

# Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Gwent (GDAS): Sbotolau ar eu taith tuag at fod yn Sefydliad sy'n Ystyriol o Drawma a Phrofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (TrACE)



# Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Gwent (GDAS): Sbotolau ar eu taith tuag at fod yn Sefydliad sy'n Ystyriol o Drawma a Phrofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (TrACE)

## Awdur:

Huw Williams

[ACE@wales.nhs.uk](mailto:ACE@wales.nhs.uk)



**Hyb ACE Cymru**  
**ACE Hub Wales**

Hyb ACE Cymru  
Polisi ac Iechyd Rhyngwladol,  
Canolfan Gydweithio Sefydliad Iechyd y Byd ar  
Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant  
Iechyd Cyhoeddus Cymru,  
Llawr 5, 2 Capital Quarter,  
Stryd Tyndall, Caerdydd,  
CF10 4BZ

[www.acehubwales.com](http://www.acehubwales.com)

## Cydnabyddiaethau

Hoffai Hyb ACE Cymru ddiolch i GDAS a'u harweinwyr comisiynu am eu cydweithrediad ar yr adroddiad tynnu sylw hwn a'u hymrwymiad parhaus i wreiddio Pecyn Cymorth TrACE. Diolch yn arbennig i Beth Nicholls (GDAS), Rondine Molinaro (GDAS/ Kaleidoscope), Lisa Barnfield-Jones (GDAS), Nicola Fitzpatrick (G4S) a Maria Evans (Swyddog Arweiniol Camddefnyddio Sylweddau, Cyngor Dinas Casnewydd).

## Funding

Cynhyrchwyd yr adroddiad gan Hyb ACE Cymru, gyda chyllid gan Lywodraeth Cymru. Sefydlwyd Hyb ACE Cymru yn 2017 ac fe'i sefydlwyd i gefnogi Cymdeithas Cymru i helpu i greu Cymru sy'n Ystyriol o ACE a gwneud Cymru'n arweinydd o ran mynd i'r afael ag ACEs, eu hatal a'u lliniaru. Rydym yn hyrwyddo rhannu syniadau a dysgu, ac yn herio a newid ffyrdd o weithio, fel y gallwn gyda'n gilydd dorri'r cylch ACEs. Ariennir Hyb ACE Cymru gan Lywodraeth Cymru ac fe'i noddir gan Iechyd Cyhoeddus Cymru ac mae'n rhan o Ganolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) ar Fuddsoddi mewn Iechyd a Llesiant.

**Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg / This document is available in English**

ISBN: 978-1-83766-586-0

© 2025 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru

Gellir atgynhyrchu'r deunydd a gynhwysir yn y ddogfen hon o dan delerau Trwydded Agored y Llywodraeth (OGL) [www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/](http://www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/) cyn belled â'i fod yn cael ei wneud mewn modd cywir ac nad yw'n cael ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Cydnabyddiaeth i'w nodi i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

## Cynnwys

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Cefndir .....                                                      | 4  |
| Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Gwent (GDAS) .....                 | 5  |
| Yr Angen am Sector Defnyddio Sylweddau sy'n Ystyriol o Drawma..... | 7  |
| Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma a Phecyn Cymorth TrACE..   | 9  |
| Gweithredu Dull sy'n Ystyriol o Drawma ac ACE: GDAS .....          | 11 |
| Hyfforddi a Chefnogi'r Gweithlu.....                               | 12 |
| Cynllunio a Chyflwyno Gwasanaeth .....                             | 17 |
| Amgylcheddau Ffisegol .....                                        | 20 |
| Monitro a Gwerthuso.....                                           | 21 |
| Y Camau Nesaf.....                                                 | 23 |
| Cyfeiriadau .....                                                  | 24 |

## Cefndir

Mae'r adroddiad hwn yn tynnu sylw at Wasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Gwent (GDAS) a'u hymrwymiad i weithredu **Pecyn Cymorth Sefydliadol sy'n Ystyriol o Drawma a Phrofiad Niweidiol yn ystod Plentyndod (TrACE)**. Mae'n adeiladu ar gyfres o adroddiadau tynnu sylw a gyhoeddwyd gan Hyb ACE Cymru sy'n canolbwyntio ar fentrau ar lefel gymunedol ledled Cymru sy'n cyd-fynd ag egwyddorion dull gweithredu sy'n seiliedig ar drawma ac sy'n cyfrannu at genhadaeth Cymru i ddod yn genedl sy'n ystyriol o drawma.

Cafodd Pecyn Cymorth TrACE ei ddatblygu ar y cyd â sefydliadau ar draws nifer o sectorau i ddarparu arweiniad, adnoddau a chymorth i wreiddio arferion sy'n seiliedig ar drawma ac ACE ar lefel sefydliadol. Mae'n broses fyfyrion sy'n galluogi sefydliadau i ystyried lle mae arferion sy'n seiliedig ar drawma ac ACE eisoes yn bodoli, a llunio cynllun gweithredu i roi newidiadau ar waith i'w helpu i gryfhau eu dulliau gweithredu seiliedig ar drawma ac ACE.

Yn 2021, daeth GDAS yn un o chwe sefydliad i dreialu Pecyn Cymorth TrACE; roedd hyn yn adeiladu ar eu rhan annatod yn y gwaith o gyd-ddatblygu pecyn hyfforddi pwrpasol ar gyfer gweithlu'r sector defnyddio sylweddau o amgylch Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE). Ers hynny, mae Pecyn Cymorth TrACE wedi datblygu ymhellach o'r hyn a ddysgwyd gan y sefydliadau peilot a bellach cyfeirio ato yn **Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma (2022)** fel adnodd allweddol i gefnogi sefydliadau i wreiddio arferion sy'n seiliedig ar drawma ac ACE. Nod Pecyn Cymorth TrACE yw annog sefydliadau i fyfyrion ar eu diwylliant, eu harferion a'u prosesau presennol a nodi gweithgarwch i weithredu dulliau sy'n fwy seiliedig ar drawma ac sy'n ymateb i drawma, gan arwain at fwy o berchnogaeth ar newid trawsnewidiol yn eu lleoliad (Hyb ACE Cymru a Straen Trawmatig Cymru, 2022).

Yn gyntaf, bydd yr adroddiad hwn yn rhoi amlinelliad o GDAS, y gwasanaethau maen nhw'n eu darparu a'u dull consortia unigryw o ddarparu cymorth defnyddio sylweddau ledled Gwent. Yna, bydd yn rhoi manylion cryno am gyd-destun yr angen am ddull gweithredu sy'n seiliedig ar drawma yng nghyswllt gwasanaethau defnyddio sylweddau, sut mae Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma yn cefnogi hyn, ac yn olaf sut mae Pecyn Cymorth TrACE wedi helpu GDAS i wneud newidiadau cadarnhaol i'w sefydliad yn eu hymrwymiad i fod yn sefydliad sy'n ystyriol o drawma ac ACE.

## Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Gwent (GDAS)

Mae GDAS yn darparu cymorth i unigolion a theuluoedd y mae defnyddio sylweddau yn effeithio arnynt ar draws pob un o'r pum awdurdod lleol yng Ngwent: Blaenau Gwent, Caerffili, Sir Fynwy, Casnewydd a Thorfaen. Mae GDAS yn wasanaeth sy'n cael ei redeg gan gonsortïwm sy'n cynnwys tri sefydliad: Kaleidoscope, Barod a G4S. Mae pob sefydliad yn darparu elfen wahanol o gefnogaeth, a amlinellir isod:



Fel arweinydd contract ar gyfer GDAS, mae **Kaleidoscope** yn goruchwyllo'r gwaith o lywodraethu ymrwymiad GDAS i weithredu Pecyn Cymorth TrACE. Mae Kaleidoscope yn

cynnig amrywiaeth o wasanaethau sydd â'r nod o helpu pobl sy'n camddefnyddio sylweddau, gyda llawer o'u gwaith yn canolbwyntio ar wasanaethau lleihau niwed ac adfer ar gyfer unigolion ar wahanol gamau yn eu taith.

Mae Kaleidoscope yn eiriol dros hawliau pobl sy'n defnyddio sylweddau ac yn gweithio i roi terfyn ar stigma a beirniadaeth ynghylch eu defnydd o sylweddau (Kaleidoscope, 2025). Wrth wneud hynny, maent yn darparu gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn sy'n darparu cymorth personol i ddiwallu anghenion unigol ac yn pwysleisio cydweithio a dewis i rymuso unigolion i wneud penderfyniadau gwybodus am eu hopsiynau triniaeth a'u nodau o ran adferiad. Mae Kaleidoscope yn cydnabod bod defnyddio sylweddau yn aml yn croestorri â materion iechyd meddwl, tai, cyflogaeth a chymdeithasol ehangach, ac o ganlyniad yn cynnig cymorth sy'n mynd i'r afael â ffactorau eraill sy'n effeithio ar les yr unigolyn ar wahân i'w ddefnydd o sylweddau. Maent yn cydnabod y gallai eu defnyddwyr gwasanaeth fod wedi cael profiadau niweidiol ac maent yn hyrwyddo dull gweithredu sy'n seiliedig ar drawma i gefnogi adferiad tymor hir.



Mae **Barod** yn darparu cymorth ac arweiniad i unrhyw un y mae defnyddio cyffuriau neu alcohol yn effeithio arno, naill ai ei ddefnydd ei hun neu rywun arall. Mae'n cydnabod y gall ei staff a'i

ddefnyddwyr gwasanaeth fod yn unigolion sydd wedi profi trawma ac ACE. Mae Barod yn codi ymwybyddiaeth o'r ffyrdd y gall pawb helpu i leihau'r niwed a achosir gan ddefnyddio sylweddau ac yn cydnabod mai dim ond un agwedd ar eu hunaniaeth yw trawma/ACE ac nad yw hynny yn eu diffinio.

