



Cymru sy'n Ystyriol o Drawma
Trauma-Informed Wales

Hyfforddiant Ymarfer, Sgiliau a Strategaethau sy'n Ystyriol o Drawma (TIPSS) i'r rhai sy'n gweithio gydag oedolion ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg: Adroddiad Cryno ar gyfer y Peilot (2025)

Ionawr 2026



Cynnwys

Trosolwg	3
Cyflwyniad	3
Methodoleg	5
Cyflawni'r peilot	7
Canfyddiadau Cychwynnol	10
Casgliad	13

1. Trosolwg

Mae'r adroddiad crynodeb hwn yn cyflwyno canfyddiadau datblygol o gyflawni prawf o gysyniad yr hyfforddiant Ymarfer, Sgiliau a Strategaethau sy'n Ystyriol o Drawma (TIPSS) ar gyfer Gweithwyr Cymorth Gofal Iechyd (HCSWs) sy'n gweithio gydag oedolion ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg (BIPCTM). Datblygwyd yr hyfforddiant gan Straen Trawmatig Cymru (TSW) fel adnodd i gefnogi pobl a sefydliadau sy'n gweithio gydag oedolion ar lefelau ymarfer Medrus o ran Trawma a Manwl o ran Trawma Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma. Nod yr hyfforddiant hwn yw cefnogi datblygiad sgiliau ymarferol ar lefel Medrus o ran Trawma a Manwl o ran Trawma i gefnogi pobl sy'n debygol o fod wedi profi, neu wedi datgelu eu bod yn profi, trawma, a'r hyder ymhlith staff rheng flaen i wneud hynny. Roedd y prawf o gysyniad yn cynnwys dau garfan ac yn cynnwys modiwlau Medrus o ran Trawma a modiwlau Manwl o ran Trawma. Defnyddiwyd tracio hyder cyn ac ar ôl hyfforddiant ac adborth ansoddol i gasglu gwybodaeth am y profiad o gyflwyno a derbyn yr hyfforddiant hwn. Mae canfyddiadau cynnar yn dangos, yn dilyn yr hyfforddiant, fod y cyfranogwyr yn teimlo'n fwy hyderus wrth roi'r technegau ar waith, ac amlygodd yr ymarfer sawl maes i'w harchwilio yng nghyfnod peilot y ddarpariaeth.

Cwblhawyd yr adroddiad gan gydweithwyr o Bwyllgor Comisiynu ar y Cyd GIG Cymru, TSW a Hyb Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE) Cymru, mewn partneriaeth â'r sefydliadau peilot.

2. Cyflwyniad

Cefndir

Ym mis Gorffennaf 2022, lansiodd Cymru'r fframwaith cenedlaethol 'Cymru sy'n ystyriol o Drawma: Dull Cymdeithasol o Ddeall, Atal a Chefnogi Effeithiau Trawma ac Adfyd. Fframwaith ar y cyd yw hwn, sy'n berthnasol i bob oed ac i'r gymdeithas gyfan, a ddatblygwyd gan bobl a sefydliadau ar draws Cymru ac a gefnogir gan Lywodraeth Cymru. Mae Fframwaith Cymru sy'n ystyriol o Drawma yn cael ei weithredu bellach gyda chefnogaeth ac arweiniad Grŵp Llywio Gweithredu cenedlaethol dan arweiniad ar y cyd gan Hyb ACE Cymru a TSW.

Sefydlwyd Hyb ACE Cymru gan gydweithrediad o sefydliadau yn 2017 ac mae'n cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru, wedi'i gynnal gan Iechyd Cyhoeddus Cymru yn y Gyfarwyddiaeth Polisi ac Iechyd Rhyngwladol, ac yn rhan o Ganolfan Gydwethredol Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) ar Fuddsoddi mewn Iechyd a Llesiant.

Mae TSW yn fenter gwella ansawdd genedlaethol a ariennir gan Lywodraeth Cymru ers 2020, ac ar hyn o bryd mae'n cael ei chynnal gan Bwyllgor Comisiynu ar y Cyd GIG Cymru. Mae'n canolbwyntio ar bobl o bob oed sydd mewn perygl o ddatblygu neu sydd ag anhwylder straen ôl-drawmatig (PTSD) neu anhwylder straen ôl-drawmatig cymhleth (CPTSD).

Mae Fframwaith Cymru sy'n ystyriol o Drawma wedi'i seilio ar bum Egwyddor Ymarfer sef: Ymagwedd gyffredinol nad yw'n gwneud niwed, yn canolbwyntio ar yr unigolyn, yn canolbwyntio ar berthynas, yn canolbwyntio ar wydnwch a chryfderau ac yn gynhwysol. Mae gan y Fframwaith bedwar Lefel Ymarfer sydd gyda'i gilydd yn nodi sut y gallwn ddarparu cymorth i bobl yng Nghymru sy'n diwallu eu hanghenion. Datblygodd TSW hyfforddiant Ymarfer, Sgiliau a Strategaethau sy'n Ystyriol o Drawma (TIPSS) i ddarparu gwybodaeth a chymorth i'r rhai sy'n gweithio gydag unigolion yr effeithiwyd arnynt gan drawma. Mae'r hyfforddiant hwn wedi'i gynllunio i'w ddefnyddio gan y rhai sy'n gweithio gydag oedolion ar lefel Medrus o ran Trawma

a/neu Fanwl o ran Trawma, fel y'i diffinnir gan Fframwaith Cymru sy'n ystyriol o Drawma.



