GIG CYMRU NHS WALES
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales
Cyfarwyddiaeth Polisi ac Iechyd Rhyngwladol
Policy and International Health Directorate

LIVERPOOL JOHN MOORES UNIVERSITY
PUBLIC HEALTH

World Health Organization
European Region

Llawlyfr ymarferol ar Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs)

Cyflawni gwaith atal, meithrin gwytnwch a datblygu systemau sy'n ystyriol o drawma

Adnodd i weithwyr proffesiynol a sefydliadau

Llawlyfr ymarferol ar Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs)

Cyflawni gwaith atal, meithrin gwytnwch a datblygu systemau sy'n ystyriol o drawma

Awduron

Sara Wood, Hayley Janssen, Karen Hughes,
Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Jonathon Passmore

Swyddfa Ranbarthol Ewrop WHO - Atal Trais ac Anafiadau

Mark A Bellis
Canolfan Gydweithredol WHO ar gyfer Atal Trais, Prifysgol John Moores Lerpwl

Diolchiadau

Rydym yn ddiolchgar iawn i'r bobl ganlynol am eu cymorth gyda datblygu'r astudiaethau achos a gyflwynir yn y llawlyfr hwn a/neu am adolygu'r llawlyfr:

- **Tuovi Hakulinen**, PhD, Athro Cyswllt mewn Hybu Iechyd, Prifysgol Tampere, y Ffindir.
- **Jenni Helenius**, M.Ed, PhD (Addysg), Rheolwr Datblygu, Sefydliad Iechyd a Llesiant y Ffindir, y Ffindir.
- **Joanne Hopkins**, Cyfarwyddwr Rhaglen, ACEs, Cyfiawnder Troseddol ac Atal Trais, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Cymru, Y DU.
- **Judy Hutchings**, Athro mewn Seicoleg, Prifysgol Bangor, Cymru; Parenting for Lifelong Health.
- **Vicky Jones**, Pennaeth Strategaeth a Datblygiad Integredig, Iechyd Meddwl Oedolion, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr, Cymru.
- **Piia Karjalainen**, M.Ed, PhD, Uwch Ymchwilydd, Sefydliad Iechyd a Llesiant y Ffindir, y Ffindir.
- Freja Ulvestad Kärki, Psy.D, Arbenigwr mewn Seicoleg Glinigol, Arweinydd Prosiect, Cyfarwyddiaeth Iechyd Norwy, Norwy.
- **Eeva-Leena Kataja**, PhD (Seicoleg), Seicolegydd clinigol, Seicotherapydd; Uwch Ymchwilydd, Prifysgol Turku, Astudiaeth Carfan Geni FinnBrain, y Ffindir.
- **Ulla Korpilahti**, PHN, MSc, Myfyriwr PhD (Iechyd Cyhoeddus), Rheolwr Datblygu, Sefydliad Iechyd a Llesiant y Ffindir a Phrifysgol Turku, y Ffindir.
- **Marjo Kurki**, PhD, Uwch Ymchwilydd, Sefydliad Plant Itla a Phrifysgol Turku, y Ffindir.
- **Taina Laajasalo**, PhD, Athro Cyswllt mewn Seicoleg Fforensig, Prifysgol Helsinki; Prif Ymchwilydd, Y Sefydliad Cenedlaethol dros Iechyd a Llesiant, y Ffindir.
- **Sandra O'Meara**, Cydlynydd RAPID (Revitalising Areas throgh Planning, Investmenet and Development), Cyngor Dinas Corc, Corc, Iwerddon.
- **Zara Quigg**, Athro mewn Epidemioleg Ymddygiadol, Prifysgol John Moores Lerpwl, Lloegr, y DU; Cyfarwyddwr Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) ar gyfer Atal Trais.
- **Tiina Riekki**, MD, PhD, Ymchwilydd Clinigol a Seiciatrydd Arbenigol, Prifysgol Oulu ac Ysbyty Athrofaol Oulu, Cadeirydd Cymdeithas Iechyd Meddwl Amenedigol y Ffindir, y Ffindir.
- **Dr Corinne Roehrig**, Seicolegydd Teulu, Ffrainc; Rhaglen Cryfhau Teuluoedd.
- **Dinesh Sethi**, Rheolwr Rhaglen, WHO.
- **Saija Westerlund-Cook, MSc**, Arbenigwr Teuluoedd a Pherthnasoedd, Folkhälsan; Ymchwilydd Doethurol, Prifysgol Turku, y Ffindir.

Hoffem ddiolch hefyd i Katie Cresswell a Natasha Judd o Brifysgol Bangor, a Lauren Couzens a Daniela Stewart o Iechyd Cyhoeddus Cymru, am brawf-ddarllen yr adroddiad, i Jenney Creative am ddylunio'r adroddiad, i Erin Wood am waith celf y clawr blaen ac i Gwmni Cyfieithu Canna am y cyfieithiad i'r Gymraeg.

Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg

ISBN 978-1-83766-201-2

© 2023 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. Mae hawlfraint o ran y trefniant teipograffyddol, y dyluniad a'r gosodiad yn perthyn i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Canolfan Gydweithredol WHO ac ymchwil ar Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod

Mae'r llawlyfr hwn yn un o gyfres o gyhoeddiadau ar y testun profiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACEs), sy'n cynnwys:

1. **Health and financial costs of adverse childhood experiences in 28 European countries: a systematic review and meta-analysis** [1] - Mae'r adolygiad hwn yn amcangyfrif baich iechyd a baich ariannol blynyddol ACEs yn Ewrop, gan ddarparu sail resymegol ar gyfer camau gweithredu ataliol sy'n ystyriol o drawma.

2. **Mynd i'r Afael â Phrofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs): Y Sefyllfa Bresennol ac Opsiynau ar gyfer Gweithredu** [2]- Mae'r adroddiad hwn yn rhoi darlun cynhwysfawr o beth yw ACEs, gwytnwch a systemau sy'n ystyriol o drawma a'r rhaglenni gwaith a ddefnyddiwyd i atal a lliniaru eu heffeithiau.

3. **Llawlyfr ymarferol ar Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs): Cyflawni Gwaith Atal, Meithrin Gwytnwch a Datblygu Systemau sy'n Ystyriol o Drawma** - Y ddogfen hon.

ACRONYMAU A DDEFNYDDIR YN YR ADRODDIAD HWN

ACEs	Profiadau Niweidiol yn Ystod Plentyndod (Adverse Childhood Experiences)
CDG	Cynnyrch Domestig Gros
PLH	Parenting for Lifelong Health
SAMSHA	Substance Abuse and Mental Health Administration
SFP	Strengthening Families Program
DU	Y Deyrnas Unedig
WHO	Sefydliad Iechyd y Byd (World Health Organisation)

Cynnwys

Acronymau a defnyddir yn yr adroddiad hwn ... 3

1. Cyflwyniad ... 5

2. Sut i ddefnyddio'r llawlyfr hwn ... 6

3. Pwysigrwydd mynd i'r afael ag ACEs ... 7

3.1 Beth yw ACEs? ... 7

3.2 Mynychder ACEs ... 7

3.3 Effeithiau ar iechyd a chymdeithas - materion yn ymwneud â chwrs bywyd ... 8

3.4 Effeithiau sy'n pontio'r cenedlaethau ... 10

3.5 Effeithiau ehangach - y costau i gymdeithas ... 10

3.6 Ffactorau sy'n cynyddu'r risg o ACEs a grwpiau sy'n agored i niwed ... 11

4. Beth sy'n gweithio o ran mynd i'r afael ag ACEs? ... 12

4.1 Pwy ddylai gymryd rhan? ... 13

4.2 Atal ACEs a meithrin gwytnwch ... 14

4.2.1 Strategaeth 1: Cryfhau teuluoedd a pherthnasoedd eraill ... 16

4.2.2 Strategaeth 2: Darparu addysg a sgiliau bywyd ... 17

4.2.3 Strategaeth 3: Gweithredu rhaglenni amlelfen ... 18

4.2.4 Strategaeth 4: Darparu ymateb a chymorth ... 19

4.2.5 Strategaeth 5: Mynd i'r afael â normau a gwerthoedd cymdeithasol niweidiol (agweddau ac amodau cymdeithasol) ... 20

4.2.6 Atal ACEs unigol ac ymateb iddynt ... 21

4.2.7 Adnoddau defnyddiol ychwanegol ... 23

4.3 Datblygu sefydliad, sectorau a systemau sy'n ystyriol o drawma ... 24

5. Rhoi gwaith atal, gwytnwch a sefydliadau, sectorau a systemau sy'n ystyriol o drawma ar waith ... 27

5.1 Asesu'r sefyllfa bresennol a chasglu data ... 28

5.2 Codi ymwybyddiaeth, ennyn ymrwymiad, eirioli dros newid ... 31

5.3 Datblygu trefniadau gweithio mewn partneriaeth ... 33

5.4 Dewis, addasu neu ddatblygu ymyriadau sy'n seiliedig ar dystiolaeth ac adnoddau. 35

5.5 Darparu hyfforddiant, cymorth a diwylliant ar gyfer newid ... 38

5.6 Gwerthuso camau gweithredu ... 40

5.7 Ehangu neu ymwreiddio a chynnal camau gweithredu effeithiol ... 43

5.8 Integreiddio camau er mwyn cyflawni camau gweithredu ... 46

6. Materion cyfredol ac anghenion ymchwil ym maes ACEs ... 49

7. Cyfeiriadau ... 50

Atodiadau: Rolau sectorau ... 52

1. Cyflwyniad

Nod y llawlyfr hwn yw cefnogi camau gweithredu i fynd i'r afael â phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACEs) drwy roi arweiniad i weithwyr proffesiynol a sefydliadau ar ymgymryd â gwaith i atal ACEs, meithrin gwytnwch, a datblygu sefydliadau, sectorau a systemau sy'n ystyriol o drawma.

Mae ACEs yn cynnwys cam-drin plant[1] (fel camdriniaeth gorfforol, emosiynol neu rywiol) **a phrofiadau dirdynnol eraill yn ystod 18 mlynedd gyntaf bywyd,** megis amlygiad i drais yn y teulu a chan bartner mewn perthynas agos neu rieni neu ofalwyr yn camddefnyddio sylweddau. Mae gan y profiadau hyn y potensial i **newid ymennydd plentyn sy'n datblygu a'i systemau biolegol.** Gall ACEs gael **effaith gorfforol a seicolegol uniongyrchol** ar blentyn, ond gallant hefyd gynyddu'r **risg o broblemau ymddygiad, problemau iechyd a phroblemau cymdeithasol yn ddiweddarach** sy'n effeithio ar unigolion, cymunedau, cymdeithasau, gwasanaethau iechyd a gwasanaethau eraill [2]. Wedi dweud hynny, mae llawer o unigolion nad ydynt yn cael canlyniadau andwyol yn sgil ACEs, gan ddangos **gwytnwch** yn erbyn eu heffeithiau niweidiol. Mae gan unigolion sydd â mynediad i ffynonellau gwytnwch, fel strategaethau ymdopi cadarnhaol, perthnasoedd gydag oedolion y maent yn ymddiried ynddynt, neu gefnogaeth gymunedol dda, yr adnoddau i ymdopi'n well â'u profiadau ac **osgoi effeithiau niweidiol**.

Mae ACEs yn gyffredin ledled Ewrop a chyfandiroedd eraill ymhlith plant ac oedolion fel ei gilydd. Felly, mae mynd i'r afael ag ACEs a lleihau'r beichiau ar unigolion, teuluoedd a chymdeithasau ehangach yn hanfodol. Dylid gwneud hyn drwy:

- **Atal ACEs** rhag digwydd drwy gymryd camau yn ystod y blynyddoedd cynnar, mewn ysgolion a gyda theuluoedd.
- **Meithrin gwytnwch** megis sgiliau bywyd i helpu plant i liniaru effeithiau ACEs os byddant yn digwydd.
- Datblygu **sefydliadau, sectorau a systemau sy'n ystyriol o drawma (**e.e. systemau iechyd, cymdeithasol, cyfiawnder troseddol ac addysg) lle mae staff, llunwyr polisïau a'r cyhoedd yn deall ACEs (a thrawma) a'u canlyniadau ac yn gallu cefnogi unigolion ag ACEs i atal aildrawmateiddio a gwella eu canlyniadau [3–5].
- Mynd i'r afael â'r anghydraddoldebau strwythurol ehangach sy'n gwaethygu ac yn hwyhau'r profiad o ACEs, megis tlodi, gwahaniaethu a thai gwael (sydd y tu hwnt i gwmpas yr adroddiad hwn).

Er mwyn mynd i'r afael ag ACEs a'u heffaith ar draws cwrs bywyd (a chenedlaethau) mae angen ymateb ar y cyd gan lywodraethau, sefydliadau anllywodraethol, cymdeithas a'r sector preifat drwy roi pecyn cynhwysfawr o gamau atal [6], ymateb a chymorth ar waith. Strategaethau sy'n atal ACEs rhag digwydd yn y lle cyntaf yw'r rhai gorau posibl gan eu bod nid yn unig yn cefnogi iechyd da a llesiant cymdeithasol ar hyd cwrs bywyd unigolion a'u teuluoedd, maent hefyd yn lleihau baich ariannol ACEs ar economïau.

Mae'r llawlyfr hwn yn esbonio'r hyn sydd angen i chi ei wybod am ACEs, gwytnwch a sefydliadau, sectorau a systemau sy'n ystyriol o drawma. Mae'n cyfeirio at ymyriadau, polisïau a strategaethau blaenorol sy'n seiliedig ar dystiolaeth sy'n ymwneud â dod i gysylltiad ag ACEs unigol neu luosog ac mae'n disgrifio sut i droi gwybodaeth yn gamau gweithredu. Er mwyn cefnogi gwelliant parhaus o ran mynd i'r afael ag ACEs, mae'r llawlyfr yn amlygu'r angen am werthusiad trylwyr o gamau gweithredu i sicrhau bod gwaith a wneir yn y dyfodol i atal ACEs, meithrin gwytnwch a datblygu sefydliadau, sectorau a systemau sy'n ystyriol o drawma yn ychwanegu at sylfaen dystiolaeth gynyddol.

Mae'r llawlyfr hwn yn defnyddio ymchwil helaeth ar ACEs, gwytnwch ac ymarfer sy'n ystyriol o drawma, gan gynnwys rhaglenni gwaith addawol ac effeithiol i atal ACEs a lliniaru eu heffeithiau; cyflwynir hyn yn yr adroddiad 'Mynd i'r Afael â Phrofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs): Y Sefyllfa Bresennol ac Opsiynau ar gyfer Gweithredu' [2]. Bwriedir i'r llawlyfr gael ei ddefnyddio ochr yn ochr â'r adroddiad ar Y Sefyllfa Bresennol, gan ddarparu gwybodaeth ymarferol i roi camau ar waith.

Mae rhywfaint o'r dystiolaeth sy'n sail i'r adroddiad hwn yn canolbwyntio ar waith i atal neu ymateb i gam-drin plant ac ACEs eraill a meithrin gwytnwch ond, gan ei fod yn gysyniad cymharol newydd, ni ddisgrifiwyd yr holl dystiolaeth fel tystiolaeth sy'n ystyriol o drawma ar yr adeg y'i cyhoeddwyd.

1 Mae cam-drin plant yn un elfen o gategori ehangach: trais yn erbyn plant. Mae trais yn erbyn plant yn cynnwys pob math o drais yn erbyn pobl o dan 18 oed, boed y trais hwnnw'n cael ei gyflawni gan rieni, gofalwyr, cyfoedion, cariadon neu ddieithriaid.

2. Sut i ddefnyddio'r llawlyfr hwn

Bydd y llawlyfr hwn yn darparu gwybodaeth am y canlynol:

Pam?

Adran 3: Pwysigrwydd mynd i'r afael ag ACEs

Gwybodaeth am beth yw ACEs, eu mynychder, ffactorau risg ac effeithiau posibl ar hyd cwrs bywyd ac ar gymdeithas.

Beth?

Adran 4: Beth sy'n gweithio o ran mynd i'r afael ag ACEs?

Manylion am ymyriadau sy'n seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer unigolion, teuluoedd a chymunedau sy'n dangos addewid neu sy'n effeithiol o ran **atal** ACEs a **meithrin gwytnwch**. Hefyd, disgrifir **sefydliadau, sectorau a systemau sy'n ystyriol o drawma,** gan gynnwys manylion am sut y maent yn gweithio. Nodir y rolau y gall gwahanol randdeiliaid/sectorau eu chwarae wrth fynd i'r afael ag ACEs.

Sut?

Adran 5: Rhoi gwaith atal, gwytnwch a sefydliadau, sectorau a systemau sy'n ystyriol o drawma ar waith

Yn dilyn ymlaen o'r dystiolaeth, mae'r adran hon yn amlinellu fframwaith sy'n cynnwys camau i roi strategaethau atal/meithrin gwytnwch allweddol ar waith ynghyd â sefydliadau, sectorau a systemau sy'n seiliedig ar drawma, gan gynnwys astudiaethau achos gydag arbenigwyr ar eu gweithredu.

Ble nesaf?

Adran 6: Materion cyfredol ac anghenion ymchwil ym maes ACEs

Y cyfyngiadau a'r bylchau mewn ymchwil i ACEs er mwyn arwain cynnydd yn y dyfodol ar waith i fynd i'r afael ag ACEs.

3. Pwysigrwydd mynd i'r afael ag ACEs

Mae profiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACEs) yn gyffredin ar draws Ewrop a chyfandiroedd eraill. Gallant gael effeithiau dinistriol ar iechyd corfforol, iechyd meddwl a llesiant cymdeithasol plant ar hyd cwrs bywyd a gwneud i anghydraddoldeb barhau o fewn poblogaethau. Gall effeithiau ACEs hefyd roi beichiau sylweddol ar wasanaethau fel iechyd, gofal cymdeithasol, addysg a chyfiawnder troseddol. Mae'r effeithiau ariannol ar draws cymdeithas yn aruthrol.

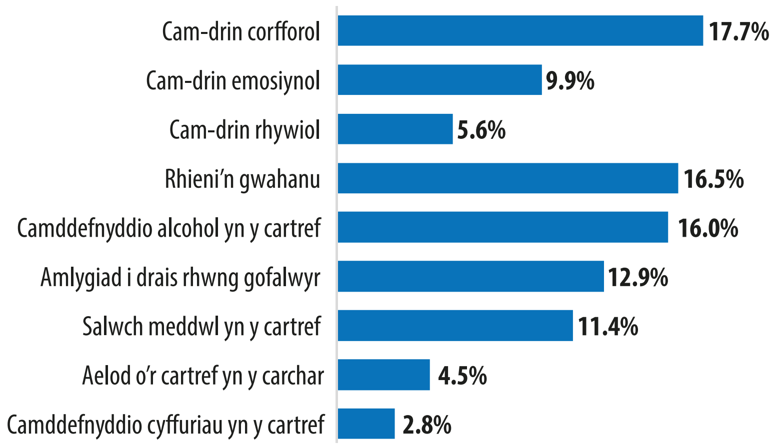
3.1 Beth yw ACEs?

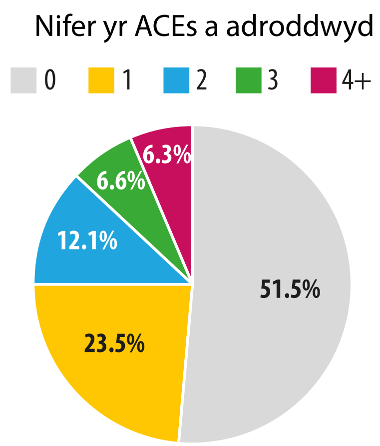
Mae'r term ACEs yn cyfeirio at rai o'r ffynonellau straen mwyaf enbyd y gall plant eu dioddef wrth iddynt dyfu. Gall y rhain gynnwys cam-drin plant (camdriniaeth gorfforol, emosiynol neu rywiol) a byw ar aelwyd ag anawsterau megis trais teuluol a thrais gan bartner mewn perthynas agos neu riant yn camddefnyddio sylweddau, yn dioddef o salwch meddwl neu wedi'i garcharu. Gall plentyn brofi un digwyddiad trawmatig neu nifer o ddigwyddiadau o'r fath, a gall ddod i gysylltiad ag ACEs lluosog yn ystod plentyndod, yn enwedig gan fod adfydau yn aml yn clystyru mewn teuluoedd yr effeithir arnynt. Ar hyn o bryd nid oes un diffiniad o ACEs y cytunir arno'n gyffredinol. Mae ymchwil yn aml yn cyfeirio at ystod benodol o ACEs sy'n effeithio ar blant yn amgylchedd y cartref ac sy'n adlewyrchu diffyg gofal diogel a gofalgar sy'n hanfodol ar gyfer datblygiad iach plentyn. Fodd bynnag, gall plant ddioddef ystod eang o adfydau eraill y tu mewn a'r tu allan i'r cartref, megis marwolaeth rhiant, rhiant yn gamblo a dibyniaeth arall nad yw'n ymwneud â sylweddau, bwlio yn yr ysgol, trais yn y gymuned, hiliaeth, gwahaniaethu, erledigaeth, mudo gorfodol, profiad o ryfel, terfysgaeth neu drychinebau naturiol. Gall y profiadau hyn fod yr un mor drawmatig a niweidiol i blant ac maent eisoes wedi'u mesur mewn rhai astudiaethau ACE [7]. Efallai na chyfeirir at adfydau plentyndod bob amser fel ACEs ond gellir eu disgrifio hefyd fel cam-drin plant neu drawma yn ystod plentyndod.

3.2 Mynychder ACEs

Er bod y ffigurau'n amrywio, awgryma astudiaethau ar draws y byd fod tua hanner yr oedolion mewn poblogaethau cyffredinol wedi dioddef o leiaf un ACE [8][2]. Ers 2010, mae Swyddfa Ranbarthol Ewrop Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) wedi cefnogi'r gwaith o gynnal arolygon ACEs ymhlith 18,747 o fyfyrwyr 18-25 oed mewn 13 o wledydd Ewropeaidd. Mesurwyd naw math o ACE. Roedd bron i hanner y myfyrwyr wedi profi o leiaf un ACE ac roedd tua un o bob pedwar wedi dioddef ACEs lluosog (Ffigur 3.1). Roedd mynychder ACEs unigol yn amrywio o 17.7% (cam-drin corfforol) i 2.8% (camddefnyddio cyffuriau yn y cartref) (Ffigur 3.1). Mae dadansoddiadau cyfun o arolygon yn Ewrop yn amcangyfrif bod yr achosion blynyddol o gam-drin plant yn 10% ar gyfer cam-drin rhywiol, 23% ar gyfer cam-drin corfforol a 29% ar gyfer cam-drin emosiynol [9].

Ffigur 3.1: Nifer a mynychder yr ACEs a adroddwyd gan fyfyrwyr 18-25 oed mewn 13 o wledydd Ewropeaidd[3]





2 Yn ôl yr adolygiad, roedd nifer yr achosion o 1+ ACE, ar draws yr astudiaethau, yn amrywio o 33% i 88%.
3 Mae'r dadansoddiadau a gynhaliwyd ar gyfer yr adroddiad hwn yn seiliedig ar ddata yn [10,11].

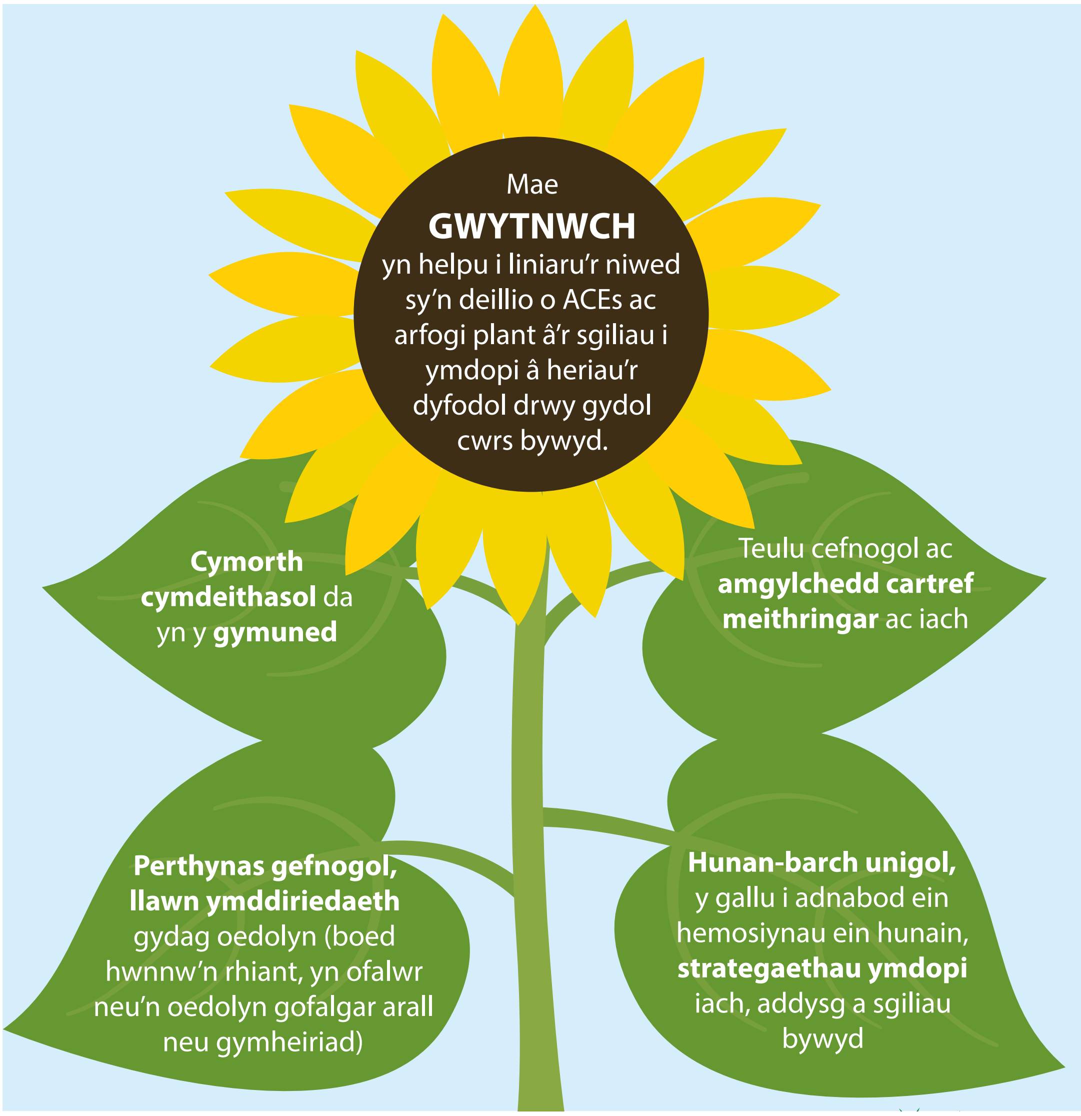
3.3 Effeithiau ar iechyd â chymdeithas - materion yn ymwneud â chwrs bywyd

Gall ACEs effeithio ar iechyd corfforol a meddyliol a llesiant cymdeithasol plant ar hyd cwrs bywyd. Mae astudiaethau wedi nodi baich uchel o salwch meddwl ac ymddygiad sy'n niweidio iechyd (e.e. ysmygu, camddefnyddio sylweddau, ymddygiad rhywiol peryglus) sy'n deillio o ACEs [10,11]. Mae ACEs hefyd wedi'u cysylltu â risgiau cynyddol o ganlyniadau addysgol gwael, ymwneud â thrais neu ymddygiad troseddol, tlodi neu ddiweithdra, a salwch cronig sy'n dechrau'n gynnar (Ffigur 3.2). Er bod ystod o ganlyniadau negyddol wedi'u cysylltu ag ACEs, nid yw profiad o ACEs yn benderfyniaethol. Mae llawer o bobl sy'n dod i gysylltiad ag ACEs nad ydynt yn profi effeithiau niweidiol, gan ddangos lefelau o wytnwch mewn perthynas ag ymddygiad sy'n niweidio iechyd sy'n gysylltiedig â chanlyniadau negyddol [12].

Diffinir gwytnwch fel:

"The dynamic process of adapting and responding well individually or collectively in the face of challenging circumstances, economic crisis, psychological stress, trauma, tragedy, threats, and other significant sources of stress. It can be described as an ability to withstand, to cope or to recover from the effects of such circumstances and the process of identifying assets and enabling factors" [13].

Mae meithrin gwytnwch yn bwysig felly a gellir ei gyflawni drwy'r ffynonellau canlynol [2]:



Ffigur 3.2: Niwed yn deillio o ACEs ar hyd cwrs bywyd

Gall straen cronig yn deillio o ACEs arwain at addasiadau biolegol sy'n gallu helpu'r plentyn i oroesi yn y tymor byr, ond maent yn cael effeithiau tymor hwy ar iechyd, addysg a chanlyniadau eraill.

ACEs → **Newidiadau biolegol** → **Mwy o risg o ganlyniadau negyddol ar hyd cwrs bywyd**

Megis newidiadau i:
- Fynegiant genynnau (epigeneteg)
- Y system rheoleiddio straen
- Y system imiwnedd
- Ymennydd sy'n datblygu

Gall newidiadau biolegol ymwreiddio mewn ymddygiad (e.e. ymddygiad sy'n niweidio iechyd) a gallant gynyddu'r risg o glefydau cronig ac iechyd meddwl gwael yn ddiweddarach.

Ond gall ffynonellau gwytnwch yn ystod plentyndod a phan fydd pobl yn oedolion helpu unigolion i ymdopi â phrofiadau niweidiol, gan osgoi neu liniaru effeithiau niweidiol.

