel ymarfer edrych. Gallwn ragweld y gellid bod rhyw gymaint o orgyffwrdd rhwng yr ail a'r drydedd lefel, sef 'Trawma Fedrus' a 'Trawma Well', oherwydd fe allai'r lefelau hyn fod yn briodol i unigolion yn yr un sefydliad, gyda faint o amser a dreulir yn gweithio'n uniongyrchol â chleientiaid yn ffactor penderfynu. Fe allai hyn amrywio'n fawr o ddydd i ddydd, ond bydd yn bwysig bod gan staff y wybodaeth a'r sgiliau priodol er mwyn gweithio mewn dull ystyriol o drawma effeithiol.

Mae arnom hefyd angen codi pryderon am y diffyg gwasanaethau ymyrraeth arbenigol a nodir yn y bedwaredd lefel ymarfer. Prin yw'r gwasanaethau i gefnogi pobl â chyffuriau ac alcohol, iechyd meddwl argyfwng ac, wrth gwrs, y system cyfiawnder troseddol. Fodd bynnag, yn holl bwysig nid yw'r rhain yn cynnig triniaethau ar gyfer trawma ei hun, yn hytrach yr hyn a wnânt yw ymateb i ymatebion i drawma fel 'symptomau'.

Er bod hyn ychydig y tu allan i gylch gorchwyl y fframwaith hwn, rydyn ni'n dal yn bryderus bod y ddarpariaeth gwasanaethau arbenigol yn anghyson ar draws Cymru. Yn ein profiad ni, nid oes digon o adnoddau i ddarparu sesiynau adsefydlu a thriniaethau effeithiol i bawb sydd wedi dioddef iechyd meddwl gwael neu sy'n camddefnyddio sylweddau o *ganlyniad* i drawma. Yn llawer rhy aml, caniateir i argyfyngau ddwysau i bwynt nes bo unigolyn yn cael ei arestio a hyd yn oed ei garcharu, gan ychwanegu at y trawma. Mae gwaith atal effeithiol (megis sefydlu dulliau gweithio sy'n ystyriol o drawma ar draws y gymdeithas gyfan) yn rhan o'r ateb, ond mae angen cael rhagor o fuddsoddiadau mewn therapïau arbenigol i roi sylw i wraidd y trawma ym mywydau pobl, ac mae angen i hyn fod ar gael ym mhob rhan o Gymru.

**Cwestiwn 7:** *O fewn y lefelau ymarfer, a yw'r cymorth y gellid ei gael ar bob lefel yn glir, ac a oes gennyh unrhyw enghreifftiau pellach o beth mae da yn edrych fel mewn perthynas â hyn?*

Ydy, mae'r esiamplau a geir yn y fframwaith yn glir a cheir arddangosiadau defnyddiol o bob lefel ymarfer. Drwyddi draw, mae'r iaith yn glir ac yn briodol i ymarferwyr sydd wedi arfer meddwl am ddulliau sy'n ystyriol o drawma. Fodd bynnag, mae modd symleiddio'r iaith i'w gwneud yn gliriach i rai y bydd hyn yn gwbl newydd iddynt.

Fel y crybwyllwyd yn flaenorol, mae angen dangos esiamplau manwl o ymarfer da ar gyfer amrywiaeth o wahanol sectorau a lefelau ymarfer. Bydd angen eu haddasu i fod yn briodol ar gyfer gwahanol gynulleidfaoedd. Gallai'r rhain, ynghyd â fersiwn hawdd ei darllen o'r fframwaith gael eu datblygu yn ddiweddarach fel adnoddau i ategu'r fframwaith cyffredinol.

**Cwestiwn 8:** *Wrth feddwl am sefydliadau a systemau wedi'u llywio gan drawma, a yw'n amlwg sut mae'r diffiniad, y 5 egwyddor, a'r fframwaith ymarfer yn berthnasol?*

Unwaith eto, ydy, mae'n glir ar y cyfan, ond er mwyn cael y safbwynt gorau byddai'n ddefnyddiol rhedeg drwy broses Hunan-asesu TrACE fel sefydliad, ac yna adrodd yn ôl ynglŷn ag i ba raddau rydyn ni'n gweithio'n ôl yr egwyddorion a'r fframwaith ymarfer ehangach.