Ffigur 1. - Lefelau ymarfer Fframwaith Cymru sy'n ystyriol o Drawma (Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2022)

Medrus o ran Trawma: Mae dull Medrus o ran Trawma wedi'i wreiddio yn ymarfer pawb sy'n darparu gofal neu gefnogaeth i bobl a allai fod wedi profi trawma, p'un a yw'r trawma yn hysbys. Mae hyn yn berthnasol i'r rhan fwyaf o sefydliadau a gwasanaethau yng Nghymru, ac i nifer sy'n gweithio yn y gymuned a gyda'r gymuned.

Manwl o ran Trawma: Defnyddir dull Manwl o ran Trawma gan weithwyr rheng flaen sy'n darparu cefnogaeth uniongyrchol neu ddwys i bobl y gwyddys eu bod wedi profi digwyddiadau trawmatig yn eu rôl ac mae'n cwmpasu ffyrdd o weithio i helpu pobl i ymdopi ag effaith eu trawma.

Amcanion

Amcan y prosiect hwn oedd asesu prawf o gysyniad ar gyfer TIPSS i Oedolion. Mae hyfforddiant TIPSS ac offer digidol ategol yn cael eu treialu gyda sefydliadau sy'n darparu cymorth a gwasanaethau i blant a phobl ifanc mewn safleoedd peilot ar draws Cymru. Roedden ni eisiau sefydlu a ellid cyflwyno'r cysyniad hefyd i bobl sy'n gweithio gydag oedolion mewn lleoliad lle rydyn ni'n gwybod bod pobl sy'n profi trallod cymhleth ac yn debygol o fod wedi profi digwyddiadau trawmatig sy'n gofyn am ymateb Medrus o ran Trawma o leiaf; ac mewn llawer o achosion byddant wedi datgelu eu bod wedi profi trawma penodol, sy'n gofyn am ymateb Manwl o ran Trawma. Roedd y peilot prawf o gysyniad yn gofyn am weithlu a fydd yn helpu pobl ar y ddwy lefel hyn ond efallai nad ydynt wedi derbyn hyfforddiant ar sut i ddarparu'r gefnogaeth yr oedd ei hangen ar eu rolau mewn ffordd sy'n ystyriol o drawma fel y nodir yn Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma.

3. Methodoleg

Cyfranogwyr

Mae Gweithwyr Cymorth Gofal Iechyd (HCSWs) sy'n gweithio mewn wardiau cleifion mewnol aciwt i oedolion, Timau Datrys Argyfwng a Thriniaeth yn y Cartref (CRHTTs) yn gweithio'n bennaf gyda Defnyddwyr Gwasanaethau sy'n profi trallod cymhleth. Nodwyd y grŵp gweithlu hwn gan TSW fel un sy'n gweithio ar lefelau Medrus o ran Trawma a Manwl o ran Trawma, ond heb hyfforddiant sylweddol na hyder yn y cymwyseddau a nodwyd gan Gymru sy'n ystyriol o Drawmâu.

Bydd pobl sy'n gweithio ar lefel Medrus o ran Trawma yn:	Bydd pobl sy'n gweithio ar lefel Manwl o ran Trawma yn:
<ul style="list-style-type: none">• Gweithio mewn ffordd sy'n deall pwysigrwydd sylfaenol perthnasoedd ac yn rhoi ymdeimlad o ddiogelwch ac ymddiriedaeth, gan ryngweithio â phobl mewn ffordd sy'n atal ail-drawmateiddio.• Darparu cefnogaeth a gofal tosturiol sy'n canolbwyntio ar unigolion ac wedi'i deilwra mewn iaith y mae pobl yn ei deall. Bydd yn helpu'r unigolyn neu'r teulu i wneud eu penderfyniadau eu hunain ynghylch y gofal a'r gefnogaeth a gynigir iddynt a theimlo'n ddiogel i wneud hynny.• Gallu cydnabod yr effaith y mae profiadau bywyd a ffactorau cymdeithasol yn ei chael ar bobl.• Deall pwysigrwydd amgylcheddau a sefydliadau sy'n ystyriol o drawma.• Blaenoriaethu hunanofal a chefnogi staff i weithio'n ddiogel ac o fewn ffiniau personol a phroffesiynol priodol.	<ul style="list-style-type: none">• Gweithio i ddarparu dull cyson i unigolion neu deuluoedd ar draws yr ystod o sefydliadau y maen nhw'n eu defnyddio, er mwyn sicrhau nad oes drws anghywir i gael mynediad at gefnogaeth ddefnyddiol. Byddan nhw'n gweld pan fydd unigolyn neu deulu wedi'u llethu gan ymatebion sy'n gysylltiedig â thrawma.• Deall pryd y gallai fod yn ddefnyddiol gofyn am brofiadau unigolyn a theimlo'n hyderus ynghylch sut i ofyn am brofiadau trawmatig neu adfyd, a sut i ymateb yn ymarferol i hyn.• Cefnogi pobl ar y cyd i ddefnyddio amrywiaeth o dechnegau sylfaenu a thechnegau eraill sydd wedi'u teilwra i unigolion i'w galluogi i ddychwelyd i'w ffenestr goddefgarwch.• Ystyried ar y cyd y ffyrdd y gallai strategaethau ymdopi beidio â bod o gymorth mwyach/eu bod wedi mynd yn gwbl ddi-fudd.• Cefnogi pobl i ddatblygu dull wedi'i deilwra i unigolion er mwyn iddynt ddeall eu cryfderau a'u hymatebion sy'n gysylltiedig â thrawma, a strategaethau ymdopi.

