



AROLWG CENEDLAETHOL

Gwybodaeth am Brofiadau Niweidiol mewn Plentyndod (ACEs) ac ymwybyddiaeth ohonynt ymysg gweithlu gwasanaethau cyhoeddus Cymru

Genevieve S. Riley, James W. Bailey, Diana Bright, Alisha R. Davies



**GIG
CYMRU
NHS
WALES** | Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



**PROFIADAU NIWEIDIOL MEWN PLENTYNDOD
ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES**

Gwybodaeth am Brofiadau Niweidiol mewn Plentyndod (ACEs) ac ymwybyddiaeth ohonynt ymysg gweithlu gwasanaethau cyhoeddus Cymru: arolwg cenedlaethol

Awduron

Genevieve S. Riley, James W. Bailey, Diana Bright, Alisha R. Davies

Cysylltiadau

Is-adran Ymchwil a Gwerthuso, Y Gyfarwyddiaeth Wybodaeth, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Diolchiadau

Hoffem ddiolch i'r holl ymatebwyr am gwblhau ein harolwg; ein cydweithwyr yn yr Is-adran Ymchwil a Gwerthuso am eu harbenigedd, eu cyngor a'u cefnogaeth ychwanegol, gan gynnwys Tiffany Begley am ddadansoddiad ansoddol ychwanegol o'r data; aelodau o Ganolfan Cymorth Profiadau Niweidiol mewn Plentyndod (ACE) Cymru Well Wales a'r Athro Mark Bellis am adborth.

Datganiad Cyllido

Ariannwyd yr arolwg hwn drwy Ganolfan Cymorth ACE Cymru Well Wales gan Lywodraeth Cymru ac fe'i cefnogwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Awgrym ar gyfer Cyfeirio

Riley GS, Bailey JW, Bright, D, Davies AR (2019). Gwybodaeth am Brofiadau Niweidiol mewn Plentyndod (ACEs) ac ymwybyddiaeth ohonynt ymysg gweithlu gwasanaethau cyhoeddus Cymru: arolwg cenedlaethol Caerdydd: Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

ISBN 978-1-78986-154-43

© 2019 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 gwneir hynny'n gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Dylid cydnabod Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Mae'r hawlfraint o ran y trefniant teipograffyddol, y dylunio a'r diwygio yn eiddo i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Is-adran Ymchwil a Gwerthuso
Cyfarwyddiaeth Gwybodaeth
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Rhif 2, Capital Quarter
Stryd Tyndall
Caerdydd
CF10 4BZ

Ffôn: +44 (0)29 2022 7744

Rhagair

Mae Canolfan Profiadau Niweidiol mewn Plentyndod (ACE) Cymru, a sefydlwyd yn 2017 gan Cymru Well Wales ac a ariannwyd gan Lywodraeth Cymru dros gyfnod o dair blynedd, wedi ceisio sicrhau trawsnewidiad yng Nghymru.

Rydym wedi ymrwymo i raglen waith i greu mudiad cymdeithasol sy'n codi ymwybyddiaeth o ACEs, a'r cysylltiad rhwng trauma mewn plentyndod a'r risg uwch o ymddygiadau sy'n niweidiol i iechyd, ymddygiad troseddol, a chanlyniadau gwael yn ystod bywyd fel oedolyn. Rydym wedi gweithio'n galed i sicrhau nad yw'r gwaith ar ACEs yn cael ei ystyried yn fodel sy'n seiliedig ar ddiffygion gan ganolbwyntio ar y pethau sy'n galluogi pobl i oresgyn niwed. Gan weithio gyda sectorau megis addysg, tai a gwaith ieuencid, rydym wedi cydgynhyrchu modelau i ymgorffori a chynnal ymwybyddiaeth o ACEs ac ymarfer sy'n seiliedig ar wybodaeth am drawma i helpu i atal ACEs a chefnogi'r rhai sy'n parhau i gael eu heffeithio gan drawma a gawsant yn ystod eu plentyndod.

Mae dros 600 o ysgolion cynradd ac uwchradd yng Nghymru wedi derbyn hyfforddiant ac rydym yn gweld gostyngiadau mewn absenoldeb o'r ysgol a mwy o hyder ymysg staff ysgolion o ran cefnogi'r teulu cyfan. Fe wnaethom ddatblygu hyfforddiant mewn Amgylcheddau sy'n Seiliedig ar Wybodaeth Seicolegol ar gyfer y rhai sy'n gweithio ym maes tai a digartrefedd; mynychodd dros 1000 o bobl gan gynnwys arweinwyr a chomisiynwyr ac roedd y canlyniadau'n cynnwys gostyngiadau enfawr mewn galwadau i'r gwasanaethau brys, derbyniadau i'r ysbyty a gostyngiad o 55% yn y rhai a gafodd eu troi allan o'u cartrefi. Drwy fodel hyfforddi'r hyfforddwr, a werthuswyd yn annibynnol gyda'r gwasanaeth ieuencid, darparwyd hyfforddiant i 120 o hyfforddwyr, ac rydym wedi datblygu modiwl cymhwyster lefel dau ar gyfer yr holl weithwyr ieuencid newydd. Nid cyd-ddigwyddiad yw'r ffaith bod y tri sector hyn wedi dod yn fwy ymwybodol o ACEs a bod ganddynt fwy o wybodaeth am gyfleoedd hyfforddi; mae'r cydweithrediad â'r ganolfan wedi arwain at fwy o ymwybyddiaeth a hyder.

Byddwn yn defnyddio'r adroddiad hwn i barhau i ddatblygu gwaith gyda sectorau a sefydliadau sy'n llai ymwybodol o ACEs, ac i ddatblygu dulliau gweithredu sy'n gweithio iddyn nhw. Rydym eisoes yn cydweithredu â'r sector chwaraeon, gydag awdurdodau lleol a chyda chymunedau i edrych ar ddulliau mwy integredig o newid systemig. Mae hyn yn mynd â ni gam ymhellach tuag at atal a lliniaru ACEs, a phob niwed yn ystod plentyndod, i roi'r dechrau gorau mewn bywyd i bob plentyn. Mae'r adroddiad hwn yn llinell sylfaen bwysig i'n helpu i asesu ble yr ydym ar hyn o bryd. Ond yn anad dim, mae hefyd yn tynnu sylw at y ffaith bod mwy i'w wneud i gyflawni canlyniadau tymor hwy y ganolfan, sef, yn y pen draw, sicrhau bod llai o bobl yng Nghymru yn profi niwed sy'n gysylltiedig ag ACEs.

Rydym wedi gweithio'n galed i sicrhau nad yw'r gwaith ar ACEs yn cael ei ystyried yn fodel sy'n seiliedig ar ddiffygion gan ganolbwyntio ar y pethau sy'n galluogi pobl i oresgyn niwed.



Joanne Hopkins

Cyfarwyddwr Canolfan Cymorth Profiadau Niweidiol Mewn Plentyndod Cymru Well Wales



Contents

Crynodeb Gweithredol	6
Cefndir	6
Canfyddiadau	7
Casgliad	10
1. Cyflwyniad	12
1.1 Ynglŷn â'r adroddiad hwn	14
1.1.1 Beth yw ACEs?	14
1.1.2 Y dirwedd polisi ac ymarfer	15
1.1.3 Rôl ymwybyddiaeth o ACEs	16
1.1.4 Enghreifftiau o godi ymwybyddiaeth o ACEs	17
2. Nodau'r Arolwg	19
3. Dulliau	20
3.1 Mesurau yn yr arolwg	20
3.2 Sgrinio a dadansoddi'r data	21
4. Y canlyniadau	22
4.1 Ymwybyddiaeth o ACEs	22
4.2 ACEs a therminoleg	23
4.3 Beth yw'r wybodaeth am ACEs a ddangoswyd gan yr ymatebwyr?	25
4.4 Atal ACEs	27
4.5 Sut mae'r gweithlu yng Nghymru yn darganfod gwybodaeth am ACEs?	28
4.6 Hyfforddiant ACEs yng Nghymru: pa mor barod yw sefydliadau?	28
4.7 Beth yw anghenion hyfforddi'r gweithlu o ran ACEs?	30
4.8 Sefydliadau ACE-wybodus	34
4.9 Arweinwyr ACE-wybodus	35
5. Trafodaeth	36
5.1 Lefelau ymwybyddiaeth o ACEs yng Nghymru	36
5.2 Beth yw'r wybodaeth am ACEs a ddangosir gan yr ymatebwyr?	37
5.3 Atal ACEs	38
5.4 Hyfforddiant ACEs yng Nghymru: pa mor barod yw sefydliadau?	39
5.5 Hyfforddiant ACEs yng Nghymru: beth yw anghenion y gweithlu?	40
6. Cyfyngiadau'r arolwg	41
7. Casgliad	42
8. Cyfeiriadau	44
Atodiadau	46
Atodiad 1 - Dulliau	46
Samplu	47
Sgrinio'r data	47
Dadansoddi'r data	47
Sut y daethant yn ymwybodol o'r arolwg	47
Atodiad 2 - Demograffeg y 3,033 o ymatebwyr (gan gynnwys cwestiynau 1-6)	48
Atodiad 3 - Demograffeg y 2,253 o ymatebwyr (heb gynnwys y rhai nad ymatebodd ac atebion anghyflawn i gwestiynau 7-47)	52
Atodiad 4	56
Atodiad 5	57
Atodiad 6	58

Crynodeb Gweithredol

Cefndir

Yn gynnar yn 2016, cyhoeddodd Iechyd Cyhoeddus Cymru yr astudiaeth gyntaf o Brofiadau Niweidiol mewn Plentyndod (ACEs) yng Nghymru, a ddatgelodd fod 47% o oedolion yng Nghymru wedi dioddef o leiaf un profiad o'r fath yn ystod eu plentyndod ac 14% wedi dioddef pedwar neu fwy. Mae ACEs megis cam-drin, esgeulustod ac amgylchedd camweithredol yn y cartref, yn cael effeithiau niweidiol ar gyfleoedd bywyd unigolion. Mae ACEs yn gysylltiedig â chyflawniad addysgol gwael a datblygu ystod eang o ymddygiadau niweidiol, gan gynnwys ysmegu, yfed mwy o alcohol, defnyddio cyffuriau, ymddygiad rhywiol peryglus, trais a throseddau. Maent hefyd yn gysylltiedig â datblygu clefydau megis diabetes, salwch meddwl, canser a chlefyd cardiofasgwlaidd, ac yn y pen draw marwolaethau cynamserol.

Sefydlwyd Canolfan Cymorth ACE Cymru Well Wales (CWW) yn 2017 i helpu i hyrwyddo'r weledigaeth gyfunol ar gyfer Cymru fel arweinydd yn y maes plentyndod heb ACEs. Ei gorchwyl fu helpu i greu'r amgylchedd ar gyfer newid, galluogi a chefnogi unigolion, cymunedau a sefydliadau i gyflawni eu huchelgeisiau lleol o ran yr agenda ACEs. Gan ddefnyddio dull strategol sy'n seiliedig ar gryfderau i gefnogi creu amodau ar gyfer newid a pharodrwydd sefydliadol, mae Canolfan Cymorth ACE CWW wedi datblygu dulliau i godi ymwybyddiaeth o ACEs ledled Cymru.

Er mwyn deall gwybodaeth ac ymwybyddiaeth o ACEs ymhlith y gweithlu sy'n gweithio ym maes gwasanaethau cyhoeddus yng Nghymru (gan gynnwys y rhai a ddarperir mewn sefydliadau'r trydydd sector neu sefydliadau elusennol) cynhaliwyd arolwg trawsadrannol dwyieithog ar-lein o weithlu'r sector cyhoeddus gan Iechyd Cyhoeddus Cymru dros gyfnod o bedair wythnos ym mis Mai/Mehefin 2019. Mae'r adroddiad hwn yn rhoi darlun o lefelau ymwybyddiaeth, gwybodaeth a dealltwriaeth o ACEs ymhlith ymatebwyr o bob rhan o'r gwasanaethau cyhoeddus yng Nghymru.

Mae'r adroddiad hwn yn rhoi darlun o lefelau ymwybyddiaeth, gwybodaeth a dealltwriaeth o ACEs ymhlith ymatebwyr o bob rhan o'r gwasanaethau cyhoeddus yng Nghymru.



Canfyddiadau

Ymatebodd cyfanswm o 3,033 o unigolion o 12 sector cyflogaeth, gan ddarparu trosolwg gan groestoriad amrywiol o weithwyr y gwasanaethau cyhoeddus yng Nghymru. O ystyried natur fanteisgar yr arolwg, nid yw'r canfyddiadau'n cynrychioli'r holl wasanaethau cyhoeddus yng Nghymru, ac o'r herwydd dylid bod yn ofalus wrth ddechongli'r canlyniadau.

Ymwybyddiaeth o ACEs (adran 4.1)

Mae canlyniadau'r astudiaeth hon yn tynnu sylw at y lefel uchel o ymwybyddiaeth o ACEs ymhlith unigolion a gyflogir gan wasanaethau sy'n cael eu hariannu'n gyhoeddus yng Nghymru, gyda 75% o'r 3,033 o ymatebwyr yn nodi eu bod wedi clywed am y term ACEs cyn cymryd rhan yn yr arolwg. Roedd ymwybyddiaeth o'r term ACEs ar ei uchaf ymhlith y rhai sy'n cael eu cyflogi gan wasanaethau ieuencid (92%) a'r sector elusennol/trydydd sector (90%) - gwahaniaeth amlwg o gymharu â 48% yn y sector chwaraeon a 55% yn y gwasanaethau tân ac achub.