Mae gan weithlu Barod y sgiliau a'r wybodaeth i leihau effaith trawma ac ail-drawmateiddio drwy ddarparu ymyriadau seicogymdeithasol. Maent yn cynnig cefnogaeth i bob unigolyn y mae defnyddio sylweddau yn effeithio arno, gan gynnwys gwasanaethau i bobl ifanc (ar gyfer pobl ifanc dan 18 oed) a chymorth i ffrindiau a theulu. Mae eu staff yn defnyddio dulliau tosturiol a chynhwysol i sicrhau bod perthnasoedd yn ddiogel a meithringar, gan alluogi unigolion i wella, meithrin gwytnwch, a chanolbwyntio ar eu cryfderau (Barod, 2025). Mae diwylliant Barod yn pwysleisio dewis, cydweithio a grymuso i atal, lliniaru a mynd i'r afael ag ACE a'u heffaith ar genedlaethau'r dyfodol.



Mae **G4S** yn arwain agwedd Cyfiawnder Troseddol GDAS, gan ddarparu amrywiaeth o ymyriadau i unigolion sydd wedi'u cynllunio i'w helpu i symud oddi wrth droseddu ac i gael triniaeth gyda'r nod o leihau eu dibyniaeth ar sylweddau, gan leihau gweithgareddau troseddol cysylltiedig yn y pen draw.

Ochr yn ochr â Barod a Kaleidoscope, mae G4S yn cydnabod effaith trawma yn y gorffennol ar fywyd unigolyn a sut gall y trawmâu hyn chwarae rhan sylweddol yn eu hymddygiad troseddol, dibyniaeth ar alcohol a/neu sylweddau, a'u prosesau meddwl. Maent yn eiriol dros ddull sy'n canolbwyntio ar bobl, yn dosturiol ac yn feithringar, gan eu galluogi i ddarparu cymorth i bobl sy'n cael eu dal mewn cylch o droseddu sy'n gysylltiedig â'u defnydd o alcohol a/neu sylweddau (G4S, 2025).

Gan weithio fel consortiwm, mae'r sefydliadau sy'n rhan o GDAS yn cydweithio, gan ddefnyddio dull system gyfan o gefnogi'r rheini y mae defnyddio sylweddau yn effeithio arnynt. Mae hyn yn caniatáu i GDAS gefnogi defnyddwyr gwasanaeth sydd ag amseroedd aros cyfyngedig, a phontio hawdd rhwng gwasanaethau. Mae'r gwasanaethau sy'n cael eu cynnig gan y consortiwm yn darparu amrywiaeth eang o gymorth, gan gynnwys:

- Lleihau niwed
- Cyngor cryno
- Cynllunio gofal strwythuredig
- Ymyriadau seicogymdeithasol â llaw
- Rhaglenni triniaeth glinigol
- Cymorth adfer a chyfeirio
- Rhaglenni triniaeth cyffuriau ac alcohol Cyfiawnder Troseddol
- Atgyfeirio at Gymorth i Deuluoedd

Mae GDAS yn meithrin amgylchedd o rymuso, gan annog defnyddwyr gwasanaeth i fod yn uchelgeisiol ynghylch eu hadferiad (GDAS, 2025). Maent yn cydnabod y gall trawma gael effaith sylweddol ar fywydau unigolion a bod gwella yn daith. Mae eu hymrwymiad i wreiddio arferion sy'n seiliedig ar drawma drwy'r Pecyn Cymorth TrACE yn sbarduno GDAS i ddarparu lle diogel, anfeirniadol a chynhwysol i bob unigolyn. Mae eu dull gweithredu wedi'i wreiddio mewn dilysrwydd, gofal a dealltwriaeth o'r ffyrdd cymhleth y gall trawma effeithio ar fywydau pobl (GDAS, 2025). Ategir eu cefnogaeth gan amrywiaeth o wasanaethau a sylfaen gref o gyfranogiad defnyddwyr gwasanaeth drwy fentoriaid cymheiriaid sy'n helpu i gefnogi unigolion a theuluoedd i gynnal newid. Drwy ddod ag amrywiaeth o ddarparwyr gwasanaethau at ei gilydd, mae'r consortiwm hwn yn darparu enghraifft unigryw o sut gall sefydliadau gefnogi'r rheini y mae defnyddio sylweddau yn effeithio arnynt mewn ffordd sy'n ystyried ACE a thrawma. Yn eu Datganiad o Ymrwymiad i ddefnyddio dull TrACE, mae sefydliadau sy'n rhan o GDAS yn amlinellu eu nodau:

“Ein nod yw bod yn dosturiol ac yn ymatebol yn ein dull gweithredu, a nodi bylchau mewn ymarfer a sicrhau adolygiad a dysgu parhaus. Ein nod yw sicrhau ein bod yn cynnig cymorth sy'n seiliedig ar drawma i'r rheini sy'n gweithio i ni ac sy'n defnyddio ein gwasanaethau” (GDAS, Datganiad Ymrwymiad TrACE)

## Yr Angen am Sector Defnyddio Sylweddau sy'n Ystyriol o Drawma

Mae ymchwil yn dangos bod 75% o fenywod a dynion sy'n defnyddio gwasanaethau cyffuriau ac alcohol wedi profi trawma (WHO, 2002 a ddyfynnir yn Townsend a Brown, 2024), felly, mae cael sector defnyddio sylweddau sy'n seiliedig ar drawma ac ACE yn hanfodol wrth fynd i'r afael â'r berthynas gymhleth rhwng trawma a defnyddio sylweddau. Cefnogir hyn gan ymchwil sy'n amlinellu bod dod i gysylltiad ag amgylcheddau plentyndod gwenwynig, hiliaeth a gwahaniaethu yn ffactorau cymdeithasol allweddol sy'n cyfrannu at fod yn agored i niwed o ran defnyddio sylweddau (Amaro et al., 2021). Bu i un adolygiad systematig a oedd yn canolbwyntio ar y berthynas rhwng ACE a defnyddio sylweddau ddangos yn amlwg iawn bod yna risg uwch o ddefnyddio sylweddau ymysg oedolion ifanc a amlygwyd i ACE (Sebalo et al., 2023). Mae'r canfyddiad hwn wedi cael ei ailadrodd yn gyson, gydag astudiaethau eraill yn amlinellu mwy o gyffredinrwydd ACE ymysg pobl sy'n defnyddio sylweddau, a chanfu ymchwil bellach fod unigolion yn aml yn troi at ddefnyddio sylweddau fel strategaeth ymdopi i reoli teimladau o hunanwerth isel, iselder, cywilydd, ac annigonolrwydd sy'n deillio o drallod yn ystod plentyndod (Leza et al., 2021; Teixeira et al., 2017). Gwelwyd tystiolaeth o hyn hefyd mewn cyd-destun Cymreig yn Astudiaeth Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE) Cymru sy'n tynnu sylw ymhellach at y gydberthynas rhwng dod i gysylltiad ag ACE a defnyddio sylweddau ymysg oedolion (Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2015).

Yn ogystal â hyn, mae ymchwil wedi dangos cydberthynas gyson rhwng pobl sy'n byw mewn tlodi a lefel uchel o amlygiad i ACE a thrawma (gweler er enghraifft Walsh et al., 2019; Crouch et al., 2020) ac mae llenyddiaeth bellach wedi dangos perthynas gref rhwng defnyddio sylweddau a statws economaidd-gymdeithasol isel (Townsend a Brown, 2024; Hélio, 2020).

O ganlyniad, mae'r angen am sector defnyddio sylweddau sy'n ystyriol o drawma yn arbennig o bwysig yng Ngwent, lle mae lefelau uchel o amddifadedd, a amlygwyd ym Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (WIMD), yn gwaethygu'r heriau y mae unigolion yn eu hwynebu wrth gael gafael ar gymorth fel gwasanaethau defnyddio sylweddau. Mae bron i hanner yr ardaloedd ym Mlaenau Gwent yn y cwintel WIMD mwyaf difreintiedig, yr uchaf ar gyfer unrhyw awdurdod lleol yng Nghymru (Sefydliad Tegwch Iechyd, 2023). Mae Asesiad Llesiant Gwent (2022) yn tynnu sylw ymhellach at anghydraddoldebau sylweddol, gan gynnwys gwahaniaethau iechyd, sy'n aml yn cyd-fynd â chyfraddau uwch o ddefnyddio sylweddau a thrawma; mae hyn yn dangos yr angen cynyddol am wasanaethau sy'n seiliedig ar drawma yn rhanbarth Gwent.

Mae'r angen am sector defnyddio sylweddau sy'n ystyriol o drawma hefyd yn cael ei ategu gan adroddiad Cymorth o'r Galon (2024), sy'n archwilio profiadau pobl sydd â phrofiad bywyd o ddefnyddio sylweddau a chwilio am noddfa yng Nghymru. Comisiynwyd y gwaith hwn gan Straen Trawmatig Cymru a'i gefnogi gan Hyb ACE

Cymru i hysbysu datblygiad pellach Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma ac i sicrhau bod y profiad bywyd hwn yn cael ei glywed, ac i ystyried sut gall gweithredu'r Fframwaith gynnwys eu hanghenion yn well.