Tîm Hwyluso

Cyflwynwyd yr hyfforddiant TIPSS i Oedolion gan Straen Trawmatig Cymru.

Recriwtio

At ei gilydd, cyflogir 60 o Weithwyr Cymorth Gofal Iechyd mewn wardiau cleifion mewnol aciwt i oedolion a Thimau CRHTT ar draws y gwasanaethau hyn. Roedd capasiti'r ystafell yn cyfyngu'r ddarpariaeth i 16 -18 o gyfranogwyr fesul sesiwn; felly, gofynnodd TSW i reolwyr wardiau a rheolwyr llinell enwebu staff ar gyfer y sesiynau hyfforddi a rhannu gwybodaeth am y sesiynau hyfforddi â'r Gweithwyr Cymorth Gofal Iechyd. Integreiddiwyd yr hyfforddiant i rota shifftiau pob un o'r Gweithwyr Cymorth Gofal Iechyd a oedd yn bresennol yn ôl yr angen.

Carfan 1: Mynychodd naw HCSW yr hyfforddiant Medrus o ran Trawma a ddarparwyd dros ddau hanner diwrnod. Mynychodd pedwar HCSW hyfforddiant Manwl o ran Trawma a ddarparwyd dros un diwrnod llawn (gweler Tabl 1). Yn ogystal, gwahoddwyd HCSW hyfforddiant Carfan 1 i sesiynau myfyrto misol un awr o hyd ar-lein hefyd. Mynychodd un Gweithiwr Gofal Iechyd y sesiwn gyntaf, ni fynychodd yr un yr ail sesiwn. Ar ôl dwy sesiwn, cafodd hyn ei ganslo oherwydd diffyg presenoldeb.

Carfan 2: Mynychodd chwech HCSW yr hyfforddiant Medrus o ran Trawma, a gyflwynwyd dros un diwrnod llawn. At ei gilydd, ar draws y ddau garfan, mynychodd 15 HCSW hyfforddiant Medrus o ran Trawma, a mynychodd pedwar o'r rheini hyfforddiant Manwl o ran Trawma.

Mae'r tabl isod yn nodi'r niferoedd a wahoddwyd i fynychu hyfforddiant o'i gymharu â phwy a fynychodd.

Dim ond ychydig dros hanner o'r holl grŵp a wahoddwyd (29 a wahoddwyd, 15 a fynychodd) fu'n mynychu'r hyfforddiant. Dylai safleoedd peilot yn y dyfodol ymchwilio i'r rhesymau dros beidio â mynychu er mwyn y gellir mynd i'r afael â rhwystrau unrhyw un.

Tabl 1: Nifer y cyfranogwyr a wahoddwyd ac a fynychodd.

Nifer staff HCSW = 60		
	Gwahoddwyd	Wedi Mynychu
Carfan Hyfforddiant Medrus o ran Trawma 1	15	9
Carfan Hyfforddiant Medrus o ran Trawma 2	14	6
Cyfanswm Hyfforddiant Medrus o ran Trawma	29	15
Cyfanswm Hyfforddiant Manwl o ran Trawma	9	4

4. Cyflawni'r peilot

Roedd yr hyfforddiant yn cynnwys gwybodaeth a gyflwynwyd, gweithgareddau rhyngweithiol a phrofiadol a thrafodaeth ynghylch y cynnwys ac astudiaethau achos. Yn ogystal â'r hyfforddiant wyneb yn wyneb, datblygwyd chwe modiwl pecyn cymorth digidol (yn ddwyieithog) a oedd yn darparu rhagor o wybodaeth, dolenni i adnoddau a phwyntiau myfyrio i gyfranogwyr eu cyrchu'n annibynnol (gweler Ffigur 2). Roedd dolenni i fodiwlau'r pecyn cymorth digidol wedi'u cynnwys yn y gwahoddiad calendr i gyfranogwyr gael mynediad iddo cyn yr hyfforddiant. Yn anffodus, lle nad oedd TSW yn derbyn cyfeiriadau e-bost cyfranogwyr, ni allent gael mynediad at y pecyn cymorth. Darparwyd y dolenni eto gan yr hwylusydd arôl yr hyfforddiant. Gwahoddwyd cyfranogwyr o garfan un hefyd i gyfarfodydd myfyrio misol ar-lein yn dilyn yr hyfforddiant Medrus o ran Trawma, lle gallent fyfyrio ar weithredu'r dysgu yn eu rôl ac ymgorffori ymhellach wybodaeth o'r hyfforddiant. Rhaid i beilot y gwaith hwn ystyried y broses gofrestru, gan ystyried llywodraethu gwybodaeth a gofynion Y Rheoliad Cyffredinol ar Ddiogelu Data (GDPR), fel bod gan gyfranogwyr y wybodaeth sydd ei hangen arnynt cyn mynychu. O ystyried bod hyfforddiant wedi'i nodi fel un cyfyngedig cyn y sesiynau, efallai y bydd angen i'r peilot ystyried hefyd y gofyniad gorfodol o gwblhau'r cwrs E-ddysgu lefel Ymwybyddiaeth o Drawma a ddarperir gan Ystyriol o Drawma Cymru fel rhagofyniad mynychu er mwyn sicrhau bod cyfranogwyr yn adeiladu gwybodaeth o'r un sail.