Datblygiad yn ystod plentyndod cynnar
Mwy o risg o oedi mewn datblygiad

Addysg
Mwy o risg o absenoldeb o'r ysgol, cyfraddau ymgysylltu is a chyrhaeddiad is

Iechyd ac ymddygiad
Mwy o risg o anaf, camddefnyddio sylweddau a mathau eraill o ymddygiad sy'n niweidio iechyd ac iechyd meddwl gwael

Trais a chyfiawnder troseddol
Mwy o risg o fod yn rhan o systemau cyfiawnder troseddol ac ymwneud â thrais a throseddu

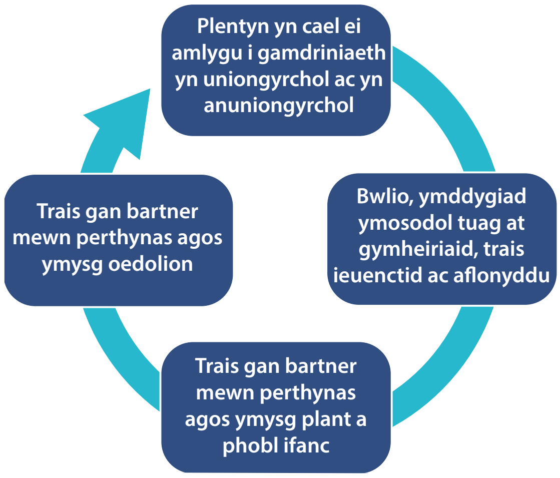
Ffactorau economaidd-gymdeithasol
Mwy o risg o dlodi, diweithdra a digartrefedd

Salwch cronig
Mwy o risg o salwch meddwl a chlefydau cronig megis canser

3.4 Effeithiau sy'n pontio'r cenedlaethau

Gall effeithiau niweidiol ACEs ymestyn ar draws y cenedlaethau, gan effeithio ar iechyd ac ymddygiad plant [14–19]. Yn ogystal â hynny, gall rhieni sydd wedi dioddef ACEs fod mewn mwy o berygl o amlygu eu plant eu hunain i ACEs [20], gan greu cylch o ACEs (Ffigur 3.3). Ni ddeellir yn llawn sut y mae ACEs yn trosglwyddo o un genhedlaeth i'r llall. Fodd bynnag, mae'n debygol y bydd llwybrau lluosog gan gynnwys: newidiadau biolegol yn y rhiant a'r ffetws; salwch meddwl ymysg rhieni; ymddygiad sy'n niweidio iechyd gan rieni megis camddefnyddio sylweddau neu ddeiet gwael; dysgu cymdeithasol; a ffactorau amgylcheddol megis statws economaidd-gymdeithasol isel neu ynysigrwydd cymdeithasol [21–28].

Ffigur 3.3: Cylch trais a chamdriniaeth rhwng y cenedlaethau



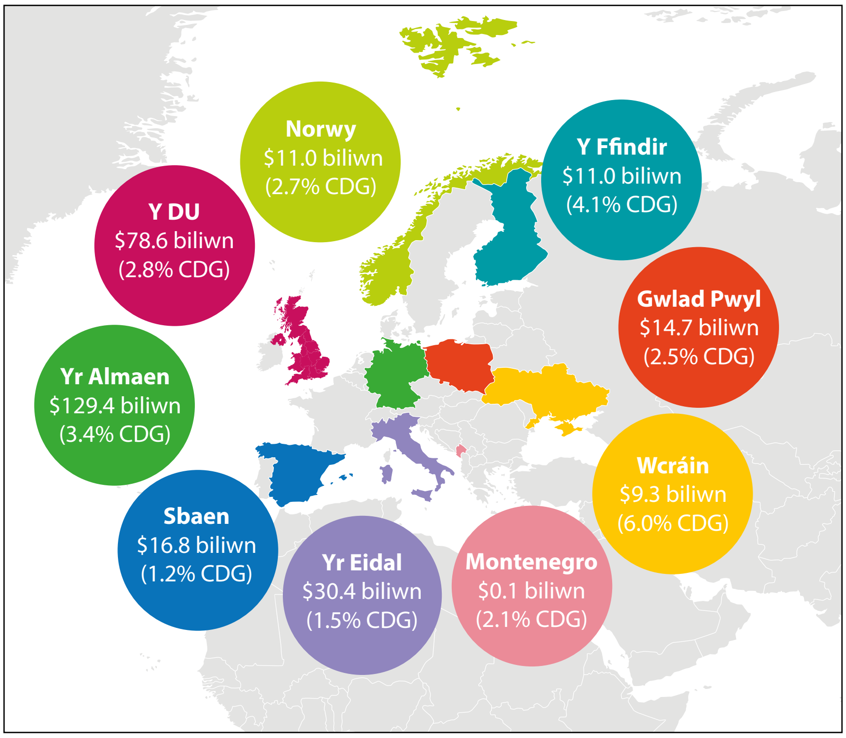
3.5 Effeithiau ehangach - y costau i gymdeithas

Mae'r baich ariannol sy'n gysylltiedig ag ACEs yn enfawr oherwydd eu heffeithiau hirdymor ar hyd cwrs bywyd. Ceir costau uniongyrchol yn ystod plentyndod, sy'n cynnwys costau i systemau iechyd, gofal cymdeithasol, addysg a chyfiawnder troseddol. Mae costau tymor hwy ychwanegol yn ymwneud ag effeithiau iechyd ac effeithiau cymdeithasol ACEs sy'n arwain at ofynion iechyd, gofal cymdeithasol a chyfiawnder troseddol parhaus, yn ogystal â diweithdra a cholli cynhyrchiant oherwydd salwch neu farwolaeth gynamserol.

Amcangyfrifodd dadansoddiadau cyfunol o ddata o astudiaethau Ewropeaidd, sy'n mesur mynychder ac effeithiau ACEs, eu baich blynyddol mewn perthynas ag iechyd ac arian mewn 28 o wledydd unigol [1]; mae Ffigur 3.4 yn cyflwyno rhai o'r canfyddiadau hyn. Roedd cyfanswm y costau y gellir eu priodoli i ACEs (costau a fyddai'n cael eu hosgoi ar gyfartaledd pe bai ACEs yn cael eu hatal) yn amrywio o $0.1 biliwn (Montenegro) i $129.4 biliwn (yr Almaen) ac yn cyfateb i rhwng 1.1% o gynnyrch domestig gros (CDG) Sweden a Thwrci a 6.0% ar gyfer Wcráin[4]. Defnydd niweidiol o alcohol, ysmygu, a chanser oedd yn gyfrifol am y costau uchaf y gellir eu priodoli i ACEs mewn llawer o wledydd.

Wrth eirioli dros ymyriadau a newid, mae'n bwysig deall costau peidio â mynd i'r afael ag ACEs a'r arbedion y gellir eu gwireddu i iechyd a'r economi ehangach pe baent yn cael eu hatal neu pe bai eu heffeithiau'n cael eu lliniaru.

Ffigur 3.4: Amcangyfrif o gostau blynyddol (US$ yn 2019)* ACEs ar draws pedwar risg iechyd ac wyth cyflwr iechyd mewn gwledydd Ewropeaidd a'r ganran gyfatebol o CDG [1]



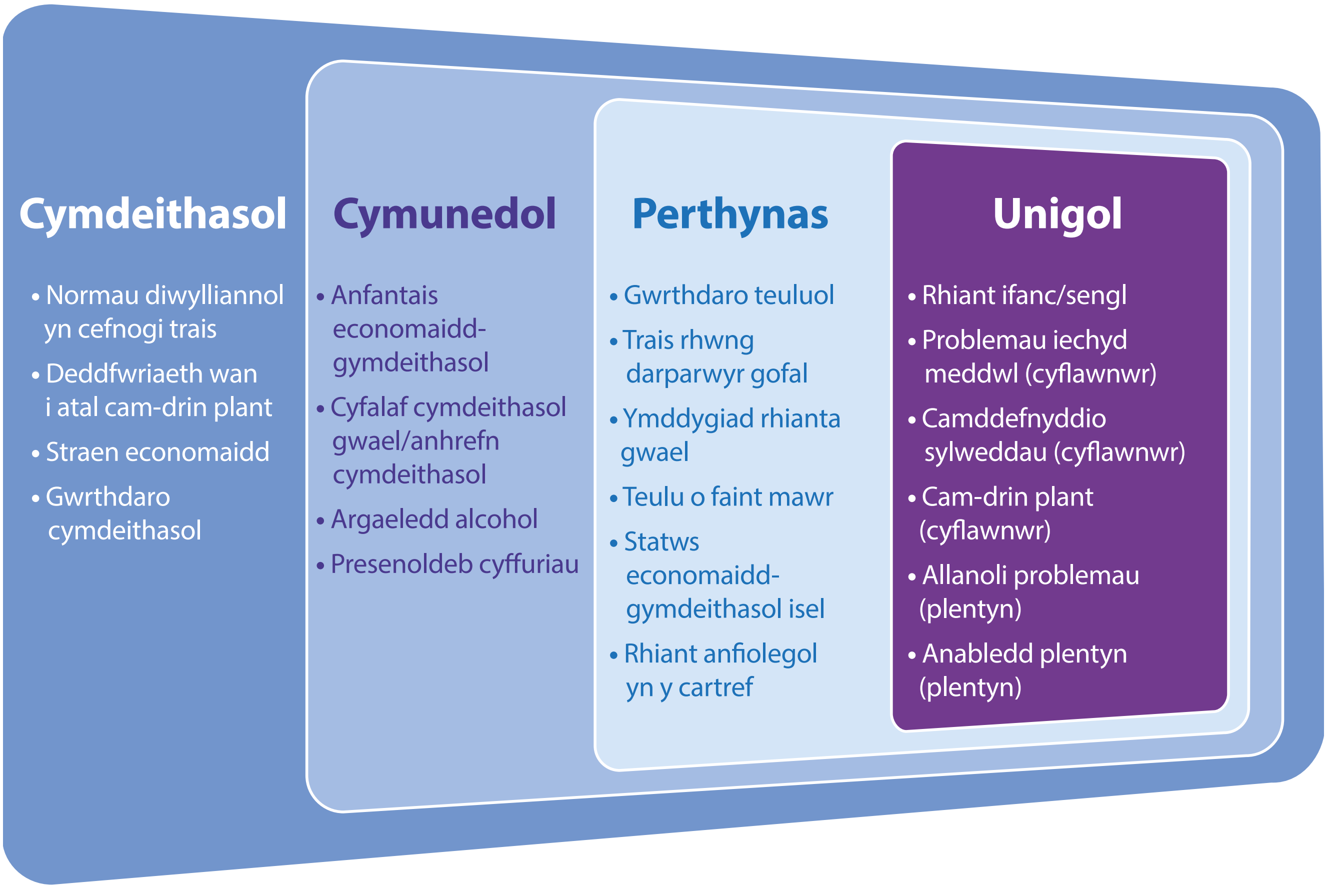
* Roedd maint ac ansawdd y data a oedd ar gael i amcangyfrif costau yn amrywio'n fawr ar draws gwledydd. Felly, ni ellir cymharu'r canfyddiadau a gyflwynir yma ar draws gwledydd ond maent yn cynrychioli'r amcangyfrifon gorau ar gyfer pob gwlad gan ddefnyddio'r data sydd ar gael.

4 Mae'r ffigur hwn yn ymwneud â'r cyfnod cyn y gwrthryfel yn Wcráin, a ddechreuodd ym mis Chwefror 2022.

3.6 Ffactorau sy'n cynyddu'r risg o ACEs a grwpiau sy'n agored i niwed

Gall sawl ffactor gynyddu neu leihau’r risg y bydd plant yn dioddef ACEs. Gan fod ACEs yn cynnwys llawer o brofiadau gwahanol, mae llawer o ffactorau risg sy’n berthnasol i un neu fwy nag un math o ACE a gallant ddigwydd ar lefelau unigol, teuluol, cymunedol a chymdeithasol (Ffigur 3.5 [29]). Mae llawer o'r ffactorau hyn hefyd yn cynyddu'r risg o fathau eraill o adfyd. Er enghraifft, mae amddifadedd economaidd-gymdeithasol yn achosi straen i rieni a gall hyn fod yn gatalydd ar gyfer ACEs megis rhieni’n gwahanu, salwch meddwl, camddefnyddio sylweddau a charcharu. Yn yr un modd, gall profi ACEs arwain at lai o gyfleoedd economaidd-gymdeithasol i unigolion a theuluoedd ar hyd cwrs bywyd ac felly mwy o debygolrwydd y bydd yr unigolion hyn a'u teuluoedd yn profi tlodi.

Ffigur 3.5: Enghreifftiau o ffactorau risg cyffredin sy'n gysylltiedig â thrais yn erbyn plant [30]



4. Beth sy'n gweithio o ran mynd i'r afael ag ACEs?

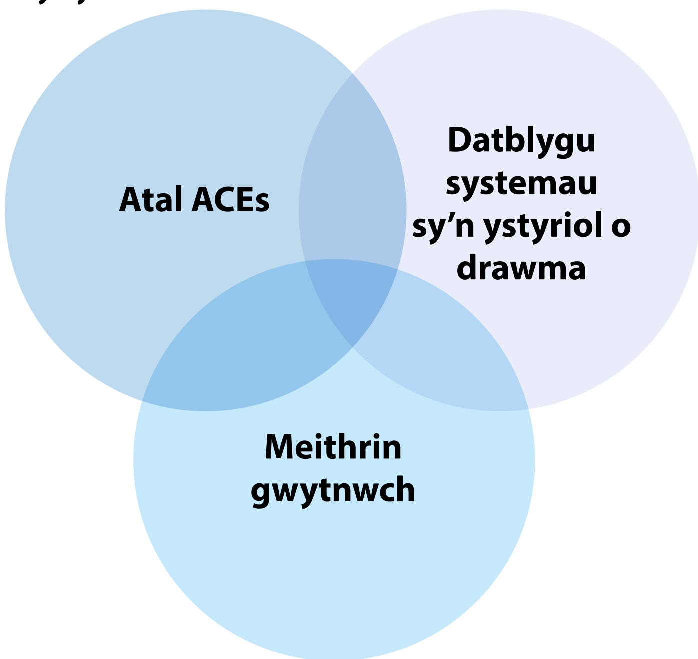
Gellir mynd i'r afael ag ACEs ar draws cwrs bywyd, drwy:

- **Raglenni i atal ACEs a/neu ymateb i ACEs pan fyddant yn digwydd.**
- **Ymyriadau sy'n meithrin gwytnwch ac yn rhoi'r adnoddau i unigolion ymdopi â phrofiadau niweidiol.**
- **Datblygu sefydliadau, sectorau a systemau sy'n ystyriol o drawma sy'n adnabod ac yn cefnogi'r rhai yr effeithir arnynt.**

Manylir ar strategaethau ar gyfer pob un o'r camau hyn yn yr adran hon. Er bod y rhain yn aml yn cael eu hystyried yn strategaethau ar wahân, yn ymarferol maent yn aml yn gorgyffwrdd (Ffigur 4.1). Er enghraifft, gall camau i atal ACEs hefyd feithrin gwytnwch, a gall sefydliadau, sectorau a systemau sy'n ystyriol o drawma gynnwys camau gweithredu i ymateb i ACEs, meithrin gwytnwch, neu atal ACEs rhag trosglwyddo rhwng y cenedlaethau. Mewn byd delfrydol, byddai pob sefydliad, sector a system yn rhai a fyddai'n ystyriol o drawma, gan gydweithio i atal ACEs, meithrin gwytnwch ac ymateb i adfyd. Mae gwaith i fynd i'r afael ag ACEs yn gofyn am gydgysylltu camau gweithredu ar draws y tair strategaeth. Y cynharaf y bydd unigolyn yn elwa ar gamau i fynd i'r afael ag ACEs, y mwyaf o siawns sydd o leihau baich ACEs ar unigolion a'r boblogaeth.

Mae mynd i'r afael ag ACEs yn gofyn am ddull amlsector wedi'i lywio gan ddata a thystiolaeth. Gellir cefnogi hyn drwy gryfhau data cenedlaethol a byd-eang ar faint ac effeithiau ACEs, rhannu tystiolaeth ac ymarfer, meithrin gwybodaeth a gallu, a datblygu gwaith partneriaeth ar lefelau lleol, cenedlaethol a rhyngwladol.

Ffigur 4.1: Mynd i'r afael ag ACEs ar hyd cwrs bywyd



4.1 Pwy ddylai gymryd rhan?

Mae'r gwaith hwn yn rhychwantu **pob sector** o'r economi, gan gynnwys y sectorau cyhoeddus, preifat, a gwirfoddol, ac yn ymestyn i'r cyfryngau a'r cyhoedd. Mae angen dull amlsector i roi'r strategaethau ar waith. Nodir isod gamau gweithredu a chyfrifoldebau sectorau penodol (gweler tablau 1-7 yn yr Atodiad am ragor o fanylion am eu rolau ac enghreifftiau o ymarfer). Ar gyfer pob strategaeth (Adrannau 4.2.1-4.2.5), mae yna ffyrdd y gall **pob sector,** gan gynnwys y cyhoedd, gymryd rhan.

Deddfwyr a llunwyr polisïau lleol a chenedlaethol

Cyfleu negeseuon yn eang, creu deddfwriaeth a pholisi, dyrannu cyllid, darparu goruchwyliaeth a mabwysiadu dulliau sy'n ystyriol o drawma.

Systemau Iechyd Cyhoeddus

Cyfleu negeseuon, eirioli, dyrannu cyllid, a chyflwyno, monitro a gwerthuso. Mabwysiadu dulliau sy'n ystyriol o drawma.

Iechyd a gofal

Darparu neu gefnogi cyflwyno ymyriadau, sgrinio, a mabwysiadu dulliau sy'n ystyriol o drawma.

Academia

Darparu arbenigedd ac adnoddau, adeiladu tystiolaeth, gwerthuso a monitro, a mabwysiadu dulliau sy'n ystyriol o drawma.

Cymuned/3ydd sector (sefydliadau anllywodraethol)

Cyflwyno neu gefnogi'r gwaith o gyflwyno ymyriadau a mabwysiadu dulliau sy'n ystyriol o drawma.

Cyfiawnder troseddol

Gorfodi cyfreithiau, addysgu staff, darparu neu gefnogi cyflwyno ymyriadau a mabwysiadu dulliau sy'n ystyriol o drawma.

Addysg

Addysgu plant, rhieni a gweithwyr proffesiynol, darparu neu gefnogi cyflwyno ymyriadau a mabwysiadu dulliau sy'n ystyriol o drawma.

Y Cyfryngau

Defnyddio sylw ar draws y cyfryngau i godi ymwybyddiaeth o ACEs a'r atebion iddynt.

Y cyhoedd

Deall ACEs a'u canlyniadau, bod yn garedig a dangos cydymdeimlad tuag at eraill, ac eirioli dros newid.

4.2 Atal ACEs a meithrin gwytnwch

Mae amrywiaeth o wahanol strategaethau y gellir eu defnyddio i atal ACEs, i ymateb iddynt ac i feithrin gwytnwch. Mae'r strategaethau hyn yn cwmpasu'r gwahanol fathau o ACEs, ac yn cynnwys:

1. **Cryfhau teuluoedd** a datblygu/cynnal perthnasoedd ac amgylcheddau diogel, sefydlog, meithringar ar gyfer plant, teuluoedd a chymunedau ehangach.
2. Darparu **addysg** a chyfleoedd i **ddatblygu sgiliau bywyd** sy'n helpu plant i ddelio â straen, emosiynau negyddol, ymddygiad a gwrthdaro.
3. **Gwasanaethau ymateb a chymorth** sy'n anelu at leihau'r effaith y mae adfyd yn ei chael ar blant ac oedolion (gweler hefyd 4.3 Datblygu sefydliadau, sectorau a systemau sy'n ystyriol o drawma).
4. **Rhaglenni amlelfen** sy'n cyfuno strategaethau gwahanol i fynd i'r afael â ffactorau risg lluosog ar yr un pryd.
5. **Mynd i'r afael â normau a gwerthoedd cymdeithasol niweidiol (agweddau ac amodau cymdeithasol)** drwy bolisïau, deddfwriaeth a strategaethau sy'n hyrwyddo penderfynyddion cymdeithasol iechyd a hawliau dynol, sy'n mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd a rhywedd, ac sy'n anelu at newid normau, ymddygiad ac amgylcheddau sy'n hyrwyddo ACEs.

Cyflwynir y pum strategaeth, a'r camau gweithredu a'r rhaglenni cysylltiedig yn Nhabl 4.1. Mae'r tabl hwn yn defnyddio arwydd tic i ddangos pa strategaethau sy'n addawol neu'n effeithiol o ran atal mathau penodol o ACEs, neu o ran meithrin gwytnwch. [2]. Gall y rhai nad oes tic yn eu herbyn fod yn effeithiol hefyd, ond ar hyn o bryd mae llai o dystiolaeth i gefnogi'r dulliau hyn. Disgrifir pob un o'r prif strategaethau a'u pwysigrwydd yn fanylach yn Adrannau 4.2.1-4.2.5.

Ceir rhagor o wybodaeth am yr holl strategaethau yn yr adroddiad *Mynd i'r Afael â Phrofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod: Y Sefyllfa Bresennol ac Opsiynau ar gyfer Gweithredu* [2]. Gweithredu strategaethau lluosog sy'n debygol o gynnig y manteision ehangaf (Blwch 4.1). Mae yna nifer o adnoddau ychwanegol a all fod o gymorth wrth fynd i'r afael ag ACEs penodol. Ceir crynodeb o'r adnoddau hyn yn Adran 4.2.6, a gellir dod o hyd i adnoddau defnyddiol ychwanegol yn Adran 4.2.7.

Box 4.1: Gweithredu ar y cyd

Efallai mai gweithredu strategaethau lluosog a all fynd i'r afael ag ystod o ffactorau risg a gwella ffactorau amddiffynnol fydd yn cynnig y manteision ehangaf. Felly, dylid edrych ar y strategaethau ar y cyd i fynd i'r afael ag ACEs yn hytrach nag edrych ar strategaethau neu raglenni unigol ar eu pen eu hunain.

Mae'n bwysig nodi na fydd llawer o bobl ag ACEs yn cael eu hadnabod ar yr adeg y bydd yr ACEs yn digwydd; gallai'r unigolion hyn fod â risg uwch o ymddwyn mewn ffordd sy'n niweidio iechyd yn ddiweddarach mewn bywyd (Adran 3.3). Ochr yn ochr â'r camau gweithredu a'r rhaglenni a gyflwynir yn Adrannau 4.2.1-4.2.5 felly, byddai gwaith i fynd i'r afael ag ACEs hefyd yn elwa ar raglenni sy'n ceisio atal ymddygiad sy'n niweidio iechyd megis ysmygu, camddefnyddio sylweddau ac ymddygiad rhywiol peryglus. Dylai rhaglenni o'r fath fod yn ymwybodol y gall yr unigolion y maent yn anelu at eu cefnogi fod wedi mabwysiadu ymddygiad sy'n niweidio iechyd, yn rhannol o leiaf, oherwydd yr ACEs sydd ganddynt neu y maent yn parhau i'w dioddef.

Table 4.1: Ymyriadau effeithiol/addawol i atal a/neu liniaru effeithiau ACEs, atal ffactorau risg ar gyfer ACEs, neu feithrin gwytnwch

Strategaeth	Cam-drin plant	Dod i gysylltiad ag ACEs yn y cartref/rhieni						Meithrin Gwytnwch
		Trais gan Bartner mewn Perthynas	Camddefnyddio alcohol	Defnyddio cyffuriau	Salwch meddwl	Carcharu	Gwahanu	
1. Cryfhau teuluoedd a pherthnasoedd eraill								
• **YR YMYRIAD GORAU*:** Rhaglenni rhianta	√	√	√		√	√	√	√
• Cryfhau incwm a sefyllfa economaidd	√	√						
• Ymyriadau ar ffurf mentora								√
2. Darparu addysg a datblygu sgiliau bywyd								
• **YR YMYRIAD GORAU*:** Rhaglenni atal neu addysg yn yr ysgol	√	√	√	√	√			√
• Cyfoethogi cyn ysgol (gyda chymorth teulu)	√							√
• Hyfforddi gweithwyr proffesiynol y sector iechyd a gweithwyr proffesiynol eraill	√							√
3. Rhaglenni aml-lefel								
• **YR YMYRIAD GORAU*:** Lefel teulu (cyfuno elfennau ar gyfer plant, eu rhieni a'u teuluoedd ehangach)	√		√	√	√			
• Lefel gymunedol (cyfuno elfennau ar gyfer plant, rhieni a theuluoedd â'r gymuned ehangach)	√							
4. Darparu gwasanaethau ymateb a chymorth o ansawdd da								
• **YR YMYRIAD GORAU*:** Cwnsela a dulliau therapiwtig	√	√	√		√			√
• Dulliau o gefnogi goroeswyr i gynyddu diogelwch a lleihau niwed	√	√						
• Sgrinio ac ymyriad byr			√	√				
• Triniaeth ffarmacolegol			√	√	√			
• Rhaglenni i fynd i'r afael ag ACEs penodol (e.e. rhaglenni mewn meithrinfeydd carchardai neu ymyriadau seicoaddysgol ar gyfer plant rhieni sydd wedi ysgaru)						√	√	√
5. Mynd i'r afael â normau cymdeithasol niweidiol (agweddau ac amodau cymdeithasol) sy'n galluogi ACEs								
• **YR YMYRIAD GORAU*:** Gweithredu/gorfodi cyfreithiau	√	√	√	√	√		√	
• Rhaglenni grymuso (e.e. microgyllid; cydraddoldeb rhywiol; perthnasoedd)		√						
• Rhaglenni codi ymwybyddiaeth y cyhoedd ac addysg	√							√
• Newid normau rhywedd cymdeithasol/diwylliannol (e.e. codi ymwybyddiaeth; gweithio gyda dynion a bechgyn)		√						√

**Dewiswyd yr ymyriadau gorau ar sail y dystiolaeth sydd ar gael ar hyn o bryd.*

4.2.1 Strategaeth 1: Cryfhau teuluoedd a pherthnasoedd eraill

Pam mae hyn yn bwysig?

Gall ansicrwydd ariannol a pherthnasoedd ansefydlog o fewn teuluoedd arwain at straen ac arferion rhianta gwael, sy'n ffactorau risg ar gyfer cam-drin plant, trais teuluol a thrais gan bartner mewn perthynas agos ac adfydau eraill sy'n effeithio ar blant. Mae perthnasoedd ac amgylcheddau diogel, sefydlog, meithringar i blant, o fewn teuluoedd a chymunedau ehangach, yn hanfodol ar gyfer atal ACEs a chefnogi'r rhai yr effeithir arnynt. Mae perthnasoedd dibynadwy hefyd yn ffynhonnell gwytnwch. Mae gan yr amgylcheddau cadarnhaol hyn o ddechrau bywydau plant y potensial hefyd i fod o fudd i ddatblygiad yn ystod plentyndod cynnar.

Beth mae hyn yn ei olygu?

Mae cryfhau teuluoedd a pherthnasoedd eraill yn strategaeth ar lefel teulu a chymuned sy'n anelu at gryfhau arferion rhianta, annog perthnasoedd iach rhwng plant a rhieni a/neu oedolion neu gymheiriaid gofalgar eraill a gwella sicrwydd ariannol teuluoedd drwy:

- Ddarparu **rhaglenni rhianta** sy'n cynnig cymorth addysgol ac emosiynol. Gall y rhaglenni hyn helpu rhieni i ddatblygu perthnasoedd diogel a sefydlog gyda'u plant, datblygu amgylchedd cartref diogel i blant dyfu [6,30], cryfhau sgiliau rhianta, ac (mewn rhai achosion) helpu i fynd i'r afael ag ACEs penodol (e.e. salwch meddwl rhieni neu gamddefnyddio sylweddau).
- Darparu **incwm a chymorth economaidd** i wella sicrwydd ariannol teuluoedd a'r gallu i ddarparu'r hanfodion i blant (e.e. bwyd a lloches) a gofal plant diogel a meithringar, a lleihau straen ar rieni [31,32].
- Darparu ymyriadau ar ffurf **mentora** i gysylltu plant ag oedolyn neu gymheiriad gofalgar, yn yr ysgol neu yn y gymuned, y gallant adeiladu perthynas gefnogol â nhw ac a fydd yn gweithredu fel model rôl cadarnhaol i'r plentyn [6].

Yr ymyriad gorau!

Rhaglenni rhianta

Mae rhaglenni rhianta yn cael eu targedu at ofalwyr i wella eu gwybodaeth am ddatblygiad plant a sgiliau rhianta a chryfhau perthnasoedd rhwng rhiant a phlentyn. Mae rhaglenni addysg rhianta yn aml yn cael eu darparu i grwpiau ac yn cael eu cyflwyno mewn lleoliadau cymunedol. Gallant ganolbwyntio ar broblemau penodol, megis sut i atal trawma i'r pen yn sgil camdriniaeth mewn babanod [33], tra bod eraill yn mabwysiadu dull gweithredu mwy cyffredinol. Mae rhaglenni ymweliadau cartref yn darparu cymorth personol yn ystod beichiogrwydd ac ar ôl geni i ddatblygu arferion rhianta a chyfle i atgyfeirio at wasanaethau drwy gyfres o ymweliadau cartref. Mae rhaglenni rhianta wedi bod yn llwyddiannus o ran lleihau achosion o gam-drin plant ac anafiadau i blant, lleihau ffactorau risg ar gyfer cam-drin plant fel rhianta llym a hyrwyddo ffactorau amddiffynnol megis arferion rhianta cadarnhaol sy'n seiliedig ar gryfderau. [34,35]. Er y gall rhaglenni fod yn drwm ar adnoddau, gallant gynnig elw sylweddol ar fuddsoddiad mewn rhai lleoliadau a phoblogaethau [36–38], ac mae tystiolaeth dda o raglenni fforddiadwy sydd wedi'u cynllunio ar gyfer gwledydd a chanddynt adnoddau prin (e.e. Parenting for Lifelong Health (PLH); [39,40] gweler hefyd Cam 7, tudalen 49).

4.2.2 Strategaeth 2: Darparu addysg a sgiliau bywyd

Pam mae hyn yn bwysig?