Mae Cymorth o'r Galon yn gwneud cysylltiad rhwng profiadau trawmatig a defnyddio sylweddau ac mae'r canfyddiadau'n tynnu sylw at effaith negyddol cymorth di-drugaredd a stigma sy'n rhwystrau sylweddol rhag gofyn am help a meithrin ymddiriedaeth. I'r gwrthwyneb, amlinellodd defnyddwyr gwasanaeth bwysigrwydd dull gweithredu sy'n canolbwyntio ar bobl ac ar berthynas, a oedd yn cael ei ystyried yn elfennau canolog ar gyfer meithrin ymddiriedaeth. Ar ben hynny, nodwyd bod pŵer a rheolaeth ar eu proses adfer eu hunain yn elfennau hanfodol ar gyfer adferiad defnyddwyr gwasanaeth. Cafodd yr adroddiad ei gynhyrchu ar y cyd gan Platfform a gomisiynwyd i gynnal yr ymchwil, GDAS a Chyngor Ffoaduriaid Cymru. Cafodd GDAS eu cydnabod yn benodol am eu gwaith cadarnhaol yn ymwneud â gofal sy'n seiliedig ar drawma a thynnwyd sylw at eu staff a'u cefnogaeth gan gymheiriaid fel rhywbeth a oedd yn darparu dull tosturiol ac empathig yr oedd defnyddwyr gwasanaeth yn ei werthfawrogi, gan ei fod yn caniatáu ar gyfer amgylchedd cefnogol sy'n meithrin newid cadarnhaol (Townsend a Brown, 2024). Drwy ymgysylltu â'r astudiaeth hon, mae'r GDAS hefyd wedi sicrhau bod eu profiad o gefnogi pobl, eu lleisiau a'r effeithiau cadarnhaol a'r heriau sy'n gysylltiedig â gweithio mewn ffordd sy'n ystyriol o drawma yn cael eu cynnwys yn y gwaith 'cymdeithas gyfan'.

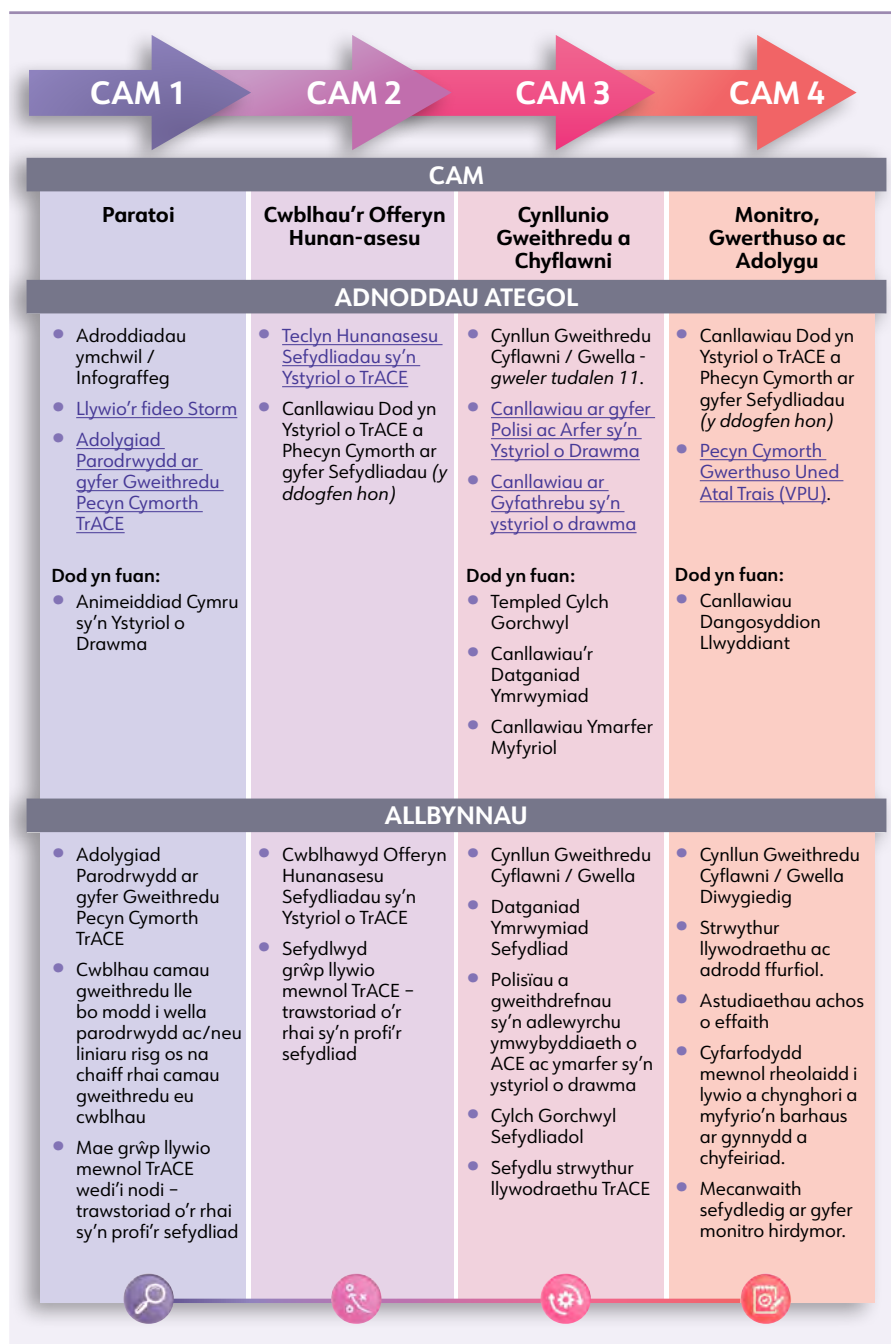
Un o brif ddibenion Cymorth o'r Galon oedd gwneud argymhellion ar gyfer Straen Trawmatig Cymru a Hyb ACE Cymru, ar gyfer sut i ehangu a dyfnhau'r broses o weithredu Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma. Drwy ystyried y canfyddiadau o chwiliad llenyddiaeth, a'r gwerthoedd perthynol a nodwyd drwy'r broses ymchwil, mae'r adroddiad yn cynnig naw 'Argymhelliad Fframwaith', a fydd yn helpu i fynd i'r afael â rhai o amodau'r system a fydd yn rhwystro gweithredu pellach yn llwyddiannus.

Yn y pen draw, mae adroddiad Cymorth o'r Galon yn argymhell y bydd rhoi arferion sy'n seiliedig ar drawma ar waith yn y sector defnyddio sylweddau gan ddefnyddio Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma yn helpu sefydliadau i gefnogi unigolion a allai fod wedi profi trawma ar eu taith adferiad. Mae hyn yn cyd-fynd â'r gydnabyddiaeth ehangach bod gofal sy'n seiliedig ar drawma nid yn unig yn helpu unigolion i wella ar ôl defnyddio sylweddau ond hefyd yn gwella iechyd meddwl, perthnasoedd cymdeithasol, a chanlyniadau bywyd cyffredinol (gweler Tebes et al., 2019; Grummit et al., 2022). Mae cyfranogiad GDAS yn yr astudiaeth hon yn enghraifft o'u hymrwymiad fel sefydliad i ddysgu a gwella eu dull gweithredu sy'n ystyriol o drawma ar gyfer y gweithlu a defnyddwyr gwasanaethau a rhannu'r dysgu hwnnw ag eraill.

# Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma a Phhecyn Cymorth TrACE

Mae cyhoeddi Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma (Hyb ACE Cymru a Straen Trawmatig Cymru, 2022) yn darparu dull gweithredu mewn cymdeithas drwyddi draw i gefnogi dull cydlynol a chyson o ddatblygu a gweithredu ymarfer sy'n ystyriol o drawma ledled Cymru.

**Ffigur 1:** Mae Pecyn Cymorth TrACE yn broses pedwar cam:



I gefnogi'r gwaith o weithredu'r Fframwaith, mae Pecyn Cymorth Sefydliad Ystyriol o Drawma ac ACE (TrACE) yn darparu canllawiau ymarferol i gefnogi pobl, sefydliadau, sectorau a systemau i fod yn ystyriol o drawma.

Mae Pecyn Cymorth TrACE yn gweithredu dull sy'n ystyriol o ACE a thrawma, sy'n cefnogi sefydliadau i nodi lle mae ganddynt ffyrdd o weithio sydd eisoes wedi'u gwreiddio sy'n seiliedig ar drawma, a lle gellir gwneud gwelliannau a newidiadau (Hyb ACE Cymru, 2023).

O fewn y camau hyn, anogir sefydliadau i ystyried chwe maes i ymgorffori dull gweithredu sy'n seiliedig ar TrACE:

- 1. Llywodraethu, Arweinyddiaeth a Diwylliant Sefydliadol** - mae'r parth hwn yn ymwneud â'r gefnogaeth gyffredinol ar gyfer gweithredu a chynnal dull sy'n ystyriol o drawma, a'r buddsoddiad mewn gwneud hynny.
- 2. Polisiâu a Gweithdrefnau** - mae'r parth hwn yn ymwneud â sut mae polisiâu a gweithdrefnau sefydliadol yn dangos ymrwymiad i, ac yn galluogi systemau mewnol i adlewyrchu gwerthoedd ac egwyddorion sylfaenol ymarfer sy'n ystyriol o drawma.
- 3. Hyfforddiant a Chymorth i'r Gweithlu** - mae'r parth hwn yn ymwneud â sicrhau gwybodaeth a sgiliau o fewn y gweithlu, gan alluogi egwyddorion sy'n ystyriol o drawma i gael eu hymgorffori mewn cylch dysgu cefnogol parhaus sy'n cydnabod pwysigrwydd lles a diogelwch y gweithlu fel y nodir yn y pedair lefel ymarfer.
- 4. Yr Amgylchedd Ffisegol** - mae'r parth hwn yn ymwneud â'r hyn y mae'r amgylcheddau ffisegol a chymdeithasol yn ei ddarparu i hyrwyddo diogelwch a darparu adnoddau priodol i gyflawni hyn. Mae hyn yn ymwneud â mwy nag un ystafell yn cael ei defnyddio fel man tawel, mae'n ystyried pob gofod a ddefnyddir o gerdded i mewn drwy'r drws ffrynt i'r toiledau ac yn ystyried pethau fel deunyddiau hyrwyddo a arddangosir a gofynion hygrychedd.
- 5. Cynllunio a Darparu Gwasanaethau** - mae'r parth hwn yn ymwneud â sicrhau bod egwyddorion sy'n ystyriol o drawma yn cael eu hymgorffori ym mhob agwedd ar ddarparu gwasanaethau a bod ymrwymiad i gynnal y dull hwn mewn pethau fel strategaethau ariannu.
- 6. Monitro a Gwerthuso** - mae'r parth hwn yn ymwneud â phroses fonitro a gwerthuso barhaus i gefnogi gwreiddio dulliau TrACE, gan ddefnyddio arfer myfyriol fel yr egwyddor sylfaenol. Bydd dangos effaith yn ddigonol yn allweddol i sicrhau cynaliadwyedd. Mae deall a chreu dangosyddion llwyddiant i gofnodi canlyniadau ac annog momentwm y dull hwn yn bwysig. Dylai hyn fod yn rhan o'r broses gan ei bod yn bwysig gosod gwaelodlin o'r cychwyn cyntaf i ddeall pa mor bell y mae'r sefydliad wedi dod ar y daith hon a'r effaith y mae hyn yn ei chael ar y sefydliad. Mae ystyried sut i gynnwys y rhai sydd â phrofiad o'r sefydliad yn y broses hon hefyd yn bwysig, gan gynnwys y rhai sy'n darparu'r gwasanaeth yn ogystal â'r rhai sy'n derbyn y gwasanaeth. Cofiwch y gall astudiaethau achos o ansawdd da fod mor effeithiol â data wrth ddangos effaith.