Deunyddiau Hyfforddi



Ffigur 2. Modiwlau 1-6 o'r pecyn cymorth digidol

Mae hyfforddiant lefel Medrus o ran Trawma a phecynnau cymorth digidol yn cynnwys:

Modiwl Un - Deall Trawma a bod yn Ystyriol o Drawma

Modiwl Dau - Deall Adweithiau ac Ymatebion i Drawma ac Awgrymiadau Cyflym ar gyfer Cymorth

Modiwl Tri - Deall Rôl y Cynorthwydd, Trawma Dirprwyol, Llosgi Allan a Strategaethau ar gyfer Hunanofal

Mae hyfforddiant lefel Fanwl o ran Trawma a phecynnau cymorth digidol yn cynnwys:

Modiwl Pedwar - Trawma, Ymlyniad a Phrofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs)

Modiwl Pump - Sgiliau a Strategaethau Uwch ar gyfer Rheoli Effeithiau Trawma

Modiwl Chwch - Sut i Helpu gydag Effaith Hirdymor Trawma

Cynhwyswyd astudiaethau achos oedolion drwy gydol yr hyfforddiant a'r pecynnau cymorth digidol i adlewyrchu amrywiaeth mewn profiadau, ymatebion a chefnogaeth gan eraill (gweler Ffigur 3).



PAVLO, 42

Ffoadur o Wcráin sy'n byw yng Nghymru yn profi ymosodiad corfforol



ZARA, 20

Ymosodiad rhywiol



GEORGE, 34

Yn dyst i farwolaeth



FFION, 55

Trais domestig ac adfyd yn ystod plentyndod

Ffigur 3. Astudiaethau achos wedi'u cynnwys yn hyfforddiant TIPSS a phecyn cymorth digidol



Ffigurau 4a. Gosod gweithgaredd blwch tawelu synhwyrdd a 4b. Enghraifft hwylusydd blwch tawelu synhwyrdd .

Mesurau Canlyniadau

Cafodd pob cyfranogwr wybod ar y dechrau eu bod yn cymryd rhan mewn cynllun peilot prawf o gysyniad. Cafwyd cydsyniad yn ystod y broses hon i gasglu, dadansoddi a storio data yn ymwneud â'u cyfranogiad (dienw) ac ymatebion i holiaduron cyn ac ar ôl ar gyfer dadansoddi. Y mesurau ar gyfer y peilot oedd hyder cyn ac ar ôl cyfranogiad. Yn fwy cyffredinol ceisiwyd adborth hefyd drwy arolwg. Un argymhelliad ar gyfer cynllun peilot TIPSS i Oedolion yw diffinio mesurau canlyniad mewn perthynas â'r hyfforddiant ei hun (cynnwys a chyflawniad) yn erbyn dangosyddion llwyddiant, a fframwaith ar gyfer mesur effaith 6 a 12 mis ar ôl cwblhau'r hyfforddiant a'i roi ar waith.

Traciwr hyder

Gan ddefnyddio graddfa pump pwynt Likert (un yn lleiaf hyderus a phump yn fwyaf hyderus), gofynnwyd i'r mynychwyr raddio eu hyder mewn sawl maes yn ymwneud â'u hymarfer cyn ac ar ôl yr hyfforddiant Medrus o ran Trawma a Manwl o ran Trawma:

- Graddiwch pa mor hyderus ydych chi'n teimlo ynglŷn â deall trawma a'i effaith ar bobl.
- Pa mor hyderus ydych chi'n teimlo y gallwch chi gefnogi'r rhai sydd wedi cael eu heffeithio gan drawma?
- Pa mor hyderus ydych chi'n teimlo y gallwch chi gynnis strategaethau cyflym (fel cefnogi pobl sydd ag ôl-fflachiadau, neu reoleiddio eu hemosiynau) ar gyfer rheoli effeithiau trawma?
- Pa mor hyderus ydych chi'n teimlo y gallwch chi ddod o hyd i ffyrdd o reoli eich ymateb eich hun i helpu eraill sydd wedi cael eu heffeithio gan drawma?
- Ydych chi'n teimlo eich bod chi'n gwybod sut i feithrin perthnasoedd ymddiriedus â chleientiaid/defnyddwyr gwasanaethau a beth sydd ei angen i gyflawni hyn?