Gall mwy o wybodaeth a sgiliau newid ymddygiad pobl a'u ffyrdd o ymdopi. Gall y ddarpariaeth addysg a sgiliau bywyd feithrin **gwytnwch** mewn plant a phobl ifanc drwy eu gwneud yn ymwybodol o sefyllfaoedd a allai fod yn niweidiol, datblygu gwybodaeth am sut i amddiffyn eu hunain, a datblygu sgiliau sy'n eu helpu i ddelio â straen, emosiynau negyddol, ymddygiad a gwrthdaro. Gall y rhain gyfrannu at atal erledigaeth dreisgar a chyflawni trais ynghyd ag osgoi mathau eraill o ymddygiad sy'n niweidio iechyd [6]. Yn ogystal â helpu i amddiffyn rhag effeithiau ACEs gwahanol, mae darparu addysg a sgiliau bywyd i blant a'r glasoed hefyd yn datblygu sgiliau ar gyfer perthnasoedd agos ac iach iddyn nhw eu hunain a'u plant yn y dyfodol. I weithwyr proffesiynol, gall addysg helpu i godi ymwybyddiaeth o ACEs i gydnabod a chefnogi'r rhai yr effeithir arnynt a gall fod yn rhan o sefydliadau, sectorau a systemau ehangach sy'n ystyriol o drawma (gweler Adran 4.3).

Beth mae hyn yn ei olygu?

Mae darparu addysg a sgiliau bywyd yn strategaeth ar lefel unigol, ar lefel teulu ac ar lefel system sydd â'r nod o gynyddu gwybodaeth a dealltwriaeth ymhlith plant a gweithwyr proffesiynol. Mae gwaith gyda rhieni wedi'i gynnwys yn Strategaeth 1: Cryfhau teuluoedd a pherthnasoedd eraill. Mae gwaith gyda phlant a gweithwyr proffesiynol yn cynnwys:

- **Rhaglenni cyfoethogi cyn-ysgol** sy'n gwella sgiliau bywyd, yn meithrin gwytnwch ac yn addysgu plant ifanc ynghylch mathau penodol o drais fel cam-drin rhywiol. Mae'r rhaglenni hyn yn aml yn cael eu cyflwyno ochr yn ochr â rhaglenni i gryfhau teuluoedd.
- **Rhaglenni atal neu raglenni addysg yn yr ysgol** sy'n anelu at addysgu plant am fathau penodol o gamdriniaeth a sut i adnabod sefyllfaoedd niweidiol, gan gynnwys mewn amgylcheddau ar-lein. Gall y rhaglenni hyn hefyd feithrin gwytnwch mewnol (e.e. datrys problemau, hunanreoleiddio) a/neu wytnwch allanol (e.e, cymorth gan gymheiriaid, cyfranogiad cymunedol) plant.
- **Hyfforddi gweithwyr y sector iechyd a gweithwyr proffesiynol eraill** i godi ymwybyddiaeth o gamdriniaeth a'r ffyrdd y gallant gynnig cymorth ac atgyfeirio.

Yr ymyriad gorau!

Gwaith atal neu addysg yn yr ysgol

Gellir defnyddio rhaglenni atal mewn ysgolion i amddiffyn rhag ACEs penodol, ac i feithrin gwytnwch drwy ddatblygu sgiliau bywyd. Er enghraifft, nod rhai rhaglenni yn yr ysgol yw addysgu plant am gamdriniaeth rywiol, sut i adnabod ac osgoi sefyllfaoedd niweidiol, perchnogaeth o'r corff, sut i wahaniaethu rhwng mathau priodol ac amhriodol o gyffwrdd a datgelu camdriniaeth i oedolyn y gellir ymddiried ynddo. Gall y rhaglenni hyn fod yn effeithiol wrth gryfhau ffactorau amddiffynnol yn erbyn cam-drin plant (e.e. gwybodaeth am gam-drin rhywiol/ymddygiad amddiffynnol) a gallant gynyddu datgeliadau. [41]. Nod rhaglenni eraill yn yr ysgol yw meithrin gwytnwch plant drwy ddatblygu sgiliau bywyd fel datrys problemau a hunanreoleiddio, a thrwy wella ffynonellau cymorth. Gall rhaglenni fod yn effeithiol wrth fynd i'r afael â symptomau iselder, mewnoli ac allanoli problemau, trallod seicolegol cyffredinol [42] a rhai mathau o ymddygiad sy'n peri risg e.e. pobl ifanc yn defnyddio sylweddau anghyfreithlon [43].

4.2.3 Strategaeth 3: Gweithredu rhaglenni amlelfen

Pam mae hyn yn bwysig?

Gall mynd i'r afael â ffactorau risg lluosog ar yr un pryd yn aml gynyddu'r potensial i newidiadau ddigwydd, ac iddynt ddigwydd ar lefelau ehangach, megis o fewn teulu cyfan neu gymuned gyfan. Er enghraifft, gallai darparu addysg a sgiliau bywyd i blant effeithio ar ffactorau risg unigol plant ar gyfer ACEs a gwella gwytnwch unigolion. Fodd bynnag, gallai cynnwys elfennau ar gyfer rhieni/teuluoedd neu gymunedau ehangach hefyd ddylanwadu ar ffactorau risg ar lefel perthnasoedd a chymuned a chryfhau gwytnwch cymunedol, gan gynyddu'r potensial cyffredinol i'r rhaglenni hyn gael effaith.

Beth mae hyn yn ei olygu?

Mae gweithredu rhaglenni amlelfen yn strategaeth ar lefel teulu a chymuned sy'n ceisio cynyddu effeithiolrwydd camau gweithredu i fynd i'r afael ag ACEs drwy gyfuno gwahanol ymyriadau a grwpiau poblogaeth, megis:

- **Rhaglenni ar lefel y teulu.** Mae'r rhain yn cyfuno elfennau ar gyfer plant, eu rhieni a'u teuluoedd ehangach a gallant gynnwys addysg, meithrin sgiliau a chymorth ymarferol fel gofal plant.
- **Rhaglenni ar lefel gymunedol.** Mae'r rhain yn cyfuno elfennau ar gyfer plant, rhieni a theuluoedd ag ymgysylltiad ehangach â'r gymuned megis ymgyrchoedd ymwybyddiaeth, cryfhau adnoddau cymunedol neu wella perthnasoedd a rhwydweithiau cymdeithasol. Gallai ymgysylltu â'r gymuned helpu i godi ymwybyddiaeth o ACEs a hyrwyddo caredigrwydd tuag at eraill yn y gymuned, gan gysylltu â systemau ehangach sy'n ystyriol o drawma (gweler Adran 4.3).

Yr ymyriad gorau!

Rhaglenni amlelfen yn seiliedig ar y teulu

Ar lefel teulu, mae'r Strengthening Families Program yn rhaglen sy'n meithrin sgiliau ar gyfer teuluoedd risg uchel a theuluoedd yn y boblogaeth gyffredinol sy'n cyfuno elfennau meithrin sgiliau rhieni, ieuenctid a theuluoedd. I rieni, gall hyn gynnwys gwaith ar atal llithro nôl i ddibyniaeth ar alcohol/cyffuriau, perthnasoedd teuluol, goruchwyliaeth rhieni, cyfathrebu a defnyddio atgyfnerthu cadarnhaol. I blant, gall y sesiynau gynnwys datblygu sgiliau datrys problemau a mecanweithiau ymdopi. Mae'r rhaglen wedi bod yn llwyddiannus o ran gwella ffactorau fel rhianta cadarnhaol a rhianta hyderus [44]. Yn Ewrop, mae rhaglenni fel Cychwyn Cadarn yn darparu elfennau lluosog i rieni a phlant megis gofal plant, ymweliadau cartref a chymorth i rieni. Mewn gwledydd incwm is, mae Parenting for Lifelong Health (PLH) yn cynnig ystod o raglenni i rieni a phlant i atal trais heb fawr o adnoddau, ac mae wedi bod yn gysylltiedig â gwelliannau i'r rhai sy'n darparu gofal ac i blant [39,45].

4.2.4 Strategaeth 4: Darparu ymateb a chymorth

Pam mae hyn yn bwysig?

Ar draws pob ACE, mae darparu gwasanaethau ymateb a chymorth diogel ac effeithiol i'r rhai yr effeithir arnynt yn hanfodol, gan helpu unigolion a theuluoedd i ymdopi ag effeithiau emosiynol a chorfforol adfyd a thrawma. Y gorau yw'r cymorth a'r cynharaf y caiff ei roi i blant ac oedolion y mae ACEs yn effeithio arnynt, y gorau yw'r siawns o liniaru effeithiau ar iechyd a lleihau'r tebygolrwydd y bydd ACEs yn trosglwyddo o un genhedlaeth i'r llall. Gall darparu ymateb a chymorth fod yn rhan o systemau ehangach sy'n ystyriol o drawma (gweler Adran 4.3) sy'n integreiddio gwybodaeth am ACEs a thrawma i bolisïau ac ymarfer.

Beth mae hyn yn ei olygu?

Mae darparu ymateb a chymorth i'r rhai yr effeithir arnynt gan adfyd a thrawma yn strategaeth ar lefel unigol a theuluol sy'n cynnwys y canlynol:

- Cynnig **gwasanaeth cwnsela a chymorth therapiwtig** (a ddylai fod yn seiliedig ar drawma, gweler Adran 4.3) i blant a rhieni, ar y cyd neu ar wahân.
- **Cefnogi goroeswyr i wella eu diogelwch a lleihau niwed.** Gall hyn gynnwys cymorth gydag iechyd a chymorth emosiynol ac ymarferol fel cyngor cyfreithiol neu loches.
- **Sgrinio ac ymyriad byr** o fewn gwasanaethau iechyd a gwasanaethau eraill i nodi a helpu'r rhai sy'n dioddef o effeithiau ACEs y gall fod angen cymorth arnynt.
- **Triniaeth ffarmacolegol** i helpu i oresgyn problemau sy'n gysylltiedig ag ACEs fel cam-drin sylweddau neu salwch meddwl.
- Cymorth ar gyfer ACEs penodol, megis **ymyriadau seicoaddysgol** i helpu plant y mae'r ffaith bod eu rhieni wedi gwahanu wedi effeithio arnynt, neu weithio i hwyluso perthnasoedd rhwng rhieni a datblygiad plant ar gyfer rhieni sydd wedi'u carcharu a'u plant, megis **rhaglenni meithrinfeydd mewn carchardai, cyfleusterau preswyl cymunedol** sy'n caniatáu i famau a phlant fyw gyda'i gilydd, a **rhaglenni ymweliadau rhiant a phlentyn** i barhau â pherthnasoedd.
- **Gweithio gyda chyflawnwyr trais,** megis trais gan bartner mewn perthynas agos, i newid agweddau ac ymddygiad, datblygu sgiliau a lleihau'r risgiau o aildroseddu.

Rhaid i'r dulliau hyn fod yn ddiwylliannol briodol ac yn sensitif i rywedd er mwyn osgoi aildrawmateiddio.

Yr ymyriad gorau!

Cwnsela a dulliau therapiwtig

Mae cwnsela a dulliau therapiwtig yn helpu plant, rhieni a'r rhai sy'n darparu gofal i ymdopi'n well ag effeithiau ACEs a heriau eraill yn eu bywydau bob dydd. Mae ystod eang o wahanol strategaethau, gan gynnwys therapi ymddygiad gwybyddol, seicotherapi a chyfweld ysgogol. Defnyddir therapïau sy'n canolbwyntio ar y plentyn, megis therapi chwarae gyda phlant. Mae'r dulliau hyn wedi dangos manteision i rieni, megis llai o iselder a thrallod emosiynol ymysg rhieni [46]; gwell arferion rhianta, sgiliau ymdopi a gweithrediad teuluol [47–51]; a chanlyniadau gwell ar gyfer ACEs penodol fel rhieni'n yfed llai o alcohol [52,53]. Gwelwyd manteision ymysg plant hefyd, megis gwelliannau yn iechyd meddwl a sgiliau ymdopi plant, a llai o broblemau ymddygiad, llai o iselder a thrallod emosiynol ymysg rhieni, a gwell arferion rhianta a gweithrediad teuluol [54–56].

4.2.5 Strategaeth 5: Mynd i'r afael â normau a gwerthoedd cymdeithasol niweidiol (agweddai ac amodau cymdeithasol)

Pam mae hyn yn bwysig?

Mae normau sy'n dderbyniol yn gymdeithasol neu'n ddiwylliannol yn caniatáu neu'n disgwyl ymddygiad penodol o fewn grŵp diwylliannol neu gymdeithasol. Gall normau cymdeithasol niweidiol yn ymwneud ag oedran, rhywedd, ethnigrwydd a statws economaidd-gymdeithasol wneud ACEs yn fwy tebygol a pharhau ag anghydraddoldebau. Er enghraifft, gall fod yn gymdeithasol dderbyniol i rieni ddefnyddio cosb gorfforol i ddisgyblu plentyn, i ddynion fynnu pŵer dros fenywod, neu i ferched gael eu gorfodi i briodi. Gall normau hefyd atal pobl rhag chwilio am gymorth; er enghraifft, gall stigma fod yn gysylltiedig â phroblemau iechyd meddwl neu geisio cymorth, yn enwedig ar gyfer dynion. Gall mynd i'r afael â normau a gwerthoedd cymdeithasol niweidiol helpu i newid amgylcheddau cymdeithasol er mwyn sicrhau eu bod yn amddiffyn rhag ACEs, yn hytrach na'u galluogi.

Beth mae hyn yn ei olygu?

Mae mynd i'r afael â normau a gwerthoedd cymdeithasol niweidiol yn strategaeth ar lefel gymdeithasol sy'n anelu at wella gwybodaeth, agweddau ac ymddygiad a fydd yn lleihau ACEs neu'n hyrwyddo mathau o ymddygiad sy'n ceisio cymorth, drwy'r canlynol:

- **Gweithredu/gorfodi polisïau a chyfreithiau** sy'n hyrwyddo hawliau dynol, yn gwneud ymddygiad sy'n ymwneud ag ACEs yn drosedd (e.e. trais yn erbyn plant neu bartneriaid mewn perthynas agos), ac yn mynd i'r afael â phenderfynyddion cymdeithasol ehangach iechyd a all effeithio ar y risg y bydd ACEs yn digwydd, er enghraifft: incwm a diogelwch cymdeithasol, addysg, cyflogaeth a sicrwydd swydd, tai a mynediad fforddiadwy i wasanaethau iechyd gweddus.
- **Rhaglenni codi ymwybyddiaeth y cyhoedd a rhaglenni addysg** sy'n anelu at newid agweddau ac ymddygiad niweidiol drwy blatfformau lluosog gan gynnwys teledu, radio, deunyddiau print a'r Rhyngrwyd. **Gall rhaglenni gwylwyr** hefyd herio normau ac ymddygiad cymdeithasol niweidiol drwy annog pobl i ymyrryd pan fyddant yn dyst i gamdriniaeth.
- Gweithio gyda grwpiau penodol i herio normau ac ymddygiad cymdeithasol niweidiol, megis rhaglenni sy'n **grymuso menywod**, neu weithio gyda dynion a bechgyn i **newid normau rhywedd cymdeithasol/ diwylliannol.**

Yr ymyriad gorau!

Gweithredu / gorfodi cyfreithiau

Mae cyfreithiau sy'n gwneud mathau penodol o ymddygiad yn drosedd sy'n ymwneud ag ACEs neu eu ffactorau risg yn anfon neges i gymdeithas nad yw hynny'n dderbyniol ac felly, yn gallu newid normau a gwerthoedd cymdeithasol sy'n hyrwyddo ACEs [57]. Mae deddfwriaeth sy'n ymwneud ag ACEs a'u ffactorau risg yn cynnwys gwahardd cosbi plant yn gorfforol, gan gynnwys yn y cartref; gwahardd trais tuag at bartner mewn perthynas agos; rheoli defnydd gormodol o alcohol e.e. gorfodi isafbrisiau; a gwahardd y defnydd o gyffuriau hamdden. Gellir defnyddio deddfwriaeth hefyd i gryfhau ffactorau amddiffynnol ar gyfer ACEs, megis gorfodi ffactorau amgylcheddol, ariannol a gwaith allweddol sy'n bwysig ar gyfer iechyd meddyliol a chorfforol da (e.e. deddfwriaeth ar amodau tai, gofynion budd-dal plant, a gofynion absenoldeb rhiant). Er mai anaml y caiff deddfwriaeth ei gwerthuso, os caiff ei gorfodi, mae ganddi'r potensial i gael effaith sylweddol a hirdymor ar draws y boblogaeth gyfan.

4.2.6 Atal ACEs unigol ac ymateb iddynt

Mae nifer o adnoddau ychwanegol a all helpu i arwain y gwaith i atal ACEs unigol ac ymateb iddynt, megis cam-drin plant, trais rhwng y rhai sy'n darparu gofal i blentyn, a rhiant yn camddefnyddio sylweddau a salwch meddwl (gweler y blychau crynodeb isod). Mae'r adnoddau hyn yn cynnwys strategaethau fel y rhai a amlinellir yn adrannau 4.2.1-4.2.6 ond maent hefyd yn cynnwys ymyriadau sy'n targedu'r ACE penodol. Mae adnoddau ar ACEs eraill, megis rhieni'n cael eu carcharu a rhieni'n gwahanu, yn brin ar hyn o bryd.

Cam-drin plant

Mae *INSPIRE: Seven strategies for ending violence against children* gan WHO [32] yn nodi grŵp dethol o strategaethau sydd wedi bod yn llwyddiannus wrth leihau trais yn erbyn plant:

Gweithredu a gorfodi cyfreithiau (**I**mplementation and enforcement of laws).
Normau a gwerthoedd (**N**orms and values).
Amgylcheddau Diogelu (**S**afe environments).
Cymorth i rieni a darparwyr gofal (**P**arent and caregiver support).
Cryfhau incwm a sefyllfa economaidd (**I**ncome and economic stregnthening).
Gwasanaethau ymateb a chymorth (**R**espones and support services).
Addysg a sgiliau bywyd (**E**ducation and life skills)

Trais rhwng y rhai sy'n darparu gofal i blentyn

Mae *Rhaglen RESPECT women: Preventing violence against women* [58] WHO yn fframwaith ar gyfer llunwyr polisïau ac yn cyflwyno ystod o strategaethau i atal trais yn erbyn menywod:

Cryfhau sgiliau cydberthynas (**R**elationship skills strengthened).
Grymuso menywod (**E**mpowerement of women).
Sicrhau gwasanaethau (**S**ervices ensured).
Lleihau tlodi (**P**overty reduced).
Gwneud amgylcheddau'n ddiogel (**E**nvironments made safe).
Atal cam-drin plant a'r glasoed (**C**hild and adolescent abuse prevented).
Trawsnewid agweddau, credoau a normau (**T**ransform attitudes, beliefs and norms).

Rhieni'n camddefnyddio alcohol

Mae *Tackling NCDs: 'best buys' and other recommended interventions for the prevention and control of noncommunicable diseases* [59] yn nodi strategaethau i leihau'r defnydd niweidiol o alcohol, megis:

- Cynyddu ymwybyddiaeth o'r niwed a achosir gan alcohol.
- Cynyddu trethi ecséis ar ddiodydd meddwol.
- Gweithredu/gorfodi cyfyngiadau ar argaeledd.
- Gweithredu/gorfodi deddfau yfed a gyrru.
- Darparu ymyriadau seicogymdeithasol byr.

Rhieni'n defnyddio cyffuriau

Mae'r ddogfen *International standards on drug use prevention* [60] gan Swyddfa'r Cenhedloedd Unedig ar Gyffuriau a Throseddau a WHO yn cyflwyno ymyriadau a pholisïau cost-effeithiol sy'n seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer atal y defnydd o gyffuriau, megis:

- Ymweliadau â chartrefi rhieni.
- Ymyriadau cymunedol amlelfen.
- Addysg yn ystod plentyndod cynnar i gymunedau difreintiedig.
- Addysg sgiliau personol a chymdeithasol.
- Ymyriadau byr ar gyfer y rhai sydd mewn perygl.

Salwch meddwl ymysg rhieni

Mae *Mental health action plan 2013-2020 WHO* [61] yn cynnwys strategaethau i atal salwch meddwl a hybu llesiant, megis:

- Cyfreithiau ac ymgyrchoedd gwrth-wahaniaethu sy'n mynd i'r afael â stigmateiddio/tramgwyddo hawliau dynol.
- Hyrwyddo hawliau, cyfleoedd a gofal unigolion ag anhwylder meddwl.
- Rhaglenni plentyndod cynnar, hyfforddiant sgiliau bywyd a rhaglenni rhianta.
- Adnabod a thrin problemau emosiynol ac ymddygiadol yn gynnar.
- Darparu amodau byw a gweithio iach.
- Rhaglenni amddiffyn sy'n mynd i'r afael â cham-drin plant / trais.
- Amddiffyniad cymdeithasol i'r tlawd.

Gall rhieni brofi newidiadau i'w hiechyd meddwl yn ystod y cyfnod amenedigol. Mae WHO yn cefnogi integreiddio iechyd meddwl amenedigol i wasanaethau iechyd mamau a phlant er mwyn gwella cymorth i rieni [62].

4.2.7 Adnoddau defnyddiol ychwanegol

Mae'r adran hon yn cyflwyno detholiad o adnoddau defnyddiol ychwanegol ar gyfer pob un o'r pum strategaeth a amlinellir yn adrannau 4.2.1-4.2.5.

		Strategaethau sydd wedi'u cynnwys yn yr adnoddau				
Teitl yr adnodd	**Awdur**					
INSPIRE: Seven strategies for ending violence against children	Sefydliad Iechyd y Byd	√	√	√	√	√
Preventing child abuse and neglect: A technical package for policy, norm and programmatic activities	CDC	√	√	√	√	√
Ending violence against children: six strategies for action	UNICEF	√	√	√	√	√
Designing parenting programmes for violence prevention	UNICEF	√				
Parenting and caregiver support programmes to prevent and respond to violence in the home	The prevention collaborative	√				
Life skills education school handbook	Sefydliad Iechyd y Byd		√			
A comprehensive technical package for the prevention of youth violence and associated risk behaviours	CDC		√	√	√	√
Effectiveness of response mechanisms to prevent violence against women and girls	WhatWorks to prevent violence				√	
Social norms atlas	The Social norms learning collaborative					√
DFID guidance notes: shifting social norms to tackle violence against women and girls (WAWG)	Violence against women and girls helpdesk					√

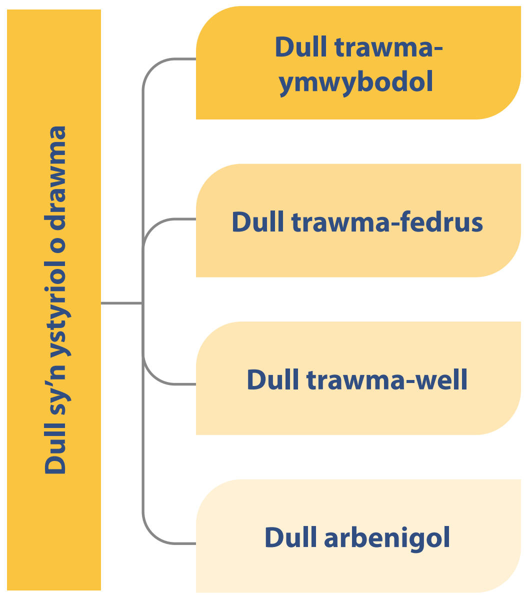
4.3 Datblygu sefydliad, sectorau a systemau sy'n ystyriol o drawma

Mae ACEs yn aml yn arwain at drawma. Trawma yw effaith seicolegol profi neu weld digwyddiadau sy'n niweidiol yn gorfforol neu'n emosiynol neu sy'n rhoi bywyd yn y fantol a all ddigwydd ar unrhyw adeg mewn bywyd gan gynnwys y rhai sy'n digwydd yn ystod plentyndod fel ACEs. Gall fod yn un digwyddiad neu'n brofiadau hirfaith neu ailadroddus. Mae'r rhai y mae trawma wedi effeithio arnynt mewn mwy o berygl o amlygu eu plant eu hunain i ACEs (gweler Adran 3.4 Effeithiau sy'n pontio'r cenedlaethau). Er bod y llenyddiaeth yn cynnwys ystod o ddiffiniadau o ymarfer sy'n ystyriol o drawma [63], y diffiniad a ddarperir gan Weinyddiaeth Cam-drin Sylweddau ac Iechyd Meddwl (SAMHSA) yr Unol Daleithiau yw'r fersiwn a dderbynnir ac a ddyfynnir yn fwyaf cyffredin[5] ac mae'n ymdrin â'r digwyddiad ei hun, y profiad o'r digwyddiad, a'r effaith drwy bedair rhagdybiaeth sylfaenol (ynghyd â chwe egwyddor allweddol; Blwch 4.2). Yn ôl SAMHSA [64] mae dull sy'n ystyriol o drawma yn:

> *"**realises** the widespread impact of trauma and understands potential paths for recovery; **recognises** the signs and symptoms of trauma in clients, families, staff and others involved with the system; **responds** by fully integrating knowledge about trauma into policies, procedures and practices, and seeks to actively resist **re-traumatisation**".*

Mae dull iechyd cyhoeddus posibl o ddod yn ystyriol o drawma a ddefnyddir yng Nghymru, y DU yn cynnwys pedair lefel gysylltiedig o gamau gweithredu gyda gwahanol grwpiau o bobl ar draws cymdeithas (Ffigur 4.3) [65]. Mae'r lefel ehangaf, *dull trawma-ymwybodol*, yn cynnwys pob aelod o gymdeithas, a phob sefydliad, sector a system, ac yn anelu at wella ymwybyddiaeth o drawma (a brofwyd ar unrhyw adeg mewn bywyd, gan gynnwys ACEs), cryfhau dulliau ymdopi a meithrin empathi (e.e. yr ymgyrch gyhoeddus Amser i Fod yn Garedig; gweler Blwch 4.3). Mae *dull trawma-fedrus* yn cynnwys pob aelod o sefydliadau neu wasanaethau sy'n darparu gofal neu gymorth i'r cyhoedd, ni waeth a oes ganddynt rôl ofalu bersonol ai peidio. Mae *dull trawma-well* yn cynnwys pob gweithiwr proffesiynol yn darparu cymorth uniongyrchol neu ddwys i'r rhai sydd wedi profi trawma neu sy'n debygol o fod wedi profi trawma e.e. menywod mewn lloches oherwydd trais gan bartner mewn perthynas agos. Yn olaf, mae *dull arbenigol* yn cynnwys pob ymarferydd yn darparu ymyriadau seicolegol neu ffarmacolegol arbenigol [65]. Nid yw'r lefelau'n llinol, a gall unigolion yr effeithir arnynt gan drawma symud rhwng lefelau yn seiliedig ar eu hanghenion a'u profiadau. System integredig a rhyngweithiol fydd fwyaf effeithiol, lle y bydd y rhai sy'n ymwneud â phob lefel weithredu yn cydweithio'n agos i ddatblygu dull cyson.

Ffigur 4.3: Pedair lefel y dull sy'n ystyriol o drawma a ddefnyddir yng Nghymru, y DU



5 Er enghraifft, mae diffiniad SAMHSA wedi'i fabwysiadu fel diffiniad gweithredol o ymarfer sy'n ystyriol o drawma gan y Llywodraeth yn y DU https://www.gov.uk/government/publications/working-definition-of-trauma-informed-practice/working-definition-of-trauma-informed-practice

Beth mae'r ymarfer sy'n ystyriol o drawma yn ei olygu?

Mae ymarfer sy'n ystyriol o drawma yn cael ei ddefnyddio ar draws amrywiaeth o wasanaethau, sefydliadau, sectorau a systemau, gan gynnwys iechyd, addysg, plismona a chyfiawnder troseddol. Mae ymarfer sy'n ystyriol o drawma yn helpu gwasanaethau i adnabod arwyddion trawma a deall yr effeithiau y gall ACEs eu cael ar unigolion a theuluoedd, i sicrhau eu bod yn darparu ymateb sy'n ystyriol o drawma. Nod ymarfer sy'n ystyriol o drawma yw cefnogi gwytnwch a hunaneffeithiolrwydd, a chreu amgylchedd diogel ar gyfer defnyddwyr gwasanaethau a staff [66].

Gall **datblygu sefydliadau, sectorau a systemau sy'n ystyriol o drawma** gynnwys (gweler hefyd Cam 5, tudalen 41):

- Newid diwylliant sefydliadol i flaenoriaethu dull sy'n ystyriol o drawma a gwrthsefyll aildrawmateiddio drwy adolygu/diwygio polisïau a gweithdrefnau.
- Asesu lefelau presennol ymwybyddiaeth o drawma o fewn sefydliadau [67], sy'n rhywbeth y mae nifer cynyddol o offer ar gael ar ei gyfer [68,69].
- Hyfforddiant i staff ar ACEs a'u heffeithiau, yn ogystal â bod yn hunandrugarog a darparu hunanofal i helpu i reoli unrhyw emosiynau poenus sy'n deillio o drawma yn y gorffennol neu drawma pobl eraill.
- Newid y ffordd y mae sefydliadau'n darparu gwasanaethau i sicrhau eu bod yn ystyriol o drawma, gan gynnwys y syniadau a'r iaith a ddefnyddir wrth ymgysylltu â defnyddwyr gwasanaethau (Ffigur 4.2).
- Darparu amgylcheddau ffisegol sy'n groesawgar, heb stigma ac yn anghlinigol, sy'n hybu teimladau o ddiogelwch a naws ddigynnwrf [70].
- Ymgysylltu â defnyddwyr gwasanaethau a goroeswyr trawma a'u cynnwys mewn dulliau gweithredu sy'n ystyriol o drawma.

Mae rhai systemau sy'n ystyriol o drawma, mewn lleoliadau iechyd yn bennaf, hefyd yn defnyddio sgrinio neu ymholi rheolaidd ar gyfer ACEs [71]. Mae hyn fel arfer yn golygu defnyddio offeryn [72] i fesur amlygiad unigolion i ACEs yn y gorffennol, cyn neu yn ystod cyswllt â gweithiwr iechyd neu weithiwr proffesiynol arall. Yna gellir trafod ymatebion i'r offeryn er mwyn galluogi defnyddwyr gwasanaethau i fyfyrio ar sut y gallai hanes eu plentyndod fod yn effeithio ar eu hiechyd presennol, ac i fod yn sail i unrhyw anghenion cymorth ychwanegol.