ACEs a therminoleg (adran 4.2)

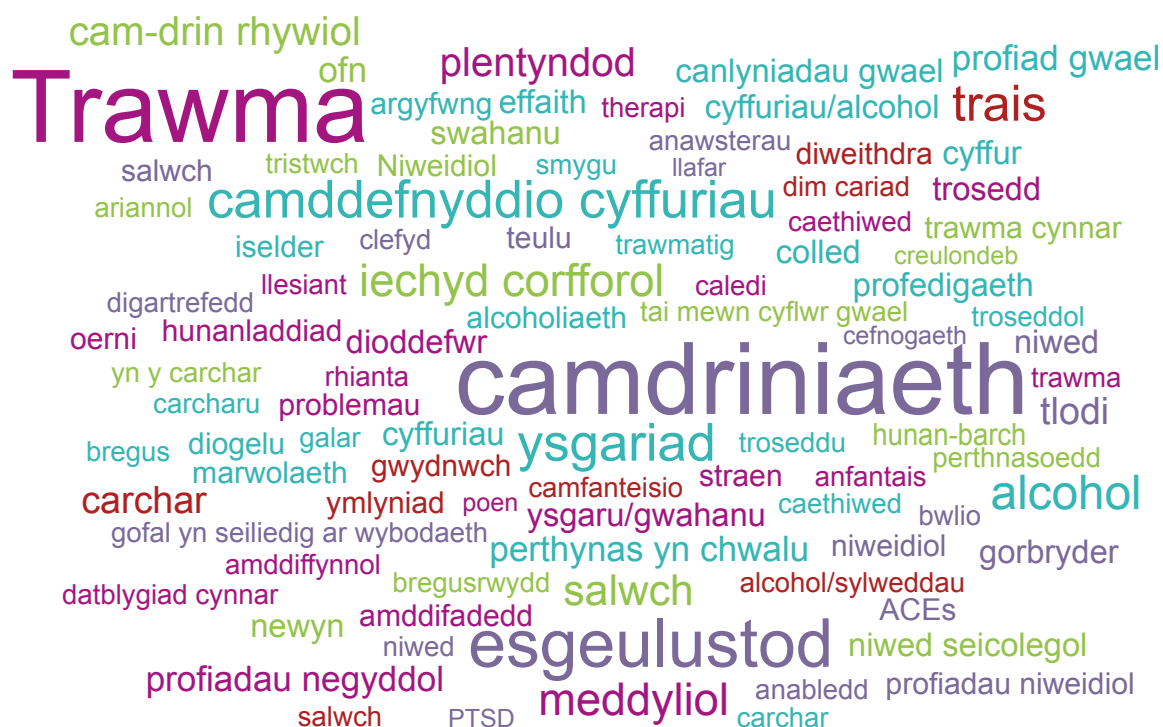
Pan ofynnwyd iddynt ddefnyddio geiriau sy'n gysylltiedig ag ACEs, roedd y rhai a ddyfynnwyd amlaf gan yr ymatebwyr yn ymwneud â thrawma a cham-drin/esgeulustod (47% o'r ymatebion). Roedd geiriau a oedd yn ymwneud â hyrwyddo ffactorau amddiffynnol yn ymddangos yn llai aml, er enghraifft gwydnwch i liniaru effaith ACEs (3% o'r ymatebion).

Ymatebodd cyfanswm o

3,033
o unigolion

o 12 sector cyflogaeth, gan ddarparu trosolwg gan groestoriad amrywiol o weithwyr y gwasanaethau cyhoeddus yng Nghymru.

Ffigur A: Cynrychiolaeth ar ffurf cwmwl geiriau o'r geiriau a ddefnyddiwyd gan yr ymatebwyr i ddisgrifio ACEs.



Mynegodd rhai ymatebwyr bryder ynghylch y term ACEs oherwydd y ffordd y mae'n canolbwyntio ar bethau negyddol, ac nid ar bethau cadarnhaol. Cafwyd adborth y gallai unigolion fod mewn perygl o gael eu stereoteipio, a allai effeithio ar greu perthnasoedd â'r rhai y maent yn eu cefnogi. Awgrymwyd hefyd efallai nad 'cyfrif ACEs' yw'r dull mwyaf buddiol o fynd i'r afael â'r baich y gall ACEs ei roi ar iechyd y boblogaeth.

Gwybodaeth am ACEs a sut i'w hatal a'u lliniaru (adrannau 4.3 a 4.4)

Wrth ymchwilio ymhellach i wybodaeth am ACEs, roedd gan fwyaf yr ymatebwyr ddealltwriaeth dda o'r hyn a olygir gan y term ACEs, ac ymwybyddiaeth dda o'r effaith y gall ACEs ei chael ar iechyd meddwl ac iechyd corfforol fel ei gilydd. Roedd effeithiau iechyd corfforol penodol megis datblygu clefyd yn gynnar ac effeithiau ar y system imiwnedd yn llai hysbys na'r effaith ar iechyd meddwl, perthnasoedd neu ymddygiad sy'n niweidio iechyd. Dangosodd y rhan fwyaf o ganfyddiadau'r sector nad oedd hyd at hanner yr ymatebwyr yn ymwybodol o sut i atal a lliniaru effaith ACEs, ond roedd gwybodaeth a hunangofnodwyd yn uwch yn y gwasanaethau ieuentid a'r sectorau tai, ac ar ei hisaf yn y sector chwaraeon a'r gwasanaethau tân ac achub.

Ailadroddwyd y patrwm hwn pan ofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor gyfforddus yr oeddent yn teimlo yn eu rôl i atal a lliniaru effaith ACEs, gyda llai na hanner yr ymatebwyr yn teimlo'n gyfforddus i wneud hynny.

Pan ofynnwyd iddynt flaenoriaethu'r tair strategaeth neu'r tri dull gweithredu cenedlaethol a oedd bwysicaf o ran atal ACEs ym marn yr ymatebwyr, awgrymodd y nifer fwyaf o ymatebion y dylid canolbwyntio ar deuluoedd, trechu tlodi a Deddf Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (Cymru) 2015.

Sut mae pobl yn dod o hyd i wybodaeth am ACEs (adran 4.5)

Nododd 67% o'r ymatebwyr eu bod wedi gweld gwybodaeth am ACEs, ac yn bennaf eu bod wedi gweld gwybodaeth am ACEs drwy dystiolaeth ymchwil (55%), fideos (54%) ac adroddiadau (52%).

Hyfforddiant ar ymwybyddiaeth o ACEs mewn sefydliadau (adrannau 4.6 a 4.7)

Dywedodd 47% o'r ymatebwyr eu bod wedi cael cynnig hyfforddiant ffurfiol gan eu cyflogwr neu ddarparwr arall yn ystod y 18 mis diwethaf a oedd yn cynnwys gwybodaeth am ACEs. Roedd hyn yn uwch ymhlith y rhai a oedd yn gweithio i wasanaethau ieuentid (73%), y sector tai (67%) ac addysg (66%), o'i gymharu â'r sector chwaraeon (18%) a



Nododd **67%**
o'r ymatebwyr
eu bod wedi gweld
gwybodaeth am ACEs



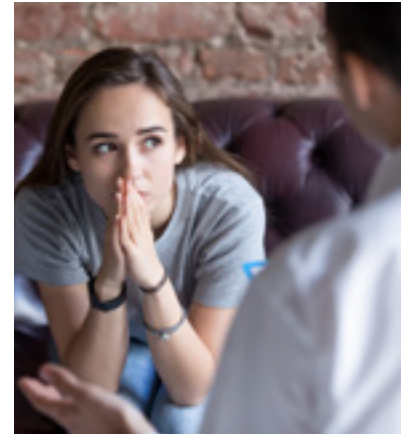
Llywodraeth Cymru (23%). Dywedodd 75% o'r ymatebwyr eu bod wedi mynychu'r hyfforddiant a gynigiwyd iddynt, a chytunodd 79% o'r rheini bod yr hyfforddiant wedi cynyddu eu hymwybyddiaeth a'u gwybodaeth am ACEs. Nodwyd, fel gwasanaeth cyhoeddus rheng flaen, bod llai na hanner yr ymatebwyr yn lleoliadau'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol (GIG) (45%) wedi cael cynnig hyfforddiant ffurfiol ar ACEs yn ystod y 18 mis diwethaf.

Pan ofynnwyd iddynt a hoffent gael rhagor o hyfforddiant ar ACEs, cafwyd ateb cadarnhaol gan y rhan fwyaf o'r ymatebwyr, a phan ofynnwyd iddynt ddarparu mwy o fanylion am y math o hyfforddiant yr hoffent ei gael, y rhai a adroddwyd amlaf oedd: hyfforddiant ar sut i liniaru effaith ACEs a hyrwyddo gwydnwch (42%), yna hyfforddiant ar atal ACEs (29%), sesiynau diweddarau yn cynnwys diweddariadau ymchwil (15%), hyfforddiant yn seiliedig ar theori (14%) ac ymwybyddiaeth gyffredinol o ACEs (12%). Mae hyn yn cysylltu â'n canfyddiadau sy'n nodi lefelau ymwybyddiaeth is ar gyfer atal a lliniaru ACEs.

Nododd ymatebion testun rhydd hefyd y dylai hyfforddiant yn y dyfodol gynnwys mwy o wybodaeth am sut i gefnogi plant a theuluoedd, oedolion a chymunedau i atal a lliniaru effaith ACEs. Cododd yr ymatebwyr yr angen am hyfforddiant gorfodol mwy eang ei gwmpas sy'n tynnu sylw at y cysylltiadau rhwng ACEs ac iechyd pan fydd pobl yn oedolion ar draws pob sector. Awgrymodd yr ymatebwyr y dylid darparu rhagor o hyfforddiant i ddangos y ffyrdd ymarferol y gall unigolion a sefydliadau penodol chwarae eu rhan yn yr agenda ACE, ac roedd angen sefydlu dull mwy cydgyssylltiedig ymhlith yr holl sectorau.

Arweinwyr a seilwaith sefydliadau sy'n ACE-wybodus (adrannau 4.8 a 4.9)

Roedd llawer o'r ymatebwyr yn ansicr sut mae gwasanaethau sy'n cael eu hariannu'n gyhoeddus yng Nghymru yn ymgorffori egwyddorion sy'n seiliedig ar wybodaeth am ACEs yn eu seilwaith sefydliadol. Roedd 48% yn ansicr a oedd polisiâu eu sefydliad yn cynnwys egwyddorion ac arferion a oedd yn seiliedig ar wybodaeth am ACEs, ac roedd 58% o'r ymatebwyr yn ansicr a oedd eu sefydliad yn cymeradwyo sgiliau a gwybodaeth am ACEs ar gamau recriwtio. Roedd ansicrwydd ynghylch hyn ar ei uchaf ymhlith y rhai yn y gwasanaethau tân ac achub, y sector chwaraeon a Llywodraeth Cymru. Yn gyffredinol, nododd 55% eu bod yn ymwybodol bod eu sefydliad yn cefnogi'r gweithlu i gael hyfforddiant ymwybyddiaeth o ACEs neu hyfforddiant uwch yn ôl yr angen, ac roedd hyn yn uwch mewn gwasanaethau ieuencid (85%) ac addysg (71%), o'i gymharu â'r sector chwaraeon (18%).



Ymatebwyr o wasanaethau ieuencid, tai ac addysg a oedd fwyaf cyfforddus yn eu rôl o ran lliniaru ac atal ACEs, ond y rhai yn y sector chwaraeon, y gwasanaethau tân ac achub a Llywodraeth Cymru oedd leiaf cyfforddus.



Roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr yn cytuno eu bod, yn eu rolau presennol, yn teimlo eu bod yn gallu rhyngweithio â phobl agored i niwed (83%), deall beth yw ACEs (78%) ac ymateb i'r rhai a allai fod wedi profi neu sydd yn profi ACEs (66%). Fodd bynnag, roedd hyn yn wahanol ar gyfer atal a lliniaru ACEs, gyda 36% a 48% o'r ymatebwyr yn y drefn honno, yn cytuno. Ymatebwyr o wasanaethau ieuenctid, tai ac addysg a oedd fwyaf cyfforddus yn eu rôl o ran lliniaru ac atal ACEs, ond y rhai yn y sector chwaraeon, y gwasanaethau tân ac achub a Llywodraeth Cymru oedd leiaf cyfforddus.

Gwelwyd canfyddiadau tebyg ar gyfer arweinwyr o fewn gwasanaethau sy'n cael eu hariannu'n gyhoeddus. Roedd 47% o'r ymatebwyr yn ansicr a oedd arweinwyr yn eu sefydliad yn caniatáu adnoddau ar gyfer ymarfer sy'n seiliedig ar wybodaeth am ACEs, ac roedd 44% yn ansicr a oedd gan eu sefydliad arferion sy'n seiliedig ar wybodaeth am ACEs a gefnogir gan uwch arweinwyr.

Roedd gwasanaethau ieuenctid, addysg, yr heddlu a chyfiawnder troseddol, y sector tai ac awdurdodau lleol, yn fwy tebygol o nodi bod ganddynt arweinwyr a oedd yn cefnogi'r agenda ACE, o gymharu â'r rhai a oedd yn gweithio i'r GIG, Llywodraeth Cymru, y gwasanaethau tân ac achub a'r sector chwaraeon.

Casgliad

Mae canfyddiadau ein harolwg wedi nodi nifer o feysydd posibl i ganolbwyntio arnynt i gefnogi ymhellach y gweithlu ar draws y sectorau cyhoeddus yng Nghymru i fynd i'r afael ag ACEs a dod yn fwy ACE-wybodus.

Roedd yr ymwybyddiaeth ar ei uchaf ymhlith y rhai sy'n gweithio i wasanaethau ieuenctid, sector elusennol/trydydd sector arall, y sector tai ac addysg. Efallai fod y lefelau uwch hyn o ymwybyddiaeth adlewyrchu meysydd gwaith y rhaglen a gefnogir ar hyn o bryd gan Ganolfan Cymorth ACE CWW, ac maent yn nodi sectorau a gwasanaethau pellach lle mae ymwybyddiaeth o ACEs yn parhau i fod yn fwy cyfyngedig. Dim ond lleiafrif o'r ymatebwyr a oedd yn ymwybodol o Ganolfan Cymorth ACE CWW cyn yr arolwg, gan adlewyrchu'r meysydd penodol o waith rhaglen a gyflwynir drwy'r Ganolfan.

Mae'r canfyddiadau'n dangos lefelau uchel o ymwybyddiaeth a gwybodaeth am ACEs ymhlith y gweithlu sy'n cael ei ariannu'n gyhoeddus yng Nghymru. Ymysg y themâu mwyaf cyffredin a ddefnyddir i ddisgrifio ACEs mae cam-drin ac esgeulustod, a'r rhai sy'n gysylltiedig â thrawma a phrofiadau negyddol, gan awgrymu iaith gyffredin ar draws sectorau. Fodd bynnag, byddai strategaethau'r dyfodol a negeseuon am ACEs yn elwa o ganolbwyntio ar ddefnyddio iaith gadarnhaol a meithrin gwydnwch i sicrhau nad yw cynyddu ymwybyddiaeth o ACEs yn y gweithlu yn arwain at farn benderfyniadol am y rhai sydd wedi'u profi neu sydd yn eu profi.