Y dysgu allweddol ar gyfer unrhyw dull peilot fydd ymestyn y dull hwn i ehangu dealltwriaeth o fan cychwyn cyfranogwyr. Mae derbyn hyfforddiant ar lefelau medrus ac uwch yn gofyn am sylfaen ar y lefel Ymwybyddiaeth o Drawma Os darperir y sylfaen honno trwy gwblhau'r E-ddysgu Ymwybyddiaeth o Drawma, gallwn wedyn asesu'n gywir yr hyder wrth weithio ar lefelau Manwl o ran Trawma a Medrus o ran Trawma yn hytrach nag ymateb cyffredinol. Gall hyder ar ôl hyfforddiant fod yn uchel hefyd, ond mae'n bwysig ailasesu pryd y bydd y mynychwyr yn rhoi'r hyfforddiant hwn ar waith. Er mwyn gallu asesu effaith, dealltwriaeth o ba lefel o hyder a ystyrir yn llwyddiannus yn syth ar ôl hyfforddiant, ac yna sut mae hyn yn trosi'n ganlyniadau ystyrion yn ymarferol. Mae angen cytuno ar y canlyniadau hyn drwy broses ddatblygiadol, a'u mesur dros gyfnod o 12 mis, gyda chydsyniad yn cael ei sicrhau ar y pwynt cyfranogi cychwynol.

Adborth

Ceisiwyd adborth gan gyfranogwyr hefyd drwy gyfres o gwestiynau ansoddol. Gofynnwyd i gyfranogwyr ar lefelau Medrus o ran Trawma a Manwl o ran Trawma:

- Beth fyddai'n eich cefnogi fwyaf i leihau eich risg eich hun o drawma dirprwyol a llosgi allan (teimlo'n llethol a heb gefnogaeth/dan straen yn eich rôl)?

Roedd yna gwestiynau ychwanegol hefyd yn ymwneud â Thrawma-Uwch:

- Ydych chi'n teimlo y byddech chi'n hyderus i rannu gwybodaeth am effaith trawma gyda'r bobl hynny rydych chi'n gweithio gyda nhw a'u partneriaid/gofalwyr neu weithwyr proffesiynol eraill sy'n gweithio gyda nhw?

- Ydych chi'n teimlo'n hyderus gyda dealltwriaeth o ymlyniad a'r cysylltiad rhwng ymlyniad a thrawma?
- Ydych chi'n teimlo y gallwch chi, gan wneud hynny'n hyderus, gynnig (a gwybod pryd i ddefnyddio) sgiliau a strategaethau i gefnogi pobl sydd wedi'u heffeithio gan drawma?

Dadansoddiad

Gofynnwyd i'r mynychwyr hefyd lenwi ffurflen adborth yn dilyn yr hyfforddiant Medrus o ran Trawma a'r hyfforddiant Manwl o ran Trawma a gasglodd adborth ar:

- P'un a oedd yr hyfforddiant yn bodloni disgwyliadau, yn gwella dealltwriaeth o drawma a ffyrdd o weithio sy'n ystyriol o drawma, yn newid y ffordd maen nhw'n ymateb ac yn gweithio, yn mynd i'r afael â hunanofal a sbardunau yn ddigon da, ac wedi'i egluro mewn ffordd hawdd ei deall.
- Cwblhau hyfforddiant gyda chydweithwyr.
- Y prif negeseuon, yr hyn yr hoffent weld mwy neu lai ohono.
- Eu defnydd o'r pecyn cymorth digidol, a defnyddioldeb y modiwlau.

5. Canfyddiadau Cychwynnol

Holiadur Tracio Hyder Cyn ac Ar ôl (Medrus o ran Trawma)

Cwblhawyd y tracwyr hyder gan gyfranogwyr ar ddechrau a diwedd yr hyfforddiant. Derbyniodd y traciwr hyder Medrus o ran Trawma ymatebion gan 12 HCSW. Derbyniodd y traciwr hyder ar ôl Medrus o ran Trawma ymatebion gan 15 HCSW. Efallai mai'r hyn a ddysgwyd ar gyfer y peilot fyddai ystyried gwneud cwblhau'r mesurau a nodwyd fel 'rhagofynnol' yn rhagofyniad ar gyfer mynychu'r hyfforddiant er mwyn sicrhau y bydd yn cael ei ddefnyddio. Byddai proses ôl-hyfforddi systematig hefyd yn fuddiol gyda chwblhau'r adborth ôl-hyfforddi yn rhagofyniad ar gyfer 'cwblhau'r hyfforddiant.

Mae'r data o'r tracwyr a gwblhawyd yn dangos gwelliant yn y sgoriau hyder cyfartalog sy'n ymwneud â phob maes o'r hyfforddiant. Y cynnydd mwyaf oedd mewn hyder i gynnig strategaethau cyflym (megis cefnogi pobl sydd ag ôl-fflachiadau neu reoleiddio eu hemosiynau) ar gyfer rheoli effeithiau trawma (+0.97) a hyder i ddod o hyd i ffyrdd o reoli eu hymateb i helpu eraill sydd wedi cael eu heffeithio gan drawma (+0.83). Fodd bynnag, mae'r data hwn wedi'i ategu gan y ffaith bod tri pherson arall wedi cwblhau'r traciwr ôl-hyfforddi - er bod y cwestiwn yn parhau i fod yn hyfyw, byddai'r gymhariaeth yn gofyn i'r un ymatebwyr gwblhau'r gwaith cyn ac ar ôl hyfforddiant er mwyn i ni fod yn hyderus ar y ffigurau hyn. Yr hyn a ddysgwyd ar gyfer y peilot yw defnyddio methodoleg gyson sydd wedi'i chymeradwyo'n foesebol, sy'n sicrhau data cadarn a chymharol, wedi'i gasglu a'i ddadansoddi yn unol â llywodraethu gwybodaeth, GDPR ac yn dilyn Asesiad Effaith Diogelu Data. Gyda data wedi'i gasglu ar draws safleoedd peilot, dylid ystyried meddalwedd codio a dadansoddi fel SPSS neu Stata ar gyfer dadansoddiad ystadegol o ddata meintiol; a rhaglenni fel NVivo ar gyfer data ansoddol.