Blwch 4.2: Rhagdybiaethau sylfaenol ac egwyddorion allweddol ar gyfer ymarfer sy'n ystyriol o drawma [64]

Rhagdybiaethau

- **Sylweddoliad:** Deall sut y mae trawma yn effeithio ar unigolion, teuluoedd a sefydliadau.
- **Cydnabyddiaeth:** Adnabod arwyddion o drawma.
- **Ymateb:** Mae ymatebion ar lefel system yn digwydd drwy gymhwyso egwyddorion ymarfer sy'n ystyriol o drawma.
- **Gwrthsefyll aildrawmateiddio:** Ar gyfer defnyddwyr gwasanaeth a staff.

Egwyddorion

- **Diogelwch:** Mae defnyddwyr gwasanaethau'n teimlo'n ddiogel yn gorfforol ac yn seicolegol; mae diogelwch yn cael ei ystyried yn y lleoliad ffisegol, ac yn cael ei hyrwyddo mewn rhyngweithiadau rhyngbersonol.
- **Dibynadwyedd a Thryloywder:** Mae'r sefydliad yn dryloyw o ran ei benderfyniadau a'i weithrediadau er mwyn meithrin ymddiriedaeth gyda defnyddwyr gwasanaethau, teuluoedd, staff a rhanddeiliaid eraill.
- **Cymorth gan gymheiriaid:** Cydweithio ag unigolion sydd â phrofiad personol o drawma i hybu adferiad ac iachâd.
- **Cydweithio a Dull Cydfuddiannol:** Rhennir pŵer a'r broses gwneud penderfyniadau a gwerthfawrogir mewnbwn o bob lefel o'r sefydliad.
- **Grymuso, Llais a Dewis:** Mae cryfderau a phrofiadau unigolion yn cael eu cydnabod ac adeiladir arnynt; defnyddwyr gwasanaethau yn cael eu cefnogi i wneud penderfyniadau ar y cyd a gosod nodau.
- **Materion Diwylliannol, Hanesyddol a Rhywedd:** Symud y tu hwnt i stereoteipiau a thueddiadau i fod yn ymatebol i anghenion hiliol, ethnig a diwylliannol gwahanol unigolion.

Blwch 4.3: Amser i Fod yn Garedig

Roedd “Amser i fod yn Garedig” yn ymgyrch ymwybyddiaeth gyhoeddus yng Nghymru, y DU, a oedd yn cynnwys ymgysylltiad y cyhoedd â'r cyfryngau cymdeithasol a ffilmiau byr a ddarlledwyd ar y teledu yn amlygu y gall tosturi a charedigrwydd wneud gwahaniaeth cadarnhaol i’r rhai y mae ACEs wedi effeithio arnynt. Canfu gwerthusiad rai canlyniadau calonogol o ran bwriadau pobl i fod yn fwy caredig.

Gwefan: https://hybacecymru.com/ymgyrch/amserifodyngaredig/

Un agwedd ar ddatblygu systemau sy'n ystyriol o drawma yw newid persbectif darparwyr gwasanaethau ac annog rhyngweithio gofalgar ac anfeirniadol. Gall hyn olygu newid y sylwadau a'r iaith a ddefnyddir wrth ymgysylltu â defnyddwyr gwasanaethau o ganolbwyntio ar broblemau i fod yn ystyriol o drawma.

Ffigur 4.2: Systemau sy'n ystyriol o drawma: yr hyn a oedd yn digwydd o'r blaen o gymharu â'r hyn sy'n digwydd nawr? [73]

Persbectif sy'n canolbwyntio ar broblemau

Her **“Beth sy'n bod arnat ti?”**

Ffocws cul ar y mater dan sylw

Golygfa ddeuaidd - cywir neu anghywir

Mae pobl yn gwneud pethau drwg

→

Persbectif ystyriol o drawma

Ymholiad **“Beth ddigwyddodd i chi?”**

Dull ehangach sy'n canolbwyntio ar y person cyfan a'i hanes

Deall safbwyntiau lluosog

Mae pobl sy'n teimlo'n anniogel yn gwneud dewisiadau anniogel

Pam mae ymarfer sy'n ystyriol o drawma yn bwysig?

Gall niwed anfwriadol ddigwydd i ddefnyddwyr gwasanaethau ac ymarferwyr os na fydd gwasanaethau a sefydliadau'n defnyddio dull sy'n ystyriol o drawma. Mae’n bosibl na fydd darpar ddefnyddwyr gwasanaethau yn dymuno ymgysylltu â gwasanaethau neu efallai y cânt eu sbarduno gan agweddau ar ofal a chael eu haildrawmateiddio os ydynt yn teimlo nad ydynt yn cael eu credu neu eu cefnogi. Gall ymarferwyr ddioddef costau emosiynol yn sgil dangos empathi tuag at drawma cleientiaid [74], gan roi eu llesiant eu hunain yn y fantol a chyfyngu'r gofal a roddant i ddefnyddwyr gwasanaethau.

Creu **dealltwriaeth gyffredinol**

Mae’n bwysig datblygu cyd-ddealltwriaeth o’r hyn a olygir gan ymarfer sy'n ystyriol o drawma. Mae sawl gwlad yn ymwneud ag ymdrechion i greu diffiniad cyffredin o ymarfer sy'n ystyriol o drawma a gwella cysondeb o ran ymarfer ar draws gweithwyr proffesiynol a sefydliadau (gweler hefyd Blwch 5.8).

5. Rhoi gwaith atal, gwytnwch a sefydliadau, sectorau a systemau sy'n ystyriol o drawma ar waith

Bydd y gwaith o fynd i'r afael ag ACEs yn amrywio'n sylweddol ar draws gwahanol fathau o gamau gweithredu, lleoliadau, sectorau a gwledydd, a bydd yr adnoddau sydd ar gael yn dylanwadu ar hynny. Fodd bynnag, ar draws pob math o gamau gweithredu a lleoliadau, gall fod yn ddefnyddiol ystyried y camau canlynol. Mae'r rhain wedi'u trefnu'n fras o ddechrau i ddiwedd y broses weithredu, ond gellir cymryd llawer o gamau ochr yn ochr â'i gilydd.

Camau cyffredin ar gyfer gweithredu

1. **Asesu'r sefyllfa bresennol a chasglu data**
2. **Codi ymwybyddiaeth, ennyn ymrwymiad, eirioli dros newid**
3. **Datblygu trefniadau gweithio mewn partneriaeth**
4. **Dewis, addasu neu ddatbygu ymyriadau sy'n seiliedig ar dystiolaeth ac adnoddau**
5. **Darparu hyfforddiant, cymorth a diwylliant ar gyfer newid**
6. **Gwerthuso'r camau gweithredu**
7. **Ehangu, ymwreiddio a chynnal camau gweithredu effeithiol**

Mae'r adrannau a ganlyn yn awgrymu sut y gellir defnyddio'r saith cam i gyflawni gwaith i fynd i'r afael ag ACEs, yn cwmpasu atal ACEs, meithrin gwytnwch, a datblygu systemau sy'n ystyriol o drawma. **Mae'r canllawiau yn seiliedig ar nifer o ddogfennau sy'n bodoli eisoes (Blwch 5.1).**

Blwch 5.1: Adnoddau defnyddiol i gefnogi gweithredu gwaith atal, ymyriadau meithrin gwytnwch a systemau sy'n ystyriol o drawma

- *Centers for Disease Control and Prevention. Violence prevention in practice.*
- *Centers for Disease Control and Prevention. Preventing Adverse Childhood Experiences (ACEs): Leveraging the best available evidence.*
- *Iechyd Cyhoeddus Cymru, Prifysgol John Moores Lerpwl a WHO. Mynd i'r Afael â Phrofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs): Y sefyllfa bresennol ac opsiynau ar gyfer gweithredu.*
- *SAMHSA. SAMHSA's concept of trauma and guidance for a trauma-informed approach.*
- *Llywodraeth yr Alban. Trauma-informed practice: toolkit.*
- *British Columbia Provincial Mental Health and Substance Use Planning Council. Trauma informed practice guide.*
- *Community Tool Box. Toolkits.*

1 Asesu'r sefyllfa bresennol a chasglu data

Y cam cyntaf wrth ymgymryd â gwaith i atal ACEs a mynd i'r afael â nhw yw sefydlu dealltwriaeth dda o'r sefyllfa bresennol mewn perthynas ag ACEs ymysg poblogaeth neu mewn lleoliad. Os yw'n ymarferol, gallai fod o gymorth cydweithio â phartneriaid i gyflawni hyn (gweler Cam 3). Efallai yr hoffech ofyn y cwestiynau canlynol:

1. Faint o blant ac oedolion y mae ACEs yn effeithio arnynt, pa fathau o ACEs sydd fwyaf cyffredin, a beth yw costau ACEs i gymdeithas?

Gall deall y wybodaeth hon helpu i gyfiawnhau'r angen am waith atal a chymorth ar gyfer ACEs ac eirioli dros newid (gweler Cam 2). Gall deall nifer yr achosion o ACEs, drwy gynnal arolwg o blant i holi am eu profiadau presennol neu arolwg o oedolion i holi am eu profiadau yn ystod plentyndod (gweler Blwch 5.2), helpu i lywio pa ddulliau atal a chymorth fyddai fwyaf defnyddiol. Gall hefyd weithredu fel llinell sylfaen i fesur effaith unrhyw waith i atal neu fynd i'r afael ag ACEs yn y dyfodol (gweler Cam 6). Efallai yr hoffech ystyried:

- **Gwneud defnydd o offer ACE sefydledig.** Mae nifer o offer ACE sefydledig y gellir eu defnyddio i gasglu data (Blwch 5.3). Mae defnyddio offer sefydledig yn cynyddu cadernid y data a gesglir ac yn sicrhau cysondeb o ran y data ar draws astudiaethau ymchwil.
- **Defnyddio ffynonellau data presennol.** Mae rhai gwledydd yn cynnal arolygon ACE o'r boblogaeth. Mae llawer hefyd yn cynnal arolygon rheolaidd o iechyd y boblogaeth ac arolygon iechyd mewn ysgolion a all gynnwys cwestiynau ar ACEs. Gellir defnyddio data gweinyddol hefyd i gasglu gwybodaeth am ACEs, megis data o systemau gofal iechyd (e.e. ysbytai, practis cyffredinol), gwasanaethau cymdeithasol (e.e. cam-drin plant) neu adroddiadau'r heddlu. Mae nifer o astudiaethau presennol wedi amcangyfrif costau ariannol ACEs i gymdeithas (gweler Adran 3.5).

> Awgrym defnyddiol
>
> **Er mwyn arbed amser ac adnoddau, efallai y bydd modd addasu arolygon iechyd arferol presennol fel eu bod yn cynnwys cwestiynau am ACEs, e.e. ychwanegu modiwl.**

Bydd angen i chi sicrhau bod unrhyw ddata newydd a gesglir yn cael ei wneud **yn foesegol** a gyda **chydsyniad ar sail gwybodaeth**. I gael rhagor o wybodaeth am ystyriaethau moesegol, gweler Blwch 5.2.

2. Pa ffactorau allai fod yn cynyddu'r tebygolrwydd y bydd ACEs yn digwydd, a pha rai all gynnig amddiffyniad rhag ACEs?

Mae amrywiaeth o ffactorau a all gynyddu'r risg y bydd ACEs yn digwydd ac eraill sy'n amddiffyn yn eu herbyn gan gynnwys ffactorau ar lefel yr unigolyn, y teulu, y gymuned a'r gymdeithas (gweler Adran 3.6). Mae'n bwysig ystyried y ffactorau hyn – er enghraifft ACEs yn gwaethygu lle mae lefelau uchel o amddifadedd yn y gymuned – er mwyn helpu i ddeall cyd-destun cymdeithasol ac economaidd ehangach ACEs, ac i fod yn sail i gamau gweithredu yn y dyfodol. Yn aml, rhoddir sylw yn gyntaf i ffactorau risg sy'n hawdd eu haddasu, ac sy'n cwmpasu nifer o ACEs, (fel ffactorau ar lefel y teulu). Fodd bynnag, gall mynd i'r afael â ffactorau cymunedol a chymdeithasol ehangach, megis incwm a diogelwch cymdeithasol, mynediad i addysg, a sicrwydd cyflogaeth a swydd (gweler Adran 4.2.5) sicrhau bod gan unigolion yr adnoddau sydd eu hangen i wneud newidiadau cadarnhaol yn eu bywydau.

3. Pa waith sy'n cael ei wneud ar hyn o bryd i atal ACEs neu fynd i'r afael â nhw ymysg y boblogaeth neu mewn lleoliad penodol?

Gall dealltwriaeth dda o waith presennol i atal ACEs a chefnogi'r rhai yr effeithir arnynt helpu i osgoi dyblygu ymdrechion a sicrhau bod gwaith yn ategu'r camau gweithredu presennol. Gall hefyd helpu i ddatblygu gwaith yn y dyfodol, yn enwedig os caiff llwyddiannau a methiannau yn y gorffennol eu hystyried. Gall hefyd gyflwyno cyfleoedd cydweithredol i ddatblygu gwaith i fynd i'r afael ag ACEs (gweler Cam 3) neu nodi pwyntiau mynediad posibl ar gyfer gweithredu e.e. ychwanegu modiwl at raglen atal bresennol.

4. Beth yw'r lefelau presennol o ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o ACEs ymhlith staff / grwpiau perthnasol eraill yn eich lleoliad?

Mae pennu lefelau ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o ACEs yn darparu gwybodaeth hanfodol am yr amgylchedd y bydd gwaith ar ACEs yn datblygu ynddo. Gall gyfrannu at ymdrechion i godi ymwybyddiaeth, ennyn ymrwymiad ac eirioli dros newid (gweler Cam 2). Gall helpu i nodi anghenion hyfforddi staff (gweler Cam 5) a gall hefyd weithredu fel llinell sylfaen ar gyfer gwerthuso gwaith ar ACEs (gweler Cam 6). Wrth bennu lefelau ymwybyddiaeth ACEs ymhlith staff, mae'n bwysig ystyried y gallent hwy eu hunain fod wedi dioddef o ACEs a bod ganddynt adnoddau i ddarparu unrhyw gymorth y gallai fod ei angen (gweler Cam 5).

5. Pa mor barod yw eich sefydliad/lleoliad i fabwysiadu dull sy'n ystyriol o drawma?

Gall nodi parodrwydd sefydliad i fabwysiadu dull sy'n ystyriol o drawma fod yn gam cyntaf defnyddiol wrth gynllunio gwaith yn y dyfodol tuag at fod yn ystyriol o drawma. Mae offer hunanasesu ar gael [70] sy'n mesur parodrwydd sefydliadol ar draws gwahanol feysydd, gan gynnwys: llywodraethu ac arweinyddiaeth (e.e. ymrwymiad sefydliadol i ddod yn ystyriol o drawma), polisïau a gweithdrefnau (e.e. polisi sy'n amlinellu ymrwymiad), a hyfforddiant a chymorth i'r gweithlu (e.e. strategaethau sy'n sicrhau hyfforddiant i'r gweithlu ar ACEs).

Yn ystod camau cynnar y broses weithredu bydd yn ddefnyddiol ysgrifennu **dogfen gyfeirio** neu **gynllun gweithredu,** wedi'i gytuno gan yr holl bartneriaid, ar y sefyllfa bresennol mewn perthynas ag ACEs, pam mae'n bwysig mynd i'r afael ag ACEs, yr amcanion gweithredu, a chynllun ar gyfer sut i gyflawni'r amcanion. Hyd yn oed yn y cyfnod cynnar hwn, gallai fod yn ddefnyddiol ystyried nodau tymor hwy o ran cynyddu camau gweithredu effeithiol, er mwyn helpu i nodi sut y gellir ehangu neu gynnal camau gweithredu cychwynnol yn y tymor hwy. Gall y ddogfen gyfeirio/cynllun gweithredu helpu i greu dealltwriaeth gyffredin o ACEs ar draws partneriaid a gall fod yn ganllaw defnyddiol i gadw ar y trywydd iawn gyda'r nodau a'r amcanion wrth i gamau gweithredu fynd rhagddynt.

Blwch 5.2: Ystyriaethau moesegol

Un dull o ganfod pa mor gyffredin yw ACEs mewn poblogaeth yw holi oedolion am eu profiadau yn y gorffennol neu holi plant am eu profiadau presennol. Mae llawer o arolygon yn ôl-weithredol ac yn gofyn i oedolion hunanadrodd eu hamlygiad i ACEs; mae llai o arolygon sy'n mesur amlygiad presennol plant. Pan fydd data newydd yn cael eu casglu yn y modd hwn, mae angen ystyried nifer o ystyriaethau moesegol er mwyn diogelu hawliau, iechyd a llesiant y rhai sy'n cymryd rhan mewn gwaith ymchwil. Mae hyn yn cynnwys, er enghraifft: sicrhau bod cyfranogwyr yn deall pam mae cwestiynau'n cael eu gofyn ac yn deall sut y bydd y data'n cael eu defnyddio; sicrhau eu bod yn cytuno i gymryd rhan mewn arolwg (i blant, gall hyn hefyd olygu cael cydsyniad gan oedolyn priodol); sicrhau bod y wybodaeth a gesglir yn gyfrinachol/dienw ac na ellir ei holrhain yn ôl i unigolyn neu ei defnyddio yn erbyn unigolyn mewn unrhyw ffordd; a sicrhau bod cymorth ar gael a bod unrhyw un y mae ateb cwestiynau am ei blentyndod yn effeithio arno yn cael ei gyfeirio at y cymorth hwnnw (e.e. mynediad i wasanaethau cymorth).

Blwch 5.3: Cam 1 - rhagor o adnoddau

- Rhwydwaith Gwybodaeth Byd Eang ar gyfer Rhoi Terfyn ar Drais yn Erbyn Plant. *Measuring violence against children: a methods menu:* dulliau a strategaethau i gasglu data ar fynychder trais tuag at blant, gan gynnwys ACEs, gan gwmpasu arolygon cartref, ysgol a chymuned.
- WHO. *Adverse Childhood Experiences (ACE) studies (2012-2018)*: casgliad o astudiaethau mynychder ACEs o bob rhan o Ewrop.
- WHO. *Measuring and monitoring national prevalence of child maltreatment: a practical handbook*: prosesau ac argymhellion ar gyfer creu system wyliadwriaeth i fesur a monitro mynychder cam-drin plant ar draws gwledydd Ewropeaidd.

Offer mesur ACEs

Mae amrywiaeth o offer ACEs ar gael sy'n amrywio o ran hyd a nifer yr ACEs a fesurir. Mae rhai enghreifftiau yn cynnwys:

- *Behavioural Risk Factor Surveillance Survey (BRFSS) ACE module.*
- *National Survey of Children's Health-ACEs (NSCH-ACEs).*
- *The World Health Organization's ACE-International Questionnaire (IQ) tool.*

1 Casglu data ar ACEs yn Montenegro

Canfu gwaith ymchwil blaenorol yn Montenegro lefelau uchel o drais yn erbyn plant. O ganlyniad, ffurfiwyd prosiect cydweithredol rhwng Gweinyddiaeth Iechyd Montenegro, Sefydliad Iechyd y Byd a Sefydliad Iechyd Cyhoeddus Montenegro i gynnal astudiaeth newydd ar ACEs. Nod yr astudiaeth oedd ymchwilio i nifer yr achosion o gam-drin plant ac ACEs eraill yn Montenegro, ac archwilio'r berthynas rhwng ACEs ac ymddygiad sy'n niweidio iechyd, gan addasu ar gyfer ffactorau economaidd-gymdeithasol. Cynhyrchwyd y data i fesur cwmpas y mater yn y wlad, i nodi ffactorau risg ac amddiffynnol, ac i resymoli datblygiad strategaethau ataliol effeithlon.

Yn 2012, cynhaliwyd astudiaeth drawsdoriadol o fyfyrwyr prifysgol o bob un o'r tair prifysgol yn Montenegro. Roedd yr astudiaeth yn seiliedig ar fethodoleg safonol WHO ar gyfer casglu data ar ACEs a ddefnyddiwyd mewn astudiaethau tebyg mewn sawl gwlad Ewropeaidd, yn bennaf Canolbarth a Dwyrain Ewrop. Addaswyd yr holiadur a ddefnyddiwyd yn yr arolwg o holiadur CDC-Kaiser Permanente yn dwyn y teitl Family Health History Questionnaire*. Cafodd yr holiadur ei addasu, ei ddiwygio a'i gyfieithu gan aelodau o dîm yr arolwg, mewn cydweithrediad agos â WHO, i sicrhau bod yr arolwg yn addas ar gyfer y sampl a'r cyd-destun lleol. Cynhyrchwyd fersiynau benywaidd a gwrywaidd o'r arolwg oherwydd penodoldeb rhai o'r cwestiynau.

Dangosodd y canfyddiadau fod dros 60% o'r holl ymatebwyr wedi adrodd am o leiaf un ACE, a cham-drin emosiynol ac esgeulustod oedd y mathau mwyaf cyffredin o gam-drin plant. Ar y llaw arall, gweld achosion o drais (mam yn cael ei thrin yn dreisgar) a chamddefnyddio alcohol yn y teulu oedd y mathau mwyaf cyffredin o gamweithredu yn y cartref. Roedd cydberthynas gref rhwng sgôr ACE a'r tebygolrwydd o gamddefnyddio sylweddau, partneriaid rhywiol lluosog, ysmygu a cheisio cyflawni hunanladdiad. Felly, mae'n awgrymu y gallai ACEs gael effaith negyddol hirhoedlog ar iechyd corfforol, iechyd atgenhedlol, a llesiant meddyliol y rhai yr effeithir arnynt yn Montenegro.

Defnyddiwyd canlyniadau'r arolwg ACEs i godi proffil atal cam-drin plant yn Montenegro ac yn ei dro effeithio ar bolisi, a arweiniodd at benderfyniad i weithredu rhaglenni rhianta yn rhanbarthol ac yna'n genedlaethol. Mae'r rhaglenni hyn wedi cynnwys hyfforddi staff presennol mewn asiantaethau perthnasol, megis ysgolion, canolfannau iechyd a gwasanaethau arbenigol, i gyflwyno'r rhaglenni, gyda hyfforddiant a chymorth parhaus i helpu i gynnal yr arferion a ddysgwyd a sicrhau eu bod yn bwrw gwreiddiau.

Ffynonellau [39,75] * Mae'r holiadur ar gael yn https://www.cdc.gov/violenceprevention/aces/about.html

2 Codi ymwybyddiaeth, ennyn ymrwymiad, eirioli dros newid

Cam pwysig wrth ddatblygu gwaith i fynd i’r afael ag ACEs yw codi ymwybyddiaeth o fynychder ac effeithiau ACEs ar hyd cwrs bywyd ac ennyn ymrwymiad i fynd i’r afael ag ACEs. Bydd hyn yn helpu i greu amgylchedd galluogol lle bydd gwaith i fynd i’r afael ag ACEs yn ffynnu. Yn dibynnu ar y gwaith a’r lleoliad arfaethedig, gall hyn gynnwys ymwybyddiaeth ac ymrwymiad gan lywodraethau, arweinwyr sefydliadau neu leoliadau fel ysgolion, staff mewn lleoliadau sy'n darparu ymyriadau, rhieni, cymunedau a’r cyhoedd yn gyffredinol. Gall codi ymwybyddiaeth o ACEs ac eirioli dros newid helpu pobl i dderbyn ac ysgogi newid, ei gwneud yn haws i ymyriad neu gam gweithredu gael ei roi ar waith, helpu pobl i feddwl yn dosturiol am y rhai y mae ACEs yn effeithio arnynt, a helpu i gael gafael ar gyllid ac adnoddau. Gallai hyn gynnwys (gweler hefyd Blwch 5.4):

1. **Nodi negeseuon allweddol a grwpiau targed** ar gyfer cyfathrebu. Bydd data a gesglir yng Ngham 1 yn ddefnyddiol o ran cynhyrchu negeseuon allweddol ynghylch faint o bobl y mae ACEs yn effeithio arnynt a’r costau i gymdeithas os nad eir i'r afael â nhw. Gall cynnwys negeseuon am yr ystod eang o effeithiau posibl y gall ACEs eu cael ar hyd cwrs bywyd, ac ar gymunedau, cymdeithasau, yr economi a/neu wasanaethau fel iechyd, addysg a chyfiawnder troseddol (gweler Adran 3.3) a thynnu sylw at y rolau y gall pobl eu chwarae i helpu i fynd i’r afael ag ACEs hefyd fod yn rhan annatod o negeseuon.

2. **Cyfleu negeseuon allweddol** ac eirioli dros newid gan ddefnyddio amrywiaeth o ddulliau. Gall digwyddiadau penodol yn ymwneud ag ACEs, megis gweithdai neu gynadleddau, fod yn ffordd ddefnyddiol o gyfleu negeseuon allweddol ac ennyn ymrwymiad cychwynnol. Gallai opsiynau eraill gynnwys cyfarfodydd, erthyglau newyddion, ymgyrchoedd neu'r cyfryngau cymdeithasol y gellid eu defnyddio i gyrraedd cynulleidfa eang, gan gynnwys y cyhoedd. Gall fod yn ddefnyddiol hefyd defnyddio rhwydweithiau a phartneriaethau presennol (gweler Cam 3) i greu cylchoedd cyfathrebu ehangach a rhannu ymdrechion cyfathrebu.

3. **Ennyn ymrwymiad** i weithredu. Gallai hyn fod ar ffurf adduned neu addewid i weithredu/darparu cymorth gan grwpiau targed dethol. Er enghraifft, gydag ymarfer sy’n ystyriol o drawma, ystyrir bod cael cefnogaeth a buddsoddiad gan y rhai sy'n gyfrifol am lywodraethu ac arwain sefydliad, a gwneud yr ymrwymiad hwn yn weladwy drwy gyfathrebu â’r holl staff, yn hanfodol. Gall ymrwymiad i waith ar ACEs hefyd ddeillio o ddatblygu polisïau neu brotocolau sy’n galluogi gwaith i fynd i’r afael ag ACEs, e.e. polisïau ar hyfforddi staff ar ymwybyddiaeth o ACEs.

Awgrym defnyddiol

Ystyried nodi hyrwyddwyr ACEs/ trawma o fewn gwahanol leoliadau i helpu i gyfleu negeseuon allweddol a chydlynu camau gweithredu.

Awgrym defnyddiol

Ennyn ymrwymiad gan uwch swyddogion a rheolwyr a all roi cyhoeddusrwydd i negeseuon allweddol a helpu i fwrw ymlaen â chynlluniau yn gyflymach.

Blwch 5.4: Cam 2 - rhagor o adnoddau

- Community Tool Box. *Advocating for Change:* cefnogi cynllunio ar gyfer ymdrechion eiriolaeth ac ymateb i wrthwynebiad.
- Cairney a Kwiatkowski. *How to communicate effectively with policymakers: combine insigts from psychology and poicy studies*: strategaeth tri cham i gyfathrebu â llunwyr polisïau.

2 Codi ymwybyddiaeth o ACEs ac ennyn ymrwymiad i ddod yn ddinas sy'n ystyriol o drawma yng Nghorc, Iwerddon.

Roedd gwaith blaenorol yng Nghorc, Iwerddon, wedi amlygu nifer o leoliadau dan anfantais a oedd angen sylw. Felly, dechreuodd Cydlynydd RAPID (Revitalising Areas through Planning, Investment and Development) yng Nghyngor Dinas Corc ymchwilio i ACEs a thrawma a thrwy drafodaethau ag asiantaethau eraill, nodi patrwm o broblemau tebyg a oedd yn dod i'r amlwg ar draws y ddinas. Gan ddysgu gan seicolegydd clinigol, aeth y Cydlynydd RAPID â'r dystiolaeth hon at yr Arglwydd Faer ar y pryd, ac yn ei dro, fe ymrwymodd yntau i gefnogi agenda i gynyddu ymwybyddiaeth o drawma yng Nghorc.

Drwy swyddfa'r Arglwydd Faer, gwahoddwyd yr holl asiantaethau perthnasol yng Nghorc i gymryd rhan mewn dau ddiwrnod o hyfforddiant am ddim ar fod yn ystyriol o drawma, gyda'r nod o gynyddu ymwybyddiaeth o effaith trawma (gan gynnwys ACEs) a chyflwyno'r cysyniad o weithio drwy edrych ar bethau o safbwynt trawma. Nod yr hyfforddiant oedd darparu iaith gyffredin i ddarparwyr gwasanaethau a phecyn offer o ddulliau o weithio gyda'r rhai sy'n profi trawma. Cyflwynwyd yr hyfforddiant i bron i 400 o ddarparwyr gwasanaethau rheng flaen a threfnwyr o asiantaethau lluosog gan gynnwys ysgolion, gwasanaethau ieuenctid, gwasanaethau digartrefedd, gwasanaethau cyhoeddus, a gwasanaethau cymorth i deuluoedd yng Nghorc. Yn dilyn llwyddiant yr hyfforddiant cychwynnol ac adborth cadarnhaol gan asiantaethau, cynhaliwyd digwyddiad hyfforddi deuddydd arall i 500 o gyfranogwyr, gan gynnwys y rhai a gymerodd ran yn yr hyfforddiant gwreiddiol, ac eraill. Edrychodd yr hyfforddiant hwn ar sut mae sefydliadau'n cydnabod ac yn ymateb i effaith trawma gyda ffocws ar osgoi aildrawmateiddio drwy systemau ac arferion, gan amlygu bod gennym ni oll ran i'w chwarae.