Dangosodd yr ymatebwyr ymwybyddiaeth dda o effeithiau ACEs ar iechyd corfforol a meddyliol ond llai o ymwybyddiaeth o fesurau atal a lliniaru. Mae hwn wedi'i nodi fel maes y dylai hyfforddiant ganolbwyntio arno yn y dyfodol, gan ganolbwyntio ar deuluoedd a threchu tldi; ar draws gwahanol sectorau. Roedd bron i hanner sampl yr arolwg wedi cael cynnig hyfforddiant ar ACEs, ac roedd ychydig dros dri chwarter y rhai a fynychodd hyfforddiant a oedd yn cynnwys gwybodaeth am ACEs yn teimlo ei fod wedi gwella eu gwybodaeth a'u hymwybyddiaeth. Mae hyn yn dangos bod hyfforddiant cychwynnol ar ymwybyddiaeth o ACEs wedi bod yn cael effaith ar wasanaethau sy'n cael eu hariannu'n gyhoeddus. Er na fesurwyd cynnwys hyfforddiant na chanlyniadau fel rhan o'r arolwg hwn, mae ein canfyddiadau yn

darparu tystiolaeth o'r mathau o hyfforddiant a nodwyd gan yr ymatebwyr i helpu sefydliadau i gynllunio eu gwasanaethau drwy lens ACEs. Dylid ystyried bod parhau i ddatblygu ymwybyddiaeth o ACEs wedi'i thargedu o fewn y gweithlu yn bwysig ar gyfer llywio'r ffordd y mae gwasanaethau'n cynllunio ac yn ymateb i'r rhai sydd wedi profi ACEs neu sy'n profi ACEs ar hyn o bryd, gan greu dull gweithredu cyffredinol sy'n seiliedig ar ymwybyddiaeth o ACEs, ac nad yw'n canolbwyntio ar sgrinio dethol ar gyfer darparu gwasanaeth.

Mae tystiolaeth i awgrymu y dylai sefydliadau ystyried codi ymwybyddiaeth bellach lle mae polisïau ac arferion sy'n seiliedig ar wybodaeth am ACEs yn bodoli ar hyn o bryd neu ddatblygu polisïau ac arferion sy'n seiliedig ar wybodaeth am ACEs er mwyn ymgorffori newid mewn systemau. Roedd ansicrwydd ynghylch egwyddorion arweinyddiaeth sy'n seiliedig ar wybodaeth am ACEs, gan awgrymu nad oedd y cysyniad o arweinyddiaeth sy'n seiliedig ar wybodaeth am ACEs yn weladwy i'n hymatebwyr.



Ystyriaethau allweddol ar gyfer camau gweithredu yn y dyfodol:

- Datblygu hyfforddiant ar ymwybyddiaeth o ACEs gyda ffocws ar wybodaeth a sgiliau atal a lliniaru, a ddatblygwyd gan ddefnyddio dulliau cydgynhyrchiol i ymgorffori model cynaliadwy ar draws sefydliadau.
- Ystyried anghenion hyfforddi gweithlu ehangach Cymru, y tu hwnt i wasanaethau sy'n cael eu hariannu'n gyhoeddus, os ydym am ddod yn genedl wirioneddol ymwybodol o ACEs.
- Gwaith ymchwil yn y dyfodol i ddeall yn well y strategaethau a'r dulliau cenedlaethol a fydd yn cael yr effaith orau ar leihau ACEs yng Nghymru.
- Ystyried cynnal archwiliad o gwmpas ac ehangder yr hyfforddiant ACEs a gynigir ar hyn o bryd ledled Cymru i ganfod beth sy'n gweithio, i bwy a pham.
- Adeiladu ar waith strategol pellach gyda sefydliadau i hyrwyddo dull cyfannol drwy ymgorffori ymwybyddiaeth o ACEs mewn arweinyddiaeth sefydliadol, a llunio polisïau ac arferion sy'n seiliedig ar wybodaeth am ACEs i gefnogi hynny.

Dangosodd yr ymatebwyr ymwybyddiaeth dda o effeithiau ACEs ar iechyd corfforol a meddyliol ond llai o ymwybyddiaeth o fesurau atal a lliniaru.

1 Cyflwyniad

Fel yng ngweddill y Deyrnas Unedig (DU) ac ar draws y byd, mae Profiadau Niweidiol mewn Plentyndod (ACEs) yn effeithio'n sylweddol ar iechyd a lles pobl Cymru. Yn gynnar yn 2016, cyhoeddodd Iechyd Cyhoeddus Cymru yr astudiaeth gyntaf o ACEs yng Nghymru, a ddatgelodd fod 47% o oedolion yng Nghymru wedi dioddef o leiaf un ACE yn ystod eu plentyndod ac 14% wedi dioddef pedwar neu fwy (1).

Gall ACEs fel cam-drin, esgeulustod ac amgylcheddau cartref camweithredol, gael effaith niweidiol ar gyfleoedd bywyd unigolyn. Mae ACEs yn gysylltiedig â chyflawniad addysgol gwael a datblygu ystod eang o ymddygiadau niweidiol, gan gynnwys ysmegu, yfed mwy o alcohol, defnyddio cyffuriau, ymddygiad rhywiol peryglus, trais a throseddau (2,3,4). Gall ACEs hefyd gyfrannu at risg uwch o ddatblygu cyflyrau megis diabetes, salwch meddwl, canser, clefyd cardiofasgwlaidd, a marwolaethau cynamserol (3,5,6). Yn 2015, nododd yr astudiaeth genedlaethol gyntaf o ACEs yng Nghymru i ba raddau yr oedd oedolion yng Nghymru wedi dod i gysylltiad ag ACEs, a'r cysylltiadau cronus cryf rhwng ACEs a chlefydau sy'n niweidio iechyd, cyflyrau iechyd a'r defnydd o wasanaeth iechyd (2,5,6).

Er y gall profiad o ACEs effeithio ar botensial bywyd unigolyn, mae is-set sylweddol o bobl sy'n dioddef ACEs ac sy'n osgoi'n rhannol (neu'n gyfan gwbl) y canlyniadau iechyd a chymdeithasol negyddol. Mae tystiolaeth yn dod i'r amlwg i awgrymu y gall ystod o ffactorau helpu i ddatblygu gwydnwch yn ystod plentyndod gan gynnwys o leiaf un berthynas sefydlog rhwng plentyn ac oedolyn, sgiliau hunanreoleiddio mwy datblygedig ac ymdeimlad o fod â rheolaeth dros amgylchiadau personol (6). Mae'r canfyddiadau hyn yn dylanwadu ar bolisi iechyd cyhoeddus lleol a chenedlaethol yng Nghymru ac yn llywio gwaith amlasiantaeth i atal ACEs a chefnogi'r rhai sy'n cael eu heffeithio ganddynt.

Er mwyn mynd i'r afael ag ACEs ar lefel y boblogaeth, sefydlodd Cymru Well Wales (CWW) Ganolfan Cymorth ACE, sy'n cael ei hariannu o fis Mawrth 2017-2020, i helpu i gyflawni'r weledigaeth gyfunol ar gyfer Cymru fel gwlad sy'n arwain y gwaith o sicrhau plentyndod heb ACEs. Ei gorchwyl fu helpu i greu'r amgylchedd ar gyfer newid, galluogi a chefnogi unigolion, cymunedau a sefydliadau i gyflawni eu huchelgeisiau lleol o ran atal ACEs a diogelu rhag effaith ACEs (7); gan wneud Cymru, yn y pen draw, yn arweinydd o ran sicrhau plentyndod heb ACEs.



Mae **47%**
o oedolion yng
Nghymru wedi dioddef
o leiaf un ACE yn ystod
eu plentyndod ac 14%
wedi dioddef pedwar
neu fwy (1).



Mae Canolfan Cymorth ACE CWW wedi datblygu ei model drwy weithio ochr yn ochr â rhwydweithiau a rhaglenni presennol a cheisio trawsnewid strategaethau sefydliadol, gwasanaethau a phobl i fod yn ACE-wybodus; gyda systemau integredig i fynd i'r afael â chanlyniadau sy'n gysylltiedig ag ACEs yn eu sectorau. Mae'r dull strategol hwn sy'n seiliedig ar gryfderau yn cefnogi creu amodau ar gyfer newid ac yn cefnogi parodrwydd sefydliadol. Mae Llywodraeth Cymru wedi darparu cyllid tair blynedd gwerth cyfanswm o £1.2 miliwn ar gyfer sefydlu'r ganolfan. Daw cyllid anuniongyrchol o £116,000 hefyd gan yr adran Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol drwy Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Mae canfyddiadau'r adroddiad hwn yn helpu i ddangos tystiolaeth o'r wybodaeth am ACEs ac ymwybyddiaeth ohonynt i'r rhai sy'n gweithio ym maes gwasanaethau cyhoeddus (gan gynnwys y rhai a ddarperir mewn sefydliadau trydydd sector neu elusennol). Bydd y data mewnwelediad hwn yn cynnig adborth i gyrff cyhoeddus, comisiynwyr, cyllidwyr a darparwyr gwasanaeth ar ymwybyddiaeth a gwybodaeth y gweithlu am ACEs, ac yn helpu i nodi meysydd i gefnogi'r gweithlu i fynd i'r afael ag ACEs yng Nghymru.

Mae Llywodraeth Cymru wedi darparu cyllid tair blynedd gwerth cyfanswm o £1.2 miliwn ar gyfer sefydlu'r ganolfan. Daw cyllid anuniongyrchol o £116,000 hefyd gan yr adran Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol drwy Iechyd Cyhoeddus Cymru.

1.1 Ynglŷn â'r adroddiad hwn

1.1.1 Beth yw ACEs?

Datblygwyd y term cyfunol Profiadau Niweidiol mewn Plentyndod yn yr Unol Daleithiau yn wreiddiol yn dilyn yr astudiaeth gyntaf o Brofiadau Niweidiol mewn Plentyndod (ACE) (3). Mae ACEs yn cynnwys profiadau dirdynol sy'n digwydd yn ystod plentyndod sydd naill ai'n niweidio plentyn yn uniongyrchol, megis camdriniaeth; neu brofiadau anuniongyrchol sy'n effeithio arnynt drwy'r amgylchedd y maent yn byw ynddo, megis cael eu magu mewn tŷ lle ceir trais domestig. Disgrifiwyd ffactorau cronig o'r fath sy'n achosi straen yn ystod plentyndod fel 'straen gwenwynig' (8), gyda'r potensial i gael effaith andwyol ar swyddogaethau gwybyddol, gan effeithio ar ddysgu a'r cof. Credir bod y newidiadau hyn yn effeithio ar sut mae unigolyn yn addasu i brofiadau niweidiol yn y dyfodol a'r siawns o ddatblygu ymddygiadau sy'n niweidio iechyd (8).

Tabl 1: Profiadau Niweidiol mewn Plentyndod (1)

CAM-DRIN		
 Corfforol	 Llafar	 Rhywiol
ESGEULUSTOD		
 Corfforol	 Emosiynol	
CAMWEITHREDIAD YN Y CARTREF		
 Rhieni'n camdefnyddio sylweddau	 Trais domestig	 Salwch meddwl
 Carcharu	 Rhieni'n gwahanu/ysgaru	 Camdefnyddio alcohol

Mae astudiaethau yng Nghymru wedi dangos bod ACEs yn cael effaith fawr ar ddatblygu ymddygiadau sy'n niweidio iechyd, a bod atal ACEs yn debygol o leihau'r defnydd o alcohol, ysmegu a deiet gwael (1).

Mae astudiaethau pellach wedi dangos bod ACEs yn mwy na dyblu'r risg o beidio ag ennill unrhyw gymwysterau addysgol, ac mae'r rhai ag ACEs yn wynebu risg llawer uwch o fod yn ddi-waith (4). Mae gan unigolion sydd wedi dioddef ACEs risg sylweddol uwch o gael salwch meddwl, a dangosir bod gan adnoddau gwydnwch plant ac oedolion gysylltiad amddiffynnol â salwch meddwl, yn annibynnol ar p'un a yw rhywun wedi profi ACEs (6). Mae angen ystyried atal ACEs a chefnogi'r rhai sy'n cael eu heffeithio ganddynt yn rhan annatod o wella iechyd meddwl y boblogaeth. Mae astudiaethau hefyd wedi canfod bod perthynas gref rhwng cymryd rhan mewn chwaraeon yn ystod plentynod a llai o salwch gydol oes (6), a bod hynny'n cynnig amddiffyniadau o bosibl hyd yn oed ymysg y rhai heb ACEs.



1.1.2 Y dirwedd polisi ac ymarfer

Mae cydnabyddiaeth gynyddol bod llawer o waith datblygu polisiâu presennol a newydd, yn genedlaethol ac yn rhyngwladol, yn gefnogol i'r agenda ACEs. Gyda phwyslais cynyddol ynghylch a ddylid mabwysiadu dull iechyd cyhoeddus, cyffredinol o fynd i'r afael ag ACEs, ceir trafodaeth gynyddol am rôl cyrff iechyd cyhoeddus o ran mynd i'r afael ag ACEs yn genedlaethol ac yn rhyngwladol (9-10).

Dulliau iechyd cyhoeddus cyffredinol o fynd i'r afael ag ACEs:

Gellir crynhoi'r dulliau hyn yn fyr fel:

- Dulliau systemau cyfan / cydgysylltiedig
- Datblygu gwasanaethau sy'n seiliedig ar wybodaeth am niwed / trawma
- Dulliau cyffredin i atal ACEs a / neu liniaru eu heffeithiau negyddol
- Datblygu'r gweithlu / rôl y cyflogwr
- Atal ac ymwybyddiaeth o ACEs

Ers i Iechyd Cyhoeddus Cymru gynnal ei arolwg ACEs cyntaf, rydym wedi gweld agenda genedlaethol yn cychwyn yng Nghymru i fynd i'r afael ag effaith ACEs, ffocws ar waith atal a datblygu gwasanaethau a all ymateb drwy lens ACEs. Dylid ystyried gwaith atal ACEs yng nghyd-destun ehangach mynd i'r afael ag anghydraddoldebau cymdeithasol, ac er eu bod i'w gweld ar draws y boblogaeth, mae mwy o risg y bydd trigolion mewn ardaloedd â lefelau uwch o amddifadedd yn profi ACEs (11).

Mae'n werth nodi bod gwrth-naratif yn herio'r cysyniad ymwybyddiaeth o ACEs, heb ymrwymiad cymdeithasol a gwleidyddol ehangach i fynd i'r afael ag effaith ACEs. Mae Comisiynydd Plant Cymru wedi tynnu sylw at y peryglon canfyddedig sy'n gysylltiedig â phennu ACEs yn sbardun ar gyfer polisi cyhoeddus ar gyfer plant, megis y risg y gallai problemau cymdeithasol plant a'u teuluoedd gael eu hystyried yn ganlyniad ymddygiad unigolion; a bod cyfrif ACEs yn ddull lleihaol o fesur trawma (12), gyda risg bosibl i breifatrwydd unigolion wrth sgrinio am brofiadau o'r fath (13). Mae'r pryderon hyn yn cael eu cydbwysu â'r gydnabyddiaeth bod ymwybyddiaeth o ACEs ynddo'i hun yn bwysig, a bod gan hynny botensial i ad-drefnu gwasanaethau cyhoeddus yn seiliedig ar anghenion cydnabyddedig y boblogaeth.