## Gweithredu Dull sy'n Ystyriol o Drawma ac ACE: GDAS

Dechreuodd taith GDAS i ddod yn sefydliad sy'n ystyriol o drawma ac ACE yn 2021 pan gytunodd i dreialu Pecyn Cymorth TrACE. Roedd hyn yn dilyn eu cyfranogiad yn y gwaith o gyd-ddatblygu pecyn hyfforddi pwrpasol ar gyfer y sector defnyddio sylweddau ar Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod ac yn dilyn eu cysylltiad â'r pecyn hyfforddi, ffocws cychwynnol GDAS ym mhroses Pecyn Cymorth TrACE oedd Maes Hyfforddi a Chefnogi'r Gweithlu. Mae'r Maes hwn yn ymwneud â sicrhau bod gwybodaeth a sgiliau yn bodoli yn y gweithlu, gan alluogi egwyddorion sy'n seiliedig ar drawma i gael eu gwreiddio mewn cylch dysgu cefnogol parhaus sy'n cydnabod pwysigrwydd llesiant a diogelwch y gweithlu.

Wrth weithredu Pecyn Cymorth TrACE fel consortiwm, mae GDAS yn enghraifft unigryw o sut y gellir gwneud hyn ar draws nifer o asiantaethau sy'n gweithio mewn partneriaeth. Roedd y ffocws cychwynnol ar hyfforddi aelodau'r consortiwm gan ddefnyddio proses hunanasesu'r Pecyn Cymorth i archwilio'r meysydd eraill. Er mwyn rheoli'r gwaith o weithredu Pecyn Cymorth TrACE ar draws y consortiwm, mae aelodau o bob sefydliad yn mynychu grŵp llywio misol sy'n ystyriol o drawma. Yma, maent yn adolygu'r Meysydd Hunanasesu yn erbyn eu harfer presennol i nodi meysydd i'w blaenoriaethu, sy'n arwain at eu 'Cynllun Gweithredu Arferion sy'n Ystyriol o Drawma'. Dros y pedair blynedd diwethaf, mae'r dull hwn wedi galluogi datblygu model cynaliadwy i wreiddio ymarfer sy'n ystyriol o drawma yn ei ddiwylliant, ar draws y consortiwm, a amlygir drwy newidiadau sylweddol a chyfeiriad newydd y sefydliad:

"Y peth rwy'n teimlo'n fwyaf balch ohono fel sefydliad yw fy mod wedi gweld pobl eraill yn mynd i'r afael â hyn fel rhyw beth ticio blychau i'w wneud, ac rwy'n teimlo ein bod [GDAS] yn deall yn iawn beth yw hyd a lled ac ehangder hyn. Mae'n ymwneud â chreu diwylliant ac amgylchedd o weithio." (Rheolwr Dysgu ac Ymarfer GDAS)

Drwy ganolbwyntio ar bob un o chwe maes y Pecyn Cymorth, mae GDAS wedi trawsnewid eu gwasanaeth, ac mae hyn wedi cael ei gydnabod yn gadarnhaol gan Gomisiynydd eu gwasanaeth:

"Maen nhw wedi bod yn eithriadol, ac maen nhw wir wedi bwrw iddi. Maen nhw wedi ei fabwysiadu a'i weithredu, gan edrych ar bob maes. O'u polisi i'w hyfforddiant, i'w sylfeini i'w hymarfer... maen nhw wedi gwneud yn anhygoel." (Comisiynydd Camddefnyddio Sylweddau)

Bydd yr adran nesaf yn amlinellu sut mae gwaith GDAS yn ystod y pedair blynedd diwethaf wedi cyfrannu at amcanion Meysydd Pecyn Cymorth TrACE, gan ganolbwyntio'n benodol ar Hyfforddi a Chefnogi'r Gweithlu; Amgylcheddau Ffisegol; Dylunio a Darparu Gwasanaethau; a Monitro a Gwerthuso.

## Hyfforddi a Chefnogi'r Gweithlu

Agwedd hanfodol ar ymgorffori dull gweithredu TrACE yn niwylliant y sefydliad fu hyfforddi a chefnogi'r gweithlu. Mae'r holl staff yn mynychu'r Pecyn Hyfforddiant ACE a Defnyddio Sylweddau yn ystod eu cyfnod cynefino, ac yn cael hyfforddiant a chymorth parhaus perthnasol sy'n gysylltiedig â thrawma ac ACE. Mae gan GDAS strategaeth hyfforddi ar draws y consortiwm sy'n sicrhau hyfforddiant priodol a datblygu'r gweithlu er mwyn i staff ddeall ACE, trawma, eu heffaith bosibl, y cymhlethdod o ran gwella ac adfer, ac egwyddorion ymarfer sy'n seiliedig ar drawma.

Pan ddechreuodd y GDAS ar eu taith TrACE yn 2021, fe wnaethant ddechrau drwy adolygu eu canllawiau ar gyfer staff sy'n cefnogi defnyddwyr gwasanaeth. Roedd hyn yn helpu i gefnogi cyfathrebu rhwng staff a defnyddwyr gwasanaeth mewn ffordd sy'n eu hystyried ac sy'n eu cefnogi gyda'u trawma.

Un o ganlyniadau'r adolygiad oedd creu llawlyfr ymarfer sy'n seiliedig ar drawma (GDAS, 2025) sy'n amlinellu safbwynt GDAS ar ddarparu ymarfer sy'n seiliedig ar drawma ac sy'n darparu canllawiau ymarferol i gefnogi pobl sy'n profi trawma (gweler Ffigur 2); mae hyn wedi helpu staff i sicrhau eu bod yn alinio â gwerthoedd sy'n seiliedig ar drawma, ac i ddarparu strategaethau i ddefnyddwyr gwasanaeth a allai fod wedi profi trawma.

**Ffigur 2: Canllawiau ymarferol i gefnogi pobl sy'n profi trawma**



Ynghyd â'r llawlyfr hwn, mae GDAS wedi adolygu ei ganllawiau mewnol i gefnogi prosesau asesu sy'n cyd-fynd â hyfforddiant. Mae hyn yn helpu staff sy'n cefnogi defnyddwyr gwasanaeth i roi hyn ar waith a chael profiad o weithio mewn ffordd sy'n ystyriol o drawma. Mae eu canllawiau ar gyfer Asesiad Cynhwysfawr (CA) wedi'u cynllunio i helpu staff i ddeall sut mae GDAS yn dymuno cefnogi defnyddwyr gwasanaethau. Mae hyn wedi'i gynnwys yn fras mewn pum egwyddor graidd (Ffigur 3):

**Ffigur 3: Pum Egwyddor Graidd**

**Tryloywder ac ystyr**

Mae'r egwyddor hon yn helpu ymarferwyr i gyd-gynhyrchu gofal ystyrion, ymatebol a holistaidd. Mae'n sicrhau bod unigolion yn ymwybodol o'r rhesymau pam mae ymarferwyr yn gofyn y cwestiynau y maent yn eu gofyn, a sut y gall y wybodaeth a gesglir gefnogi taith y defnyddwyr gwasanaeth o ran triniaeth. Mae'r canllawiau'n annog ymarferwyr i egluro pwrpas a chynnwys y CA, ac i ddefnyddio archwiliadau, rhybuddion ymlaen llaw a cheisio caniatâd yn barhaus.

**Seiliedig ar Berthynas**

Mae creu perthynas therapiwtig yn cael ei ystyried yn elfen hanfodol o sefydlu cysylltiadau effeithiol rhwng ymarferwyr ac unigolion. Mae'r canllawiau hyn yn cefnogi ymarferwyr i hwyluso llif naturiol sy'n rhoi amser a chyfle i unigolion archwilio eu meddyliau a'u teimladau am newid, gan feithrin amgylchedd lle gall ymgysylltu a chymhelliant ffynnu.

**Ymarfer Trawma Uwch**

Anogir staff i ymdrin â phob CA drwy ymarfer trawma-uwch. I GDAS, mae hyn yn golygu gofyn cwestiynau gyda charedigrwydd a thosturi, ceisio peidio â gwneud niwed, parhau i ganolbwyntio ar y berthynas, ac adeiladu ar wytnwch yr unigolyn. Mae'r egwyddor hon hefyd yn gofyn i ymarferwyr addasu amgylcheddau, amseriad, trefn, cyflymder, iaith y corff, mynegiant yr wyneb, geiriad a thôn, i sicrhau bod unigolion yn teimlo'n ddiogel ac yn cael eu cefnogi.