Fe allai hefyd fod yn ddefnyddiol i ddatblygu proses hunan-asesu ysgafnach; un na fydd mor feichus i sefydliadau nad yw eu dealltwriaeth a'u defnydd o weithio mewn ffordd sy'n ystyriol o drawma wedi datblygu i'r un graddau. Fe allai hyn fod ar ffurf ychydig o gwestiynau i annog pawb i hunan-fyfyrio ynglŷn â sut mae sefydliad yn meddwl am ei wasanaethau ar gyfer cleientiaid, a sut allai fod yn fwy ystyriol a derbyniol o brofiadau amrywiol. Fe allai hwn fod yn ymarfer defnyddiol i sefydliadau nad ydynt yn gwbl barod neu'n awyddus i fynd drwy broses fwy trylwyr TrACE.

**Cwestiwn 9:** *Nod y fframwaith ymarfer yw rhoi enghreifftiau o'r dull y mae'n ei amlinellu; a yw'n cyflawni hyn yn naws, iaith a chynwysoldeb profiadau bywyd amrywiol?*

Ydy, bu'r broses o ymgynghori i ddatblygu a chywreinio'r fframwaith yn ddefnyddiol ar gyfer defnyddio profiadau pobl sy'n gweithio mewn lluo o wahanol sectorau. O ganlyniad, mae'r iaith a ddefnyddir yn briodol ar gyfer cyd-destunau proffesiynol. Er mwyn bod yn fwy hygyrch i fwy o bobl sy'n cyflwyno ac yn cael gwasanaethau cyhoeddus sy'n ystyriol o drawma, byddai fersiwn hawdd ei darllen yn ddefnyddiol, gan ddistyllu'r egwyddorion allweddol a'r lefelau trugaredd a pharch a ddisgwylir gan bawb.

**Cwestiwn 10:** *Rydym am ddeall eich barn ar weithredu'r fframwaith. Beth yw'r heriau i roi hyn ar waith, a beth arall y gallai fod angen i chi ei wneud?*

Bydd gweithredu yn allweddol i asesu llwyddiant y fframwaith, ac rydym yn rhagweld y bydd yn dipyn o her, gan na fydd diwylliant a phrosesau yn newid dros nos. Ar ôl cwblhau a chytuno ar y fframwaith hwn, bydd cryn waith i'w wneud i gyflwyno'r egwyddorion a'r modelau ymarfer i sefydliadau ar draws Cymru. Rhaid inni greu cymunedau a rhwydweithiau o ymarfer da ar draws pob sector. Rydyn ni yn The Wallich wedi ymrwymo i wneud ein rhan i gefnogi hyn.

Rydyn ni'n teimlo'n gryf na fydd modd cael y canlyniadau gorau posibl dim ond os ceir gwasanaethau sy'n ystyriol o drawma cyson ar draws yr holl sefydliadau partner yr ydyn ni'n gweithio gyda nhw. Yn ein hachos ni, mae hyn yn golygu nid dim ond darparwyr gwasanaethau camddefnyddio sylweddau neu wasanaethau tai trydydd sector eraill, ond hefyd adrannau awdurdodau lleol, yr heddlu a HMPPS. Nid ydym byth eisiau peryglu ail-drawmateiddio ein cleientiaid pan gyfeiriwn ni nhw i wasanaethau eraill. Elfen allweddol arall o wasanaethau ystyriol o drawma llwyddiannus yw dylunio systemau a phrosesau i fod yn fwy ymwybodol o gyflyrau seicolegol, gan sicrhau bod strwythurau ar waith i fodloni anghenion cleientiaid; yn hytrach na rhyw allanoldebau mympwyol eraill. Mae hyn yn golygu casglu gwybodaeth bersonol mewn ffordd sensitif, ac yna ei storio a'i defnyddio'n briodol fel na ofynnir i gleientiaid ail-ddatgelu pethau a allai fod yn anodd iddynt siarad amdanynt. Mae rhan o'r broses o sicrhau nad oes dim drws anghywir pan ofynnir am help yn golygu cyfathrebu effeithiol rhwng asiantaethau am anghenion cleientiaid unigol, ond hefyd greu amgylcheddau diogel sy'n groesawgar ac yn gefnogol i gleientiaid pa un a ydynt wedi wynebu trawma ai peidio.