1.1.3 Rôl ymwybyddiaeth o ACEs

O ystyried cyfraddau ACEs yng Nghymru a'r effaith tra hysbys o ran canlyniadau iechyd negyddol (1-2,5,6), mae'n hanfodol bod y rhai sy'n gweithio gydag unigolion y mae ACEs wedi effeithio arnynt yn wybodus ac yn hyderus o ran y gofal a'r gwasanaeth y maent yn eu darparu. Mae rhai sylwebyddion yn dadlau bod y diffiniad estynedig o ACEs i gynnwys ansefydlogrwydd teulu, rhieni'n gwahanu, lefelau addysg isel ymysg rhieni, tlodi plant, diweithdra ymysg rhieni a bod yn unig riant ond yn cyfuno'r ffactorau risg uniongyrchol niweidiol, megis cam-drin, a allai fod yn gysylltiedig â ffactorau risg eraill ar gyfer iechyd (14). Yr awgrym yw bod cyfuno'r materion hyn yn gysyniadol ddi-fudd, yn creu stigma o bosibl ac y gallai arwain at anwybyddu pwysigrwydd amodau economaidd-gymdeithasol (14,15).

Fodd bynnag, mae'n werth nodi bod y derminoleg ar gyfer tystiolaeth o ACEs ac ymarfer sy'n seiliedig ar wybodaeth am drawma yn aml yn cael ei defnyddio'n gyfnewidiol mewn llenyddiaeth ac mae iaith yn y maes hwn yn gymhleth ac yn gorgyffwrdd. Oherwydd hyn, rydym yn awgrymu bod ymwybyddiaeth o ACEs yn cynnig cyfle i greu diwylliant o dosturi mewn cymdeithas sy'n seicolegol-wybodus (11,16) ac o'r herwydd, dylid ystyried y ddau gysyniad o fod yn ymwybodol o ACEs ac yn drawma-wybodus ar sbectrwm o wybodaeth a sgiliau craidd o fewn y gweithlu. Mae'r dystiolaeth gyfredol yn awgrymu nad yw llawer o ddarparwyr yn ymwybodol o effaith ACEs, ac nad ydynt wedi cael hyfforddiant ar sut i weithio gyda chleifion sy'n agored i niwed o'r fath (17-19). Mewn astudiaeth o bron i 600 o bediatregwyr mewn gofal sylfaenol yn UDA, nododd dros dri chwarter nad oeddent yn gyfarwydd â thystiolaeth/ymchwil yn ymwneud ag ACEs, gan ddangos nad oedd llawer o weithwyr proffesiynol gofal iechyd yn ymwybodol o'r goblygiadau iechyd negyddol ac nad oeddent yn gallu mabwysiadu gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn mor effeithiol (19).

Mae ymwybyddiaeth o ACEs yn cynnig cyfraniad at fframwaith sy'n edrych ar unigolion drwy lens ACEs ac yn creu dealltwriaeth gyffredin o rôl ymarfer sy'n seiliedig ar wybodaeth am drawma/ACEs ar draws gwahanol weithluoedd (11,16). Gellir ystyried codi ymwybyddiaeth o ACEs yn y gweithlu fel y blociau adeiladu cychwynnol i ddatblygu gwasanaethau cyhoeddus trawma-wybodus (16-18). Pan fydd gofal sy'n seiliedig ar wybodaeth am drawma yn dechrau gorgyffwrdd â gofal/arfer da ehangach, mae hefyd yn cynnwys dulliau gofal tosturiol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn - egwyddor allweddol y tu ôl i'r uchelgais am fwy o ymwybyddiaeth o ACEs. Mae tystiolaeth yn dod i'r amlwg y gall systemau sy'n seiliedig ar wybodaeth am drawma arwain at ganlyniadau gwell i bobl y mae trawma yn effeithio arnynt (20). Gall profiad o drawma rhyngbersonol, yn enwedig yn ystod plentyndod, amharu ar y gallu i ffurfio a chynnal perthnasoedd iach, cefnogol ag eraill (20-22). Gall datblygu perthynas llawn ymddiriedaeth gydag ymarferydd gael yr effaith fwyaf ar allu unigolyn i chwilio am ofal neu gymorth ar ffurf ymyrraeth (4, 20). Caiff adferiad ei gefnogi'n well mewn gweithlu sy'n gallu adnabod lle mae unigolyn wedi cael ei effeithio gan drawma ac yna addasu ei ymarfer i leihau trallod (23). Gall fod gan weithlu ACE-wybodus rôl i'w chwarae wrth gefnogi datblygu perthnasoedd o'r fath.



Gellir ystyried codi ymwybyddiaeth o ACEs yn y gweithlu fel y blociau adeiladu cychwynnol i ddatblygu gwasanaethau cyhoeddus trawma-wybodus.

Awgrymwyd y dylai polisïau a gwasanaethau perthnasol sefydliadau ystyried sut y gall deall effeithiau ACEs fod yn ffactor sy'n cyfrannu at feithrin ymwybyddiaeth o ACEs ac a fydd polisïau o'r fath yn helpu i atal neu liniaru ACEs; ac y dylai arweinwyr herio eu sefydliadau i wneud pethau'n wahanol (11,16,24). Nodwyd bod datblygu'r gweithlu yn hanfodol i ddatblygu system sy'n seiliedig ar wybodaeth am niwed (20,25-27). Er mwyn cyflwyno system o'r fath, mae hyn yn cynnwys hyfforddiant a meithrin gallu, ac yn bwysig, meithrin a chefnogi lles y gweithlu i alluogi pobl i ddarparu gwasanaethau mewn ffordd wybodus ac osgoi lludded tosturi (19,21). Mae awgrym bod angen hyfforddiant a chefnogaeth ar draws y gweithlu cyfan, a hynny'n gyson gan osgoi hyfforddiant proffesiynol 'mewn seilos' (e.e. ystyried hyfforddiant yn seiliedig ar le ar gyfer yr holl weithwyr proffesiynol perthnasol) (11,20,24-27). Er bod cynnig hyfforddiant ar ymwybyddiaeth o ACEs a hyfforddiant sgrinio ACEs yn dod yn fwy cyffredin ledled y DU, nid ydynt bob amser yn cael eu darparu gyda systemau cymorth digonol ar waith ar gyfer y staff sy'n derbyn hyfforddiant ar yr hyn y dylid ei ystyried yn feysydd pwnc sensitif (14,28). Mae adroddiadau am euogrwydd ymysg staff wrth ddysgu am ACEs a'u heffaith rhwng y cenedlaethau, ac awgrymiadau bod angen dethol, hyfforddi a goruchwyllo hyfforddwyr yn ofalus wrth ddarparu cynnwys am ACEs (28).

Mae angen i adnoddau ac arweinyddiaeth o fewn sefydliadau a gwasanaethau gefnogi diwylliant sy'n seiliedig ar wybodaeth am ACEs a grymuso staff i gael sgysiau sy'n seiliedig ar wybodaeth ACEs. Mae gweithluoedd yn gofyn am y sgiliau a'r hyder i godi materion sy'n ymwneud ag ACEs, cymorth gan gymheiriaid i staff wrth wneud hynny, yn ogystal â gwybod sut neu ble i gyfeirio'r rhai sy'n profi ACEs i gael cymorth priodol yn ôl yr angen. Mae unigolion sydd wedi dioddef trawma i'w cael mewn sawl sector gwasanaeth (18), fodd bynnag, prin yw'r dystiolaeth, os o gwbl, yng Nghymru sy'n tynnu sylw at y wybodaeth sy'n gysylltiedig ag ACEs sydd gan weithwyr proffesiynol sy'n gweithio yn y system integredig hon. Yn ychwanegol at hyn, nid yw'n hysbys ychwaith sut y mae seilwaith sefydliadau yn ein systemau yn addas i fabwysiadu agenda atal a liniaru ACEs.

1.1.4 Enghreifftiau o godi ymwybyddiaeth o ACEs

Mae nifer o enghreifftiau o waith sydd ar y gweill i godi ymwybyddiaeth o ACEs. Amlygir tair enghraifft isod:

Blwch 1: Camau Cynnar Gyda'n Gilydd

Mae'r rhaglen drawsnewid, Camau Cynnar gyda'n Gilydd, yn gydweithrediad unigryw rhwng lechyd Cyhoeddus Cymru a phedwar o Heddluoedd Cymru a Chomisiynwyr yr Heddlu a Throseddau mewn partneriaeth â sefydliadau yn y meysydd cyfiawnder troseddol, cyfiawnder ieuencid a'r trydydd sector.

Pedwar maes allweddol y rhaglen Camau Cynnar gyda'n Gilydd yw:

1. Gweithlu cymwys a hyderus i ymateb yn fwy effeithiol i sefyllfaoedd sy'n gwneud pobl yn agored i niwed gan ddefnyddio dull plismona ACE-wybodus
2. Capasiti a gallu sefydliadol sy'n ymateb i'r galw newidiol mewn ffordd ragweithiol
3. 'Drws ffrynt' integredig sengl 24/7; ar gyfer pobl sy'n agored i niwed sy'n eu cyfeirio, eu cefnogi a'u diogelu sy'n cwmparu gwasanaethau 'golau glas', llesiant ac ieuchyd
4. Ymateb system gyfan i natur fregus drwy weithredu dulliau sy'n seiliedig ar wybodaeth am ACEs ar gyfer polisi gweithredol a phartneriaid allweddol

Un o nodweddion allweddol cyflawni'r uchod yw datblygu rhaglen hyfforddi i weithwyr proffesiynol i sicrhau bod ganddynt y wybodaeth a'r sgiliau priodol i ymateb i bobl sy'n agored i niwed gan ddefnyddio dull sy'n seiliedig ar wybodaeth am drawma. Am fwy o wybodaeth ewch i: <https://www.aces.me.uk/>

Blwch 2: Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan a'i bartneriad yn yr Awdurdod Lleol a'r Trydydd Sector, gan weithio drwy Bartneriaeth Strategol Plant a Phobl Ifanc Gwent, wedi datblygu'r 'Model Mynydd Iâ' fel ymateb integredig i iechyd meddwl a lles emosiynol plant, pobl ifanc a'u teuluoedd. Mae'r 'Model Mynydd Iâ' yn edrych o'r newydd ar sut y gall gwasanaethau yn Rhanbarth Gwent gefnogi ac ymateb yn well i les emosiynol ac iechyd meddwl plant, er mwyn mynd i'r afael â 'mynydd iâ' o anghenion nad yw modelau gwasanaeth traddodiadol yn mynd i'r afael â nhw.

Mae'r model 'Mynydd Iâ' yn canolbwyntio ar fodelau cymorth sydd wedi'u hymgorffori yn y gymuned, sy'n eiddo i nifer o asiantaethau gwahanol ac sydd wedi'u harwain gan ddealltwriaeth seicolegol, gan gynnwys deall effaith trawma ac ACEs. Er ei fod yn canolbwyntio'n benodol ar atal ac ymyrraeth gynnar, mae'r model yn mabwysiadu dull integredig sy'n seiliedig ar systemau cyfan ar draws y sbectrwm oedran o enedigaeth hyd 18 oed, ac mae'n cwmpasu gwaith atal a chymorth dwys wedi'i dargedu ar gyfer plant a phobl ifanc a chanddynt yr anghenion mwyaf cymhleth. Un o'r galluo gwyr allweddol ar gyfer y dull integredig hwn yw gweithredu Un Pwynt Mynediad ar gyfer Lles Emoisionol Plant (SPACE-Wellbeing), sy'n dod â staff ar draws asiantaethau ynghyd i sicrhau bod plant yn cael yr help cywir, y tro cyntaf.

Wrth galon y dull gweithredu hwn mae'r dyhead i adeiadu system yn seiliedig ar berthynas yng Ngwent:

- sy'n cydnabod effaith perthnasoedd ar ddatblygiad, iechyd meddwl a lles emosiynol plant
- sy'n cefnogi'r perthnasoedd pwysig ym mywyd plentyn drwy fynediad cyfleus i arbenigedd – sy'n galluogi pobl broffesiynol i 'ddal gafael' yn hytrach nag 'atgyfeirio'
- lle mae gweithwyr proffesiynol yn cydweithio ar draws ffiniau traddodiadol asiantaethau fel rhan o rwydwaith integredig o ofal a chymorth, gan weithio mewn partneriaeth gyda'n cymunedau

Blwch 3: Gweithdai Labordai Byw

Sefydlodd Canolfan Cymorth ACE CWW bartneriaeth â Swyddfa Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol i gynnig gweithdy 'Labordy Byw' i Fwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Cwm Taf mewn perthynas â'i nod llesiant o fynd i'r afael ag ACEs. Dyluniwyd y model i ddarparu dull strwythuredig i bobl feddwl yn wahanol. Llwyddodd i gynhyrchu syniadau arloesol a galluogodd y grŵp i nodi'r newidiadau gwirioneddol y mae angen iddynt eu gwneud i gyflawni nod uchelgeisiol. Mae'r model wedi'i wreiddio mewn tystiolaeth o fewn y corff o wybodaeth am newid drwy systemau. Cynhyrchodd y grŵp 4 syniad arloesol, rhesymegol gadarn a dechrau datblygu damcaniaethau newid a oedd â [1] consensws y byddai gweithredu yn cyflawni'r nod a [2] consensws o ran ymrwymiad i weithredu.

Datblygwyd y gwaith cyn belled ag y bo modd h.y. i'r pwynt lle roedd angen iddo wedyn gael ei ddilysu gan Fwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Cwm Taf a'i ymgorffori'n ffurfiol mewn cynllun gwaith y gellir ei olrhain. Dyluniwyd y profiad yn fwriadol i fod yn brofiad trochi wedi'i arwain gan gymheiriaid gan ddarparu'r cyfarpar ar gyfer herio syniadau, credoau a meddyliau i oresgyn unrhyw batrwm cyffredinol a allai gyfyngu ar gynnydd wrth fynd i'r afael ag ACEs.

Defnyddiodd a dechreuodd y gweithdy brofi'r 'gwirioneddau syml' a nodwyd, drwy ddechrau datblygu damcaniaethau rhesymegol ynghylch newid, a fyddai, pe bai'n cael ei gynnal, ei ddatblygu, ei gefnogi a'i arwain yn effeithiol, yn arwain at welliannau sylweddol mewn llesiant. Felly mae'r 4 amcan yn dechrau cael eu cyflawni, ac roedd y model Labordy Byw wedi galluogi Swyddfa Cenedlaethau'r Dyfodol a Chanolfan Cymorth ACE CWW i gefnogi cyrff cyhoeddus yn eu hymdrech i fynd i'r afael ag ACEs. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yma: <https://futuregenerations.wales/cy/work/live-labs/>

2 Nodau'r Arolwg

Nod yr arolwg hwn oedd canfod yr ymwybyddiaeth o ACEs yn ymarfer proffesiynol y rhai sy'n gweithio mewn sefydliadau sy'n cael eu hariannu'n gyhoeddus yng Nghymru ac i helpu i lywio anghenion gweithluoedd wrth helpu i atal a lliniaru effaith ACEs.