**Chwifrydedd proffesiynol**

Cynghorir staff i gynnal yr asesiad gydag ysbryd o chwifrydedd proffesiynol. Er bod yr asesiad yn cynnwys set strwythuredig o gwestiynau, mae'r canllawiau'n pwysleisio mai sgiliau'r ymarferydd yn seiliedig ar sut mae'r cwestiynau hyn yn cael eu defnyddio. Mae'n argymhell y dylai ymarferwyr ddefnyddio cwestiynau dilynol ychwanegol i archwilio ac asesu cryfderau ac anghenion yr unigolyn yn llawn.

**Sgwrs ysgogiadol**

Mae defnyddio sgwrs ysgogiadol yn cynnwys pwysleisio ymreolaeth, ceisio cydweithrediad, a rhoi cadarnhad. Anogir staff i ddefnyddio cwestiynau agored, myfyrdodau, crynodebau a chwestiynau dilynol i ganiatáu i'r sgwrs lifo'n naturiol, gan sicrhau bod yr asesiad yn parhau'n gynhwysfawr ac yn ymatebol i anghenion yr unigolyn. Mae hyn yn ceisio cefnogi proses asesu fwy deinamig sy'n canolbwyntio mwy ar yr unigolyn.

Mae'r llawlyfr ymarfer sy'n ystyriol o drawma a'r canllawiau CA yn rhoi enghreifftiau cadarnhaol o sut mae staff yn cael eu cefnogi i ddarparu ymarfer sy'n seiliedig ar drawma sy'n cyd-fynd yn gadarn â Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma. Mae'r adnoddau hyn yn annog staff i ddefnyddio ymarfer perthynol i ymgysylltu â defnyddwyr gwasanaeth, gan ganoli elfennau allweddol cydweithio, dewis a datblygu ymddiriedaeth drwy berthynas therapiwtig. Mae canllawiau GDAS yn caniatáu i staff alinio â'u credoau craidd o drin defnyddwyr gwasanaeth ag urddas a pharch, gydag ymrwymiad i ddarparu cymorth diogel, anfeirniadol a chynhwysol i'r rheini sydd angen cymorth gyda'u defnydd o sylweddau.

Mae'n amlwg hefyd bod sefydliadau sy'n rhan o GDAS yn cydnabod effaith trawma mechnïol<sup>1</sup> ar eu staff. Mae GDAS yn cefnogi eu staff drwy oruchwyliaeth reolaidd, cwnsela proffesiynol, ac adnoddau ychwanegol fel eu 'Llyfryn Llethu', sef dogfen fewnol sy'n helpu i gefnogi staff i ofalu am eu lles ac sy'n lliniaru effaith trawma mechnïol. Mae'r diwylliant diogelwch sy'n cefnogi llesiant staff yn cael ei adlewyrchu yn eu harolwg staff (a gynhaliwyd yn 2023), sy'n dangos bod 77% o ymatebwyr naill ai'n cytuno neu'n cytuno'n gryf eu bod yn cael goruchwyliaeth reolaidd ddigonol sy'n ystyried eu llesiant (Holiadur Gwaelodlin Ymarfer sy'n Ystyriol o Drawma GDAS, 2023).

Yn ogystal â chanolbwyntio ar hyfforddi a chefnogi staff, mae'r GDAS hefyd yn cynnal rhaglen Academi Cymheiriaid sy'n arfogi unigolion sydd â phrofiad bywyd o ddefnyddio sylweddau i fod yn Gyfeillion Cefnogol. Mae'r Academi Cymheiriaid yn rhaglen hyfforddi deuddeg wythnos sydd wedi'i dylunio i rymuso pobl sydd â phrofiad bywyd i roi cymorth i eraill ar eu taith adfer drwy wirfoddoli a/neu gyflogaeth. Mae Hyfforddiant yr Academi Cymheiriaid yn cynnwys modiwl ar ACE sy'n rhoi trosolwg i gymheiriaid o sut gall ACE effeithio ar ddefnyddio sylweddau pan fydd pobl yn oedolion; mae hyn nid yn unig yn helpu cymheiriaid i gefnogi defnyddwyr gwasanaeth gyda'u defnydd o sylweddau, ond mae adborth gan gymheiriaid hefyd wedi dangos bod yr hyfforddiant hwn wedi eu helpu i ddeall eu defnydd eu hunain o sylweddau'n well a negyddu teimladau o gywilydd a hunan-feio.

Er bod yr Academi Cymheiriaid wedi'i chynllunio ar gyfer aelodau i ddarparu cymorth i ddefnyddwyr gwasanaeth drwy arweiniad, cymorth moesol a chymorth ymarferol, mae adborth gan gymheiriaid wedi dangos bod yr Academi Cymheiriaid wedi helpu i gefnogi cymheiriaid gyda'u hadferiad eu hunain ac wedi bod yn barhad o'r cymorth mae GDAS yn ei gynig.

"Yr Academi Cymheiriaid yw'r peth gorau rydw i erioed wedi'i wneud. Rwy'n teimlo'n llawer mwy hyderus ac yn barod i wneud pethau eraill"  
(Cyn-fyfyriwr yr Academi Cymheiriaid)

"Rydw i wedi dysgu cymaint. Rydw i wedi dweud wrth bawb rydw i'n eu hadnabod am yr Academi Cymheiriaid a sut gall newid eu bywydau er gwell" (Cyn-fyfyriwr yr Academi Cymheiriaid)

1 Trawma Mechnïol: Profi symptomau trawma o ganlyniad i amlygiad rheolaidd i drawma pobl eraill a'u straeon o ddigwyddiadau trawmatig (Hyb ACE Cymru a Straen Trawmatig Cymru, 2022)

“Doeddwn i erioed yn meddwl y byddai gen i'r hyder i wneud unrhyw beth, byth eto. Nawr rwy'n barod i wneud pethau newydd, fel gwirfoddoli” (Cyn-fyfyriwr yr Academi Cymheiriaid)

“Y peth gorau oedd gwneud ffrindiau. Pan roddais y gorau i'r cyffuriau, collais lawer o ffrindiau, erbyn hyn mae gen i rai newydd” (Cyn-fyfyriwr yr Academi Cymheiriaid)

## Cynlluniau ar gyfer hyfforddiant a chymorth yn y dyfodol

I gryfhau eu hyfforddiant a'u cymorth ymhellach, mae gan GDAS gynlluniau i greu sesiwn gynefino newydd i staff ar draws y consortiwm yn 2025 a fydd yn integreiddio **Cwrs E-ddysgu Ymarfer sy'n Seiliedig ar Brofiadau Niweidiol yn Ystod Plentyndod (ACE) a Thrawma newydd Hyb ACE Cymru**, ynghyd â chanllawiau eraill, i'r holl staff sy'n ymuno â'r sefydliad. Bydd hyn yn rhoi dealltwriaeth i staff newydd o ACE a chyflwyniad i sut i gefnogi pobl mewn ffordd sy'n ystyriol o drawma. Nod y sesiwn gynefino newydd i staff yw gosod safon yr hyn mae'n ei olygu i fod yn sefydliad sy'n ystyriol o drawma a chodi ymwybyddiaeth o'r dull TrACE y mae GDAS wedi ymrwymo i'w gynnal. Bydd hyn yn ategu cynlluniau pellach i gefnogi lles staff drwy ddatblygu adnodd e-ddysgu trawma mechnïol a chyflwyno cynlluniau llesiant ychwanegol i ddarparu cymorth wedi'i deilwra i staff.

Yn ogystal â'r canllawiau cynefino staff newydd, mae grŵp llywio cydweithredol sy'n cynnwys ymarferwyr ac aelodau o'r tîm rheoli wrthi'n datblygu pecyn hyfforddi a fydd yn canolbwyntio ar y ffyrdd ymarferol y gall staff gefnogi'r rheini sydd wedi profi trawma. Bydd yr hyfforddiant hwn ar gyfer staff sy'n gweithio ar Lefel Ymarfer Trawma-Sgilioedig (a amlinellir yn Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma) (Hyb ACE Cymru a Straen Trawmatig Cymru 2022) ac mae'n ceisio cynyddu hyder aelodau staff i ddarparu amrywiaeth o ymarferion gyda defnyddwyr gwasanaeth, fel ymarferion anadlu, mapio meddwl a chadw dyddiadur i helpu'r rheini sydd wedi profi trawma ac i liniaru effaith ail-drawmateiddio. Bydd y pecyn hwn hefyd yn helpu i wreiddio diwylliant sy'n ystyriol o drawma ymhellach yn y gweithlu, gan gefnogi staff i fod yn fwy cyfforddus wrth ddefnyddio strategaethau rheoli emosiynau ar gyfer eu llesiant eu hunain ac annog staff i eirioli dros ffordd o weithio sy'n ymwybodol o drawma. Mae ymwybyddiaeth staff o'u rheolaeth emosiynol eu hunain yn rhan annatod o waith ymatebol:

“Un o'n nodau yw ymgorffori integreiddio technegau ac arferion meddwl/corff mwy cyffredin sy'n cael eu cydnabod fwyfwy mewn ymchwil am eu gwerth. Mae cymaint o'r ymarferion hyn am ddim ac maen nhw'n hygyrch iawn, ond mae'n ymddangos bod amheuaeth ac amharodrwydd cyffredinol sy'n atal llawer o bobl rhag rhoi cynnig ar bethau.” (Rheolwr Dysgu ac Ymarfer GDAS)

Mae'r GDAS hefyd yn awyddus i sefydlu Fframwaith Gallu sy'n ystyried arferion staff i weld sut gallant ymdrechu i wella cymorth sy'n seiliedig ar drawma i ddefnyddwyr gwasanaeth. O bryd i'w gilydd, bydd staff yn cofnodi ymarfer sy'n cael ei adolygu gyda'u rheolwyr i ystyried eu hymarfer yn erbyn ymddygiadau penodol (gweler Ffigur 4: Fframwaith Cymhwysedd isod). Bydd y broses hon yn ymgorffori ymarfer myfyriol yng ngweithlu'r GDAS, lle mae ymarferwyr yn gallu ystyried sut roeddent yn darparu cymorth yn y sesiwn ac yn rhoi lle i reolwyr roi adborth i staff i'w helpu i ddarparu amgylchedd ar gyfer dysgu parhaus i staff a sicrhau bod cymorth anfeirniadol, sydd wedi'i wreiddio mewn caredigrwydd, empathi a chydweithio, yn cael ei ddarparu'n gyson gan staff GDAS.