Mae gennym ddiddordeb gwybod beth fydd y sail statudol i'r fframwaith terfynol, i sicrhau bod gwasanaethau cyhoeddus yn defnyddio dulliau sy'n ystyriol o drawma ac y gellir eu dwyn i gyfrif ar sail nodau'r fframwaith. Os bydd Llywodraeth Cymru yn penderfynu deddfu yn y maes hwn, byddwn wrth gwrs yn archwilio'r cynigion hynny'n ofalus. Fodd bynnag, os nad yw hynny'n digwydd, hoffem weld trefniadau cadarn ar gyfer monitro'r broses o weithredu'r fframwaith. Fe allai'r cyfrifoldeb hwn gael ei ddirprwyo i gorff fel Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol, yr Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus, neu hyd yn oed Archwilio Cymru, ond mae'n hanfodol bod rhywun yn hawlio perchnogaeth dros yr agenda hon ac yn gwthio'r holl sefydliadau i'w gwneud yn realiti.

Ochr yn ochr â datblygu gwasanaethau newydd ac adolygu'r ddarpariaeth bresennol, rhaid i sefydliadau gwasanaethau cyhoeddus hefyd roi sylw i stigma, a rhaid iddynt herio rhagdybiaethau am drawma. Mae rhan o hyn yn golygu peidio â hoelio sylw'n ormodol ar brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod. Ydy, mae trawma yn ystod plentyndod yn bwysig dros ben, ac fe all gael effaith aruthrol ar fywyd yn ddiweddarach, ond fe all profiadau niweidiol effeithio ar unrhyw un yn unrhyw oed, ac ni ddylai neb deimlo bod eu profiadau yn llai dilys. Mae herio stigma yn hanfodol i'w gwneud yn glir nad yw byth yn rhy hwyr i rywun gael cymorth a goresgyn profiadau bywyd niweidiol.

Yn olaf, hoffem ategu pwysigrwydd trefniadau comisiynu gwasanaethau cyhoeddus sy'n ymwybodol o drawma, i sicrhau bod y dulliau hyn yn cael eu hariannu'n gynaliadwy. Er mwyn datblygu amgylcheddau sy'n ystyriol o gyflwr seicolegol, mae ar wasanaethau angen cyllid digonol i fodloni'r anghenion lleol heb gyfaddawdu ar lefelau staffio diogel, ymarfer myfyriol, datblygu proffesiynol parhaus ac, wrth gwrs, heb ddibynnu'n ormodol ar staff dros dro neu staff asiantaeth i ddelio â phwysau tymor byr. Mae The Wallich, fel llawer o ddarparwyr trydydd sector, yn rhedeg gwasanaethau a gomisiynir fel arfer drwy'r Grant Cymorth Tai. Er bod canllawiau'r HSG yn crybwyll yn benodol fod yn rhaid i wasanaethau fod yn ystyriol o drawma, yn rhy aml mae ras i'r gwaelod o ran pris yn golygu na ellir cyflawni hyn yn ddibynadwy heb gael cyllid ychwanegol o rywle arall. Gyda lwc, bydd y fframwaith cenedlaethol hwn yn helpu i godi safonau ar draws comisiynwyr a darparwyr gwasanaethau, i sicrhau bod pobl yn gallu cael gafael ar wasanaethau sy'n ystyriol o drawma lle bynnag y bônt yng Nghymru.