Roedd amcanion yr arolwg fel a ganlyn:

- Canfod lledaeniad cenedlaethol gwybodaeth am ACEs a dyfnder y wybodaeth o fewn gweithluoedd y sector cyhoeddus yng Nghymru.
- Mesur ymwybyddiaeth y gweithlu o effaith ACEs ar iechyd corfforol a meddyliol yn ddiweddarach mewn bywyd neu fel oedolyn.
- Mesur ymwybyddiaeth o strategaethau a dulliau gweithredu cenedlaethol sy'n bwysig wrth gefnogi camau i atal ACEs.
- Pennu rôl sefydliadau wrth feithrin ymwybyddiaeth o ACEs drwy: ddatblygu'r gweithlu (gwybodaeth, hyfforddiant, sgiliau) a seilwaith gwasanaeth sy'n seiliedig ar ACEs.



3 Dulliau

Cynhaliwyd arolwg trawsdoriadol o ymwybyddiaeth o ACEs a gwybodaeth am ACEs ymhlith gweithlu'r sector cyhoeddus yng Nghymru yn ystod mis Mai a mis Mehefin 2019. Lanswyd yr arolwg dwyieithog ar-lein gan gwmni ymchwil y farchnad a'i dargedu at holl gyflogwyr a sefydliadau'r sector cyhoeddus sy'n derbyn arian/cyllid cyhoeddus i ddarparu eu gwasanaethau. Mae manylion llawn y fethodoleg yn Atodiad 1.

3.1 Mesurau yn yr arolwg

Datblygwyd cynnwys yr holiadur i ganfod ymwybyddiaeth yr ymatebwyr o ACEs a'u gwybodaeth am ACEs a'u heffeithiau; pwysigrwydd canfyddedig strategaethau atal neu liniaru ar gyfer ACEs yng Nghymru a rôl sefydliadau wrth greu system gyhoeddus sy'n seiliedig ar wybodaeth am ACEs (gweler Tabl 2).

Tabl 2: Themâu o fewn yr holiadur

Thema 1	Ymwybyddiaeth o ACEs	Ymwybyddiaeth o'r term ACEs a geiriau cysylltiedig
Thema 2	Gwybodaeth am ACEs	Gwybodaeth am effaith ACEs ar iechyd corfforol a meddyliol
Thema 3	Agenda atal	Pwysigrwydd canfyddedig strategaethau cenedlaethol i atal ACEs a sut i atal a lliniaru eu heffaith
Thema 4	Datblygu'r gweithlu	Tystiolaeth o hyfforddiant ACEs sefydliadol; gweithdrefnau, polisiau ac arferion sy'n seiliedig ar wybodaeth am ACEs
Thema 5	Rôl cyflogwyr	Adnoddau ac Arweinyddiaeth

Er mwyn penderfynu a oedd y cyfranogwyr yn gymwys i gymryd rhan, gofynnwyd cwestiynau sgrinio cychwynnol i'r ymatebwyr yn gofyn iddynt gadarnhau eu bod yn 18 oed neu'n hŷn, eu bod yn gweithio yng Nghymru ac yn gweithio i gyflogwr neu sefydliad a oedd yn cael arian cyhoeddus i ddarparu ei wasanaethau cyn cwblhau'r holiadur. Treialwyd yr holiadur yn fewnol ac yn allanol gan dîm Gwerthuso ac Effaith Iechyd Cyhoeddus Cymru. Roedd 11 sector diffiniedig a chategori 'arall,' sy'n cynnwys sefydliadau eraill yn y sector cyhoeddus, y sector elusennol neu'r trydydd sector (gweler y rhestr lawn yn Atodiad 1, Tabl A1).

3.2 Sgrinio a dadansoddi'r data

Cafodd data cychwynnol a dderbyniwyd gan y cwmni ymchwil y farchnad eu sgrinio i greu set ddata a oedd yn cynnwys ymatebion gan 3,033 o unigolion (lle roedd pob unigolyn wedi ateb o leiaf un cwestiwn). Mae'r canfyddiadau sy'n adrodd ar ymwybyddiaeth o ACEs (gan gynnwys geiriau hunangofnodedig sy'n gysylltiedig ag ACEs) a Chanolfan Cymorth ACE, yn adlewyrchu'r ymatebion a ddarparwyd gan y 3,033 o unigolion hyn.

Nid aeth tua thraean o'r 3,033 o unigolion ymlaen i gwblhau cyfran fawr o'r cwestiynau hynny a ddilynodd ein cwestiynau am ymwybyddiaeth gychwynnol (gweler Atodiad 3), felly crëwyd is-sampl o 2,253 o unigolion i'w dadansoddi ar ôl eithrio'r unigolion hynny a adawodd nifer sylweddol o gwestiynau heb eu hateb neu a roddodd atebion anghyflawn. Y canlyniadau a gyflwynir ar ôl adran 4.2 yw'r ymatebion o'r is-sampl hon o unigolion ($n=2,253$).

Lle mae niferoedd is yn cael eu hadrodd yn y canfyddiadau, mae hyn yn bennaf oherwydd strwythur a thrywydd y cwestiynau, neu lle y dewisodd yr ymatebwyr beidio ag ateb cwestiwn. Pan roddwyd testun rhydd yn yr arolwg, mae'r canlyniadau wedi'u meintioli ac mae ymatebion testun rhydd wedi'u cynnwys yn yr adroddiad i ddangos pwyntiau allweddol. Rhoddir dyfyniadau gan yr ymatebwyr i'r arolwg i ddangos y canfyddiadau. Lle y bo'n briodol, defnyddiwyd dull cyfrif i amcangyfrif amllder y themâu sy'n gysylltiedig ag ACEs fel y'u disgrifiwyd gan yr ymatebwyr. Cynhaliwyd dadansoddiadau data gan ddefnyddio IBM SPSS Statistics 24.0.



4 Y canlyniadau

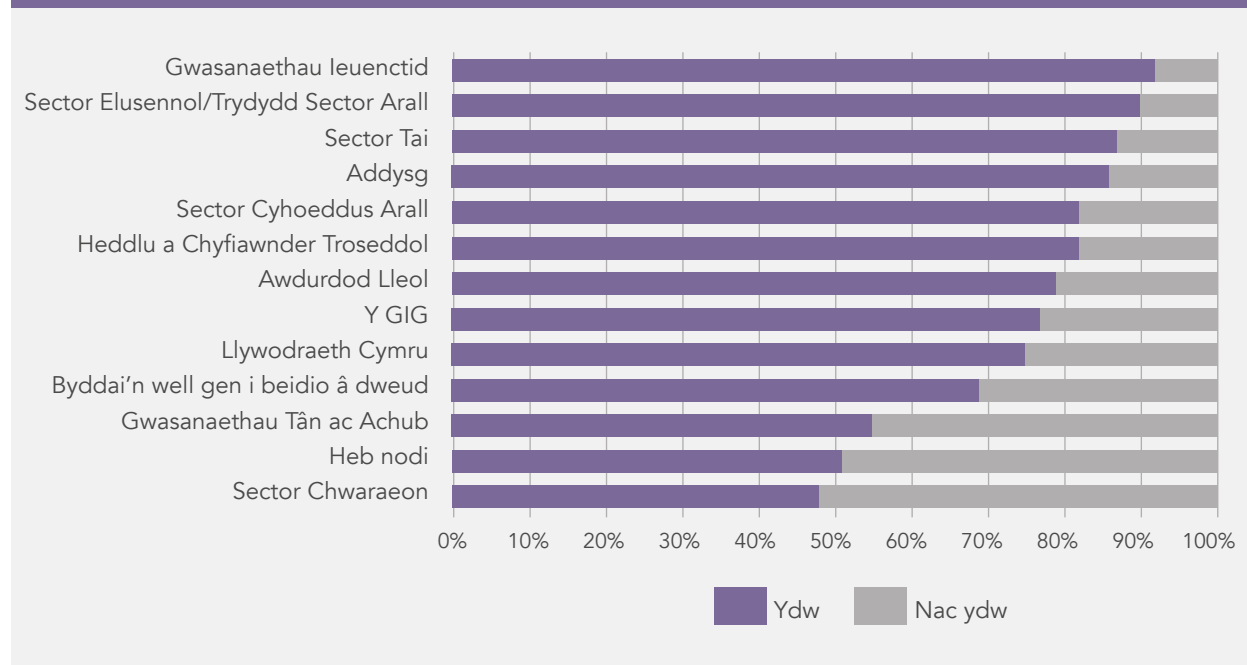
4.1 Ymwybyddiaeth o ACEs

Negeseuon allweddol:

- Roedd mwyafrif yr ymatebwyr (75%) yn ymwybodol o ACEs cyn yr arolwg. Roedd ymwybyddiaeth ar ei uchaf ymhlith y rhai a gyflogwyd gan wasanaethau ieuencid, elusennol/trydydd sector arall, tai ac addysg - gyda lefelau is ymysg y rhai yn y sector chwaraeon a'r gwasanaethau tân ac achub.
- Dim ond lleiafrif o'r ymatebwyr (26%) a oedd yn ymwybodol o Ganolfan Cymorth ACE Cymru Well Wales (CWW) cyn yr arolwg.

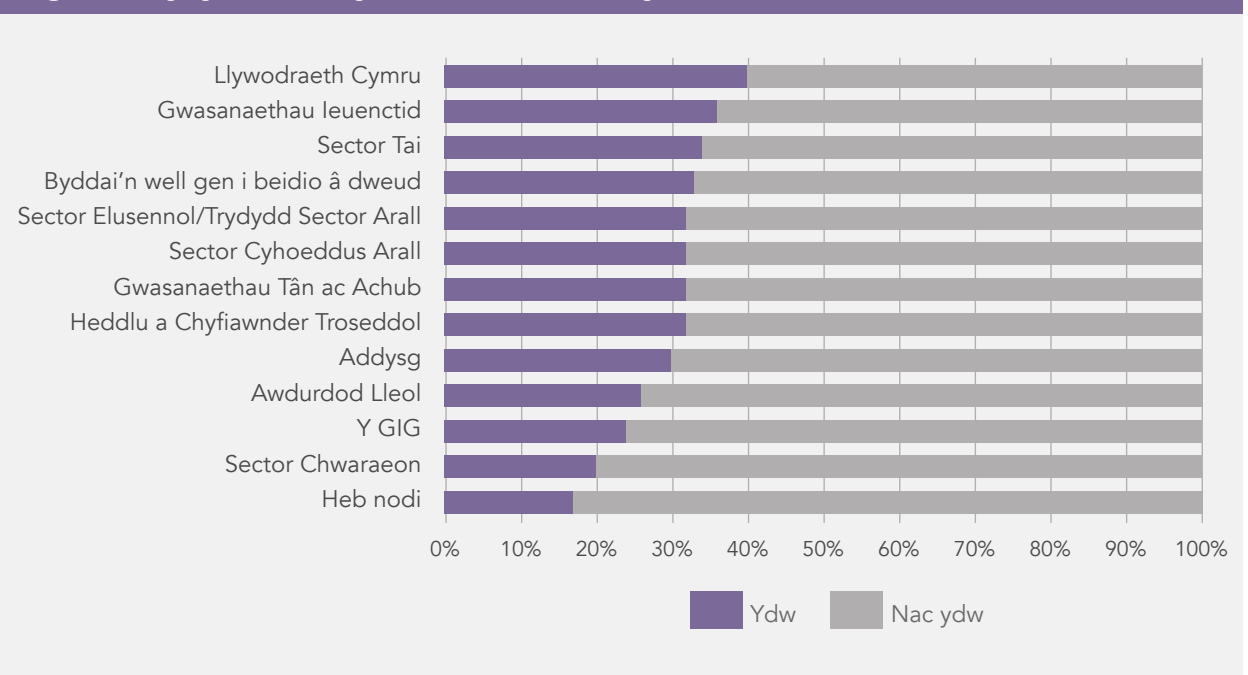
Mae ein canfyddiadau yn cyflwyno tystiolaeth bod cyfran helaeth o weithlu gwasanaethau sy'n cael eu hariannu'n gyhoeddus yn ymwybodol o ACEs. Nododd 75% o'r ymatebwyr (2,273/3,025) eu bod wedi clywed am y term ACEs cyn yr arolwg hwn, ac roedd hyn yn uwch ymhlith y rhai a gyflogwyd gan wasanaethau ieuencid (92%), sector elusennol/trydydd sector arall (90%), tai (87%) ac addysg (86%). Y rhai a gyflogwyd yn y sector chwaraeon (48%), heb eu nodi (51%) a'r gwasanaethau tân ac achub (55%) a nododd yr ymwybyddiaeth leiaf - gweler Ffigur 1.

Ffigur 1: A ydych wedi clywed am y term ACEs? (n = 3,025)



Gofynnwyd i'r ymatebwyr (n=3,005) am eu hymwybyddiaeth o Ganolfan Cymorth ACE CWW. Dywedodd 26% eu bod wedi clywed am Ganolfan Cymorth ACE CWW, gyda'r lefelau uchaf yn Llywodraeth Cymru (40%), gwasanaethau ieuencid (36%) a'r sector tai (34%) - gweler Ffigur 2. Adroddodd y sector chwaraeon a'r GIG lefelau isel o ymwybyddiaeth o Ganolfan Cymorth ACE CWW (20% a 24%, yn y drefn honno).

Ffigur 2: A ydych wedi clywed am Ganolfan Cymorth ACE? (n = 3,025)



4.2 ACEs a therminoleg

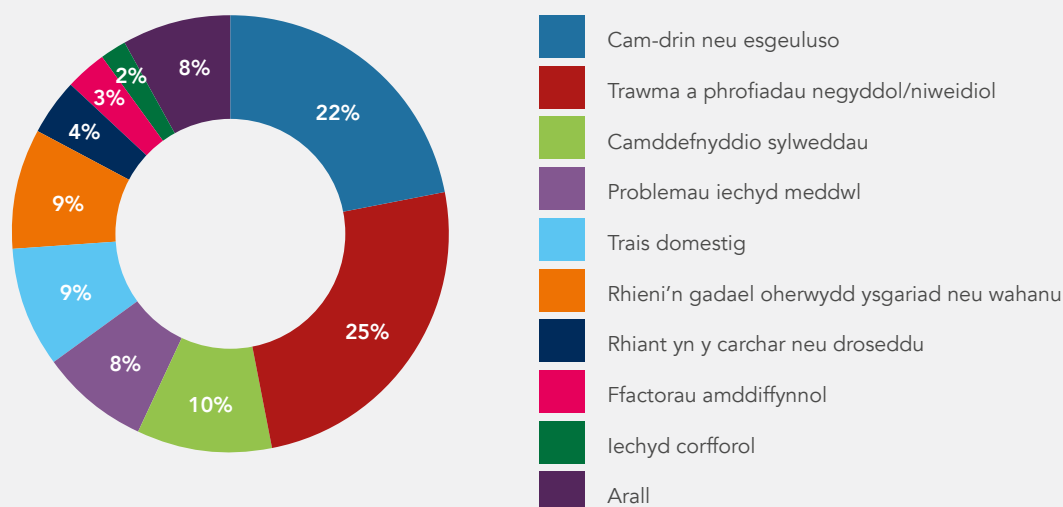
Negeseuon allweddol:

- Geiriau sy'n gysylltiedig â thrawma a chamdriniaeth/esgeulustod a adroddwyd amlaf i ddisgrifio ACEs.
- Anaml y soniodd yr ymatebwyr am eiriau sy'n gysylltiedig â ffactorau amddiffynnol (gan gynnwys gwydnwch), iechyd corfforol ac anabledd, gan awgrymu y dylai ymdrechion pellach i godi ymwybyddiaeth o'r sbectwm eang o ACEs a'u heffeithiau gynnwys gwybodaeth am y meysydd hyn.