**Ffigur 4: Fframwaith Cymhwysedd:**

| Deallusrwydd Emosiynol a Sgiliau Personol | Arloesedd a Hwyluso Newid | Ffyrdd strategol o feddwl a gweledigaeth | Gweithio gyda phobl                                        | Cyflawni canlyniadau                                    | Defnyddio adnoddau      |
|-------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------|
| Hunan-ymwybodol                           | Hyblyg                    | Meddylgar yn strategol                   | Hyfforddwr a mentor                                        | Diogelydd cadarn                                        | Dyfeisgar               |
| Empathig                                  | Meddylfryd dysgu          | Cyfathrebwr cryf                         | Gwrandawr gweithredol                                      | Yn cadw at iechyd a diogelwch                           | Dadansoddol             |
| Hunan-reoleiddiol                         | Arloesol                  | Rheolwr risg                             | Dirprwywr ac yn grymuso                                    | Datrysyr problemau sy'n canolbwyntio ar atebion         | Dulliau cost-effeithiol |
| Medrus yn gymdeithasol                    | Yn rheoli newid           | Meddyliwr darlun mawr                    | Yn cydnabod ac yn rhoi adborth                             | Gwneuthurwr penderfyniadau sy'n cael ei lywio gan ddata |                         |
| Gwydn                                     |                           |                                          | Rheolwr talent                                             | Rheolwr prosiect                                        |                         |
| Trefnus                                   |                           |                                          | Clir a thryloyw                                            | Yn monitro, yn adolygu ac yn rhannu arferion            |                         |
| Yn rheoli lles yn dda                     |                           |                                          | Dylanwadol, ysbrydoledig, gonest ac yn ddewr               |                                                         |                         |
|                                           |                           |                                          | Yn canolbwyntio ar gydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant |                                                         |                         |

Mae'r gwaith o ddatblygu'r fframwaith hwn yn dangos sut mae GDAS yn defnyddio ac yn datblygu profiad eu hymarferwyr wrth ddarparu ymarfer sy'n ystyriol o drawma. Er bod hyfforddiant yn dal yn rhan annatod o weithredu dull sy'n ystyriol o drawma, yr hyn y mae GDAS wedi'i ganfod sy'n fuddiol yw profiad a hyder ymarferwyr o ran cefnogi pobl sydd wedi profi trawma.

'... bydd gweithiwr da a phrofiadol yn darllen y sefyllfa, bydd yn darllen y person o'i flaen ac yn pwysu a mesur y ffordd orau o weithio gyda'r unigolyn hwnnw.' (Rheolwr Dysgu ac Ymarfer GDAS)

## Cynllunio a Chyflwyno Gwasanaeth

### Gweithio fel consortiwm

Gan weithio ar draws tri sefydliad arbenigol (Barod, Kaleidoscope a G4S), mae GDAS yn darparu gwasanaethau sy'n mynnu bod eu gweithlu'n gallu gweithio ar bob un o bedair lefel ymarfer Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma:

- Trawma-Ymwybodol
- Trawma-Sgiliedig
- Trawma-Uwch
- Ymyriadau Arbenigol

#### CEFNOGI YN DDIOGEL

Efallai dy fod wedi teimlo'n bryderus neu'n poeni am y ffocws cynyddol ar arferion sy'n ymwybodol o drawma. Efallai fod gennyt bryderon am ail-drawmateiddio, gan fod hyn yn rhywbeth y gall pobl ei brofi, ac mae'n rhywbeth y dylem wneud ein gorau glas i'w osgoi.

Mae rôl gweithwyr â gwell dealltwriaeth o drawma yn golygu ein bod yn canolbwyntio ar helpu unigolion i ymdopi ag effaith gyfredol a barhaus y trawma – gan aros yn y profiadau sydd yn digwydd yn y fan hyn ac yn awr.

Mewn cyferbyniad, mae gweithwyr arbenigol mewn trawma, fel ein Cwnselydd Trawma, wedi'u hyfforddi i helpu drwy ymyriadau a all gynnwys ail-ymweld yn uniongyrchol â phrofiad(au) trawma'r gorffennol. Mae aros yn y fan hyn ac yn awr yn helpu i atal sgysiau trallodus diangen, gan amddiffyn rhag ail-drawmateiddio.

Y rhan bwysicaf o gymorth sy'n ymwybodol o drawma yw'r berthynas rhwng y gweithiwr a'r unigolyn. Creu sylfaen o ddiogelwch, ymddiriedaeth, cynhwysiant, gofal a charedigrwydd yw blaenoriaeth gwaith sy'n ymateb i drawma.



Mae enghreifftiau o'r cymorth sy'n cael ei gynnig ar lefelau trawma uwch a sgiliedig yn cynnwys: Cwnsela 1:1 (sesiynau di-strwythur a strwythuredig); cefnogaeth gan gymheiriaid; deunyddiau hunangymorth gan gynnwys lleihau niwed, ac ôl-ofal i'r rhai sydd wedi cyflawni eu nodau o ran sylweddau.

Mae gan GDAS rolau sy'n cyd-fynd â lefelau ymarfer y Fframwaith; cyflogi ymarferwyr sy'n darparu cymorth trawma-ymwybodol a thrawma-sgiliedig i ddefnyddwyr gwasanaeth, yn ogystal â gweithwyr trawma-uwch a thrawma-arbenigol sy'n darparu ymyriadau mwy arbenigol i gefnogi pobl sydd â thrawma. Un enghraifft yw rôl trawma-arbenigol y Cwnselydd Trawma yn GDAS sy'n darparu ymyriadau seiciatrig i ddefnyddwyr gwasanaeth sydd wedi profi trawma ac sydd angen cymorth ar y lefel hon. Mae adborth y defnyddwyr gwasanaeth yn dangos effaith gadarnhaol rôl Cwnselydd Trawma yn GDAS:

“Mae'r sesiynau cymorth alcohol ac, yn fwy diweddar, y sesiynau trawma wedi cael effaith enfawr. Mae menyw hyfryd yn arwain y sesiynau hyn gyda geiriau caredig ac agwedd gyfeillgar, gan wneud i mi deimlo bod pobl yn gofalu amdanaf ac yn fy nghefnogi drwy gydol y broses.”

Nododd person arall a ddefnyddiodd y gwasanaeth Cwnselydd Trawma:

“Dechreuais weithio gyda chwnselydd GDAS am ychydig o sesiynau, roedd hyn yn ddefnyddiol i mi wrth i ni geisio ailfframio unrhyw feddyliau negyddol roeddwn i'n eu profi, ac fe wnaethon ni edrych ar wahanol fantras y gallwn i eu defnyddio i atgoffa fy hun 'Roeddwn i'n ddiogel'/'Roeddwn i'n iawn.'”

Er mwyn sicrhau dealltwriaeth ar y cyd ar draws y consortiwm, mae aelodau o bob sefydliad yn defnyddio grŵp llywio misol sy'n ystyriol o drawma. Mae hyn yn caniatáu i GDAS flaenoriaethu rhai rhannau o'r Pecyn Cymorth a gwreiddio dull gweithredu sy'n ystyriol o drawma yn gyson ar draws sefydliadau'r consortiwm. Drwy gydweithio a sicrhau dull cyson sy'n seiliedig ar drawma ar draws y consortiwm, mae gwaith y GDAS yn cyd-fynd â maes 'Dylunio a Darparu Gwasanaethau' Pecyn Cymorth TrACE, sy'n annog sefydliadau i ystyried dull system gyfan o gefnogi pobl a allai fod wedi profi trawma.

Wrth ystyried y maes hwn ym Mhecyn Cymorth TrACE, mae Pennaeth Gwasanaeth GDAS yn rhannu myfyrdod pwysig o ran dull gweithredu eu sefydliad mewn perthynas â thrawma ac ACE. Mae hyn yn amlinellu newid o ddull clinigol o ymdrin â thrawma i ddull mwy cyffredinol a chyfannol:

“Mae wedi dylanwadu ar y broses o symud oddi wrth ddull clinigol tuag at ddull mwy cyfannol o drin trawma yn y boblogaeth sy'n defnyddio sylweddau. Mae GDAS erbyn hyn yn cydnabod bod trawma'n rhy eang i'w gyfrif. Felly, yn hytrach nag adio ACE pob defnyddiwr gwasanaeth unigol at ei gilydd, y dybiaeth yw bod Profiadau Niweidiol yn Ystod Plentyndod wedi effeithio ar y rhan fwyaf o ddefnyddwyr ein gwasanaeth mewn rhyw ffordd. Mae'r dull hwn yn cydnabod pwysigrwydd canolbwyntio ar gryfderau defnyddwyr gwasanaeth, nodi gwytnwch a Phrofiadau Cadarnhaol yn ystod Plentyndod ac osgoi trawmateiddio.”  
(Pennaeth Gwasanaeth yn GDAS).