Gydag Arglwydd Faer newydd sy'n angerddol dros yr agenda a chefnogaeth gan yr holl asiantaethau, daeth galwad gan Brif Weithredwr Cyngor Dinas Corc i ddod yn ddinas sy'n ystyriol o drawma. Sefydlwyd pwyllgor llywio, dan gadeiryddiaeth yr Arglwydd Faer, gyda chynrychiolwyr ac arbenigwyr o'r holl asiantaethau gwahanol. Cafodd yr uchelgais i ddatblygu dinas sy'n ystyriol o drawma ei blethu i Gynllun gweithredu 10 mlynedd Dinasoedd Iach Corc, rhan o Rwydwaith Dinasoedd Iach Ewropeaidd WHO. Gwnaeth dinas Corc ymrwymiad i greu systemau a sefydliadau sy'n sensitif i drawma i sicrhau eu bod yn gweithio mewn ffordd dosturiol, caredig, cadarnhaol a sensitif. Cytunodd pob sefydliad i adolygu ei bolisïau a'i brosesau a nodi beth y mae eisiau ei gyflawni o ran ei ddealltwriaeth o drawma a'i ddull o ymdrin â thrawma.

Mae'r camau nesaf yn golygu gofyn i bob sefydliad wneud addewid i gadw at yr egwyddorion yn y cynllun strategol. Yn ogystal, mae fideo hyfforddi 45 munud ar ymwybyddiaeth o drawma yn cael ei ddatblygu a bydd ar gael am ddim ar wefan y Cyngor, i'r cyhoedd ac i weithwyr proffesiynol, gyda'r bwriad i bob aelod o staff mewn asiantaethau perthnasol ei wylio. Mae cynlluniau pellach yn cynnwys nodi timau sy'n gallu rhoi newid ar waith a hyrwyddwr bod yn ystyriol o drawma a fydd yn cael eu mentora i rannu'r hyn a ddysgwyd a darparu cymorth gan gymheiriaid o fewn eu sefydliad. Mae gwaith mapio a gwerthuso hefyd ar y gweill a chânt eu defnyddio i nodi'r hyn sy'n gweithio, ac mae uchelgeisiau i'w ehangu i feysydd eraill.

Ffynonellau: [76]; Sandra O'Meara, gohebiaeth bersonol

3 Datblygu trefniadau gweithio mewn partneriaeth

Mae deall ACEs yn caniatáu i sectorau ac asiantaethau lluosog gydnabod bod gwreiddiau'r problemau y maent yn eu gweld ym mywydau pobl, boed yn ymwneud ag iechyd, addysg, cyfiawnder cymdeithasol neu gyfiawnder troseddol, yn aml i'w priodoli i'r un adfydau plentyndod a'r ymateb ar ffurf straen gwenwynig o ganlyniad i hynny. Gall fframwaith ACEs felly fod yn arf defnyddiol i ategu gwaith partneriaeth aml-sector. Gall gweithio gyda phartneriaid i fynd i'r afael ag ACEs rannu'r adnoddau a'r ymdrechion sydd eu hangen i gynllunio a gweithredu, ehangu lefel yr arbenigedd y gellir ei gyflwyno i gynlluniau a chamau gweithredu, a sicrhau bod gwaith i fynd i'r afael ag ACEs yn ategu yn hytrach na dyblygu strategaethau presennol. Ar gyfer systemau sy'n seiliedig ar drawma, gall gweithio mewn partneriaeth hefyd gynyddu cysondeb dulliau gweithredu ar draws gwasanaethau, sy'n golygu nad yw unrhyw fanteision a geir o ymarfer sy'n ystyriol o drawma mewn un lleoliad yn cael eu colli wedyn mewn lleoliad arall. Gall gwaith gyda phartneriaid aml-sector ddechrau yng nghamau cynharaf y broses gynllunio, lle y gall partneriaid gyfrannu at ymdrechion i asesu'r sefyllfa bresennol a chasglu data (Cam 1). Gallai fod o gymorth i wneud y canlynol (gweler hefyd Blwch 5.5):

> Awgrym defnyddiol
>
> **Un ffordd bosibl o annog gweithio mewn partneriaeth fyddai cynnal digwyddiad ar y cyd ar ACEs (e.e. gweithdy neu gynhadledd) i rannu profiadau ac amcanion, a chytuno ar gamau i symud gwaith partneriaeth yn ei flaen.**

1. **Nodi partneriaid posibl,** ystyried pa brofiad, gwasanaethau neu rolau y gallent eu cynnig. Mae'n bosibl bod partneriaethau neu rwydweithiau eisoes ar waith a allai gynnig man cychwyn defnyddiol ar gyfer cydweithio. Byddai'n fuddiol gwahodd gweithwyr proffesiynol o sefydliadau neu sectorau eraill sydd wedi ymateb i faterion tebyg. Yn ogystal â phartneriaethau proffesiynol, gall hefyd fod yn fuddiol creu partneriaeth â derbynyddion posibl camau gweithredu i fynd i'r afael ag ACEs. Gallai hyn gynnwys cynrychiolwyr o gymunedau, teuluoedd, myfyrwyr ysgol, defnyddwyr gwasanaethau neu bobl y mae ACEs yn effeithio arnynt, a gall helpu i rymuso'r rhai sy'n derbyn ymyriadau neu wasanaethau fel cyd-grewyr camau gweithredu (gweler hefyd Cam 4).

2. **Ystyried y manteision y gall gwaith partneriaeth eu cynnig i bartneriaid.** Er enghraifft, gallai gwaith i fynd i'r afael ag ACEs helpu partneriaid i gyflawni eu hamcanion eu hunain (e.e. ar gyfer ysgolion, gallai gwaith i fynd i'r afael ag ACEs helpu i wella ymddygiad plant a'u cyflawniad academaidd) neu helpu i leihau'r baich ar wasanaethau partneriaid yn y dyfodol. Gall fod manteision eraill hefyd i weithio mewn partneriaeth, megis rhannu arbenigedd (e.e. rhwydweithiau, gwybodaeth neu hyfforddiant). Gallai hyrwyddo sut y gallai partneriaid elwa o waith partneriaeth helpu i gael cefnogaeth asiantaethau ac ennyn ymrwymiad (gweler Cam 2).

3. **Creu datganiad o weledigaeth a rennir** sy'n nodi dealltwriaeth o'r broblem, i ba gyfeiriad y bydd gwaith yn datblygu, rolau partneriaid a chanlyniadau camau gweithredu arfaethedig. Gall datganiad o weledigaeth a rennir hefyd helpu pob partner i gadw ar y trywydd iawn gyda rolau, nodau ac amcanion dros amser.

> Awgrym defnyddiol
>
> **Gall hyfforddi partneriaid gyda'i gilydd a rhoi lle i drafod meddyliau a phrofiadau annog meddwl a dysgu'n gydweithredol.**

4. **Sefydlu dull cyfathrebu rheolaidd** sy'n rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i'r holl bartneriaid am gamau gweithredu a chynnydd, sy'n cydnabod ac yn dathlu ymdrechion parhaus pawb dan sylw, ac yn galluogi atgyfeiriadau ar draws partneriaethau.

5. **Ystyried dulliau o rannu gwybodaeth** ar draws partneriaid, pe byddai hyn yn ddefnyddiol. Gall rhannu gwybodaeth greu dealltwriaeth ehangach o ACEs a'u heffaith yn y gymuned a galluogi ymateb cydweithredol. **Rhaid** i unrhyw wybodaeth a rennir rhwng partneriaid gadw at reoliadau rhannu data neu lywodraethu gwybodaeth sy'n benodol berthnasol i'ch gwlad chi eich hun.

6. **Datblygu hyfforddiant cyson a chydweithredol a ddarperir yn rheolaidd** i bartneriaid. Bydd darparu'r un wybodaeth a sgiliau sylfaenol i staff ar draws yr holl asiantaethau partner yn helpu i sicrhau bod gwaith ar ACEs yn parhau i fod yn gyson. Bydd gan bartneriaid wahanol safbwyntiau, profiadau ac anghenion. Felly bydd datblygu deunyddiau hyfforddi ar y cyd yn caniatáu i'r cynnwys fod yn gynhwysfawr. Os yn bosibl, gallai darparu hyfforddiant ar y cyd alluogi partneriaid i rannu profiadau a dysgu oddi wrth ei gilydd. Yn ogystal â hynny, bydd sicrhau bod hyfforddiant yn cael ei gyflwyno'n rheolaidd yn cynyddu'r cyfleoedd i fanteisio arno a bydd hefyd yn sicrhau bod gan staff newydd y wybodaeth ddiweddaraf.

Blwch 5.5: Cam 3 - rhagor o adnoddau

- Centers for Disease Control and Prevention. *Violence prevention in practice: Partnerships*: gwybodaeth am nodi partneriaid, a datblygu a chynnal partneriaethau.
- Community Tool Box. *Creating and Maintaining Coalitions and Partnerships*: canllawiau ar gyfer creu partneriaeth rhwng gwahanol sefydliadau i fynd i'r afael â nod cyffredin.

3 Gweithio mewn partneriaeth i gefnogi rhianta ac atal/ymateb i drais yn erbyn plant yn y Ffindir.

Mae gan y Ffindir draddodiad hir o gydweithio i gefnogi rhieni, plant, pobl ifanc a theuluoedd. Er enghraifft, mae clinigau mamolaeth ac iechyd plant yn darparu cymorth o feichiogrwydd hyd at blentyndod cynnar mewn cydweithrediad â meithrinfeydd, lleoliadau cyn-ysgol ac athrawon, ac mae'n cynnwys gwasanaethau iechyd a llesiant teuluol i rieni. Mae mamau'n cael eu sgrinio am iselder a thrais teuluol, ac mae menywod beichiog yn cael eu sgrinio am ffactorau risg seicogymdeithasol (a allai fod yn ACEs i'r plentyn heb ei eni) ac yn cael eu hatgyfeirio at gymorth pellach os oes angen. Yn ogystal â hynny, datblygwyd Canolfannau Teulu sy'n dod ag arbenigwyr ynghyd (e.e. gwasanaethau clinig mamolaeth ac iechyd plant, gwasanaethau amddiffyn plant, gwasanaethau cwnsela i deuluoedd a sefydliadau anllywodraethol) i gynnig gwasanaethau iechyd ac addysg a gofal yn ystod plentyndod cynnar o dan yr un to. Natur amlasiantaeth y Canolfannau Teulu sy'n eu gwneud yn effeithiol o ran cefnogi teuluoedd; drwy alluogi cymorth hygyrch, priodol ac amserol.

Mae llawer o waith yn mynd rhagddo i wella bywydau plant, i'w hamddiffyn rhag adfyd a lliniaru niwed yn sgil camdriniaeth yn y Ffindir. Mae hyn yn cynnwys:

- Gwaith i sefydlu ymyriadau rhianta sy'n seiliedig ar dystiolaeth o fewn Canolfannau Teulu, megis y rhaglen hyfforddi Incredible Years.
- Sgrinio ar sail y boblogaeth ar gyfer plant pedair oed mewn gofal iechyd sylfaenol, gan ddarparu ymyriadau seicoaddysgol i rieni plant a chanddynt broblemau ymddygiad (model Voimperheet).
- Gwasanaethau cymorth amlasiantaeth ar gyfer plant sydd wedi cael eu cam-drin sy'n canolbwyntio ar y plentyn ac sy'n darparu'r holl wasanaethau o dan yr un to (e.e. gwasanaethau fforensig, meddygol, seicolegol a chymdeithasol), weithiau'n cynnwys gwaith ychwanegol gyda'r teulu (model Barnahus).
- Gwaith penodol ar ACEs, megis datblygu offeryn sgrinio ACEs symlach (gyda chymorth lluniau, codau lliw, iaith haws ei deall; wedi'i gynllunio i'w ddefnyddio gyda phobl o bob oed a phob gallu gwybyddol neu broblemau ieithyddol) yn wreiddiol ar gyfer rhieni agored i niwed mewn llety gwarchod. Mae'r offeryn sgrinio'n cael ei ddefnyddio'n gyffredinol mewn gwasanaethau clinig mamolaeth ac iechyd plant rhai bwrdeistrefi i helpu i gynllunio cymorth i deuluoedd, gan gyrraedd 99% o deuluoedd â phlant o dan 7 oed neu ddarpar rieni.

Yn 2019, cafodd ymdrechion parhaus i wella bywydau plant a'u hamddiffyn rhag adfyd eu hehangu drwy ddatblygu cynllun gweithredu ar gyfer atal trais yn erbyn plant 0-17 oed. Yn seiliedig ar Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (1989) a strategaethau INSPIRE a ddatblygwyd gan Sefydliad Iechyd y Byd, defnyddiodd y cynllun gweithredu waith presennol i atal a lliniaru niwed, a thrin plant yr effeithir arnynt gan drais ar draws y Ffindir, a thynnodd sylw at feysydd ar gyfer cynnydd yn y dyfodol drwy ddatblygu 93 o gamau gweithredu. Mae nifer o'r camau hyn yn ymwneud yn benodol ag ACEs.

Daeth y cynllun gweithredu â bron i 80 o arbenigwyr o ystod eang o feysydd ynghyd i weithio ar ei ddatblygiad. Sefydlwyd grŵp llywio amlddisgyblaethol helaeth yn Sefydliad Iechyd a Llesiant y Ffindir, sy'n gyfrifol am fonitro a chyfarwyddo'r cynllun gweithredu, yn ogystal ag asesu ei weithrediad. Un o gamau gweithredu cyntaf y grŵp llywio oedd creu dogfen yn amlinellu cefndir y gwaith, a rôl ac aelodaeth y grŵp llywio. Helpodd hyn i sefydlu cytundeb a gweledigaeth a rennir ar draws sefydliadau a disgyblaethau. Er mwyn cynorthwyo cydweithio aml-sector, sefydlwyd gweithgorau ar gyfer gwahanol agweddau ar y cynllun gweithredu, gan helpu i lunio amcanion, camau gweithredu a dangosyddion, a sefydlu rhwydweithiau ar gyfer cydweithio parhaus. Mae'r cynllun gweithredu wedi helpu i ysgogi ac arwain gwaith yn y dyfodol ar atal trais yn erbyn plant.

Ffynonellau: [77]; Ulla Korpilahti, Piia Karjalainen, Saija Westerlund-Cook, Taija Laajasalo, Tuovi Hakulinen, Jenni Helenius, Eeva-Leena Kataja a Marjo Kurki, gohebiaeth bersonol.

4 Dewis, addasu neu ddatblygu ymyriadau sy'n seiliedig ar dystiolaeth ac adnoddau

Dylai penderfyniadau ynghylch pa strategaethau i'w rhoi ar waith fod yn seiliedig ar dystiolaeth o'r hyn sy'n gweithio'n ymarferol a'r adnoddau sydd ar gael i weithredu a chynnal camau gweithredu dros amser. Felly mae dod o hyd i gydbwysedd yn bwysig. Mae'n bosibl dechrau gydag un strategaeth neu weithredu strategaethau lluosog a all fynd i'r afael ag ystod o ffactorau risg ar yr un pryd. Efallai yr hoffech ystyried pa strategaethau:

1. Sy'n gallu **mynd i'r afael â'r ffactorau risg** neu **gryfhau'r ffactorau amddiffynnol** ar gyfer ACEs sydd fwyaf perthnasol i'ch lleoliad (gweler Cam 1).

2. Sy'n meddu ar y gallu i **fynd i'r afael ag ACEs lluosog.** Gall y strategaethau hyn gynnig y manteision ehangaf.

3. A fydd yn **ategu strategaethau presennol,** yn hytrach na'u dyblygu. Mae'n bwysig sefydlu dealltwriaeth o waith presennol i fynd i'r afael ag ACEs (gweler Cam 1).

4. Sydd wedi cael eu gwerthuso'n ffurfiol ac yn gallu **gwella canlyniadau sy'n gysylltiedig ag ACEs** megis ffactorau risg ar gyfer ACEs, lefelau gwytnwch, neu iechyd meddwl gwell (gweler Cam 6). Mae Tabl 4.1 yn rhoi amlinelliad byr o ymyriadau addawol neu effeithiol ar gyfer atal a meithrin gwytnwch. Chwiliwch am dystiolaeth o **gost-effeithiolrwydd,** a all helpu i nodi manteision ariannol ehangach.

5. A allai fod yn **ymarferol a derbyniol** ymhlith cyfranogwyr perthnasol, staff neu gymunedau ehangach. Gall fod yn bosibl tynnu ar brofiad mewn lleoliadau tebyg i gael syniad o ddichonoldeb a derbynioldeb (gweler hefyd Gam 1) neu geisio adborth a chynnwys cyfranogwyr, staff a chymunedau ehangach yn natblygiad yr ymyriad.

6. Y gellir eu **haddasu** i weddu i'r diwylliant neu'r lleoliad perthnasol. Gallai hyn gynnwys addasiadau i iaith, cynnwys ymyriadau neu'r broses weithredu.

7. A allai fod fwyaf **cynaliadwy**, o ran amser a chostau ariannol eu gweithredu, hyfforddiant a chymorth. Ymyriadau y gellir eu cynnal dros amser fydd â'r siawns orau o gael effeithiau hirdymor.

> Awgrym defnyddiol
>
> **Treialu ymyriad arfaethedig yn gyntaf i helpu i ganfod ei ddichonoldeb, mynd i'r afael ag unrhyw broblemau a chreu tystiolaeth gynnar cyn ei ledaenu'n ehangach.**

Mae canllawiau ar gyfer systemau sy'n ystyriol o drawma yn canolbwyntio'n bennaf ar sut y gall sefydliadau sy'n ymwneud â thrin y rhai yr effeithir arnynt gan ACEs (e.e. lleoliadau iechyd) ddod yn sefydliadau sy'n ystyriol o drawma. Mae angen canllawiau ar weithredu systemau sy'n ystyriol o drawma mewn lleoliadau ehangach (e.e. lleoliadau cymunedol) i ategu hyn. Awgryma canllawiau wrth Llywodraeth yr Alban a SAMHSA (Blwch 5.1) fod yr ystyriaethau canlynol yn bwysig ar gyfer gweithredu systemau o fewn sefydliadau.

✓ Darparu **amgylchedd ffisegol** sy'n groesawgar ac yn anghlinigol, sy'n hybu teimladau o ddiogelwch a naws ddigynnwrf ac sy'n lleihau'r risg i iechyd meddwl defnyddwyr gwasanaethau a staff (e.e. drwy osgoi sbarduno trawma o'r gorffennol).

✓ Ystyried ffyrdd o hyrwyddo **ymddiriedaeth** a **thryloywder** rhwng staff a defnyddwyr gwasanaethau. Mae nodweddion megis empathi a chynhesrwydd yn bwysig, er mwyn cyfleu bod y berthynas rhwng staff a defnyddwyr gwasanaethau yn ddiogel ac yn gadarnhaol. Bydd gwybodaeth glir ac esboniadau o'r gwasanaethau a ddarperir hefyd yn helpu i sicrhau tryloywder.

✓ Ystyried y defnydd o **sgrinio neu wasanaethau ymholi, asesu a thrin rheolaidd.**

- Mae'r defnydd o sgrinio ar gyfer ACEs wedi cael ei drafod ond gall fod yn bwysig wrth ddarparu gwasanaethau sy'n ystyriol o drawma. Nid yw rhai ymarferwyr yn defnyddio offer sgrinio fel mater o drefn, ond maent yn mesur a fyddai sgrinio yn briodol i unigolyn. Ystyriwch ddefnyddio offer mesur ACEs presennol (gweler Blwch 5.3; [78]) y gellir eu haddasu'n ddiwylliannol i gyd-fynd ag anghenion pobl.
- Os nad yw sgrinio'n cael ei ystyried yn briodol, gall hyfforddi ymarferwyr i adnabod arwyddion o drawma fod yn ddangosydd cymorth defnyddiol (gweler Cam 5).
- Ystyried a oes capasiti i ddarparu ymyriadau trawma-benodol neu nodi gwasanaethau lleol a phrofiadol sydd ar gael i atgyfeirio defnyddwyr gwasanaethau y mae trawma wedi effeithio arnynt a cheisio cymorth.
- Sicrhau y gall ymarferwyr drafod adweithiau trawma gyda defnyddwyr gwasanaethau a lleihau teimladau o gywilydd ac euogrwydd a allai fod yn gysylltiedig â thrawma.

Awgrym defnyddiol

Gall creu awyrgylch "ystafell fyw" helpu pobl i deimlo'n gyfforddus ac i ymlacio. (Llywodraeth yr Alban, Blwch 5.1)

✓ **Ymgysylltu â defnyddwyr gwasanaethau a goroeswyr trawma** a'u cynnwys mewn dulliau sy'n ystyriol o drawma. Gallai hyn gynnwys:

- Ymgynghori â defnyddwyr gwasanaethau o'r cychwyn cyntaf i gydgynhyrchu gwasanaethau sy'n ystyriol o drawma, gan adeiladu ar brofiadau a sgiliau bywyd defnyddwyr.
- Cyfrannu at weithrediad presennol y sefydliad (e.e. mynd ati i chwilio am adborth).
- Grymuso defnyddwyr drwy roi dewis iddynt, a thrwy eu cynnwys yn y broses o wneud penderfyniadau. Gallai hyn gynnwys, er enghraifft, amseroedd apwyntiadau, neu benderfyniadau'n ymwneud ag ymyriadau neu atgyfeiriadau. Gall rhoi dewis helpu i leihau gwahaniaethau mewn pŵer rhwng cleientiaid ac ymarferwyr.

Awgrym defnyddiol

Gallai cynnwys defnyddwyr gwasanaethau yn y gwaith o ddylunio ystafell aros [neu leoliad gwasanaeth] fod yn un ffordd o annog ymgysylltiad. (Llywodraeth yr Alban, Blwch 5.1)

Ar ôl i ymyriad gael ei ddewis, gall llunio cynllun gweithredu sy'n disgrifio **pa** ymyriad fydd yn cael ei roi ar waith, gan **bwy**, a **phryd**, helpu o ran gwneud cynnydd (Blwch 5.6). Ceir rhagor o adnoddau ar gyfer gweithredu ym Mlwch 5.7.

Blwch 5.6: Datblygu cynllun gweithredu

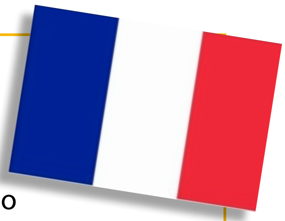
Gall cynllun gweithredu helpu i arwain camau gweithredu yn y dyfodol. Gallai gynnwys:

- Rolau a chyfrifoldebau'r holl randdeiliaid.
- Y camau i'w cymryd a llinellau amser.
- Yr adnoddau a'r cymorth sydd eu hangen i'w rhoi ar waith
- Sut y bydd rhanddeiliaid yn cael eu diweddaru.
- Rhwystrau posibl y gall fod angen mynd i'r afael â nhw.
- Sut y caiff camau gweithredu eu gwerthuso (gweler hefyd Cam 6).

Ffynhonnell: [79]

Blwch 5.7: Cam 4 - rhagor o adnoddau

- Moore et al. *Adapting interventions to new context - the ADAPT guidance*: tystiolaeth newydd a chanllawiau gwybodus ar gyfer addasu a throsglwyddo ymyriadau i gyd-destunau newydd.
- Centers for Disease Control and Prevention. *Violence prevention in practice: Adaptation:* canllawiau ar addasu polisïau, arferion a rhaglenni i gyd-fynd â'r cyd-destun lleol.
- Community Tool Box. *Developing an Intervention*: cymorth ar gyfer datblygu elfennau craidd ymyriad cymunedol a'u haddasu i gyd-fynd â'r cyd-destun.



4 Addasu'r Strengthening Families Program yn Ffrainc (PSFP: Program de Soutien aux Families et á la Parentalité)

Rhaglen amlelfen yw'r Strengthening Families Program (SFP) a ddatblygwyd gyntaf yn yr Unol Daleithiau ac a weithredwyd mewn dros 30 o wledydd yn fyd-eang. Mae'n cyfuno elfennau i ddatblygu sgiliau rhianta, sgiliau cymdeithasol plant a sgiliau bywyd teuluol, ac mae tystiolaeth ei bod yn gwella sgiliau rhianta cadarnhaol a hyder wrth rianta, yn ogystal â lleihau salwch meddwl, drwgweithredu a chamddefnyddio sylweddau ymysg plant. Mae Ffrainc, ynghyd â nifer o wledydd Ewropeaidd eraill, wedi addasu'r rhaglen ar gyfer ei diwylliant ei hun, lle mae'n cael ei adnabod fel PSFP: Programme de Soutien aux Families et á la Parentalité.

Gan gydnabod y gallai amgylcheddau teuluol o safon feithrin datblygiad plant, amddiffyn rhag ymddygiad niweidiol, a hybu iechyd a llesiant, ystyriodd Santé publique France (rhan o Weinyddiaeth Iechyd Ffrainc) weithredu rhaglen rianta ar gyfer teuluoedd Ffrainc. Dewiswyd SFP oherwydd tystiolaeth dda y gallai fod o fudd i rianta ac iechyd, yn enwedig o ran lleihau'r risgiau o gamddefnyddio sylweddau.

Rhoddwyd ystyriaeth ofalus i sut y gellid addasu SFP i'w defnyddio yn Ffrainc ond gan gadw at ddamcaniaeth a chysyniad gwreiddiol y rhaglen. I ddechrau, rhoddwyd cyfnod peilot ar waith mewn un dref i wirio pa mor dderbyniol ac ymarferol oedd y rhaglen i deuluoedd a gweithwyr proffesiynol. Cynhaliwyd cyfarfodydd gwybodaeth gyda theuluoedd, gwasanaethau'r dref (e.e. iechyd, addysg, hamdden) a phartneriaid gwasanaethau (e.e. y rhai sy'n cynnig cymorth i rieni) i roi amlinelliad o'r rhaglen, sut y byddai'n cael ei defnyddio, a'r manteision posibl. Gofynnwyd am farn pob grŵp. Cofrestrodd grŵp bach o deuluoedd i gymryd rhan yn y peilot a chasglwyd mesurau effeithiolrwydd (e.e. boddhad y teuluoedd, sgiliau rhianta), yn ogystal ag arsylwadau o sesiynau. Defnyddiwyd y ffynonellau data hyn i nodi pa mor dderbyniol, ymarferol ac effeithiol y gallai'r rhaglen fod, ac i wneud addasiadau i gynnwys y rhaglen a'i gweithrediad. Roedd y rhain yn cynnwys: symleiddio'r eirfa a chreu grŵp arbenigol o broffesiynau sy'n gyfrifol am hyrwyddo'r rhaglen a chefnogi teuluoedd i gofrestru.

Mewn ail gam treialwyd PSFP mewn dwy ardal arall yn Ffrainc, gan wahodd mwy o rieni i gymryd rhan yn y dref beilot. Yn ystod y cyfnod hwn, barnwyd bod angen addasiadau pellach, gan gynnwys darparu mwy o amser ar gyfer trafodaethau gyda rhieni; ychwanegu rhai sesiynau ar senarios penodol fel cymorth gydag addysgu a rheoli amser sgrin; ailysgrifennu canllawiau hwyluso a chreu cymorth ar ffurf DVD; a chaniatáu amser ychwanegol ar gyfer hyfforddiant ehangach i weithwyr proffesiynol. Gwnaed sawl addasiad cyd-destunol hefyd, megis cynnwys partneriaid ehangach yn y broses o weithredu rhaglenni, a mabwysiadu geirfa a dealltwriaeth gyffredin ar draws partneriaid. Roedd y broses dau gam hon yn hanfodol wrth addasu'r rhaglen i'w defnyddio'n ehangach ar draws rhanbarthau yn Ffrainc. Rhwng 2015 a 2018, cadarnhaodd gwerthusiad ar raddfa fawr ar draws 19 o ddinasoedd ei heffeithiolrwydd i blant a rhieni. Mae PSFP bellach yn weithredol mewn bron i 40 o safleoedd ledled Ffrainc, ac mae safleoedd a rhanbarthau newydd yn yr arfaeth.

Ffynonellau: [80]; PSFP: https://clefsparentalite-psfp.com/; Dr Corinne Roehrig, gohebiaeth bersonol.

5 Darparu hyfforddiant, cymorth a diwylliant ar gyfer newid

Gall darparu hyfforddiant a chymorth i'r rhai sy'n ymwneud â chamau gweithredu i fynd i'r afael ag ACEs sicrhau bod camau gweithredu cyson a thosturiol yn cael eu cyflawni a helpu staff i reoli unrhyw agweddau heriol ar eu rôl. Gall hyfforddiant sylfaenol ar ACEs ac ymarfer sy'n ystyriol o drawma ddechrau o fewn cwricwla'r holl gyrsiau hyfforddi proffesiynol perthnasol, fel y rhai ar gyfer ymarferwyr gofal iechyd, athrawon a swyddogion heddlu. Gellir darparu hyfforddiant pellach, mwy arbenigol a chymorth arall i weithwyr sefydliadau perthnasol. Gellir galluogi hyfforddiant a chymorth drwy eu cynnwys mewn polisïau neu brotocolau a'u hymwreiddio ymhellach gan sefydliadau, sectorau, a systemau sy'n mynd drwy newid diwylliannol i ddarparu'r amgylchedd cefnogol ble y bydd gwaith i fynd i'r afael ag ACEs yn ffynnu (gweler hefyd Cam 2). Mae'n bwysig cydnabod y gall staff sy'n ymwneud â chyflawni'r camau gweithredu fod wedi eu heffeithio gan ACEs eu hunain. Gall hyfforddiant a chymorth gynnig cyfle gwerthfawr i helpu staff i ddelio ag unrhyw drawma y maent wedi'i ddioddef eu hunain yn y gorffennol. Gall hyfforddiant a chymorth gynnwys (gweler hefyd Blwch 5.8):

> Awgrym defnyddiol
>
> **Darparu hyfforddiant yn rhad ac am ddim a'i wneud yn hygyrch er mwyn galluogi'r cyfranogiad a'r effaith fwyaf posibl.**

1. **Hyfforddiant ar ymwybyddiaeth bersonol.** Mae'n hanfodol bod gan staff sy'n ymgymryd â gwaith ar ACEs ddealltwriaeth sylfaenol ohonyn nhw eu hunain a'r hyn y maent yn ei gyfrannu at eu rhyngweithio ag eraill, megis credoau unigol, normau diwylliannol neu gymdeithasol, neu brofiadau perthnasol yn y gorffennol. Mae'n bwysig bod staff yn ymwybodol y gall y ffactorau hyn ddylanwadu ar y ffordd y byddant yn ymateb i eraill a'r camau y byddant yn eu cymryd.