Er mwyn canfod sut y mae ymatebwyr yn cyfleu ACEs, cyflwynwyd cwestiwn a oedd yn gofyn i unigolion ddisgrifio'r geiriau y maent yn eu cysylltu â'r termau ACEs (testun rhydd). Cofnododd cyfanswm o 2,247 (74% o 3,033) o ymatebwyr 6,174 o eiriau gwahanol yn gysylltiedig ag ACEs. Roedd mwyafrif yr ymatebion (25%) yn eiriau a oedd yn ymwneud â'r thema trawma a phrofiadau negyddol/niweidiol (gweler Ffigur 3). Yr ail thema fwyaf cyffredin (22%) oedd geiriau sy'n gysylltiedig â cham-drin ac esgeulustod (cam-drin corfforol, rhywiol a seicolegol ac yn cynnwys unigrwydd, unigedd, oerni neu newyn). Dim ond 3% o'r holl eiriau a gofnodwyd a oedd yn gysylltiedig â ffactorau amddiffynnol.

Cafodd y geiriau neu'r termau a ddefnyddiwyd eu grwpio'n 10 categori yn ôl 59 cod thematig cychwynnol (gweler Tabl 3 am wybodaeth am sut y cafodd y themâu eu creu).

Ffigur 3: Amledd y themâu sy'n gysylltiedig ag ACEs fel y'u disgrifiwyd gan ymatebwyr (cyfanswm o n=2,247 o ymatebwyr a 6,174 o eiriau gwahanol sy'n gysylltiedig ag ACEs)



Tabl 3: Categorïau o eiriau a ddisgrifiwyd gan yr ymatebwyr (n=2,247)

Themâu	Categorïau o eiriau a ddefnyddiwyd gan yr ymatebwyr i ddisgrifio ACEs
Cam-drin neu esgeulustod	Corfforol, rhywiol neu emosiynol gan gynnwys treisio, camfanteisio, bwlio, diffyg maeth, unigrwydd, unigedd, plant mewn gofal, rhagfarn, newyn, oerni
Trawma a phrofiadau negyddol/niweidiol	tlodi, rhieni'n ddi-waith, tai mewn cyflwr gwael, profedigaeth, beichiogrwydd yn yr arddegau/dan oed, ofn, cylch rhwng y cenedlaethau, anhwylderau bwyta/gordewdra, lloches/ffoaduriaid
Camddefnyddio sylweddau	cyffuriau, alcohol, dibyniaeth
Trais/cam-drin domestig	trais domestig
Problemau iechyd meddwl	hunanladdiad, straen, gorbryder, iselder ysbryd, lefel isel o hunan-barch, hyder neu hunan-werth
Rhieni'n gadael oherwydd ysgariad/gwahanu	perthynas yn chwalu
Rhieni yn y carchar	carchar, trosedd, troseddu, carchar
Ffactorau amddiffynnol	cydnerthedd, diogelu, codi ymwybyddiaeth, ymlyniad, therapi, atal yn gynnar, gofal neu ymarfer gwybodus, ymyrraeth
Iechyd corfforol	clefydau cronig, iechyd gwael, afiechyd, anabledd
Arall	niwroddatblygiad, effaith ar lesiant, effaith ar ddatblygiad cymdeithasol/emosiynol/personol, canlyniad bywyd gwael, problemau ymddygiad, a ffactorau risg

O ymchwilio iddynt fesul sector, y tair prif thema a oedd yn gysylltiedig ag ACEs oedd cam-drin/esgeulustod, trawma a chamddefnyddio sylweddau. Mae hyn yn awgrymu, ymhlith ein sampl o staff yn y sectorau hyn, bod iaith gyffredin yn cael ei defnyddio i ddisgrifio ACEs ynghylch cam-drin, esgeulustod a thrawma, ynghyd â chamddefnyddio sylweddau a chyflyrau iechyd meddwl.

4.3 Beth yw'r wybodaeth am ACEs a ddangoswyd gan yr ymatebwyr?

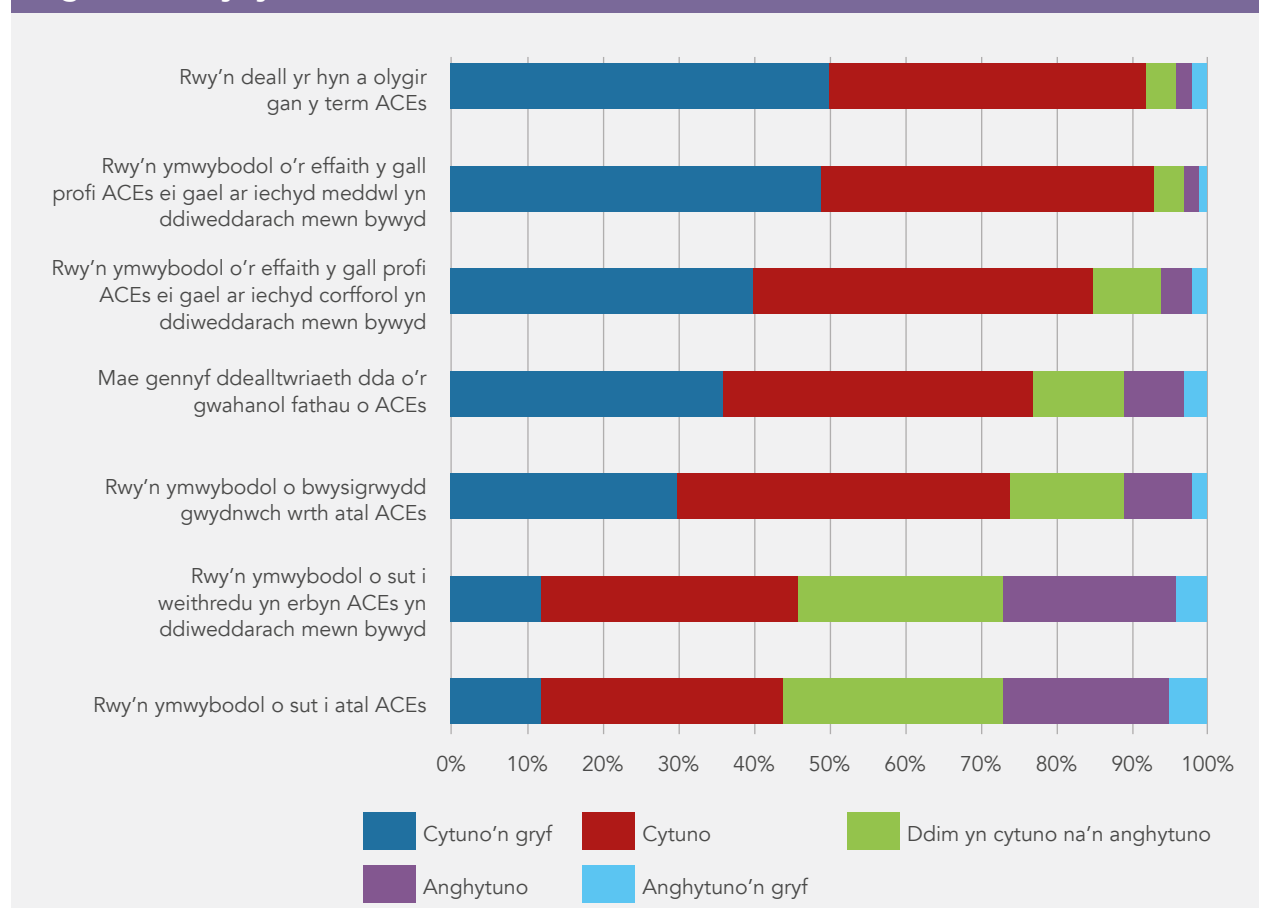
Negeseuon allweddol:

- Nododd cyfran uchel o'r ymatebwyr eu bod yn deall y cysyniad o ACEs a'r effaith y gall ACEs ei chael ar iechyd corfforol ac iechyd meddwl (ymddengys fod yr effaith ar iechyd meddwl yn fwy hysbys).
- Nododd cryn dipyn yn llai o ymatebwyr eu bod yn ymwybodol o sut i atal neu liniaru effaith ACEs, o'u cymharu ag ymwybyddiaeth hunangofnodedig o effaith ACEs.

Er mwyn canfod gwybodaeth am ACEs (y tu hwnt i ymwybyddiaeth gyffredinol), gofynnwyd i'n hymatebwyr a oeddent yn deall yr hyn a olygir gan y term ACEs (Ffigur 4). Dywedodd bron pawb eu bod yn deall yr hyn a olygir wrth y term ACEs (92%), gyda'r gweddill naill ai'n anghytuno neu'n ansicr. Adroddwyd ffigurau tebyg ar gyfer gwybodaeth am effaith ACEs ar iechyd meddwl (93%) ac iechyd corfforol (85%) yn ddiweddarach ym mywyd oedolion; ond nid oedd y geiriau a gysylltwyd â chyflyrau iechyd cronig neu salwch cronig mor gyffredin pan ofynnwyd i'r ymatebwyr ddisgrifio ACEs yn eu geiriau eu hunain. Mae hyn yn awgrymu bod yr effeithiau ar iechyd meddwl yn fwy hysbys ymysg y gweithlu.

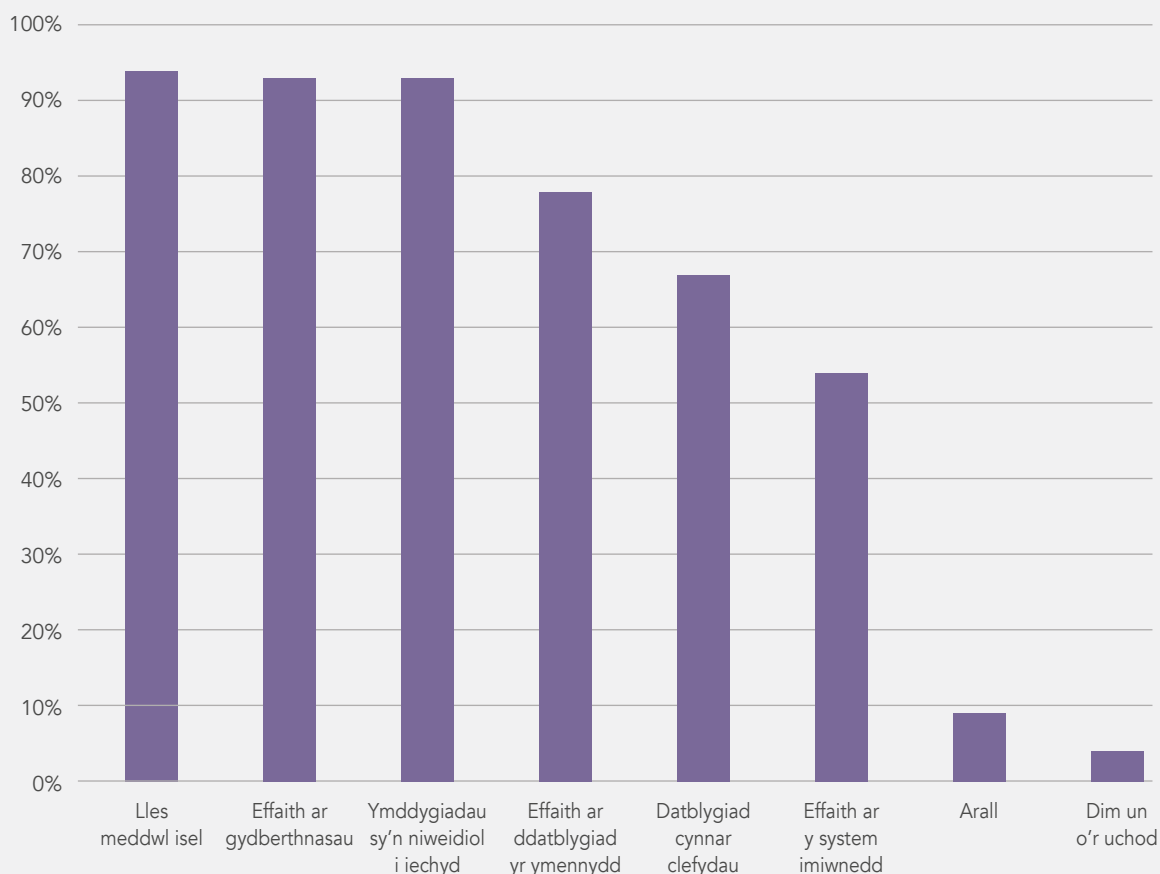
Dangosodd yr ymatebwyr ychydig yn llai o ymwybyddiaeth o bwysigrwydd gwydnwch wrth atal ACEs, gyda 74% yn ymateb drwy ddweud bod ganddynt ymwybyddiaeth dda ond roedd 26% yn ansicr neu'n anghytuno.

Ffigur 4: Ymwybyddiaeth o ddealltwriaeth benodol o ACEs (n = 2,253)



Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi eu hymwybyddiaeth o'r effaith y gall ACEs ei chael ar ffisioleg a seicoleg unigolyn. Mae'r canlyniadau (gweler Ffigur 5) yn dangos bod cyfran fawr o'r ymatebwyr yn ymwybodol o'r effaith y gall ACEs ei chael ar les meddwl gwael (94%), cydberthnasau (93%) ac ymddygiadau sy'n niweidiol i iechyd (93%). Fodd bynnag, nid adroddwyd y lefel hon o ymwybyddiaeth am yr effaith y gall ACEs ei chael ar agweddau corfforol penodol fel y system imiwnedd (54%) neu ddatblygiad cynnar clefydau (67%).