Mae'r GDAS wedi canfod bod gweithio fel consortiwm hefyd yn creu heriau. Mae staff amrywiol o sefydliadau'r consortiwm wedi symud i wahanol sefydliadau a rolau sydd wedi bod yn rhwystr i'r Grŵp Llywio. Mae cael staff cyson sydd â dealltwriaeth ar y cyd o drawma ac ACE yn gaffaeliad mawr i unrhyw sefydliad sy'n awyddus i weithredu Pecyn Cymorth TrACE. Er bod trosiant staff wedi arafu cynnydd GDAS o ran gwreiddio dull system gyfan ar draws y consortiwm, maen nhw'n ceisio goresgyn hyn drwy barhau â'u gwaith gydag asiantaethau eraill a meithrin diwylliant sy'n ystyriol o drawma ymhellach ar draws y sefydliad.

Nid yw'r her hon yn unigryw i GDAS, mae'n berthnasol i unrhyw sefydliad sy'n gweithio i wreiddio Pecyn Cymorth TrACE. Mae hyn yn gyfle gwerthfawr i ddysgu a chydweithio ar y cyd. Drwy gydnabod rhwystrau'n agored, gall GDAS a sefydliadau eraill gydweithio i rannu arferion gorau a chefnogi ei gilydd i fynd i'r afael â chymhlethdodau gwreiddio ymarfer sy'n ystyriol o drawma. Anogir hyn drwy Gymuned Ymarfer Genedlaethol TrACE sy'n parhau i ddarparu gofod ar gyfer cydweithredu a dysgu traws-sector i sefydliadau sy'n cychwyn ar eu taith TrACE.

## Gweithio gyda nifer o asiantaethau

Pan fydd unigolyn yn cael ei atgyfeirio at gonsortiw GDAS oherwydd ei ddefnydd o sylweddau, defnyddir dull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn i ddeall ei anghenion ac asesu'r llwybr gorau ar ei gyfer o'r amrywiaeth o opsiynau cymorth a thriniaeth sydd ar gael. Gan weithio gydag asiantaethau eraill, mae aelodau GDAS yn cynnal cyfarfodydd dyrannu amlasiantaeth i drafod atgyfeiriadau rhyngasiantaethol a phontio rhwng gwasanaethau, gyda darparwyr gan gynnwys Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Arbenigol Aneurin Bevan (ABSDAS); N-Gage Gwent (gwasanaeth cyffuriau ac alcohol i bobl ifanc); a Thîm Gofal Alcohol y GIG. Mae GDAS yn gweithio'n agos gydag ABSDAS, sydd hefyd yn gweithredu Pecyn Cymorth TrACE, ac yn darparu cymorth i ddefnyddwyr gwasanaeth sydd ag anghenion cymhleth fel menywod beichiog a'r rheini sydd ag anghenion iechyd corfforol a meddyliol cymhleth. Ar ben hynny, mae GDAS yn cyflogi staff sy'n gweithio i ABSDAS a GDAS sy'n galluogi'r sefydliadau hyn i rannu'r hyn a ddysgwyd a chefnogi ei gilydd ar eu taith TrACE.

Drwy weithio'n agos gyda sefydliadau partner, mae GDAS yn dangos ymrwymiad i ddull cyfannol sy'n seiliedig ar drawma, gan sicrhau ymateb cydlynol ar draws gwasanaethau. Mae'r cydweithio hwn yn meithrin dealltwriaeth ar y cyd o arferion sy'n seiliedig ar drawma ac ymwybyddiaeth o ACE, gan alinio eu hunain ymhellach â maes 'Dylunio a Darparu Gwasanaethau' Pecyn Cymorth TrACE. Mae defnyddio perthynas waith agos â sefydliadau fel ABSDAS yn galluogi GDAS i ddarparu ystod eang o ymyriadau ac yn caniatáu model darparu gwasanaeth mwy di-dor ar gyfer unigolion ag anghenion cymhleth.

## Amgylcheddau Ffisegol

Cynhaliwyd adolygiad o amgylcheddau ffisegol GDAS (casgliad o 10 cangen yng Ngwent y mae staff a defnyddwyr gwasanaeth yn gallu cael mynediad atynt) gyda staff a defnyddwyr gwasanaeth a oedd yn nodi amrywiaeth o argymhellion ar gyfer gwella. Rhoddwyd cynllun gweithredu ar waith i fynd i'r afael â rhai o'r argymhellion a gwnaed rhai newidiadau ar unwaith i'w hamgylcheddau ffisegol; er enghraifft, gwnaethpwyd i ddodrefn ychwanegol a dyluniad eu canolfannau fod yn fwy croesawgar a sicrhau eu bod yn meithrin awyrgylch diogel a thawel. Mae'r cynllun gweithredu hefyd yn amlinellu cynlluniau tymor hwy i adnewyddu swyddfeydd, yn amodol ar gyllid, i sicrhau bod y risg o ail-drawmateiddio yn cael ei lliniaru cymaint â phosibl.

Er bod ymrwymiad GDAS fel consortiwm i wella'r amgylchedd ffisegol yn dal yn gryf, un o'r meysydd lle maen nhw wedi dod ar draws rhywfaint o her oedd cysoni'r awydd i ddarparu mannau croesawgar ac apelgar â sicrhau iechyd a diogelwch pawb y tu mewn iddynt. Mae hyn wedi golygu bod cynnwys eitemau fel dodrefn meddal, planhigion, llyfrau, clociau a lluniau wedi gofyn am asesiad risg neu waharddiad o'u canghennau er mwyn cydymffurfio â rheoliadau'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch oherwydd risg o niwed. Un enghraifft yw'r gofyniad i'w derbynfa gael sgrin Persbecs gydag agoriad cyfathrebu llai. Mae hyn wedi arwain at yr angen i ailystyried cynlluniau ar gyfer sut i wneud y man ymgynnull yn fwy agored a chroesawgar.

Mae'r angen i sicrhau bod yr amgylchedd ffisegol yn ddiogel i staff a defnyddwyr gwasanaeth yn rhan bwysig o sicrhau ei fod yn ystyriol o drawma. Mae'r angen i ystyried a chydbwyso pob agwedd yn bryder a rennir gyda sefydliadau eraill megis asiantaethau plismona a Chyfiawnder Troseddol. Mae Cyfiawnder Troseddol yng Nghymru wedi ymrwymo i ddull gweithredu sy'n ystyriol o drawma; yr arloeswyr yw'r pedwar heddlu yng Nghymru, Gwasanaeth Carchardai a Phrawf Ei Fawrhydi a Gwasanaeth Llysoedd a Thribiwnlysoedd Ei Fawrhydi. Mae cyfle i ddatblygu rhagor o ddysgu ar y cyd ar ddulliau sy'n cydymffurfio â rheoliadau'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch, ond sy'n gallu gwella amgylchedd ffisegol mannau drwy gymunedau ymarfer wrth iddynt roi Pecyn Cymorth TrACE ar waith.

## Monitro a Gwerthuso

Mae gwaith monitro a gwerthuso GDAS yn cael ei arwain gan ddefnyddwyr y gwasanaeth. Gan gefnogi tua 1200 o bobl ar draws Gwent (gwefan GDAS, 2019), bob 90 diwrnod mae GDAS yn casglu gwybodaeth am iechyd emosiynol, corfforol ac iechyd cyffredinol defnyddwyr y gwasanaeth, sy'n cael ei gadw a'i ddefnyddio gan y consortiwm i fonitro cynnydd defnyddwyr y gwasanaeth ac i hysbysu'r gwaith cynllunio yn y dyfodol. Mae'r wybodaeth hon yn cael ei defnyddio gan y consortiwm yn eu Grŵp Llywio Ymwybyddiaeth o ACE sy'n adolygu'r gwasanaeth maent yn ei ddarparu yn erbyn y chwe maes TrACE; grŵp y mae defnyddwyr gwasanaeth GDAS hefyd yn cyfranogi'n weithredol ynddo.

Mae enghraifft o sut mae GDAS wedi cynnwys defnyddwyr gwasanaeth yn hunanasesiad TrACE i'w weld yn y broses a ddefnyddir i adolygu a gwerthuso pa mor ystyriol o drawma yw eu polisïau sefydliadol a lefel gwasanaeth allweddol. Rhoddodd cymheiriaid GDAS, ynghyd â Thîm Cydgynhyrchu Kaleidoscope, adborth ar iaith, cynllun, hygyrchedd a hwylustod defnyddio eu polisïau. Gan ddefnyddio lens sy'n seiliedig ar drawma, cafodd y polisïau hyn eu hailysgrifennu gan gymheiriaid a chafodd dogfennau fel taflen Cwynion ac Awgrymiadau'r sefydliad (GDAS, 2025) eu hailddylunio i wella hyder pobl i roi awgrym neu wneud cwyn. Drwy gynnwys gwybodaeth a phrofiad cymheiriaid yn eu proses monitro a gwerthuso, mae taflen Cwynion ac Awgrymiadau GDAS yn gwahodd defnyddwyr gwasanaeth i roi adborth gonest sy'n helpu i wella'r gwasanaeth.

Enghraifft arall o sut mae GDAS yn cynnwys cymheiriaid yn eu gwaith monitro a gwerthuso yw drwy'r Academi Cymheiriaid. Ar ôl graddio, mae cyfeillion cefnogol yn ymgymryd â rolau fel cynnig cefnogaeth un-i-un, cynnal gweithgareddau, a chasglu adborth gan ddefnyddwyr gwasanaeth i gefnogi eu gwaith monitro a gwerthuso. Mae cymorth gan gymheiriaid ac adborth yn aml yn cael ei wneud drwy ddefnyddio mannau cymunedol fel yr Hyb Llais, gofod cymunedol yng Nghasnewydd sy'n cael ei redeg gan dîm o Gyfeillion Cefnogol sy'n cynnal gweithgareddau fel grwpiau ffocws, clybiau brecwast, a digwyddiadau amser cinio i gasglu mewnbwn gan ddefnyddwyr presennol y gwasanaeth. Bydd yr adborth a gesglir wedyn yn cael ei rannu â GDAS a'u Comisiynwyr er mwyn helpu i lunio eu gwasanaethau a'u polisïau. Mae'r adborth hwn yn sicrhau bod GDAS yn cael eu hysbysu gan brofiadau go iawn o ddefnyddio sylweddau, yn rhai cyfoes a hanesyddol, ac yn caniatáu i'w gwasanaethau gyd-fynd ag anghenion y gymuned.