Mewn ymateb i'r cwestiynau testun rhydd, ansoddol a ofynnwyd, roedd modd grwpio'r ymatebion yn ôl themâu.

“Beth fyddai'n eich cefnogi fwyaf i leihau eich risg eich hun o drawma dirprwyol a llosgi allan (teimlo fel eich bod wedi'ch llethu a heb gefnogaeth/dan straen yn eich rôl)?”

Cefnogaeth gan gymheiriaid: roedd cyfeiriadau mynych at “gydweithwyr” cyn ac ar ôl hyfforddiant, gydag un cyfranogwr yn rhannu “cefnogaeth gan fy nghydweithwyr” ac un arall yn awgrymu “gweithio fel tîm”, gan dynnu sylw at bwysigrwydd perthnasoedd cefnogol yn y gweithle.

Cymryd Seibiannau: cyfeiriwyd yn aml at gymryd amser i ffwrdd neu gael gwyliau blynyddol, a gosod ffiniau er enghraifft, rhannodd un cyfranogwr cyn yr hyfforddiant “Amser i ffwrdd a gofalu amdanoch chi'ch hun” ac ar ôl yr hyfforddiant rhannodd cyfranogwr “dysgu sut i wahanu fy mywyd gwaith a'm bywyd personol - peidio dod â gwaith adref gyda mi.”

Cymorth Sefydliadol: yn tynnu sylw at strwythurau cymorth ffurfiol fel “goruchwyliaeth”, “sesiynaudadfriffio” neu “sesiynau hyfforddi fel yr un rydw i newydd eu derbyn heddiw.”

Hunanofal: cyfeiriadau lluosog atarferion lles unigol a “hunanofal”.

Holiadur Adborth Hyfforddiant (Medrus o ran Trawma)

Derbyniodd yr holiadur gwerthuso hyfforddiant yn dilyn yr hyfforddiant Medrus o ran Trawma un ar ddeg o ymatebion. Roedd hwn yn holiadur ar wahân i'r traciwr hyder a gofynnwyd i bob gweithiwr gofal iechyd gwblhau hwn yn electronig gan yr hwylusydd drwy sganio'r cod QR ar ddiwedd y sesiynau hyfforddi. Yr hyn a ddysgwyd ar gyfer y peilot yw bod llai o bobl wedi cwblhau hwn nag a gwblhaodd y tracwyr hyder cyn ac ar ôl – gallai fod yn ddefnyddiol nodi beth oedd y rhwystrau i gwblhau ac a fyddai cyfuno hyn i mewn i un ffurflen neu ddefnyddio gwahanol ddulliau ar wahanol adegau yn fuddiol ar gyfer mwy o ddefnydd.

Adroddodd y cyfranogwyr a gwblhaodd yr holiadur fod yr hyfforddiant wedi gwella eu dealltwriaeth o drawma a ffyrdd o weithio sy'n ystyriol o drawma (cymedr 4.5/5). Roedd y data hefyd yn tynnu sylw at y ffaith bod 100% o HCSW a gwblhaodd yr holiadur wedi rhoi sgôr uchel o foddhad i'r hyfforddiant, a bod y wybodaeth wedi'i chyflwyno mewn ffordd hawdd ei deall a hygyrch. Yn ogystal, roedd 10 allan o 11 HCSW a ymatebodd yn teimlo y byddai'n effeithio ar y ffordd yr oeddent yn ymateb ac yn cydweithio â phobl, a bod yr hyfforddiant yn mynd i'r afael â sbardunau a hunanofal yn ddigonol i deimlo'n ddiogel yn ystod yr hyfforddiant a'r modiwlau.

Gofynnwyd i gyfranogwyr yn yr arolwg hwn ymhelaethu ar eu hateb ynghylch a oedd yr hyfforddiant yn bodloni eu disgwyliadau. Roedd HCSWs yn aml yn disgrifio'r hyfforddiant fel "addysgiadol" a "diddorol".

"Rwy'n credu y dylem ni i gyd gael ein hyfforddi ynghylch trawma; mae'n helpu llawer i ddeall a rhoi'r persbectif cywir i chi ar y trawma a'r problemau sy'n gysylltiedig â sefyllfaoedd y mae ein cleifion yn eu profi."

Gofynnwyd i gyfranogwyr yn yr arolwg hefyd am eu 'prif negeseuon a ddysgwyd' o TIPSS (beth fyddent yn ei ddefnyddio'n weithredol ar unwaith). Y prif themâu a nodwyd gan HCSWs oedd:

Dealltwriaeth ac Empathi sy'n Ystyriol o Drawma

"Bod yn fwy meddylgar."

"Cael gwell dealltwriaeth o drawma."

Perthnasoedd a Dulliau Canolbwyntio ar yr Unigolyn

"Mynd at bobl yn wahanol a chael gwell dealltwriaeth o orffennol rhywun"

"Cynnal perthynas ymddiriedus â chleifion."

Technegau Ymarferol

"Y diagram dwysáu a dad-ddwysáu." "Seilio."