Ffigur 5: Ymwybyddiaeth o effeithiau corfforol a meddyliol ACEs (n = 2,253)



4.4 Atal ACEs

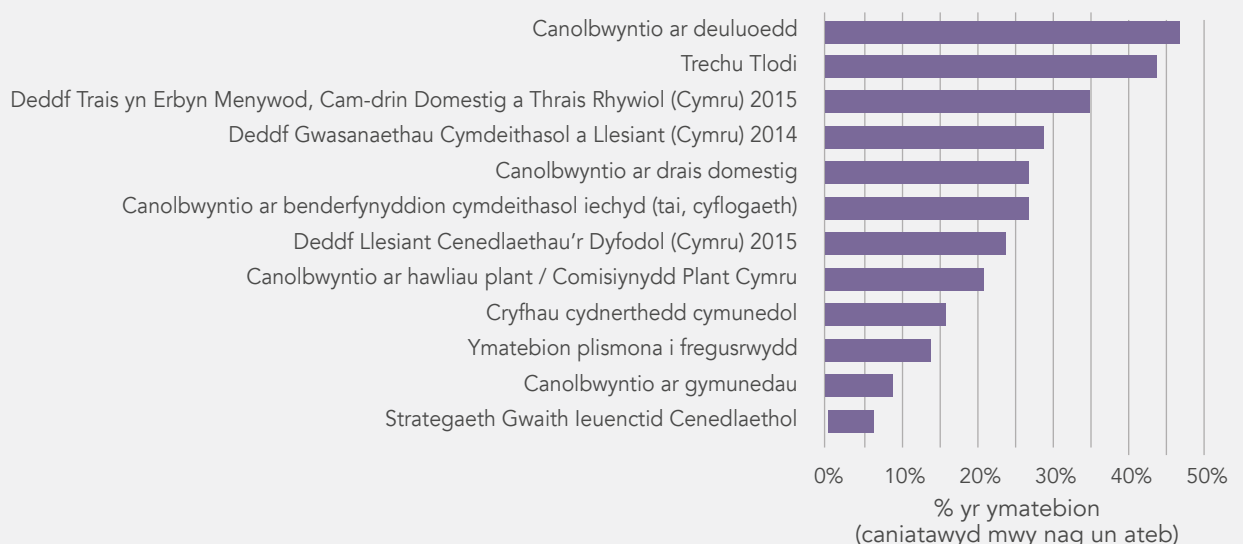
Negeseuon allweddol:

- Mae atal a lliniaru ACEs yn cynrychioli'r lefelau isaf o ymwybyddiaeth a adroddwyd gan ymatebwyr.
- Adroddwyd mai canolbwyntio ar deuluoedd oedd y dull pwysicaf wrth gefnogi camau i atal ACEs, gyda threchu tlodi yn ail agos.
- Tynnodd yr ymatebwyr sylw at yr angen am gydweithrediad amlasiantaethol er mwyn gallu ymateb yn well i faterion yn ymwneud ag ACEs.

Un o'r meysydd lle yr adroddwyd y lefelau isaf o wybodaeth oedd atal ACEs. Dim ond 44% o'r ymatebwyr a nododd eu bod yn ymwybodol o sut i atal ACEs, gyda 56% naill ai'n ansicr neu'n heb fod yn ymwybodol o sut i atal ACEs (Ffigur 4). Yn ogystal ag atal, daeth lliniaru effaith ACEs yn ddiweddarach mewn bywyd i'r amlwg yn y canfyddiadau fel maes lle roedd diffyg gwybodaeth. Dim ond 46% o'r ymatebwyr a gytunodd y byddent yn gwybod sut i weithredu yn erbyn effaith ACEs yn ddiweddarach mewn bywyd, gyda 54% naill ai'n ansicr neu'n anghytuno y byddent yn gwybod sut i wneud hynny.

Aethom ymlaen i ofyn i'r ymatebwyr am strategaethau neu ddulliau yng Nghymru a oedd yn bwysig wrth gefnogi gweithredu i atal ACEs ac roedd yr holl rai a restrwyd yn cael eu hystyried yn bwysig gan yr ymatebwyr (Ffigur 6). Ac eto, pan ofynnwyd iddynt flaenoriaethu eu dewis, ystyriwyd ffocws ar deuluoedd (47%), trechu tlodi (44%) a Deddf Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (Cymru) 2015 (35%) fel y tri dull pwysicaf o atal ACEs yng Nghymru.

Ffigur 6: Y 3 phrif ddull cenedlaethol a strategol i atal ACEs (n=2,153)



Yn ein dadansoddiad ansoddol, amlygodd yr ymatebwyr ar draws pob sector hefyd fod angen cydweithredu amlasiantaethol i ymateb yn well i faterion sy'n ymwneud ag ACEs er mwyn cefnogi'r gwaith o atal ACEs. Oherwydd gwasanaethau datgysylltiedig a diffyg cyfathrebu rhwng asiantaethau, mae rhai ymatebwyr o'r farn bod y dull o ymdrin ag ACEs yn gyfyngol iawn.

"Mae angen cydgysylltu hyn nawr yn hytrach na phob proffesiwn yn gweithio mewn seilos ac yn dilyn ei ymarfer ei hun, sy'n gyfyngol."
- Awdurdod Lleol

"Mae angen i addysg, gwasanaethau cymdeithasol ac iechyd weithio mewn ffordd fwy cydgysylltiedig. Mae'r gwasanaethau'n rhy wahanol, mae angen mwy o help ar rieni a gofawyr i gysylltu'r gwahanol systemau gyda'i gilydd." - Addysg

4.5 Sut mae'r gweithlu yng Nghymru yn darganfod gwybodaeth am ACEs?

Negeseuon allweddol:

- Dywedodd yr ymatebwyr eu bod wedi gweld gwybodaeth am ACEs drwy ystod eang o gyfryngau, a thystiolaeth ymchwil, fideos ac adroddiadau oedd y rhai mwyaf cyffredin.
- Y tu allan i'r gweithle uniongyrchol, gweithdai a oedd yn cynnwys gwybodaeth am ACEs a fynychwyd gan y mwyafrif ac adroddwyd bod cynadleddau'n parhau i fod yn lleoliad pwysig i ledaenu gwybodaeth am ACEs.

Nododd ychydig dros ddwy ran o dair o'r ymatebwyr (67% - 1,509/2,253) eu bod wedi gweld gwybodaeth am ACEs. Yna pan ofynnwyd iddynt ymhelaethu ar ba fath o wybodaeth yr oeddent wedi'i gweld, nododd dros hanner yr ymatebwyr eu bod wedi gweld gwybodaeth am ACEs drwy dystiolaeth ymchwil (55%), a chyfeiriwyd at fideos (54%) ac adroddiadau (52%) yn ail. Adroddodd yr ymatebwyr hefyd eu bod wedi cael gwybodaeth am ACEs drwy wefan (40%), posteri (40%), cyfryngau cymdeithasol (31%) a mathau eraill o wybodaeth (23%). Fodd bynnag, dim ond cyfran fach a nododd eu bod wedi gweld unrhyw wybodaeth am ACEs drwy flogiau (7%).

Mae ein canfyddiadau yn dangos bod gwybodaeth am ACEs yn cael ei gweld ar draws ystod eang o gyfryngau, gan awgrymu y dylid ysgrifennu a darparu gwybodaeth am ACEs mewn ffyrdd sy'n briodol i wahanol gynulleidfaoedd.

Adroddodd ein hymatebwyr mai gweithdai a oedd yn cynwys rhywfaint o wybodaeth am ACEs (49%) a fynychwyd yn fwyaf cyffredin (n=1,509), sy'n awgrymu ei bod yn bwysig darparu cyfleoedd i staff fanteisio ar gyfleoedd datblygiad proffesiynol parhaus (DPP) y tu allan i'r gweithle. Adroddwyd bod cynadleddau hefyd yn parhau i fod yn lleoliad pwysig i ledaenu gwybodaeth am ACEs (35%). Nid oedd bron i chwarter (n=1,509) yr ymatebwyr wedi mynychu digwyddiad gyda chynnwys yn ymwneud ag ACEs dros y 18 mis diwethaf.

4.6 Hyfforddiant ACEs yng Nghymru: pa mor barod yw sefydliadau?

Negeseuon allweddol:

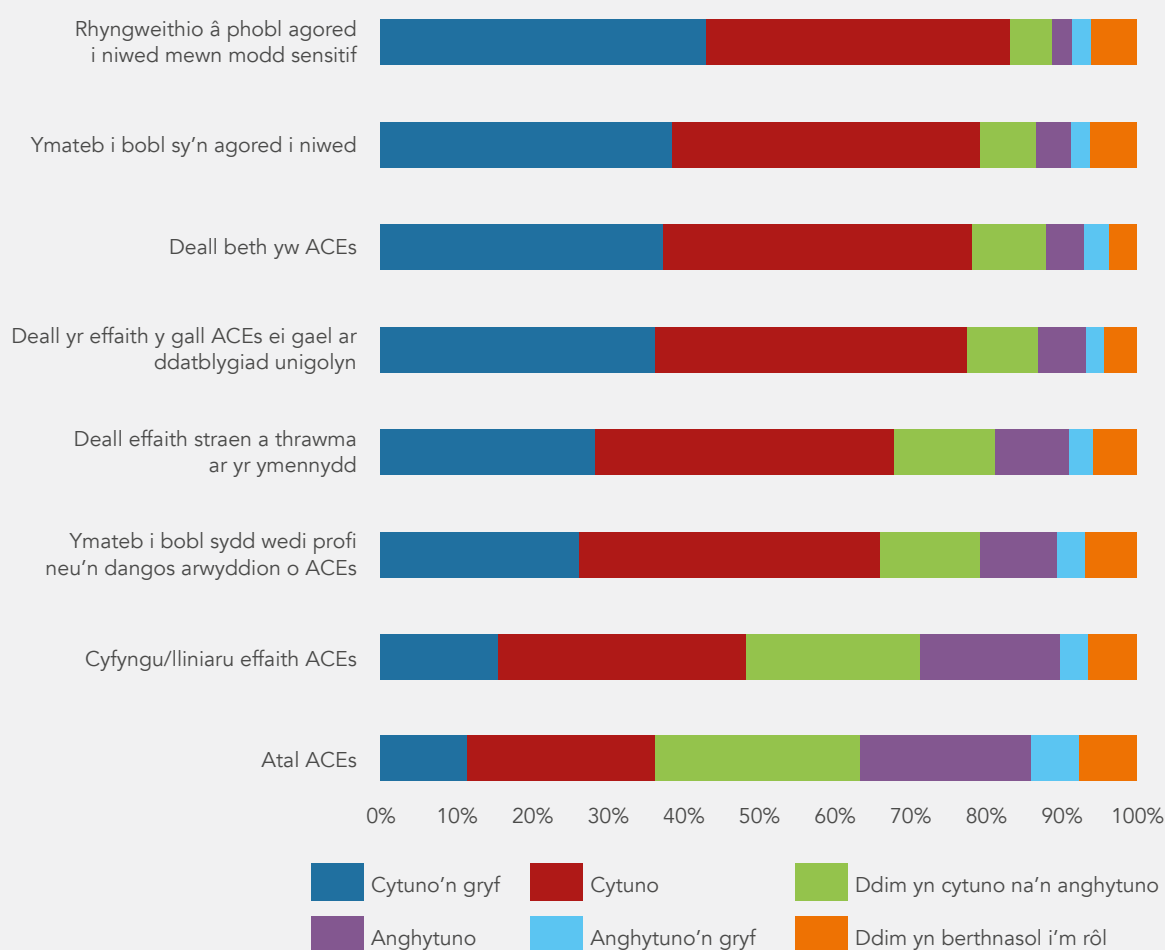
- Dywedodd dros dri chwarter y rhai a fynychodd hyfforddiant ffurfiol a oedd yn cynnwys gwybodaeth am ACEs ei fod wedi cynyddu eu hymwybyddiaeth a'u gwybodaeth am ACEs,
- Roedd cyfran debyg o ymatebwyr yn teimlo'n gyfforddus yn eu rôl o ran rhyngweithio'n sensitif gyda pherson sy'n agored i niwed a deall yr effaith y gall ACEs ei chael ar ddatblygiad unigolyn. Roedd yr ymatebwyr yn llai cyfforddus yn cefnogi atal neu liniaru ACEs.

Nododd bron i ddwy ran o dair o'n hymatebwyr fod eu sefydliad yn darparu gwasanaethau uniongyrchol i bobl a allai fod wedi profi ACEs, gyda'u hanner yn cynnig cefnogaeth broffesiynol uniongyrchol i rywun er mwyn eu helpu i ddelio ag ACEs neu eu hatal (50%). Roedd hyn ar draws gwasanaethau i oedolion a phlant.

O'r rhai a atebodd ein cwestiynau ar hyfforddiant, nododd 75% eu bod wedi mynychu hyfforddiant ffurfiol a oedd yn cynnwys gwybodaeth am ACEs yn ystod y 18 mis diwethaf (n=1,041). O'r is-sampl hon, cytunodd 79% ei fod wedi cynyddu eu hymwybyddiaeth a'u gwybodaeth am ACEs, gyda 21% yn anghytuno neu'n ansicr.

Roeddem am ddarganfod pa mor gyfforddus yr oedd yr ymatebwyr yn teimlo yn eu rôl i ddeall a gweithio gyda'r rhai sydd wedi profi ACEs. Nododd y rhan fwyaf o'n hymatebwyr eu bod yn teimlo'n gyfforddus yn eu rôl i wneud hynny ar draws y gwahanol feysydd (gweler Ffigur 7). Roedd 80% yn teimlo'n gyfforddus i ryngweithio â pherson sy'n agored i niwed mewn modd sensitif, a 76% er mwyn deall yr effaith y gall ACEs ei chael ar ddatblygiad unigolyn (n=2,253). Ac eto, gwelwyd gwahaniaeth amlwg yn ymwneud ag atal (36%) a lliniaru ACEs (49%).