2. **Hyfforddiant ar hunandrugaredd.** Gall hyfforddiant ar hunandrugaredd a hunanofal fod yn rhan ddefnyddiol o hyfforddiant i staff, yn enwedig os bydd staff yn ymgysylltu ag unigolion ag ACEs. Yn yr achosion hyn, efallai y bydd angen i staff reoli emosiynau sy'n deillio o brofiadau trawmatig pobl eraill. Fodd bynnag, gall trawma yn y gorffennol effeithio ar staff hefyd. Gall datblygu gwaith ar hunandrugaredd fynd gam o'r ffordd i helpu'r unigolion hyn i reoli unrhyw emosiynau poenus sy'n codi o'u gwaith.

3. **Ymwybyddiaeth o ACEs a'u heffaith.** Mae helpu staff i ddatblygu dealltwriaeth o ACEs yn hanfodol. Dylai hyn gynnwys beth yw ACEs, eu natur eang, a'r ystod o effeithiau y gallant eu cael os nad yw plant yn cael cymorth digonol. Mae deall sut i adnabod arwyddion ACEs hefyd yn bwysig fel y gellir cynnig cymorth neu atgyfeirio. Dylai hyfforddiant hefyd gynnwys ymwybyddiaeth o wytnwch wrth leihau effaith ACEs a'r rôl y gall pobl ei chwarae wrth feithrin gwytnwch (e.e. drwy ddatblygu perthnasoedd o ymddiriedaeth).

4. **Hyfforddiant ar ddeunyddiau, prosesau a sgiliau sy'n gysylltiedig â chyflawni camau gweithredu.** Bydd datblygu'r sgiliau a'r wybodaeth sydd eu hangen i gyflawni gwaith ar ACEs yn sicrhau bod ymyriadau'n cael eu darparu'n gyson ac yn ddiogel. Bydd yn bwysig cynnwys hyfforddiant ar nodweddion cyflawni a all sicrhau'r effeithiolrwydd gorau posibl. Er enghraifft, gallai hyn gynnwys sut i: reoli ystafell ddosbarth o fyfyrwyr yn effeithiol, hwyluso dysgu mewn grŵp, datblygu perthnasoedd empathig ac ymddiriedus â'r rhai sy'n ymwneud ag ymyriadau neu wasanaethau, gwrando'n effeithiol heb farnu, neu drafod trawma a'i effaith ag eraill mewn ffordd sensitif a gofalgar. Ar gyfer ymarfer sy'n ystyriol o drawma, mae hyfforddiant yn aml yn cynnwys deunyddiau i annog pobl i newid eu ffordd o feddwl a'r iaith a ddefnyddir wrth ymgysylltu â defnyddwyr gwasanaethau (Ffigur 4.2).

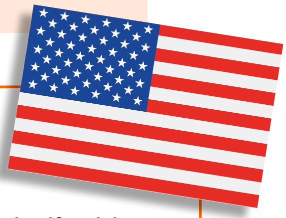
5. **Darparu cymorth gan gymheiriaid a gweithwyr proffesiynol.** Mae cydnabod y gall unigolion gael eu heffeithio gan drawma o'r gorffennol neu drawma pobl eraill a sicrhau bod cymorth ar gael ac yn hygyrch i staff yn hanfodol. Gallai hyn gynnwys goruchwyliaeth, cymorth gan gymheiriaid lle y gall staff siarad â chydweithwyr mewn rolau tebyg, cymorth gan reolwyr drwy e.e. cyfarfodydd rheolaidd rhwng staff a rheolwyr, neu gymorth iechyd meddwl proffesiynol fel cwnsela.

6. **Creu diwylliant ar gyfer newid.** Er mai dim ond rhai aelodau o staff a all fod yn ymwneud yn uniongyrchol â chyflawni camau gweithredu, mae'n hanfodol cynnwys lleoliadau ehangach (e.e. sefydliad, cymuned ysgol gyfan) mewn hyfforddiant ar ymwybyddiaeth o ACEs a'u heffaith er mwyn creu dealltwriaeth gyffredinol a newid diwylliannol. Os bydd sefydliadau, sectorau, a systemau eu hunain yn mynd drwy newid diwylliannol yn sgil ymwreiddio ymwybyddiaeth o ACEs ac ymarfer sy'n ystyriol o drawma, bydd hyn yn caniatáu i staff gael yr ymreolaeth i wneud newidiadau i'w prosesau a'u harferion, megis treulio mwy o amser gyda defnyddwyr gwasanaethau yn meithrin ymddiriedaeth, heb gael eu cyfyngu gan bolisïau a chanllawiau presennol neu dargedau perfformiad. Felly, creu amgylchedd mwy cefnogol i staff roi hyfforddiant ar ymwybyddiaeth o ACEs ar waith.

Blwch 5.8: Cam 5 - rhagor o adnoddau

- Hyb ACE Cymru. *Pecyn Cymorth ar gyfer Sefydliadau sy'n Wybodus ynghylch Trawma ac ACE (TraCE): Cefnogi sefydliadau i ymgorffori Arferion Ymwybyddiaeth ACE ac Arferion sy'n Wybodus ynghylch Trawma:* offeryn hunanasesu a chanllawiau ar ddod yn sefydliadau gwybodus ynghylch TrACE (Trawma ac ACE).
- SAMHSA. *SAMHSA's concept of trauma and guidance for a trauma-informed approach:* fframwaith i ddeall a datblygu ymarfer sy'n seiliedig ar drawma.
- Llywodraeth yr Alban. *Trauma-informed practice: toolkit*: canllawiau ac offer i helpu sefydliadau ar eu taith sy'n seiliedig ar drawma.
- British Columbia Provincial Mental Health and Substance Use Planning Council. *Trauma informed practice guide*: strategaethau i arwain y gwaith o weithredu ymarfer sy'n ystyriol o drawma.

Ffynhonnell: [79]



5 Hyfforddiant ar ofal sy'n ystyriol o ACEs yng Nghaliffornia, USA

Ym mis Rhagfyr 2019, lansiodd yr Adran Gwasanaethau Gofal Iechyd (DHCS) a Swyddfa Llawfeddyg Cyffredinol Califfornia (CA-OSG) y fenter ACEs Aware yng Nghaliffornia i roi hyfforddiant, protocolau clinigol, a thaliadau i ddarparwyr Medi-Cal (rhaglen Medicaid Califfornia*) fel cymhelliant i sgrinio plant ac oedolion ar gyfer ACEs. Yn ystod yr hyfforddiant, mae'r clinigwyr yn dysgu:

- Beth yw ACEs, eu mynychder, a'u heffaith ar fecanweithiau biolegol ac iechyd
- Sut i integreiddio sgrinio am ACEs a straen gwenwynig i ofal clinigol, a
- Sut i asesu risg ar gyfer straen gwenwynig a defnyddio hwn i ddatblygu triniaeth a chynllun dilynol os oes angen.

Ym mis Mai 2021, lansiodd y DHCS a CA-OSG yr ymgyrch ymgysylltu *State of CAre* i ehangu cyrhaeddiad ac effaith y fenter ACEs Aware. Defnyddiodd yr ymgyrch gyfryngau digidol a phrint i godi ymwybyddiaeth o ACEs a'r effeithiau hirdymor y gallant eu cael ar iechyd plant ac oedolion os nad eir i'r afael â nhw. Elfen greiddiol *State of CAre* oedd cymell pob clinigwr cymwys i fanteisio ar hyfforddiant dwy-awr ac ardystiad ar-lein am ddim, yn dwyn y teitl *"Becoming ACEs Aware in California"*. Mae'r hyfforddiant yn parhau i fod ar gael i unrhyw ddarparwr ond mae wedi'i dargedu at glinigwyr gofal sylfaenol sy'n gwasanaethu buddiolwyr Medi-Cal gan ei bod yn ofynnol iddynt ddarparu tystiolaeth eu bod wedi cwblhau hyfforddiant ACEs er mwyn parhau i gael taliad am sgrinio ACEs.

Mae ACEs Aware yn cynnig cyfres o hyfforddiant i glinigwyr sy'n mynd i'r afael â phynciau allweddol gan gynnwys ACEs a gwytnwch, dyfodol heb drais a gofal pediatrig sy'n ystyriol o drawma. Mae hyfforddiant atodol ar bynciau penodol hefyd ar gael, gyda rhywfaint o hyfforddiant wedi'i dargedu yn y gymuned ar gael i addysgwyr, rhieni, gofalwyr ac aelodau'r gymuned.

Mewn dwy flynedd, bu'r fenter ACEs Aware yn fodd o ddarparu hyfforddiant ar ACEs i dros 20,500 o glinigwyr yng Nghaliffornia, a aeth ati wedyn i sgrinio mwy na 500,000 o blant ac oedolion am ACEs ar draws y dalaith.

Ym mis Tachwedd 2021, symudwyd y fenter ACEs Aware i system Prifysgol Califfornia - Prifysgol Califfornia, Los Angeles (UCLA) a Phrifysgol Califfornia, San Francisco (UCSF) - a dyfarnwyd $41.5 miliwn i fynd i'r afael ag effaith ACEs ar iechyd. Mae'r ffaith bod y fenter yn rhan o'r ACEs Aware Family Resilience Network yn UCLA-UCSF (UCAAN) wedi rhoi mynediad i adnoddau rhyngddisgyblaethol sylweddol dau gampws gwyddorau iechyd cyhoeddus i ddatblygu, hyrwyddo a chynnal dulliau sy'n seiliedig ar dystiolaeth o sgrinio cleifion am ACEs a datblygu triniaethau sy'n seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer straen gwenwynig.

Ffynhonnell: [81] *Mae Medicaid yn rhaglen yswiriant gofal iechyd sy'n gweithredu ym mhob talaith yn yr Unol Daleithiau sy'n darparu yswiriant i bobl ar incwm isel.

6 Gwerthuso camau gweithredu

Rhan bwysig o gamau gweithredu i atal ACEs a mynd i'r afael â nhw yw gwerthuso. Gall hyn fesur effeithiolrwydd camau gweithredu, sicrhau eu bod yn cael eu rhoi ar waith yn unol â'r bwriad, a chyflwyno'r achos dros gymorth ariannol parhaus i weithredu rhaglen. Mae nifer o fanteision i werthuso, gan gynnwys:

- Dangos effaith camau gweithredu / ymyriadau.
- Penderfynu a yw'n werth parhau â cham gweithredu / ymyriad neu eu hehangu (gweler hefyd Cam 7).
- Pledio'r achos dros gyllid pellach a diogelu cyllid presennol.
- Nodi ffyrdd y gellir addasu a gwella camau gweithredu.
- Cyfrannu at gyd-ddealltwriaeth o'r hyn sy'n gweithio i fynd i'r afael ag ACEs.

I ddechrau, efallai yr hoffech ystyried nodi (gweler hefyd Blwch 5.9):

1. **Anghenion gwerthuso.** Mae gwahanol fathau o werthusiadau. Gall nodi'r anghenion helpu i benderfynu pa fathau o werthusiad fyddai fwyaf priodol. Dau fath cyffredin o werthusiad yw:
    - **Gwerthusiadau o ganlyniad neu effaith,** sy'n gallu darganfod a yw ymyriad wedi cyflawni ei ganlyniadau bwriadedig (gwerthusiad o ganlyniadau) neu wedi cael effeithiau ehangach, hirdymor ar gyfranogwyr (gwerthusiad o effaith). Mae'r gwerthusiadau hyn yn rhan bwysig o ysgogi camau gweithredu pellach a denu cyllid, yn ogystal ag ehangu camau gweithredu (Gweler hefyd Cam 7).
    - **Gwerthusiadau proses,** sy'n gallu helpu i ddeall sut mae ymyriad yn cael ei gyflawni, a yw'n cael ei gynnal yn y ffordd a fwriadwyd, ac a oes unrhyw rwystrau / hwyluswyr o ran ei roi ar waith. Gall hyn fod yn ddefnyddiol i helpu i esbonio'r llwyddiannau neu'r methiannau a nodwyd drwy werthusiad o ganlyniad neu effaith ac i wella camau gweithredu yn y dyfodol.

    Fodd bynnag, gall mathau eraill o **werthusiadau ffurfiannol** fod yn ddefnyddiol hefyd, megis asesu derbynioldeb neu ymarferoldeb ymyriad cyn ei weithredu'n llawn.

2. **Cwestiynau allweddol.** Gall pennu cwestiynau allweddol i'w hateb helpu i egluro a rhoi cyfeiriad i werthusiad. Gallai cwestiynau allweddol gynnwys, er enghraifft, a oedd camau gweithredu yn gwella ffactorau risg ar gyfer ACEs, a oedd ymarfer sy'n ystyriol o drawma wedi'i roi ar waith yn unol â'r bwriad ar draws gwasanaeth, neu a fyddai sgrinio ar gyfer ACEs fel mater o drefn yn dderbyniol i staff gofal iechyd a chleifion.

> Awgrym defnyddiol
>
> **Defnyddio partneriaethau a all ddod ag arbenigedd mewn gwerthuso (e.e. grwpiau prifysgol i gynnal neu roi cyngor ar werthusiadau) i helpu i sicrhau bod dulliau gwerthuso yn gadarn.**

3. **Canlyniadau allweddol a dulliau casglu data.** Mae canlyniadau allweddol yn ffactorau mesuradwy a all helpu i ateb cwestiynau allweddol (Tabl 5.1). Cânt eu mesur yn feintiol gan amlaf gan ddefnyddio arolygon, arsylwadau, systemau adrodd neu ddata gwasanaeth, yn enwedig ar gyfer gwerthusiadau o ganlyniadau neu effeithiau. Fodd bynnag, gall gwybodaeth ansoddol a geir o gyfweliadau neu grwpiau ffocws fod yn ddefnyddiol i gael cyd-destun a dealltwriaeth fanwl o ddata meintiol, yn ogystal ag ar gyfer creu naratif ar brofiad bywyd y rhai sydd wedi dioddef ACEs, gan helpu i ddyneiddio'r data ac eirioli dros newid. Gall gwybodaeth ansoddol fod yn arbennig o ddefnyddiol wrth gynnal gwerthusiadau proses neu werthusiadau ffurfiannol. Gellid ystyried canlyniadau allweddol posibl a ffynonellau data fel rhan o Gam 1, neu ochr yn ochr â hynny.

4. **Dulliau gwerthuso.** Mae sawl ffordd o gynnal gwerthusiad ac mae'n bwysig ystyried anghenion gwerthuso, amser, staff ac adnoddau i helpu i benderfynu a chynllunio dull addas. Dylid ystyried cynlluniau gwerthuso o'r camau gweithredu cynharaf er mwyn gallu neilltuo digon adnoddau ar gyfer y broses. Rhai dulliau cyffredin o werthuso canlyniadau neu effaith yw:
    - **Cyn ac ar ôl cam dylunio.** Dyma un o'r dulliau gwerthuso symlaf ac mae'n ymwneud â mesur canlyniadau allweddol cyn ac ar ôl ymyriad i nodi unrhyw welliannau a all godi. Mae'r mathau hyn o werthusiadau yn gyflymach ac yn rhatach i'w cynnal na dulliau eraill ond maent yn llai cadarn eu natur a byddant yn darparu tystiolaeth o ansawdd is mewn perthynas ag effaith.

- **Treialon dan reolaeth** (e.e. llwybrau rheoledig ar hap neu ddyluniadau lled-arbrofol). Mae'r rhain yn ddyluniadau mwy cadarn sy'n cymharu canlyniadau allweddol dros amser ar gyfer cyfranogwyr neu wasanaethau sydd wedi derbyn ymyriad, o gymharu â'r rhai nad ydynt wedi derbyn ymyriad. Gall y dulliau hyn ystyried newidiadau a fyddai wedi digwydd hyd yn oed heb yr ymyriad (e.e. tueddiadau sylfaenol) ac felly gallant gynnig tystiolaeth o ansawdd uwch. Fodd bynnag, gall y rhain gymryd mwy o amser a bod yn ddrud i'w gweithredu.

Gall **gwerthusiadau proses a ffurfiannol** ddefnyddio cyfuniad o ddata ansoddol a meintiol i a) *(gwerthusiad proses)* cymharu gweithgareddau a gynlluniwyd â gweithgareddau gwirioneddol a nodi beth a rwystrodd/hwylusodd y gweithredu, neu b) (gwerthusiad ffurfiannol) nodi pa mor dderbyniol yw gweithgaredd a gynlluniwyd i'r cyfranogwyr a pha mor ymarferol yw ei weithredu (e.e. drwy ystyried agweddau ymarferol a allai rwystro gweithredu megis cyfyngiadau ar adnoddau neu amser).

5. Y defnydd o ganlyniadau gwerthusiadau. Mae'n bwysig bod gwybodaeth a gesglir drwy fonitro a gwerthuso yn cael ei defnyddio i wella ymyriadau neu arferion sy'n ystyriol o drawma yn y dyfodol.

Tabl 5.1: Rhai enghreifftiau o ddulliau mesur canlyniadau allweddol

Gwerthusiad	Atal ACEs / meithrin gwytnwch	Ymarfer sy'n ystyriol o drawma

Canlyniad / Effaith	• Newid ym mynychder neu ddigwyddedd ACEs neu anafiadau i blant yn ystod y cyfnod amser.
	• Newid mewn mynychder neu ddigwyddedd ffactorau risg/ amddiffynnol ar gyfer ACEs yn ystod y cyfnod amser e.e:
	  ◦ arferion rhianta cadarnhaol.
	  ◦ iechyd meddwl rhieni.
	  ◦ cymhwysedd cymdeithasol ac emosiynol plant.
	  ◦ sgiliau ymdopi plentyn.
		• Newid yng ngwybodaeth staff neu ddefnyddwyr gwasanaethau am ACEs a thrawma arall.
		• Newid yn ymddygiad defnyddwyr gwasanaethau (e.e. ymddygiadau risg neu dreisgar) neu yn ymddygiad plant (e.e. ymddygiad problemus plant).
		• Newid yn iechyd meddwl defnyddwyr gwasanaethau / plant.
		• Newid ym mharodrwydd defnyddwyr gwasanaethau i ymgysylltu â gwasanaethau.

Proses	• Canran y gweithgareddau a gynlluniwyd a gafodd eu gweithredu. • Nifer y bobl a gymerodd ran yn yr ymyriad. • Boddhad y cyfranogwyr gyda'r ddarpariaeth a'r cymorth.	• Defnydd ymarferwyr o offer sgrinio, gwasanaethau trawma neu atgyfeiriadau. • Cadw at egwyddorion ymarfer sy'n ystyriol o drawma. • Boddhad staff/defnyddwyr gwasanaethau gyda'r ddarpariaeth a'r cymorth.
Ffurfiannol	• Pa mor dderbyniol yw'r ymyriad neu'r ymarfer i gyfranogwyr / staff / defnyddwyr gwasanaethau.	

Blwch 5.9: Cam 6 – rhagor o adnoddau

- Centers for Disease Control and Prevention. *Introduction to programme evaluation for public health programs. A self-study guide*: canllaw "sut i" ar gyfer cynllunio a gweithredu gweithgareddau gwerthuso.
- Quigg et al. *Violence Prevention Evaluation Toolkit*: cymorth i ymgorffori gwerthuso wrth ddylunio a darparu rhaglenni, ymyriadau neu wasanaethau i atal trais ac ymateb iddo.

6 Gwerthusiad o Bounce Forward: ymyriad i feithrin gwytnwch yn Blackpool, Lloegr

Rhaglen meithrin gwytnwch mewn ysgolion oedd Bounce Forward a weithredwyd yn Blackpool, tref ag amddifadedd economaidd-gymdeithasol yn y DU. Gyda chefnogaeth Cronfa Gymunedol Loteri Genedlaethol y DU, roedd y rhaglen yn rhan o'r Resilience Revolution: Blackpool HeadStart, dull tref gyfan ehangach o feithrin gwytnwch ymysg pobl ifanc. Roedd y rhaglen yn seiliedig ar Therapi Gwytnwch [82], sy'n cynnig y Fframwaith Gwytnwch ag iddo bum prif elfen: elfennau sylfaenol ar gyfer ffordd iach a diogel o fyw; perthyn a pherthnasoedd; dysgu sgiliau bywyd newydd; ymdopi â heriau; a deall craidd yr hunan. Wedi'i gyflwyno dros 10 sesiwn wythnosol, ei nod oedd datblygu gwybodaeth a sgiliau plant am iechyd meddwl a gwytnwch a'u helpu i ymdopi'n well â phrofiadau heriol. Rhwng 2016 a 2019, cymerodd holl ddosbarthiadau blwyddyn 5 (plant 9 a 10 oed) mewn ysgolion ar draws Blackpool ran yn yr ymyriad.

Cynlluniwyd gwerthusiad o'r rhaglen ochr yn ochr â'r rhaglen, dan arweiniad Prifysgol Brighton, ac roedd yn cynnwys dulliau ansoddol a meintiol. Cwblhaodd pobl ifanc holiaduron cyn cymryd rhan, ar ddiwedd y rhaglen, a 3-5 mis yn ddiweddarach. Roedd data meintiol yn cynnwys mesuriadau gwytnwch, ac anawsterau emosiynol ac ymddygiadol, tra bod data ansoddol yn canolbwyntio ar ganfyddiadau cyffredinol o'r rhaglen gan fyfyrwyr ac athrawon.

Dadansoddwyd data meintiol i sefydlu gwahaniaethau mewn mesuriadau dros amser, gan nodi gwelliant mewn sawl ffactor amddiffynnol yn ymwneud â gwytnwch cyn ac ar ôl y rhaglen, megis lefelau sgiliau datrys problemau, nodau a dyheadau, a chyfathrebu a chydweithrediad. Er bod rhai effeithiau wedi lleihau erbyn 3-5 mis, gallai hyn fod wedi cynrychioli lleihad naturiol wrth i blant nesáu at drosglwyddo i'r ysgol uwchradd. Nododd data ansoddol fod y rhaglen yn bleserus ac yn mynd i'r afael â materion a oedd yn bwysig i'r myfyrwyr. Tynnodd athrawon sylw at fanteision y rhaglen, fel gwell sgiliau ymdopi a datrys problemau, hyder, perthnasoedd ac ymddygiad, yn ogystal â newid agwedd tuag at waith ysgol a dysgu. O'u hystyried gyda'i gilydd, awgrymodd y gwerthusiad fod pobl ifanc wedi elwa ar Bounce Forward. Gyda chanfyddiadau cadarnhaol, addaswyd y rhaglen i'w gwneud yn gynaliadwy drwy ddatblygu pecyn adnoddau i athrawon, y gellir ei lawrlwytho am ddim, i alluogi ysgolion i gyflwyno'r rhaglen eu hunain yn y dyfodol.

Ffynonellau: [83,84]

7 Ehangu, ymwreiddio a chynnal camau gweithredu effeithiol

Ar ôl i effeithiolrwydd cam gweithredu gael ei sefydlu, bydd ystyried sut i ehangu cyrhaeddiad a manteision camau gweithredu yn bwysig. Gellir ehangu'r camau yn fewnol (i'r sefydliad cyfan), yn allanol (i sefydliadau / lleoliadau / ardaloedd daearyddol eraill) neu ar draws sefydliadau er mwyn trawsnewid system. Bydd ystyried sut i ymwreiddio a chynnal camau gweithredu effeithiol yn y tymor hwy yn rhan hanfodol o'r broses hon, yn enwedig ar gyfer systemau sy'n ystyriol o drawma lle mae'n bosibl bod newid sefydliadol cyfan eisoes wedi digwydd. Bydd yn bwysig ystyried y logisteg, yr adnoddau a'r cyllid sydd eu hangen ar gyfer ehangu, ymwreiddio a chynnal camau gweithredu. Byddai'n ddefnyddiol datblygu strategaeth ar y cyd â phartneriaid eraill sy'n amlinellu gweledigaeth gyffredin ar gyfer ehangu, ymwreiddio a chynnal camau gweithredu. Efallai yr hoffech ystyried y canlynol (gweler hefyd Blwch 5.10):

1. **Maint** y camau gweithredu. Ystyried sut y bydd camau gweithredu effeithiol yn cael eu hehangu neu eu hymwreiddio a'u cynnal, e.e. gwahanol leoliadau neu fannau, cyrhaeddiad pellach, cyfranogiad ehangach partneriaid perthnasol neu elfennau ychwanegol.

2. **Ymarferoldeb** ehangu, ymwreiddio a chynnal camau gweithredu. Gwneud gwaith cychwynnol i ganfod a fydd y bwriadau i ehangu yn ymarferol. Gallai hyn gynnwys cael dealltwriaeth o'r amgylchedd, gweithrediad ac adnoddau gwahanol leoliadau / fannau neu geisio barn y staff. Gall y broses hon nodi unrhyw rwystrau rhag gweithredu y mae angen mynd i'r afael â nhw cyn ehangu.

3. **Elfennau llwyddiannus** camau gweithredu sydd bwysicaf i'w hefelychu. Bydd nodi nodweddion sy'n allweddol i effeithiolrwydd (e.e. drwy werthuso; Cam 6) yn helpu i sicrhau bod yr agweddau pwysicaf ar weithredu yn parhau'n gyson ar draws lleoliadau /mannau neu dros amser. Ystyried a oes angen cynnal a chadw'r nodweddion allweddol hyn yn y tymor hwy. Er enghraifft, mewn ymarfer sy'n ystyriol o drawma, gallai fod yn bwysig cynnal ystafelloedd aros anghlinigol i greu ymdeimlad o ddiogelwch a naws digynnwrf (gweler Cam 4).

> Awgrym defnyddiol
>
> **Ymwreiddio camau gweithredu mewn gwasanaethau presennol i sicrhau y gellir cynnal newidiadau.**

4. Yr **angen am bartneriaid neu rwydweithiau ychwanegol.** Ystyried a fyddai angen i unrhyw bartneriaethau ychwanegol fod yn gysylltiedig ag ehangu, ymwreiddio a chynnal camau gweithredu effeithiol. Mae'n bosibl y bydd angen rhagor o waith ar godi ymwybyddiaeth, ennill ymrwymiad ac eirioli dros newid (Cam 2) i annog ymrwymiad gan bartneriaid ychwanegol.

5. **Cymorth gan sefydliadau, arweinwyr a rhwydweithiau ehangach.** Ystyriwch pwy sydd yn y sefyllfa orau i gefnogi camau gweithredu ehangach a sut y gellir cynnal cefnogaeth yn y tymor hwy. Gall cynnwys camau gweithredu effeithiol mewn polisïau (gweler Cam 2) fod yn un ffordd o alluogi camau gweithredu hirdymor, tra'n anfon neges glir o gefnogaeth barhaus. Gellir cael cymorth pellach drwy sefydlu rhwydweithiau o weithwyr proffesiynol sy'n gwneud gwaith tebyg i greu gofod ar gyfer dysgu a chydgefnogaeth.

6. Dulliau **cyfathrebu effeithiol** rhwng arweinwyr, staff ac unrhyw bartneriaid. Bydd angen lefelau ehangach o gyfathrebu ar gyfer ehangu camau gweithredu. Ystyried ffyrdd y gellir hysbysu staff a phartneriaethau a'u cysylltu. Bydd cynnal y cysylltiadau hyn yn y tymor hwy yn hanfodol i gadw momentwm a chynnal partneriaethau.

7. **Anghenion a llesiant y staff.** Ystyried nifer y staff sydd eu hangen ar gyfer ehangu camau gweithredu ac anghenion y staff hynny, gan gynnwys unrhyw ofynion ar gyfer cydlynu a rheoli camau gweithredu ar raddfa ehangach. Ystyried anghenion staff presennol a newydd, megis hyfforddiant parhaus o ansawdd a systemau cymorth cynaliadwy (Cam 5). Bydd cydnabod cyfraniad y staff at waith ACE, gan gynnwys bwydo effaith gwaith ACE yn ôl i staff, hefyd yn ddefnyddiol i gynnal morâl y staff yn y tymor hwy.

8. **Gwerthuso'r camau gweithredu a ehangwyd.** Cynllunio'r adnoddau sydd eu hangen i werthuso a yw camau gweithredu parhaus a ehangwyd ac sydd wedi'u hymwreiddio yn parhau i fod yn effeithiol, a nodi pa nodweddion a all fod yn dylanwadu ar effeithiolrwydd (Cam 6). Gall gwerthuso hefyd sicrhau bod y gwaith cyflawni'n cael ei wneud yn unol â'r bwriad a nodi rhwystrau i weithredu y gellir mynd i'r afael â hwy.

9. Defnyddio **tystiolaeth i eirioli dros newid.** Gall gwybodaeth am effeithiolrwydd camau gweithredu fod yn arf defnyddiol i eirioli dros newid ac ennyn ymrwymiad gan arweinwyr (Cam 2). Gall tystiolaeth gyfrannu at negeseuon allweddol a gyflëir, gan gyflwyno'r manteision a gafwyd yn sgil y camau gweithredu.

Awgrym defnyddiol

Sicrhau bod canfyddiadau gwerthusiadau yn bwydo i ymdrechion i gynyddu a/neu gynnal camau gweithredu, er mwyn lleihau rwystrau rhag gweithredu a sicrhau bod agweddau cadarnhaol ar gyflawni yn cael eu cryfhau.

10. **Ffynonellau cyllid** posibl i ehangu a chynnal camau gweithredu. Mae diffyg cyllid yn aml yn rhwystr rhag ehangu, ymwreiddio a chynnal camau gweithredu effeithiol. Gallai rhannu canlyniadau gwerthusiad (Cam 6) a chyfleu pwysigrwydd mynd i'r afael ag ACEs (Cam 2) helpu i gyflawni ymrwymiad ar gyfer cyllid ychwanegol. Chwiliwch am ffynonellau cyllid lleol neu genedlaethol fel cynlluniau dyfarnu grantiau neu sylfeini iechyd i helpu i ariannu camau gweithredu ehangach neu barhaus.