Gofynnwyd i'r cyfranogwyr beth yr hoffent weld mwy ohono yn y pecyn (gwybodaeth bellach neu bethau y gallem fod wedi'u hepgor). Teimlai llawer o Weithwyr Cymorth Gofal Iechyd nad oedd *"dim byd"* i'w ychwanegu, fodd bynnag, roedd rhai â diddordeb mewn ehangu'r cynnwys i gynnwys mwy ymarferol a *"senarios bywyd go iawn"* neu bynciau penodol fel *"marwolaeth anwylyd, profedigaeth."* Awgrymwyd canllawiau mwy ymarferol hefyd, er enghraifft *"y dull gorau o ddelio ag unigolyn sy'n cael ôl-fflachiadau."* Teimlai HCSWs fod yr holl wybodaeth yn berthnasol ac nad oedd unrhyw adrannau/gwybodaeth y byddent yn dewis eu tynnu/newid, ac eithrio un sylw a awgrymodd y byddai'r hyfforddiant yn well dros un diwrnod yn hytrach na'i rannu'n bythefnos ar wahân.

Cafwyd y data hwn gan gyfranogwyr mewn grŵp bach yn ystadegol ac fel ymateb uniongyrchol i bresenoldeb yn y cwrs. Dylai'r cynllun peilot ystyried dull dulliau cymysg ehangach o gasglu'r data adborth hwn er mwyn archwilio themâu yn fanylach wrth gyflawni ar raddfa fwy.

Holiadur Orlhain Hyder Cyn ac Ar ôl (Manwl o ran Trawma)

Derbyniodd y tracwyr hyder cyn Manwl o ran Trawmaymatebion gan bedwar HCSW. Derbyniodd y traciwr hyder ar ôl Manwl o ran Trawma ymatebion gan dri HCSW. Gofynnwyd i bob cyfranogwr gwblhau hyn yn ystod y sesiynau hyfforddi. Mae'r niferoedd hyn yn fach yn ystadegol, felly ni ddylid trin y canfyddiadau fel rhai ystadegol hyfyw ar gyfer y garfan hon. Fodd bynnag, maent yn cadarnhau mewn niferoedd bach rai o themâu'r garfan Medrus o ran Trawma. Mae angen i'r safle peilot ystyried sut rydym yn nodi cyfranogwyr sy'n gweithio ar y lefelau Medrus o ran Trawma a Manwl o ran Trawma (neu yr hyn y mae eu disgrifiadau rôl yn ei gwneud yn ofynnol iddynt fod) er mwyn sicrhau gwerthusiad cadarn o garfan gref o gyfranogwyr ar y lefel hon.

Holiadur Gwerthuso Hyfforddiant (Medrus o ran Trawma)

Derbyniodd yr holiadur gwerthuso hyfforddiant yn dilyn yr hyfforddiant Manwl o ran Trawma ymatebion gan bob un o'r pedwar HCSW a fynychodd.

Pecynnau Cymorth Digidol

Ar draws y modiwlau Medrus o ran Trawma a'r modiwlau Manwl o ran Trawma, cafwyd ymatebion cymysg o ran defnyddio'r pecyn cymorth digidol (modiwlau), gyda'r rhan fwyaf o bobl yn mynd i mewn ac allan o'r modiwlau ar ôl hyfforddiant neu ddim yn eu cyrchu o gwbl. Dim ond pe baent wedi darparu cyfeiriadau e-bost cyn yr hyfforddiant y byddai cyfranogwyr wedi derbyn y dolenni i'r rhain, nad oedd bob amser yn wir.

Roedd adborth y cyfranogwyr yn amrywio gyda rhai cyfranogwyr yn cael rhwystrau i gael mynediad, *"Dydw i ddim wedi gallu cael mynediad oherwydd diffyg cyfrifiaduron yn y gwaith"* tra bod eraill wedi'u cael yn ddefnyddiol, *"Mae'n ddefnyddiol fel cyfeirnod pan fyddaf yn ailfeddwl unrhyw beth a ddysgais yn ystod yr hyfforddiant"*, neu *"Dydw i ddim wedi ymgysylltu eto er fy mod i'n bwriadu gwneud hynny."* Byss unrhyw gynllun peilot angen ystyried sut mae cynnwys digidol yn cael ei ddarparu, ei gyrchu a'i hyrwyddo yn yr hyfforddiant. Gallai grŵp ffocws/grŵp profi ar yr agwedd hon cyn cychwyn y cynllun y peilot fod yn ffordd ddefnyddiol o sefydlu a oes angen unrhyw fireinio neu gymorth pellach mewn defnydd digidol. Bydd gwerthusiad o gynlluniau peilot CYP TIPSS hefyd yn helpu i ddeall pa broblemau y gallai cyfranogwyr eu hwynebu o ran yr adnoddau digidol ac a yw hyn yn unigryw i'r garfan hon neu gyfranogwyr ehangach.

6. Casgliad

Roedd prawf o gysyniad TIPSS i Oedolion yn ymarfer pwysig wrth benderfynu a yw ehangu'r dull i gynllun peilot llawn yn hyfyw. Er gwaethaf cyfranogiad cyfyngedig yn yr hyfforddiant, ac adborth hyd yn oed yn fwy cyfyngedig, mae manteision y gellir eu hadnabod fel canfyddiadau sy'n dod i'r amlwg neu lwyddiant. Bydd angen ystyried y rhain fel rhan o'r broses beilot ac unrhyw fframwaith gwerthuso sy'n cefnogi hynny.