Mae GDAS wedi gweld bod profiadau eu Cyfeillion Cefnogol yn amhrisiadwy o ran cefnogi defnyddwyr gwasanaeth ac o ran darparu persbectif profiad go iawn i'r ffordd mae GDAS yn gweithio:

“Maen nhw'n dod â phethau i'r bwrdd efallai nad ydyn ni hyd yn oed wedi meddwl amdanyn nhw, oherwydd maen nhw wedi bod yno. Mae angen adborth gan y rhai sydd wedi mynd trwy drawma [i ddeall] beth fydden nhw wedi hoffi ei weld mewn gwasanaeth” (Comisiynydd Camddefnyddio Sylweddau Gwent)

Drwy gynnwys a gwrando ar unigolion sydd â phrofiad bywyd drwy gefnogaeth ac adborth gan gymheiriaid, mae GDAS wedi ymrwymo i ddefnyddio lleisiau defnyddwyr gwasanaeth i siapia eu gwasanaeth. Mae'r ffordd hon o weithio yn ganolog i weithredu Pecyn Cymorth TrACE yn llwyddiannus gan ei fod yn sicrhau bod anghenion defnyddwyr gwasanaeth yn cael eu deall, sy'n helpu i wella eu gwasanaeth yn barhaus a chefnogi defnyddwyr gwasanaeth.

Yn ogystal â chynnwys defnyddwyr gwasanaeth, mae GDAS hefyd yn cofnodi ac yn rhannu astudiaethau achos pobl a theuluoedd y mae defnyddio cyffuriau ac alcohol yn effeithio arnynt bob chwe mis, ochr yn ochr â'u hadolygiad o gontractau gyda chomisiynwyr. Maent yn defnyddio'r astudiaethau achos hyn i ddangos yr effaith gadarnhaol bwerus y mae eu gwaith yn ei chael ar ddefnyddwyr gwasanaethau, a gellir eu darparu i hysbysebu'r gwasanaeth ac annog pobl i'w ddefnyddio. Mae rhai o'r astudiaethau achos hyn i'w gweld ar wefan GDAS (GDAS, 2025) sydd wedi cael eu rhannu i ddangos sut mae pobl wedi defnyddio gwasanaethau GDAS i gael cymorth. Drwy glywed profiadau eraill, gall yr astudiaethau achos hyn fod yn gysur i bobl y mae defnyddio sylweddau yn effeithio arnynt, a gellir eu defnyddio fel canllawiau ar gyfer y gefnogaeth y mae GDAS yn ei chynnig.

Mae ymrwymiad GDAS i fonitro a gwerthuso eu gwasanaeth hefyd i'w weld drwy adborth gan staff. Cynhelir arolygon staff bob chwe wythnos i asesu lles a nodi anghenion. Mae GDAS hefyd wedi cynnal arolwg i bennu llinell sylfaen ar gyfer meysydd Pecyn Cymorth TrACE o safbwynt staff a ddefnyddiwyd i hysbysu Cynllun Gweithredu Ymarfer sy'n Ystyriol o Drawma y sefydliad.

Mae effaith gadarnhaol gweithredu Pecyn Cymorth TrACE yn yr Asesiad yn GDAS yn amlwg o safbwynt y Comisiynydd:

“Rwy’n meddwl bod cael y pecyn cymorth hwn wedi rhoi ffocws i ddarparwyr gwasanaethau ar ba feysydd y dylent fod yn edrych arnynt. Nid yw’n ymwneud â’r ffordd yr ydych yn siarad â defnyddwyr gwasanaeth yn unig, mae’n ymwneud â sicrhau bod eich canolfannau’n wybodus am drawma ac yn groesawgar, mae’n ymwneud â mynd yr ail filltir i wneud yn siŵr y bydd unigolion yn cael mynediad at wasanaethau.” (Comisiynydd Camddefnyddio Sylweddau)

Ychwanegodd y Comisiynydd hefyd fod angen i'r ymrwymiad i sefydliadau sy'n ystyriol o TrACE fod yn hirdymor a bod yr effaith gadarnhaol y mae'r newidiadau mae GDAS wedi'u gwneud yn darparu gwersi i sefydliadau a sectorau eraill y tu hwnt i ddefnyddio sylweddau:

“Dydw i ddim yn meddwl ei fod yn rhywbeth y gallwn ni ei wneud dros nos... dw i’n meddwl bod angen i’r pecyn cymorth fynd i mewn i dai, hosteli ac ehangach. Nid gwasanaethau defnyddio sylweddau yn unig y dylid eu llywio gan drawma.” (Comisiynydd Camddefnyddio Sylweddau)

## Y Camau Nesaf

Nod GDAS yw parhau i wreiddio ymarfer sy'n ystyriol o drawma yn fwy cyson ar draws y consortiwm. Yn hollbwysig, mae arweinwyr a rheolwyr yn GDAS yn deall bod gweithredu dull TrACE yn broses ailadroddol a pharhaus:

“Mae'n beth diddiwedd. Nid yw'n dasg gorchwyl a gorffen i mi, felly rwy'n meddwl mai dyna'r meddylfryd i mi. Dyna'r neges y mae angen i ni ei chyfleu er mwyn i bobl ei deall. Mae'n fater o ymgorffori ffordd o ymarfer, nid yw'n rhestr o bethau i'w gwneud. Hoffwn ddweud bod gennym y ddealltwriaeth honno yn y sefydliad.” (Rheolwr Dysgu ac Ymarfer GDAS)

Fel sefydliad, bydd eu hymrwymiad i barhau i rannu dysgu a defnyddio lens sy'n ystyriol o drawma ym mhob agwedd ar eu gwaith, fel y dangosir yn yr adroddiad Tynnu Sylw hwn, yn parhau i ysbrydoli eraill i gefnogi uchelgais Cymru o fod yn genedl sy'n ystyriol o drawma.

## Cyfeiriadau

ACE Hub Wales and Traumatic Stress Wales. (2022).

**Trauma-informed Wales: A Societal Approach to Understanding, Preventing and Supporting the Impacts of Trauma and Adversity.** Cardiff.

Addis S. & Hopkins, J C. (2022).

**What Works in the Prevention and Early Intervention of ACEs at the Community Level?** ACE Hub Wales.

Aitken, S. (2022). **Proposal: Gwent Becoming a 'Marmot Region' 2022.**

Amaro H, Sanchez M, Bautista T, Cox R. (2021).

**Social vulnerabilities for substance use: Stressors, socially toxic environments, and discrimination and racism.** *Neuropharmacology*.

Barod. **About Barod.** Cyrchwyd 3.3.25

CAB, Teixeira, G, Lasiuk, S, Barton, MNF, Fernandes ECS, Gherardi-Donato (2017)

**An exploration of addiction in adults experiencing early-life stress: a metasynthesis.**

Crouch E., Jones J., Strompolis M., Merrick M. (2020)

**Examining the association between ACEs, childhood poverty and neglect, and physical and mental health: Data from two state samples**

G4S. **Gwent Drug & Alcohol Service.** Cyrchwyd 3.3.25

GDAS. **About Us.** Cyrchwyd 3.3.25

GDAS. **Complaints leaflet.** Cyrchwyd 3.3.25

GDAS. **Service User Stories.** Cyrchwyd 3.3.25

GDAS. **Trauma Informed Practice.** Cyrchwyd 3.3.25

Institute of Health Equity. (2023).

**Building a Fairer Gwent: Improving Health Equity and the Social Determinants**

Kaleidoscope. **Kaleidoscope – Drug and Alcohol Services.** Cyrchwyd 3.3.25

Leza L., Siria S., Sandra, López-Goñi J., Fernández-Montalvo J. (2021)

**Adverse childhood experiences (ACEs) and substance use disorder (SUD): A scoping review**

Manhica H., Straatmann V., Lundin A., Agardh E., Danielsson A. (2020)

**Association between poverty exposure during childhood and adolescence, and drug use disorders and drug-related crimes later in life**

Public Health Wales NHS Trust (2015)

**Welsh Adverse Childhood Experiences (ACE) Study, Adverse Childhood Experiences and their impact on health-harming behaviours in the Welsh adult population.**

Sebalo I., Königová M., Vňuková, M., Anders M., Ptáček R. (2023).

**The Associations of Adverse Childhood Experiences (ACEs) With Substance Use in Young Adults: A Systematic Review**

Tebes J., Champine, R., Matlin S., Strambler M. (2019).

**Population Health and Trauma-Informed Practice: Implications for Programs, Systems, and Policies**

Townsend O., and Brown G. (2024).

**A HEART OF HELP Listening and learning from people with experience of substance use and sanctuary seeker services in Wales**

Walsh D., McCartney G., Smith M., Armour G. (2019).

**Relationship between childhood socioeconomic position and adverse childhood experiences (ACEs): a systematic review**

**Well-being Plan for Gwent (2023).**



**Hyb ACE Cymru**  
**ACE Hub Wales**

ACE Hub Wales,  
Llawr 5,  
2 Capital Quarter,  
Stryd Tyndall,  
Caerdydd  
CF10 4BZ

[www.acehubwales.com](http://www.acehubwales.com)

 [/acehubwales](https://twitter.com/acehubwales)

 [/acehubwales](https://facebook.com/acehubwales)