Blwch 5.10. Cam 7 rhagor o adnoddau

- WHO. *Nine steps for developing a scaling-up strategy:* canllawiau ar sut i hwyluso cynllunio systematig ar gyfer ehangu sydd wedi'u bwriadu ar gyfer rheolwyr rhaglen, ymchwilwyr ac asiantaethau cymorth technegol sy'n ceisio cynyddu newyddbethau yn y gwasanaeth iechyd sydd wedi cael eu profi drwy brosiectau peilot neu brofion maes eraill ac sydd wedi bod yn llwyddiannus.
- Schell et al. *Public health program capacity for sustainability: a new framework*: fframwaith cysyniadol newydd ar gyfer cynaliadwyedd rhaglenni ym maes iechyd y cyhoedd.

7 Ehangu'r rhaglen Parenting for Lifelong Health, De Affrica a ledled y byd.

Mae tystiolaeth ar drais yn erbyn plant yn Affrica wedi dangos mai yno y mae rhai o'r cyfraddau cam-drin plant uchaf yn y byd. Datblygwyd cyfres o raglenni rhianta (Parenting for Lifelong Health; PLH) gyda'r nod o atal trais yn y cartref mewn lleoliadau ag adnoddau prin i deuluoedd yn Ne Affrica, drwy gydweithrediad rhwng prifysgolion Bangor, Rhydychen a Reading yn y DU; Prifysgol Stellenbosch a Phrifysgol Cape Town yn Ne Affrica; WHO; ac UNICEF. Ers hynny mae'r rhaglen PLH wedi cael ei phrofi a'i gweithredu ledled y byd.

Nod gyffredinol PLH yw datblygu, profi a lledaenu rhaglenni rhianta am ddim yn eang, drwy ddarparu hyfforddiant penodol wedi'i arwain gan sefydliadau anllywodraethol amrywiol. Prif nod y rhaglenni rhianta yw sefydlu a chynnal perthnasoedd meithringar rhwng rhieni neu ofalwyr a'u plant drwy gryfhau sgiliau rhianta ac ymddygiad gofalu a hyrwyddo dewisiadau amgen i ddisgyblaeth dreisgar. Mae gwerthusiadau o'r rhaglenni wedi dangos gwelliannau cysylltiedig mewn arferion rhianta ac iechyd meddwl y rhai sy'n rhoi gofal, gostyngiadau yn y defnydd o sylweddau ymhlith gofalwyr a'r glasoed, gwell sefyllfa ariannol ar aelwydydd a gostyngiadau mewn camdriniaeth gan roddwyr gofal a chosb gorfforol. Wrth atal cam-drin plant, mae gan y rhaglenni hyn y potensial i fod o fudd i iechyd corfforol a meddyliol a llesiant cymdeithasol tymor hwy ac i atal y cylch trais sy'n pontio'r cenedlaethau.

Yn dilyn canlyniadau cadarnhaol yn y gwerthusiadau a thrwy gynnal astudiaethau dichonoldeb, cyfweliadau a grwpiau ffocws gyda gweithwyr proffesiynol a rhieni, mae'r rhaglenni wedi'u hehangu mewn dros 20 o wledydd incwm isel a chanolig ar draws Affrica Is-Sahara, De-ddwyrain Ewrop, De-ddwyrain Asia a'r Caribî, ac amcangyfrifir bod 300,000 o deuluoedd yn derbyn cymorth. Addaswyd y rhaglen mewn lleoliadau diwylliannol a chyd-destunol amrywiol, gan gynnwys newid yr iaith a ddefnyddir a'r darluniau. Fodd bynnag, mae'r cynnwys ar sgiliau rhianta yn parhau i fod yr un fath. Gofynnir i weithredwyr y rhaglenni werthuso a rhannu'r canfyddiadau gyda thîm datblygu'r rhaglen i sicrhau bod y rhaglenni'n cael eu datblygu, eu gwella'n barhaus ac yn seiliedig ar dystiolaeth.

Ym Montenegro, rhoddodd UNICEF arian cychwynnol i'r rhaglen, ac yn dilyn canlyniadau cychwynnol da, deddfodd y Llywodraeth y dylai'r rhaglen fod ar gael i bob teulu. Gyda chefnogaeth barhaus gan UNICEF, mae'r rhaglen yn cael ei chyflwyno'n genedlaethol i sectorau amrywiol gan gynnwys addysg ac iechyd. Darparwyd hyfforddiant wedi'i ariannu i staff o fewn ystod o wasanaethau, ar yr amod y byddai pob sefydliad yn parhau i ariannu a chefnogi'r gwaith o ddarparu rhaglenni, gan ymwreiddio'r gwaith yn llwyddiannus yn y gwasanaethau presennol.

Er mwyn ymwreiddio'r gwaith ymhellach a chynnal newid, mae'r fenter Rhianta Byd-eang wedi recriwtio arbenigwyr yn y maes i ddarparu goruchwyliaeth ac ymgynghori ar gyfer hyfforddwyr ledled y byd, gan sicrhau bod hyfforddwyr yn cael eu cefnogi'n barhaus ac i helpu i ddatrys problemau hyfforddiant.

Ffynonellau: [39,40]; Judy Hutchings, gohebiaeth bersonol.

5.8 Integreiddio camau er mwyn cyflawni camau gweithredu

Nid oes angen gweithredu'r saith cam a amlinellir yn adrannau 5.1-5.7 mewn modd llinol. Yn ymarferol, mae camau lluosog yn debygol o ddigwydd gyda'i gilydd, a bydd camau'n cael eu hailadrodd dros amser mewn cylch gweithredu sy'n gweithio i barhau i nodi problemau, a datblygu, gweithredu, gwerthuso ac ehangu camau gweithredu effeithiol. Mae Blwch 5.11 a Ffigur 5.1 sy'n cyd-fynd ag ef yn cyflwyno astudiaeth achos o Gymru, y DU, lle y dechreuodd gwaith i fynd i'r afael ag ACEs yn 2015 ac ers hynny mae wedi datblygu'n nod i ddod yn genedl sy'n ystyriol o drawma. Mae'r astudiaeth achos yn manylu ar sut mae'r camau gwahanol i fynd i'r afael ag ACEs a thrawsnewid systemau i ddod yn genedl sy'n ystyriol o drawma yn mynd rhagddynt dros amser.

Blwch 5.11: Rhoi gwaith atal, gwytnwch a systemau sy'n ystyriol o drawma ar waith yng Nghymru (gweler hefyd Ffigur 5.1)

Yn 2015, **cynhaliwyd yr astudiaeth genedlaethol gyntaf o ACEs yng Nghymru**; yn ymchwilio i nifer yr achosion o ACEs a'u heffaith ar ymddygiad sy'n niweidio iechyd ymhlith oedolion Cymru [85]. Canfu'r astudiaeth fod ychydig yn llai na hanner (46%) y rhai sy'n byw yng Nghymru wedi profi o leiaf un ACE cyn iddynt gyrraedd 18 oed a nododd fod risg gynyddol i unigolion ag ACEs ymddwyn mewn ffordd sy'n niweidio iechyd, defnyddio gwasanaethau iechyd, cael salwch corfforol a meddyliol, safon is o addysg a chyflogaeth, ac ymwneud â thrais.

Cododd canfyddiadau o astudiaeth ACEs Cymru ymwybyddiaeth o ACEs a dylanwadodd ar Lywodraeth Cymru i flaenoriaethu camau gweithredu ar ACEs, gan fod yn sail i ddatblygu polisi ACEs [86]. **Gwnaeth Llywodraeth Cymru ymrwymiad i fynd i'r afael ag ACEs** yn ei rhaglen lywodraethu ar gyfer 2016, *'Symud Cymru Ymlaen'* [87] gan esbonio ei chynlluniau yn *'Ffyniant i bawb: y strategaeth genedlaethol'* a gyhoeddwyd yn 2017 [88], a amlinellodd y Blynyddoedd Cynnar fel maes blaenoriaeth. Yn ogystal â hynny, galwodd arweinwyr gwleidyddol ar Lywodraeth Cymru i gefnogi **sefydlu Hyb ACE i Gymru**[6], a fyddai'n gweithredu fel canolfan wybodaeth ac arbenigedd ar gyfer ACEs [89].

Yn 2016, yn y sector cyfiawnder troseddol, dechreuodd gwaith cydweithredol rhwng yr heddlu, y maes iechyd cyhoeddus, cyngor lleol a'r trydydd sector yn Ne Cymru i ymchwilio i gyfleoedd ar gyfer atal ac ymyrraeth gynnar. Gan ddefnyddio'r hyn a ddysgwyd o'r rhaglen beilot, lansiwyd y rhaglen Camau Cynnar Gyda'n Gilydd ledled Cymru yn 2018. Nod y rhaglen oedd newid systemau a chreu newid diwylliannol o fewn sefydliadau ar lefel genedlaethol. Darparodd y rhaglen hyfforddiant i'r heddlu a phartneriaid, a staff carchardai a gwasanaethau prawf i gynyddu ymwybyddiaeth o ACEs, a darparu cymorth i nodi pobl agored i niwed, ymyrryd yn gynnar a helpu i dorri'r cylch troseddu sy'n pontio'r cenedlaethau. Roedd y rhaglen yn cynnwys cydweithio ag asiantaethau lluosog megis gwasanaethau cymdeithasol, ysgolion a thai. Yn dilyn hynny, cynhaliwyd nifer o werthusiadau o'r rhaglen, a nododd iddi fod yn llwyddiannus o ran codi ymwybyddiaeth o ACEs a chynyddu hyder i ymyrryd ymhlith yr heddlu a phartneriaid [90]. Ochr yn ochr â Camau Cynnar Gyda'n Gilydd, roedd gwaith cydweithredol ychwanegol ar ACEs yn cael ei ddatblygu, ei dreialu a'i werthuso o fewn y meysydd cyfiawnder troseddol, addysg, iechyd, tai a digartrefedd, gwaith ieuenctid, addysg uwch, chwaraeon a'r chyhoedd a'r gymuned, gyda chymorth Hyb ACE Cymru. Er enghraifft, o fewn y maes **iechyd**, drwy raglen beilot, hyfforddwyd ymwelwyr iechyd i holi am ACEs ymhlith menywod beichiog a rhieni newydd ac yn y byd **addysg**, hyfforddwyd staff i wella ymwybyddiaeth o ACEs a chefnogwyd ysgolion i ddatblygu a chynnal dull gweithredu sy'n ystyriol o ACEs.

6 Sefydlwyd Hyb ACE Cymru yn 2017 fel canolfan ar gyfer gwybodaeth, tystiolaeth ac arbenigedd ar ACEs, i helpu i hyrwyddo'r gydweledigaeth ar gyfer Cymru fel arweinydd ar sicrhau plentyndod heb ACEs drwy: (1) rhannu gwybodaeth am ACEs; (2) rhannu tystiolaeth; (3) datblygu gwybodaeth a sgiliau; (4) dysgu gwersi a'u rhannu; a (5) sbarduno newid.

Gydag ymrwymiad parhaus gan Lywodraeth Cymru, mae Hyb ACE Cymru yn parhau i **weithio gyda phartneriaid i ymwreiddio a chynnal camau gweithredu effeithiol** i drawsnewid systemau i atal, lliniaru a mynd i'r afael ag effaith ACEs ar draws cwrs bywyd. Mae hyn yn cynnwys gwaith partneriaeth i ddatblygu Fframwaith Cenedlaethol ar gyfer Ymarfer Trawma i Gymru a datblygu diffiniad ar y cyd o ymarfer sy'n ystyriol o drawma [91]. Mae hyn yn helpu pobl, sefydliadau a systemau i atal adfyd/trawma a'u heffeithiau dilynol ac mae'n dod â chysondeb i ACEs ac ymarfer sy'n ystyriol o drawma ledled Cymru. Y diffiniad ar y cyd o ymarfer sy'n ystyriol o drawma a ddatblygwyd yng Nghymru yw:

Mae dull sy'n ystyriol o drawma yn cydnabod bod gan bawb rôl wrth fynd ati'n sensitif i hwyluso cyfleoedd a chyfleoedd bywyd i bobl y mae trawma ac adfyd yn effeithio arnynt.

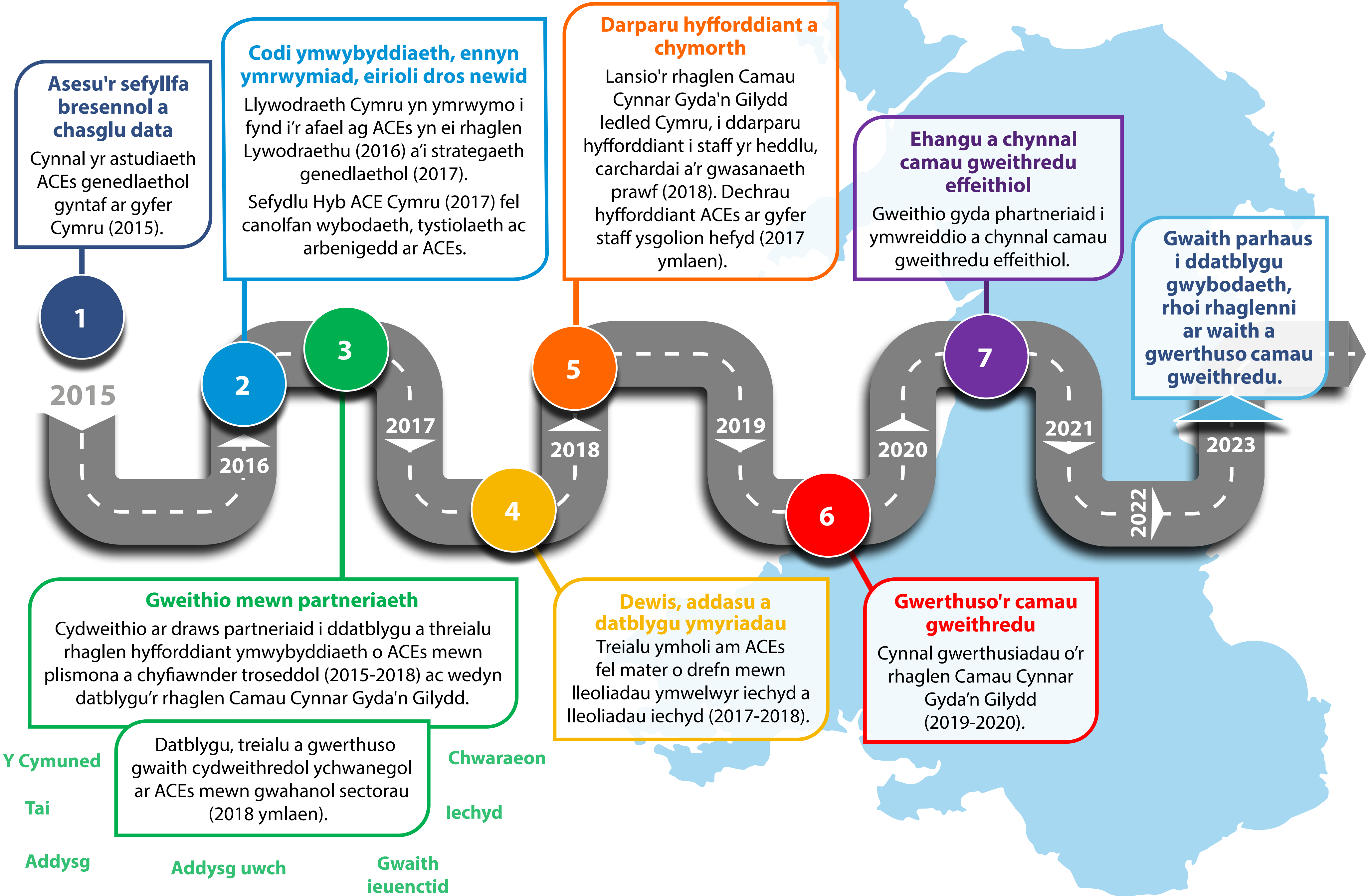
Mae'n ddull lle mae person, sefydliad, teulu, cymuned, gwasanaeth neu system yn ystyried effaith eang adfyd a thrawma ac yn deall ffyrdd posibl o atal, gwella a goresgyn hyn fel unigolyn neu gyda chymorth eraill, gan gynnwys cymunedau a gwasanaethau.

Dyma lle mae pobl yn adnabod amlygiadau niferus effaith trawma ar unigolion, teuluoedd, cymunedau, staff, ac eraill mewn sefydliadau a systemau ledled cymdeithas Cymru.

Yn y dull hwn, caiff gwybodaeth am drawma a'i effeithiau ei hintegreiddio i bolisïau, gweithdrefnau ac arferion. Mae'n ceisio gwrthsefyll trawmateiddio pobl eto ac atal a lliniaru canlyniadau andwyol, gan flaenoriaethu diogelwch corfforol ac emosiynol ac mae'n ymrwymo i 'beidio â gwneud unrhyw niwed' yn ymarferol.

Mae datblygu gwybodaeth am ACEs, gweithredu rhaglenni a'u gwerthuso yn broses barhaus, er mwyn i strategaethau effeithiol allu parhau ac er mwyn dirwyn y rhai aflwyddiannus i ben.

Ffigur 5.1: Rhoi gwaith atal, gwytnwch a systemau sy'n ystyriol o drawma ar waith yng Nghymru



6. Materion cyfredol ac anghenion ymchwil ym maes ACEs

Yn anochel, bydd materion a chwestiynau'n codi gan bartneriaid ac eraill wrth i gynghreiriau ddechrau ffurfio ac wrth i gymorth i fynd i'r afael ag ACEs gael ei nodi. Mae rhai enghreifftiau gwych eisoes o gamau gweithredu i atal ACEs, lliniaru eu heffeithiau niweidiol drwy feithrin gwytnwch, a chefnogi'r rhai yr effeithir arnynt gan ACEs drwy systemau sy'n ystyriol o drawma ledled Ewrop ac yn rhyngwladol. Mae'r beichiau mawr ac eang y gall ACEs eu rhoi ar unigolion, teuluoedd a chymdeithasau ehangach yn amlygu'r angen dybryd i fwrw ymlaen â chamau i fynd i'r afael ag ACEs ac amddiffyn plant rhag niwed mor gynnar â phosibl. Mae llawer o gwestiynau heb eu hateb ym maes ACEs. Fodd bynnag, gellir gwneud llawer gan ddefnyddio'r wybodaeth a'r sylfaen dystiolaeth sydd ar gael eisoes, tra bydd camau gweithredu pellach sydd wedi'u hymchwilio'n dda yn ychwanegu at ein dealltwriaeth a'n heffeithiolrwydd. Dylai gwaith pellach ein helpu gyda:

Datblygu diffiniad a rennir o ACEs, gan gynnwys cyd-ddealltwriaeth o'r hyn y dylid ei ystyried yn ACE. Ar hyn o bryd nid oes un diffiniad o ACEs y cytunir arno'n gyffredinol. Gall diffiniadau amrywio, ac er bod rhai ymyriadau / offer sgrinio yn canolbwyntio ar set benodol o ACEs sy'n effeithio ar blant yn amgylchedd y cartref, gall plant ddioddef ystod eang o ACEs eraill megis marwolaeth rhieni, bwlio yn yr ysgol, trais yn y gymuned, erledigaeth, gwahaniaethu ar sail hil, mudo gorfodol ac amlygiad i ryfel, terfysgaeth neu drychinebau naturiol. Byddai sicrhau cyd-ddealltwriaeth o'r hyn y dylid ei ystyried yn ACE, ac iaith gyson ar ACEs, yn helpu i egluro dealltwriaeth a gwella cysondeb camau gweithredu ar ACEs.

Datblygu cyd-ddealltwriaeth o ymarfer sy'n ystyriol o drawma. Mae dulliau yn aml wedi'u diffinio'n wael ac yn amrywio o ran yr hyn a ddarperir, sut a gyda phwy. Byddai gwaith i gynhyrchu diffiniad a rennir o ymarfer sy'n ystyriol o drawma a'r elfennau sydd eu hangen i'w gyflawni yn ddefnyddiol wrth ddatblygu ymarfer. Mae sawl gwlad yn cymryd rhan mewn ymdrechion i greu diffiniad cyffredin o ymarfer sy'n ystyriol o drawma a gwella cysondeb ymarfer rhwng gweithwyr proffesiynol ac ar draws sefydliadau. Bydd hyn yn cefnogi dull mwy cydlynol a chyson o ddatblygu a gweithredu ymarfer sy'n ystyriol o drawma.

Datblygu mwy o dystiolaeth ynghylch ymarfer sy'n ystyriol o drawma. Mae'r dystiolaeth ar gamau effeithiol i atal ACEs a meithrin gwytnwch wedi'i hen sefydlu. Fodd bynnag, mae tystiolaeth ar effeithiolrwydd ymarfer sy'n ystyriol o drawma yn llai datblygedig. Mae angen ymchwil a all ddangos tystiolaeth o ganlyniadau gwell i helpu i arwain arfer gorau.

Integreiddio gwaith i fynd i'r afael ag ACEs. Yn aml, caiff atal ACEs ei ystyried ar wahân i feithrin gwytnwch neu ddatblygu ymarfer sy'n ystyriol o drawma. Fodd bynnag, gallai camau i fynd i'r afael ag ACEs elwa o gael eu hintegreiddio ar draws y tri maes hyn drwy gydweithio amlasiantaethol. Dylai gwledydd, rhanbarthau neu ddinasoedd sy'n ystyriol o drawma allu atal ACEs rhag digwydd yn y lle cyntaf, meithrin gwytnwch i helpu i amddiffyn unigolion rhag effeithiau niweidiol ACEs os byddant yn digwydd, a chefnogi'r rhai y mae ACEs yn effeithio arnynt drwy systemau sy'n ystyriol o ACEs a thrawma.

Wrth i wybodaeth o'r fath ddod ar gael, mae'n bwysig ei bod yn cael ei rhannu ar sail ranbarthol, cenedlaethol a rhyngwladol. Law yn llaw â thystiolaeth o ganlyniadau ymyriadau, mae angen dysgu am y broses o roi camau gweithredu ar waith a'u hehangu. Mae rhannu'r hyn na fu'n llwyddiannus yr un mor bwysig. Mae rhwydweithiau o fewn gwledydd eisoes yn datblygu at y dibenion hyn yn ogystal â fforymau sy'n cyfnewid gwybodaeth yn rhyngwladol rhwng dinasoedd a gwledydd. Fodd bynnag, mae angen mwy ohonynt. Yn bwysig, cydnabyddir nad mater i weithwyr proffesiynol yn unig yw gweithredu ar ACEs; **mae gan bawb rôl i'w chwarae.** Mae maint y problemau a nifer y bobl yr effeithir arnynt yn golygu bod yn rhaid i waith ar fod yn ystyriol o ACEs a thrawma ymestyn y tu hwnt i weithwyr proffesiynol, gwasanaethau a systemau i'r gymuned a'r gymdeithas ehangach. Mae gwaith eisoes yn datblygu i gynyddu gwybodaeth a gweithgarwch i fynd i'r afael ag ACEs ymhlith y cyhoedd fel y gall pawb gyfrannu at, a gwireddu'r manteision yn sgil y ffaith bod pob plentyn yn cael plentyndod diogel a gofalgar.

7. Cyfeiriadau

1. Hughes K, Ford K, Bellis MA, Glendinning F, Harrison E, Passmore J. Health and financial costs of adverse childhood experiences in 28 European countries: A systematic review and meta-analysis. Lancet Public Health. 2021; 6:e848–57.
2. Bellis M, Wood S, Hughes K, Quigg Z, Butler N, Passmore J, et al. Mynd i'r afael â phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod: Y sefyllfa bresennol ac opsiynau ar gyfer gweithredu. Wrecsam: Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2023.
3. Murphy K, Moore KA, Redd Z, Malm K. Trauma-informed child welfare systems and children's well-being: A longitudinal evaluation of KVC's bridging the way home initiative. Child Youth Serv Rev. 2017; 75:23–34.
4. Bartlett JD, Griffin JL, Spinazzola J, Fraser JG, Noroña CR, Bodian R, et al. The impact of a statewide trauma-informed care initiative in child welfare on the well-being of children and youth with complex trauma. Child Youth Serv Rev. 2018; 84:110–7.
5. Branson CE, Baetz CL, Horwitz SM, Hoagwood KE. Trauma-informed juvenile justice systems: A systematic review of definitions and core components. Psychol Trauma. 2017; 9:635–46.
6. Centers for Disease Control and Prevention. Preventing Adverse Childhood Experiences (ACEs): Leveraging the best available evidence. Atlanta: CDC, 2019.
7. Sefydliad Iechyd y Byd. Adverse Childhood Experiences International Questionnaire (ACE-IQ). Ar gael o: https://www.who.int/publications/m/item/adverse-childhood-experiences-international-questionnaire-(ace-iq), cyrchwyd 26/04/23.
8. Hughes K, Bellis MA, Hardcastle KA, Sethi D, Butchart A, Mikton C, et al. The effect of multiple adverse childhood experiences on health: a systematic review and meta-analysis. Lancet Public Health. 2017; 2:e356–66.
9. Sethi D, Yon Y, Parekh N, Anderson T, Huber J, et al. European status report on preventing child maltreatment. Copenhagen: Sefydliad Iechyd y Byd, 2018.
10. Bellis MA, Hughes K, Leckenby N, Jones L, Baban A, Kachaeva M, et al. Adverse childhood experiences and associations with health-harming behaviours in young adults: Surveys in eight eastern European countries. Bull World Health Organ. 2014; 92:641–55.
11. Hughes K, Bellis MA, Sethi D, Andrew R, Yon Y, Wood S, et al. Adverse childhood experiences, childhood relationships and associated substance use and mental health in young Europeans. Eur J Public Health. 2019; 29:741–7.
12. Benard B. Fostering Resilience in Children. Urabana: ERIC Clearinghouse on Elementary and Eastly Childhood Education, 1995.
13. Sefydliad Iechyd y Byd. Swyddfa Ranbarthol Ewrop. Health 2020: A European policy framework and strategy for the 21st century. Copenhagen: Sefydliad Iechyd y Byd, 2013.
14. Pear VA, Petito LC, Abrams B. The role of maternal adverse childhood experiences and race in intergenerational high-risk smoking behaviors. Nicotine & Tobacco Research. 2017; 19:623–30.
15. Sun J, Patel F, Rose-Jacobs R, Frank DA, Black MM, Chilton M, et al. Mothers' adverse childhood experiences and their young children's development. Am J Prev Med. 2017; 53:882.
16. Doi S, Fujiwara T, Isumi A. Association between maternal adverse childhood experiences and mental health problems in offspring: An intergenerational study. Dev Psychopathol. 2021; 33:1041-1058.
17. Plant DT, Pawlby S, Pariante CM, Jones FW. When one childhood meets another – maternal childhood trauma and offspring child psychopathology: A systematic review. Clin Child Psychol Psychiatry. 2017; 23:483–500.
18. Félice LS, Wang X, Kathryn HBS, Pachter LM. Intergenerational associations of parent adverse childhood experiences and child health outcomes. Pediatrics. 2018; 141:e20174274.
19. McDonnell CG, Valentino K. Intergenerational effects of childhood trauma: evaluating pathways among maternal ACEs, perinatal depressive symptoms, and infant outcomes. Child Maltreat. 2016; 21:317–26.
20. Russotti J, Warmingham JM, Handley ED, Rogosch FA, Cicchetti D. Child maltreatment: An intergenerational cascades model of risk processes potentiating child psychopathology. Child Abuse Negl. 2020; 112:104829.
21. Plant DT, Pawlby S, Pariante CM, Jones FW. When one childhood meets another – maternal childhood trauma and offspring child psychopathology: A systematic review. Clin Child Psychol Psychiatry. 2017; 23:483–500.
22. Lomanowska AM, Boivin M, Hertzman C, Fleming AS. Parenting begets parenting: A neurobiological perspective on early adversity and the transmission of parenting styles across generations. Neuroscience. 2017; 342:120–39.
23. Bowers ME, Yehuda R. Intergenerational transmission of stress in humans. Neuropsychopharmacology. 2016; 41:232–44.
24. Gillespie SL, Cole SW, Christian LM. Early adversity and the regulation of gene expression: Implications for prenatal health. Curr Opin Behav Sci. 2019; 28:111–8.
25. Letourneau N, Dewey D, Kaplan BJ, Ntanda H, Novick J, Thomas JC, et al. Intergenerational transmission of adverse childhood experiences via maternal depression and anxiety and moderation by child sex. J Dev Orig Health Dis. 2019; 10:88–99.
26. Bandura A. Social learning theory. Englewood Cliffs, NJ: Pearson Education, 1977.
27. Moon DS, Bong SJ, Kim BN, Kang NR. Association between maternal adverse childhood experiences and attention-deficit/hyperactivity disorder in the offspring: The mediating role of antepartum health risks. Soa Chongsonyon Chongsin Uihak / Journal of the Korean Academy of child & adolescent psychiatry. 2021; 32:28–34.
28. Velleman R, Templeton LJ. Effaith camddefnyddio sylweddau rhieni ar blant: diweddariad. BJPsych Adv. 2016; 22:108–17.
29. Asmussen K, Fischer F, Drayton E, McBride T. Adverse childhood experiences What we know, what we don't know, and what should happen next. London: Early Intervention Foundation, 2020.
30. Sethi D, Bellis M, Hughes K, Gilbert R, Mitis F, Galea G. European report on preventing child maltreatment. Copenhagen: Sefydliad Iechyd y Byd, 2013.
31. Fortson, B. L., Klevens J, Merrick MT, Gilbert LK, Alexander SP. Preventing child abuse and neglect: A technical package for policy, norm, and programmatic activities. Atlanta: CDC, 2016.
32. Sefydliad Iechyd y Byd. INSPIRE: Seven strategies for ending violence against children. Genefa: Sefydliad Iechyd y Byd, 2016.
33. Lopes NRL, Williams LC de A. Pediatric abusive head trauma prevention initiatives: A literature review. Trauma Violence Abuse. 2018; 19:555–66.
34. Chen M, Chan KL. Effects of parenting programs on child maltreatment prevention: A meta-analysis. Trauma Violence Abuse. 2016; 17:88–104.
35. Coore Desai C, Reece JA, Shakespeare-Pellington S. The prevention of violence in childhood through parenting programmes: a global review. Psychol Health Med. 2017; 22:166–86.
36. O'Neill D, Mcgilloway S, Donnelly M, Bywater T, Kelly P. A cost-effectiveness analysis of the Incredible Years parenting programme in reducing childhood health inequalities. Eur J Health Econ. 2013; 14:85-94.
37. Stevens M. The cost-effectiveness of UK parenting programmes for preventing children's behaviour problems - A review of the evidence. Child Fam Soc Work. 2014; 19:109–18.
38. Washington State Institute for Public Policy. Nurse Family Partnership Public Health & Prevention: Home- or Family-based. Ar gael o: https://www.wsipp.wa.gov/BenefitCost/Program/35, cyrchwyd 26/04/23.
39. Sefydliad Iechyd y Byd. Parenting for Lifelong Health: A suite of parenting programmes to prevent violence. Ar gael o: https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/parenting-for-lifelong-health, cyrchwyd 26/04/23.
40. Prifysgol Rhydychen. Parenting for lifelong health. Ar gael o: https://www.ox.ac.uk/research/research-impact/parenting-lifelong-health, cyrchwyd 26/04/23.
41. Walsh K, Zwi K, Woolfenden S, Shlonsky A. School-based education programs for the prevention of child sexual abuse: A Cochrane systematic review and meta-analysis. Res Soc Work Pract. 2015; 28:33–55.
42. Dray J, Bowman J, Campbell E, Freund M, Wolfenden L, Hodder RK, et al. Systematic review of universal resilience-focused interventions targeting child and adolescent mental health in the school setting. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 2017; 56:813–24.
43. Hodder RK, Freund M, Wolfenden L, Bowman J, Nepal S, Dray J, et al. Systematic review of universal school-based 'resilience' interventions targeting adolescent tobacco, alcohol or illicit substance use: A meta-analysis. Prev Med (Baltim). 2017; 100:248–68.
44. Kumpfer KL, Whiteside HO, Greene JA, Allen KC. Effectiveness outcomes of four age versions of the Strengthening Families Program in statewide field sites. Group Dynamics: Theory, Research, and Practice. 2010; 14:211–29.
45. Cluver LD, Meinck F, Steinert JI, Shenderovich Y, Doubt J, Herrero Romero R, et al. Parenting for Lifelong Health: a pragmatic cluster

randomised controlled trial of a non-commercialised parenting programme for adolescents and their families in South Africa. BMJ Glob Health. 2018; 3:e000539.