Argymhellion ar gyfer Ymarfer

- Ystyried y dysgu ar recriwtio a chyfranogiad i fynychu hyfforddiant a chymryd rhan mewn rhoi adborth i sicrhau, lle bo modd, bod y nifer fwyaf posibl o gyfranogwyr yn cael eu recriwtio ar gyfer safleoedd peilot.
- Ystyried sut mae data'n cael ei gasglu, a chan bwy, er mwyn sicrhau cysondeb a hyfywedd yn unol â llywodraethu gwybodaeth a gwneud hyn yn glir i'r cyfranogwyr fel rhan o'r broses gydsynio.
- Methodoleg gyson, wedi'i chymeradwyo'n foesebol, sy'n sicrhau data cadarn a chymharol, wedi'i gasglu a'i ddadansoddi'n unol â llywodraethu gwybodaeth, GDPR ac yn dilyn Asesiad Effaith Diogelu Data. Gyda data wedi'i gasglu ar draws safleoedd peilot, dylid ystyried meddalwedd codio a dadansoddi fel SPSS neu Stata ar gyfer dadansoddiad ystadegol o ddata meintiol; a rhaglenni fel NVivo ar gyfer data ansoddol.
- Diffinio mesurau canlyniad mewn perthynas â'r hyfforddiant ei hun (cynnwys a chyflawni) yn erbyn dangosyddion llwyddiant wedi'u diffinio, a fframwaith ar gyfer mesur effaith 6 a 12 mis ar ôl cwblhau'r hyfforddiant a'i roi ar waith. Ystyried sut mae dulliau gwerthuso wedi'u hintegreiddio a'u symleiddio i wella'r nifer sy'n cymryd rhan yn seiliedig ar adborth i oresgyn rhwystrau i gwblhau unrhyw ddulliau casglu data.

- Defnyddio cyflwyniadau cyflwyniadol i rannu gwybodaeth [Fframwaith Cymru sy'n ystyriol o Drawma a'r Pecyn Cymorth Sefydliadau Ystyriol o Drawma \(Pecyn Cymorth TrACE\) trwy gyflwyniad cyflwyniad byr](#). Yn ogystal, mae ACE Hyb Cymru wedi datblygu [Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod \(ACEs\) ac Ymarfer sy'n ystyriol o Drawma yng Nghymru: Cwrs e-Ddysgu \(1 awr\) i wella gwybodaeth staff ar y lefel Ymwybyddiaeth o Drawma](#)
- Nodi cyfranogwyr sy'n gweithio ar y lefelau Medrus o ran Trawma a Manwl o ran Trawma (neu mae eu disgrifiadau rôl yn ei gwneud yn ofynnol iddynt fod felly) er mwyn sicrhau gwerthusiad cadarn o garfan gref o gyfranogwyr ar y lefel hon.
- Ystyried sut mae cynnwys digidol yn cael ei ddarparu gan hwyluswyr, ei gyrchu a'i hyrwyddo yn yr hyfforddiant. Gallai grŵp ffocws/grŵp profi ar yr agwedd hon cyn cychwyn y cynllun peilot fod yn ffordd ddefnyddiol o sefydlu a oes angen unrhyw fireinio neu gymorth pellach ar gyfranogwyr. Bydd gwerthusiad o gynlluniau peilot CYP TIPSS hefyd yn helpu i ddeall pa broblemau a allai fod o ran yr adnoddau digidol ac a yw hyn yn unigryw i'r garfan hon neu gyfranogwyr ehangach.

“Unwaith eto, diolch i chi am hyfforddiant trawma gwych, daliwch ati, mae wedi'i gynllunio'n dda iawn. Fel y dywedais, rwy'n credu y dylai fod yn orfodol i bawb o fewn y GIG, ysgolion, yr heddlu gan y byddai o fudd i bawb sy'n gweithio o fewn y gwasanaethau hynny.”

- Gweithiwr Cymorth Gofal Iechyd (Adborth a dderbyniwyd drwy e-bost yn dilyn hyfforddiant)

Cyfeiriadau a Darllen Pellach

Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs) ac Ymarfer sy'n ystyriol o Drawma yng Nghymru: Cwrs e-Ddysgu: <https://hybacecymru.com/adnoddau/cwrs-e-ddysgu-ar-brofiadau-niweidiol-yn-ystod-plentyndod-ace-ac-ymarfer-syn-ystyriol-o-drawma-yng-nghymru/>

Pecyn Cymorth Sefydliadau Ystyriol o Drawma TrACE: <https://hybacecymru.com/cymorth-trace/>

Cymru sy'n Ystyriol o Drawma: Dull Cymdeithasol o Ddeall, Atal a Chefnogi Effeithiau Trawma ac Adfyd: <https://traumaframeworkcymru.com/wp-content/uploads/2022/07/Cymru-syn-Ystyriol-o-Drawma.pdf>

**Hyfforddiant Ymarfer, Sgiliau a
Strategaethau sy'n Ystyriol o Drawma
(TIPSS) i'r rhai sy'n gweithio gydag
oedolion ym Mwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg: Adroddiad
Cryno ar gyfer y Peilot (2025)**