46. Summer GS. The design and implementation of a cognitive behavioural problem-solving training program for children of severely disturbed parents. PhD thesis. Fflorida: Prifysgol Talaith Fflorida, 1983.
47. Giusto A, Puffer E. A systematic review of interventions targeting men's alcohol use and family relationships in low- and middle-income countries. Global Mental Health. 2018; 5:e10.
48. Howell KH, Miller-Graff LE, Hasselle AJ, Scrafford KE. The unique needs of pregnant, violence-exposed women: A systematic review of current interventions and directions for translational research. Aggress Violent Behav. 2017; 34:128–38.
49. Feltner C, Wallace I, Berkman N, Kistler CE, Middleton JC, Barclay C, et al. Screening for intimate partner violence, elder abuse, and abuse of vulnerable adults: Evidence report and systematic review for the US Preventive Services Task Force. JAMA. 2018; 320:1688–701.
50. Bacchus LJ, Colombini M, Contreras Urbina M, Howarth E, Gardner F, Annan J, et al. Exploring opportunities for coordinated responses to intimate partner violence and child maltreatment in low and middle income countries: a scoping review. Psychol Health Med. 2017; 22:135–65.
51. Alvarez CP, Davidson PM, Fleming C, Glass NE. Elements of effective interventions for addressing intimate partner violence in Latina women: A systematic review. PLoS ONE. 2016; 11:e0160518.
52. Sefydliad Iechyd y Byd. Guidelines for the identification and management of substance use and substance use disorders in pregnancy. Genefa: Sefydliad Iechyd y Byd, 2014.
53. Stade BC, Bailey C, Dzendoletas D, Sgro M, Dowswell T, Bennett D. Psychological and/or educational interventions for reducing alcohol consumption in pregnant women and women planning pregnancy. Cochrane Database Syst Rev. 2009; (2):CD004228.
54. Martin CG, Everett Y, Skowron EA, Zalewski M. The role of caregiver psychopathology in the treatment of childhood trauma with trauma-focused cognitive behavioral therapy: A systematic review. Clin Child Fam Psychol Rev. 2019; 22:273-89.
55. Morina N, Koerssen R, Pollet T V. Interventions for children and adolescents with posttraumatic stress disorder: A meta-analysis of comparative outcome studies. Clin Psychol Rev. 2016; 47:41-54.
56. van der Stouwe T, Asscher JJ, Stams GJJM, Deković M, van der Laan PH. The effectiveness of multisystemic therapy (MST): A meta-analysis. Clin Psychol Rev. 2014; 34:468-81.
57. Sefydliad Iechyd y Byd. Changing cultural and social norms that support violence. Genefa: Sefydliad Iechyd y Byd, 2009.
58. Sefydliad Iechyd y Byd. RESPECT women: Preventing violence against women. Genefa: Sefydliad Iechyd y Byd, 2019.
59. Sefydliad Iechyd y Byd. Tackling NCDs: “best buys” and other recommended interventions for the prevention and control of noncommunicable diseases. Genefa: Sefydliad Iechyd y Byd, 2017.
60. United Nations Office on Drugs and Crime. International standards on drug use prevention: Second updated edition. UNOCD: Fienna, 2018.
61. Sefydliad Iechyd y Byd. Mental health action plan 2013-2020. Genefa: Sefydliad Iechyd y Byd, 2013.
62. Sefydliad Iechyd y Byd. Guide for integration of perinatal mental health in maternal and child health services. Genefa: Sefydliad Iechyd y Byd, 2022.
63. Addis S, Brierley-Sollis T, Jones V, Hughes C. ‘Trauma informed’: Identifying key language and terminology through a review of the literature. Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2022.
64. SAMHSA. SAMHSA's concept of trauma and guidance for a trauma-informed approach. Rockville, MD: SAMHSA, 2014.
65. Hyb ACE Cymru. Cymru sy'n Ystyriol o Drawma: Ymagwedd gymdeithasol at ddeall, atal a chefnogi effeithiau trawma ac adfyd. Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2022.
66. Esden JL. Adverse childhood experiences and implementing trauma-informed primary care. Nurse Pract. 2018; 43(12).
67. Farro SA, Clark C, Hopkins Eyles C. Assessing trauma-informed care readiness in behavioral health: An organizational case study. J Dual Diagn. 2011, 7:228–41.
68. Fallot R, Harris M. Trauma-informed services: a self-assessment and planning protocol. Ar gael o: https://www.unitedforyouth.org/sites/default/files/2020-08/Trauma-Informed%20Services%20-%20Self%20Assessment%20and%20Planning%20Protocol.pdf, cyrchwyd 26/04/23.
69. Traumatic Stress Institute. ARTIC scale: Attitudes Related to Trauma-Informed Care. Ar gael o: https://www.traumaticstressinstitute.org/the-artic-scale/, cyrchwyd 26/04/23.
70. Hyb ACE Cymru. Pecyn Cymorth ar gyfer Sefydliadau sy'n Wybodus ynghylch Trawma ac ACE (TrACE). Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2021.
71. Roberts SJ, Chandler GE, Kalmakis K. A model for trauma-informed primary care. J Am Assoc Nurse Pract. 2019; 31: 139-144.
72. Eklund K, Rossen E, Koriakin T, Chafouleas SM, Resnick C. A systematic review of trauma screening measures for children and adolescents. Sch Psychol Q. 2018; 33:30-43.
73. Sweeney A, Filson B, Kennedy A, Collinson L, Gillard S. A paradigm shift: relationships in trauma-informed mental health services. BJPsych Adv. 2018, 24:319–33.
74. Sage CAM, Brooks SK, Greenberg N. Factors associated with Type II trauma in occupational groups working with traumatised children: a systematic review. Journal of Mental Health. 2018; 27:457–67.
75. Sefydliad Iechyd Cyhoeddus Montenegro. Survey on adverse childhood experiences in Montenegro: National Survey Report. Copenhagen: Sefydliad Iechyd Cyhoeddus Montenegro, 2013.
76. Cork Healthy Cities. Cork Healthy Cities Action Plan Phase VII. Ar gael o: https://corkhealthycities.com/action-plan-2020-2030/, cyrchwyd 26/04/23.
77. Ministry of Social Affairs and Health. Action plan for the prevention of violence against children, 2020–2025. Helsinki: Ministry of Social Affairs and Health, 2020.
78. Ford K, Hughes K, Hardcastle K, Di Lemma LCG, Davies AR, Edwards S, et al. The evidence base for routine enquiry into adverse childhood experiences: A scoping review. Child Abuse Negl. 2019; 91:131–46.
79. Centers for Disease Control and Prevention. Violence Prevention in Practice tool: Developing an action plan for implementation. Ar gael o: https://vetoviolence.cdc.gov/apps/violence-prevention-practice/sites/vetoviolence.cdc.gov.apps.violence-prevention-practice/files/Dev%20Action%20Plan%20for%20Implementation%20508_0.pdf, cyrchwyd 26/04/23.
80. Roehrig C, Pradier C. Clés de l'adaptation française d'un programme américain de soutien à la parentalité. Sante Publique (Paris). 2017; 29:643–53.
81. ACEs Aware. Training: How to get certified to screen for ACEs. Ar gael o: https://www.acesaware.org/learn-about-screening/training/, cyrchwyd 26/04/23.
82. Hart A, Bincow D, Thomas H. Resilient therapy: working with children and families. Hove / New York: Routledge, 2007.
83. Kara B, Morris R, Brown A, Wigglesworth P, Kania J, Hart A, et al. Bounce Forward: A school-based prevention programme for building resilience in a socioeconomically disadvantaged context. Front Psychiatry. 2021; 11:599669.
84. Blackpool Headstart. Bounce Forward programme evaluation and final report. Blackpool: Blackpool Headstart, 2020.
85. Bellis MA, Ashton K, Hughes K, Ford K, Bishop J, Paranjothy S. Adverse childhood experiences and their impact on health-harming behaviours in the Welsh adult population. Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2015.
86. Llywodraeth Cymru. Adolygiad o'r Polisi ynghylch Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE): adroddiad. 2021. Ar gael o: https://www.gov.wales/sites/default/files/pdf-versions/2021/3/3/1615991408/review-adverse-childhood-experiences-ace-policy-report.pdf, cyrchwyd 26/04/23.
87. Llywodraeth Cymru. Llywodraeth Cymru Symud Cymru Ymlaen. 2016. Ar gael o: https://www.gov.wales/taking-wales-forward-0, cyrchwyd 26/04/23.
88. Llywodraeth Cymru. Ffyniant i bawb: y strategaeth genedlaethol - symud Cymru ymlaen. 2017. Ar gael o: https://www.basw.co.uk/system/files/resources/basw_80650-6_0.pdf, cyrchwyd 26/04/23.
89. Riley G, Bailey J, Bright D, Davies A. Gwybodaeth am Brofiadau Niweidiol mewn Plentyndod (ACEs) ac ymwybyddiaeth ohonynt ymysg gweithlu gwasanaethau cyhoeddus Cymru. Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2019.
90. Hardcastle K, Bellis MA, Hopkins JC. Y Rhaglen Camau Cynnar Gyda'n Gilydd: Canlyniadau, effeithiau a gwersi ar gyfer gweddnewid yn y dyfodo. Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2021.
91. Hyb ACE Cymru. Cymru sy'n Ystyriol o Drawma: Ymagwedd gymdeithasol at ddeall, atal a chefnogi effeithiau trawma ac adfyd. Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2022.

1. Atodiadau: Rolau sectorau

Tabl 1: Systemau iechyd cyhoeddus

CAM	CAMAU GWEITHREDU POSIBL
1 **Asesu'r sefyllfa, casglu data.**	Ystyried ffynonellau data presennol ar ACEs, gweithredu neu gaffael arolygon i gasglu data ar ACEs.
2 **Codi ymwybyddiaeth, ennyn ymrwymiad, eirioli dros newid.**	Defnyddio gwybodaeth i addysgu partneriaid a llunwyr polisïau am y sefyllfa a'r atebion.
3 **Datblygu trefniadau gweithio mewn partneriaeth.**	Creu cyfleoedd i ddod â phartneriaid ynghyd.
4 **Dewis, addasu neu ddatblygu ymyriadau'n seiliedig ar dystiolaeth ac adnoddau.**	Helpu i ddatblygu tystiolaeth o'r hyn sy'n gweithio, e.e. drwy werthusiad ac adolygiadau o dystiolaeth yn ogystal â ……
	Addysgu staff ynghylch normau cymdeithasol a normau'n ymwneud â rhywedd. Codi ymwybyddiaeth o normau cymdeithasol e.e. drwy ymgyrchoedd cyhoeddus.
	Cyfrannu at ddatblygu neu gyflwyno rhaglenni rhianta (e.e. ymhlith ymwelwyr iechyd).
	Cyfrannu at ddatblygu rhaglenni addysg a sgiliau bywyd o fewn ysgolion a lleoliadau eraill. Addysgu staff ynghylch ACEs a sut i ymateb iddynt.
	Creu cyfleoedd i ddod â phartneriaid ynghyd. Cyfrannu at ddatblygu neu gyflwyno rhaglenni amlelfen.
	Cyfrannu at ddatblygu gwasanaethau cymorth mewn lleoliadau amrywiol. Darparu mynediad i wasanaethau cymorth ar gyfer staff y mae eu ACEs eu hunain neu ACEs pobl eraill wedi effeithio arnynt.
	Systemau sy'n ystyriol o drawma. Addysgu pob gweithiwr ynghylch ACEs a ffyrdd o gynnig cymorth i'r rhai yr effeithir arnynt. Eirioli dros wasanaeth / sefydliad sy'n ystyriol o drawma a'i ddatblygu.
5 **Darparu hyfforddiant, cymorth a diwylliant ar gyfer newid.**	Hyfforddi staff a phartneriaid allanol, datblygu deunyddiau hyfforddi a phrotocolau.
6 **Gwerthuso camau gweithredu.**	Monitro, caffael gwerthusiadau.
7 **Ehangu neu ymwreiddio a chynnal camau gweithredu effeithiol.**	Ymgorffori camau gweithredu effeithiol mewn ymarfer rheolaidd.

Tabl 2: Cyfiawnder troseddol

CAM	CAMAU GWEITHREDU POSIBL
1 **Asesu'r sefyllfa, casglu data.**	Rhannu data dienw er mwyn ei fwydo i ddadansoddiadau sefyllfaol a systemau monitro.
2 **Codi ymwybyddiaeth, ennyn ymrwymiad, eirioli dros newid.**	Defnyddio gwybodaeth i addysgu staff, partneriaid a llunwyr polisïau ynghylch y sefyllfa ac atebion.
3 **Datblygu trefniadau gweithio mewn partneriaeth.**	Creu a chymryd rhan mewn cyfleoedd i gydweithio â phartneriaid.
4 **Dewis, addasu neu ddatblygu ymyriadau'n seiliedig ar dystiolaeth ac adnoddau.**	Addysgu staff ynghylch normau cymdeithasol a normau'n ymwneud â rhywedd. Codi ymwybyddiaeth o gyfreithiau a'u gorfodi e.e. isafbris am alcohol.
	Darparu neu gefnogi cyflwyno ymyriadau e.e. rhaglenni rhianta mewn carchardai.
	Cyflwyno neu gefnogi'r broses o gyflwyno ymyriadau e.e. addysgu plant am gam-drin a sylweddau anghyfreithlon / addysgu sgiliau bywyd i droseddwyr ifanc. Addysgu staff ynghylch ACEs a sut i ymateb iddynt.
	Cyfrannu at ddatblygu neu gyflwyno rhaglenni amlelfen.
	Darparu gwasanaethau cymorth i ddioddefwyr, troseddwyr a phlant rhieni sydd wedi'u carcharu e.e. rhaglenni meithrinfeydd mewn carchardai. Darparu mynediad i wasanaethau cymorth ar gyfer staff y mae eu ACEs eu hunain neu ACEs pobl eraill wedi effeithio arnynt.
	Systemau sy'n ystyriol o drawma. Addysgu pob gweithiwr ynghylch ACEs a ffyrdd o gynnig cymorth i'r rhai yr effeithir arnynt. Eirioli dros wasanaeth / sefydliad sy'n ystyriol o drawma a'i ddatblygu.
5 **Darparu hyfforddiant, cymorth a diwylliant ar gyfer newid.**	Addysgu staff ynghylch ACEs a chreu diwylliant ar gyfer newid.
6 **Gwerthuso camau gweithredu.**	Monitro, caffael gwerthusiadau, rhannu data ar gyfer gwerthusiadau.
7 **Ehangu neu ymwreiddio a chynnal camau gweithredu effeithiol.**	Ymgorffori camau gweithredu effeithiol mewn ymarfer rheolaidd.

Tabl 3: Deddfwyr, llunwyr polisïau ac awdurdodau eraill

CAM	CAMAUU GWEITHREDU POSIBL
1 Asesu'r sefyllfa, casglu data.	Galluogi arolygon cenedlaethol a/neu leol i gasglu data ar ACEs.
2 Codi ymwybyddiaeth, ennyn ymrwymiad, eirioli dros newid.	Codi ymwybyddiaeth o ACEs a galluogi newid er mwyn mynd i'r afael â nhw.
3 Datblygu trefniadau gweithio mewn partneriaeth.	Creu a chymryd rhan mewn cyfleoedd i gydweithio â phartneriaid.
4 Dewis, addasu neu ddatblygu ymyriadau'n seiliedig ar dystiolaeth ac adnoddau.	Addysgu staff ynghylch normau cymdeithasol a normau'n ymwneud â rhywedd. Creu deddfwriaeth a pholisi e.e. cyfraith sy'n gwahardd cosbi plant yn gorfforol.
	Dyrannu cyllid i ymyriadau e.e. cyllid ar gyfer rhaglenni rhianta a chymorth economaidd i deuluoedd sy'n ei chael hi'n anodd.
	Dyrannu cyllid i ymyriadau e.e. cyllid ar gyfer datblygu sgiliau bywyd yn yr ysgol. Cyflwyno ymgyrchoedd addysg i'r cyhoedd ar ACEs a ffyrdd o gefnogi'r rhai yr effeithir arnynt.
	Dyrannu cyllid ar gyfer ymyriadau e.e. cyllid ar gyfer ymyriadau amlelfen sy'n canolbwyntio ar y teulu.
	Dyrannu cyllid ar gyfer gwasanaethau cymorth, e.e. gwasanaethau iechyd meddwl ac elusennau sy'n cefnogi'r rhai y mae ACEs yn effeithio arnynt. Darparu mynediad i wasanaethau cymorth ar gyfer staff y mae eu ACEs eu hunain neu ACEs pobl eraill wedi effeithio arnynt.
	Systemau sy'n ystyriol o drawma. Addysgu pob gweithiwr ynghylch ACEs a ffyrdd o gynnig cymorth i'r rhai yr effeithir arnynt. Eirioli dros sefydliad sy'n ystyriol o drawma a datblygu sefydliad o'r fath.
5 Darparu hyfforddiant, cymorth a diwylliant ar gyfer newid.	Addysgu staff ynghylch ACEs a chreu diwylliant ar gyfer newid.
6 Gwerthuso camau gweithredu.	Monitro, caffael gwerthusiadau.
7 Ehangu neu ymwreiddio a chynnal camau gweithredu effeithiol.	Ymgorffori camau gweithredu effeithiol mewn ymarfer rheolaidd.

Tabl 4: Academia

	CAM	CAMAU GWEITHREDU POSIBL
1	**Asesu'r sefyllfa, casglu data.**	Adeiladu tystiolaeth ar ACEs e.e. cyhoeddi llenyddiaeth yn ymwneud ag ACEs neu gynnal arolygon ACE.
2	**Codi ymwybyddiaeth, ennyn ymrwymiad, eirioli dros newid.**	Defnyddio gwybodaeth i addysgu staff, partneriaid a llunwyr polisïau ynghylch y sefyllfa ac atebion.
3	**Datblygu trefniadau gweithio mewn partneriaeth.**	Creu a chymryd rhan mewn cyfleoedd i gydweithio â phartneriaid.
4	**Dewis, addasu neu ddatblygu ymyriadau'n seiliedig ar dystiolaeth ac adnoddau.**	Helpu i ddatblygu tystiolaeth o'r hyn sy'n gweithio, e.e. drwy werthusiad ac adolygiadau o dystiolaeth yn ogystal â ……
		Addysgu staff a myfyrwyr ynghylch normau cymdeithasol a normau'n ymwneud â rhywedd e.e. addysg ar draws y sefydliad ar y diwylliant sy'n ymwneud â thrais yn erbyn menywod.
		Codi ymwybyddiaeth e.e. hyrwyddo ymgyrchoedd yn ymwneud ag aflonyddu rhywiol a thrais ar y campws. Cyfrannu at ddatblygiad ymyriadau mewn lleoliadau eraill e.e. rhaglenni rhianta.
		Cyfrannu at ddatblygu ymyriadau mewn lleoliadau addysgol.
		Cyfrannu at ddatblygu ymyriadau amlelfen.
		Darparu gwasanaethau cymorth i fyfyrwyr a staff yr effeithir arnynt gan ACEs e.e. gwasanaethau iechyd meddwl neu gwnsela. Darparu mynediad i wasanaethau cymorth ar gyfer staff y mae eu ACEs eu hunain neu ACEs pobl eraill wedi effeithio arnynt.
		Systemau sy'n ystyriol o drawma. Addysgu pob gweithiwr ynghylch ACEs a ffyrdd o gynnig cymorth i'r rhai yr effeithir arnynt. Eirioli dros brifysgol sy'n ystyriol o drawma a datblygu prifysgol o'r fath.
5	**Darparu hyfforddiant, cymorth a diwylliant ar gyfer newid.**	Hyfforddi staff a phartneriaid allanol, helpu i ddatblygu deunyddiau hyfforddi a phrotocolau.
6	**Gwerthuso camau gweithredu.**	Monitro a gwerthuso ymyriadau.
7	**Ehangu neu ymwreiddio a chynnal camau gweithredu effeithiol.**	Ymgorffori camau gweithredu effeithiol mewn ymarfer rheolaidd.

Tabl 5: Addysg

CAM	CAMAU GWEITHREDU POSIBL
1 **Asesu'r sefyllfa, casglu data.**	Casglu data ar ACEs o fewn lleoliadau ysgol. Rhannu data dienw i'w fwydo i systemau monitro.
2 **Codi ymwybyddiaeth, ennyn ymrwymiad, eirioli dros newid.**	Defnyddio gwybodaeth i addysgu staff a phartneriaid ynghylch y sefyllfa.
3 **Datblygu trefniadau gweithio mewn partneriaeth.**	Cymryd rhan mewn cyfleoedd i gydweithio â phartneriaid.
4 **Dewis, addasu neu ddatblygu ymyriadau'n seiliedig ar dystiolaeth ac adnoddau.**	Addysgu staff a phlant ynghylch normau cymdeithasol a normau'n ymwneud â rhywedd.
	Darparu neu gefnogi cyflwyno ymyriadau e.e. hwyluso ymyriadau mentora.
	Addysgu plant e.e. i adnabod camdriniaeth neu drwy feithrin gwytnwch. Addysgu staff ynghylch ACEs a sut i ymateb iddynt.
	Helpu i ddatblygu neu gymryd rhan mewn rhaglenni amlelfen i fynd i’r afael ag ACEs.
	Darparu gwasanaethau cymorth mewn ysgolion e.e. cwnsela neu wasanaethau iechyd meddwl. Darparu mynediad i wasanaethau cymorth ar gyfer staff y mae eu ACEs eu hunain neu ACEs pobl eraill wedi effeithio arnynt.
	Systemau sy'n ystyriol o drawma. Addysgu pob gweithiwr ynghylch ACEs a ffyrdd o gynnig cymorth i’r rhai yr effeithir arnynt. Eirioli dros ysgol / coleg sy’n ystyriol o drawma a datblygu ysgol/ coleg o'r fath.
5 **Darparu hyfforddiant, cymorth a diwylliant ar gyfer newid.**	Addysgu staff ynghylch ACEs a chreu diwylliant ar gyfer newid.
6 **Gwerthuso camau gweithredu.**	Monitro, caffael gwerthusiadau.
7 **Ehangu neu ymwreiddio a chynnal camau gweithredu effeithiol.**	Ymgorffori camau gweithredu effeithiol mewn ymarfer rheolaidd.

Tabl 6: Iechyd a gofal

	CAM	CAMAU GWEITHREDU POSIBL
1	**Asesu'r sefyllfa, casglu data.**	Rhannu data er mwyn bwydo i ddadansoddiadau sefyllfaol a systemau monitro.
2	**Codi ymwybyddiaeth, ennyn ymrwymiad, eirioli dros newid.**	Defnyddio gwybodaeth i addysgu staff, partneriaid a llunwyr polisïau ynghylch y sefyllfa ac atebion.
3	**Datblygu trefniadau gweithio mewn partneriaeth.**	Creu a chymryd rhan mewn cyfleoedd i gydweithio â phartneriaid.
4	**Dewis, addasu neu ddatblygu ymyriadau'n seiliedig ar dystiolaeth ac adnoddau.**	Addysgu staff ynghylch normau cymdeithasol a normau'n ymwneud â rhywedd. Codi ymwybyddiaeth o normau cymdeithasol ac effeithiau ar iechyd e.e. drwy ymgyrchoedd cyhoeddus.
		Cyflwyno rhaglenni rhianta e.e. rhaglenni ymweliadau cartref i gael cymorth yn ystod beichiogrwydd ac ar ôl geni.
		Addysgu gweithwyr iechyd proffesiynol ynghylch ACEs a sut i ymateb iddynt.
		Cyflwyno neu gefnogi'r gwaith o gyflwyno ymyriadau e.e. rhaglenni amlelfen i'r teulu.
		Darparu gwasanaethau cymorth iechyd meddwl ac atgyfeirio i wasanaeth arbenigol ar gyfer y rhai yr effeithir arnynt gan ACE. Darparu mynediad i wasanaethau cymorth ar gyfer staff y mae eu ACEs eu hunain neu ACEs pobl eraill wedi effeithio arnynt.
		Systemau sy'n ystyriol o drawma. Addysgu gweithwyr stondin ynghylch ACEs a ffyrdd o gynnig cymorth i'r rhai yr effeithir arnynt. Eirioli a datblygu gwasanaeth iechyd sy'n ystyriol o drawma.
5	**Darparu hyfforddiant, cymorth a diwylliant ar gyfer newid.**	Addysgu staff ynghylch ACEs a chreu diwylliant ar gyfer newid.
6	**Gwerthuso camau gweithredu.**	Monitro, caffael gwerthusiadau, a rhannu data ar gyfer gwerthusiadau.
7	**Ehangu neu ymwreiddio a chynnal camau gweithredu effeithiol.**	Ymgorffori camau gweithredu effeithiol mewn ymarfer rheolaidd.

Tabl 7: Y gymuned / 3ydd sector

CAM	CAMAU GWEITHREDU POSIBL
1 **Asesu'r sefyllfa, casglu data.**	Rhannu data er mwyn bwydo i ddadansoddiadau sefyllfaol a systemau monitro.
2 **Codi ymwybyddiaeth, ennyn ymrwymiad, eirioli dros newid.**	Defnyddio gwybodaeth i addysgu staff, partneriaid a llunwyr polisïau ynghylch y sefyllfa ac atebion.
3 **Datblygu trefniadau gweithio mewn partneriaeth.**	Creu a chymryd rhan mewn cyfleoedd i gydweithio â phartneriaid.
4 **Dewis, addasu neu ddatblygu ymyriadau'n seiliedig ar dystiolaeth ac adnoddau.**	Addysgu staff ynghylch normau cymdeithasol a normau'n ymwneud â rhywedd. Darparu neu gefnogi cyflwyno ymyriadau e.e. rhaglenni grymuso i fenywod.
	Cyflwyno hyfforddiant i rieni e.e. rhaglenni rhianta a ddarperir mewn lleoliadau cymunedol. Cymryd camau i fynd i'r afael ag ACEs penodol e.e. salwch meddwl rhieni neu gamddefnyddio sylweddau.
	Cyflwyno rhaglenni addysg i blant e.e. atal cam-drin rhywiol. Addysgu staff ynghylch ACEs a sut i ymateb iddynt.
	Cyflwyno neu gefnogi'r broses o gyflwyno ymyriadau e.e. rhaglenni amlelfen teuluol a chymunedol.
	Darparu cymorth arbenigol i deuluoedd, oedolion a phlant ar ystod o faterion e.e. iechyd meddwl, trais gan bartner mewn perthynas agos, trais rhywiol a chamddefnyddio sylweddau. Darparu mynediad i wasanaethau cymorth ar gyfer staff y mae eu ACEs eu hunain neu ACEs pobl eraill wedi effeithio arnynt.
	Systemau sy'n ystyriol o drawma. Addysgu pob gweithiwr ynghylch ACEs a ffyrdd o gynnig cymorth i'r rhai yr effeithir arnynt. Eirioli dros wasanaeth / sefydliad sy'n ystyriol o drawma a'i ddatblygu.
5 **Darparu hyfforddiant, cymorth a diwylliant ar gyfer newid.**	Addysgu staff ynghylch ACEs a chreu diwylliant ar gyfer newid.
6 **Gwerthuso camau gweithredu.**	Monitro, caffael gwerthusiadau, a rhannu data ar gyfer gwerthusiadau.
7 **Ehangu neu ymwreiddio a chynnal camau gweithredu effeithiol.**	Ymgorffori camau gweithredu effeithiol mewn ymarfer rheolaidd.

Polisi ac Iechyd Rhyngwladol,
Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd
ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant
Iechyd Cyhoeddus Cymru,
Tŷ Clwydian
Parc Technoleg Wrecsam
Wrecsam
LL13 7YP

@PublicHealthW

https://phwwhocc.co.uk