Ffigur 7: Pa mor gyfforddus yw pobl i ymgymryd â gweithgareddau sy'n gysylltiedig ag ACE yn eu rôl (n=2,253)



4.7 Beth yw anghenion hyfforddi'r gweithlu o ran ACEs?

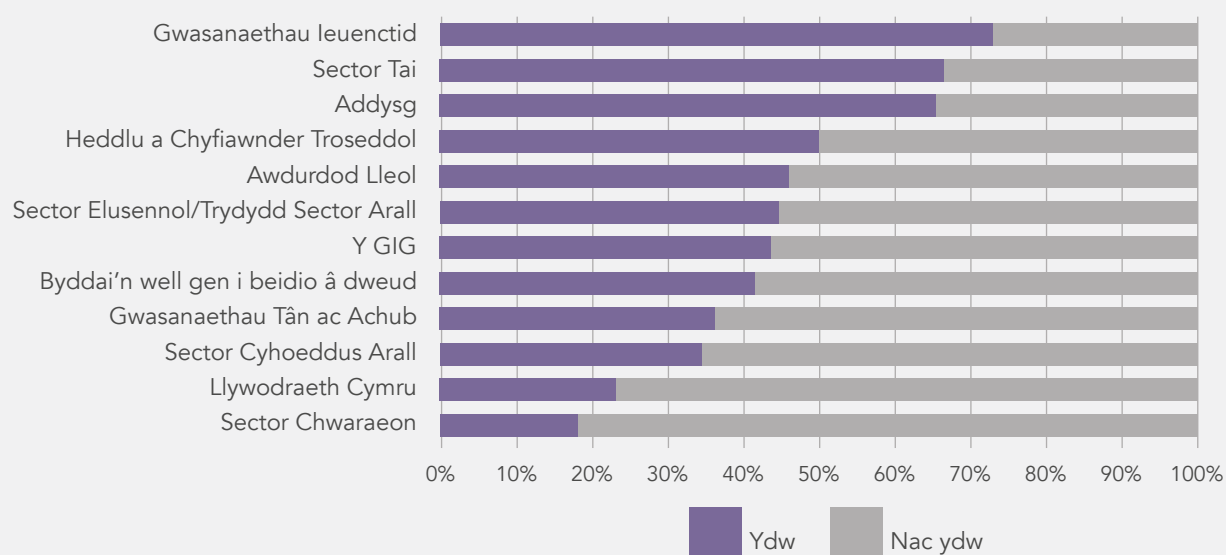
Negeseuon allweddol:

- Nid yw gwybodaeth a gafwyd o hyfforddiant ar ACEs bob amser wedi'i throï'n gamau gweithredu penodol i helpu plant a theuluoedd sy'n agored i niwed i leihau'r risg o brofi ACEs.
- Nododd yr ymatebwyr fod angen dysgu'r elfennau ymarferol i gefnogi unigolion y mae ACEs yn effeithio arnynt, nawr bod eu hymwybyddiaeth o ACEs wedi cynyddu.
- Mae angen hyfforddiant gorfodol mwy eang ar y cysylltiad rhwng ACEs ac iechyd fel oedolyn.
- Dylai hyfforddiant ystyried y gall terminoleg ACEs stereoteipio unigolion, sydd â'r potensial i niweidio perthnasoedd â gweithwyr iechyd proffesiynol neu ddarparwyr gwasanaeth.
- Ni ddylid camgymryd hyfforddiant ymwybyddiaeth o ACEs am ymholi am ACEs. Adroddwyd nad cyfrif ACEs oedd y dull cywir i bawb.

Dywedodd 47% (1,068/2,253) o'r ymatebwyr eu bod wedi cael cynnig hyfforddiant ffurfiol gan eu cyflogwr neu ddarparwr arall yn ystod y 18 mis diwethaf a oedd yn cynnwys gwybodaeth am ACEs (Ffigur 8). Roedd y cynnig hwn yn uwch ymhlith y rhai a gyflogir o fewn gwasanaethau ieuentid (73%), y sector tai (67%) ac addysg (66%). Dim ond 18% o'r ymatebwyr a gyflogwyd yn y sector chwaraeon a 23% o'r rhai a gyflogwyd gan Lywodraeth Cymru a nododd eu bod wedi cael cynnig hyfforddiant o'r fath (gweler Atodiad 7). Nodwyd o ran gwasanaethau cyhoeddus rheng flaen, bod llai na hanner yr ymatebwyr yn lleoliadau'r GIG (45%) wedi cael cynnig hyfforddiant ffurfiol ar ACEs yn ystod y 18 mis diwethaf.

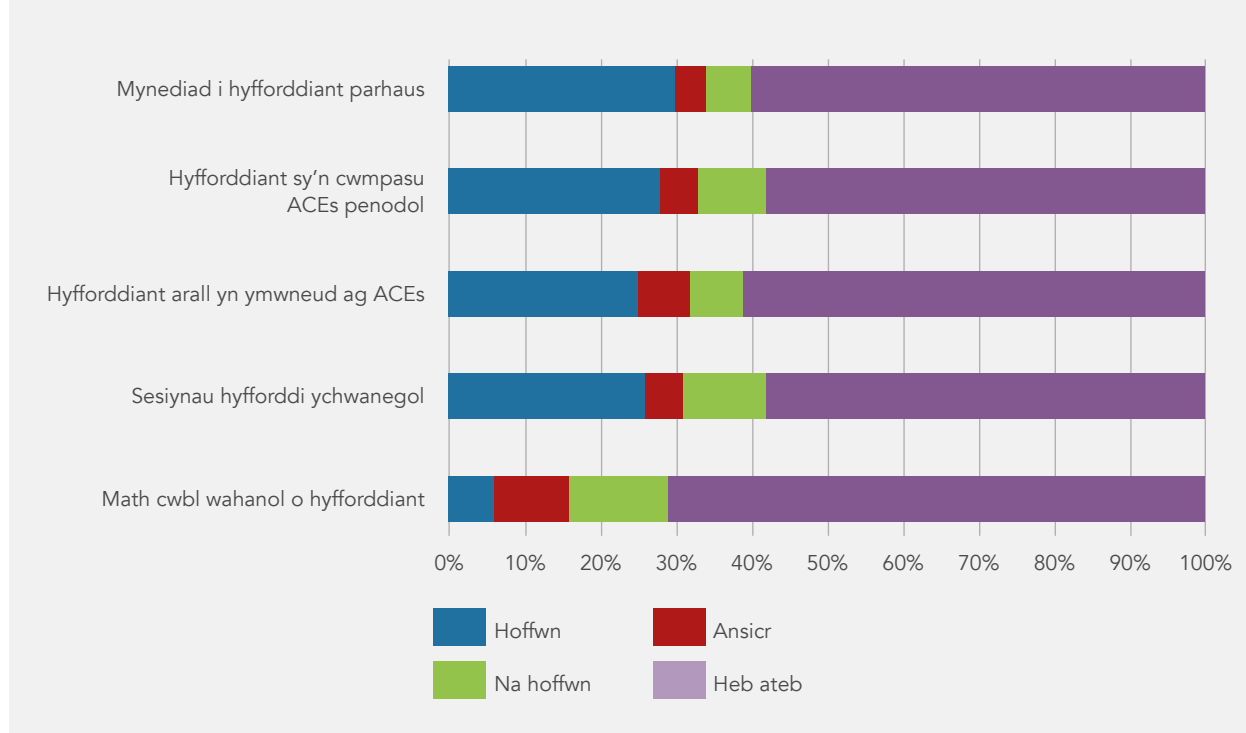
Pan ofynnwyd i'r ymatebwyr a oeddent wedi mynychu'r hyfforddiant a gynigiwyd, nododd 75% o'r ymatebwyr (784/1,041) eu bod wedi gwneud hynny, a phan ofynnwyd iddynt a oedd yr hyfforddiant wedi cynyddu eu gwybodaeth a'u hymwybyddiaeth o ACEs, roedd 79% (625/784) yn cytuno bod yr hyfforddiant wedi cynyddu eu gwybodaeth am ACEs yn ogystal â'u hymwybyddiaeth ohonynt.

Ffigur 8: Wedi cael cynnig hyfforddiant ffurfiol ar ACEs yn ystod y 18 mis diwethaf



Pan ofynnwyd a oes angen unrhyw hyfforddiant pellach yn gysylltiedig ag ACEs arnynt, nododd mwyafrif yr ymatebwyr eu bod eisiau amrywiaeth ehangach o hyfforddiant, gyda mynediad parhaus at hyfforddiant yn cael ei nodi amlaf mewn perthynas ag anghenion hyfforddi (gweler Ffigur 9).

Ffigur 9: Pa hyfforddiant ychwanegol y mae ymatebwyr ei eisiau, os o gwbl? (n=2,253)



Er mwyn nodi ymhellach pa fath o hyfforddiant yr hoffai cyfranogwyr ei gael, canfu dadansoddiad thematig o'r ymatebion testun rhydd fod rhai ymatebwyr o'r farn y dylai hyfforddiant yn y dyfodol gynnwys 'nid dim ond y pethau sylfaenol' ond mwy o wybodaeth am sut i gefnogi plant a theuluoedd, oedolion a chymunedau i atal a lliniaru effaith ACEs, gan gynnwys sgiliau ymarferol i adeiladu gwydnwch a sut i newid polisi unigol i gefnogi teuluoedd.

"Hyfforddiant mwy manwl ar ymwybyddiaeth o ACEs a sut i iachau plant maeth sydd â llawer o ACEs". - *Awdurdod Lleol*

"Sut i ymgorffori gwaith atal ACEs (neu eu rheoli'n ddiweddarach mewn bywyd) mewn gwaith polisi, fel y gall meysydd polisi unigol wneud gwahaniaeth". - *Llywodraeth Cymru*

Adroddodd yr ymatebwyr hefyd y dylai hyfforddiant fod yn benodol i bob sector/swydd a chynnwys enghreifftiau go iawn ac offer hyfforddi er mwyn bod yn fwy llwyddiannus.

"Hyfforddiant gydag enghreifftiau go iawn, ystadegau, straeon pobl am sut yr effeithiwyd ar eu bywydau a'r hyn y byddent wedi bod eisiau iddo ddigwydd". - *Awdurdod Lleol*

"Hoffwn weld hyfforddiant yn cael ei ddarparu'n canolbwyntio'n benodol ar effaith ACEs yn canolbwyntio ar droseddwy'r ifanc. Hoffwn hefyd weld mwy o dystiolaeth o erthyglau a chyfnodolion academiaidd cyhoeddus a adolygwyd gan gymheiriaid i gefnogi unrhyw ddeunyddiau hyfforddi a fyddai'n cael eu defnyddio". - *Gwasanaethau Ieuencid*

Yn ogystal, nododd yr ymatebwyr hefyd y byddai gwybodaeth am wasanaethau cymorth lleol i gyfeirio pobl a chysylltiadau sefydliadau eraill sy'n gweithio ar ffyrdd arloesol o atal ACEs yn eu galluogi i ddarparu'r gefnogaeth sydd ei hangen ar bobl.

"Mwy o hyfforddiant ynghylch gwaith amlasiantaeth a'r mentrau sy'n digwydd. Gwybodaeth am yr hyn sy'n digwydd yn yr ardaloedd lleol i fynd i'r afael ag ACEs gan gynnwys gwybodaeth gyswllt y bobl sy'n ymwneud â'r prosiectau". - *Addysg*

"Hyfforddiant a allai ddarparu gwybodaeth ddefnyddiol am y gwasanaethau a'r ymyriadau perthnasol sydd ar gael yn ein hardal ni. Ffyrdd arloesol o weithio gyda defnyddwyr gwasanaethau y mae profiadau niweidiol mewn plentyndod yn effeithio arnynt". - *Heddlu*

Teimlai'r ymatebwyr hefyd nad oedd strategaethau i gynyddu gwybodaeth gweithwyr proffesiynol am ACEs bob amser yn cael eu troi'n gamau penodol i helpu plant a theuluoedd bregus i leihau'r risg o gael ACEs. Cododd yr ymatebwyr yr angen am hyfforddiant gorfodol mwy eang ei gwmpas sy'n tynnu sylw at y cysylltiadau rhwng ACEs ac iechyd pan fydd pobl yn oedolion ar draws pob sector.

"Rwy'n credu bod angen i bawb yn y sector ddeall ACEs yn fwy a'r effaith barhaus y gallant ei chael. Dylai fod rhaglen hyfforddi dreigl barhaus am ACEs a PIE [amgylchedd sy'n seiliedig ar wybodaeth seicolegol] ac efallai canolbwyntio ar faterion penodol yn ymwneud ag ACEs i sicrhau bod pobl yn wybodus ac yn ymwybodol a bod ganddynt ddealltwriaeth ddyfnach o'r materion hyn". - *Tai*

"Mae angen cynnig rhywfaint o hyfforddiant penodol i ymarferwyr sy'n oedolion i ystyried y gefnogaeth sy'n ofynnol fel oedolyn a'r unigolion hynny sy'n mynd drwy gyfnod pontio, sy'n aml yn fwy cymhleth gyda nifer sylweddol o ACEs ac yn aml gall yr ymateb fod yn niweidiol, er enghraifft cadw rhywun o dan y Ddeddf Iechyd Meddwl. Fe ddylen ni fod yn canolbwyntio ar atal hefyd mewn gwasanaethau oedolion". - *Awdurdod Lleol*



"...mae nifer y plant sy'n byw mewn tlodi yn cynyddu, mae effaith dibyniaeth ar sylweddau yn cynyddu ac nid yw'n syndod bod cam-drin domestig a cham-drin plant yn cynyddu wedyn. Nid yw'r strategaeth atal yn ddigon eglur. Mae angen gwneud penderfyniad gwleidyddol ei bod yn annerbyniol i unrhyw blentyn gael ei fagu mewn tlodi, ac mae angen digon o gyllid i gefnogi pobl sydd wedi profi trawma. I fod yn blwmp ac yn blaen, mae'r 'gwaith atal ac iachau' yr ydym yn ceisio ei wneud yn eithaf aneffeithiol yng ngoleuni difaterwch aruthrol y polisi gwleidyddol presennol". - *Awdurdod Lleol*

Er yr ystyriwyd bod derbyn hyfforddiant am ACEs yn bwysig, amlygodd yr ymatebwyr fod lluoedd ffactorau yn gysylltiedig ag ACEs (e.e. tlodi ac anghydraddoldebau iechyd) y mae angen mynd i'r afael â hwy er mwyn gwneud gwahaniaeth go iawn. Er enghraifft, gwelwyd polisiâu strategol ac ariannol fel ffactorau sy'n cyfyngu ar weithwyr proffesiynol rhag helpu i liniaru effaith ddinistriol ACEs ar blant, oedolion a chymunedau yn gyffredinol.

Er gwaethaf mwy o wybodaeth a gallu gweithwyr proffesiynol i adnabod ACEs, mae un o'r prif faterion yr adroddwyd arnynt yn yr arolwg, ar draws pob sector, yn cynnwys toriadau mewn cyllid o fewn awdurdodau lleol a gwasanaethau cyhoeddus. Adroddwyd bod y diffyg gwasanaethau (neu'r diffyg gwybodaeth am y gwasanaethau sydd ar gael) i gyfeirio pobl atynt yn fwlch pwysig yn yr agenda ACEs.

"Os yw ACEs wedi'u canfod, beth sy'n digwydd nesaf? Ydy'r rhai sy'n dioddef o ACEs yn cael eu cyfeirio'n awtomatig at seicolegwyr er mwyn torri'r cylch o ACEs? Sut y bydd toriadau i'r gwasanaethau amrywiol sy'n cefnogi'r rhai ag ACEs yn effeithio ar asiantaethau sy'n cynorthwyo? Mae'n ymddangos bod pob un o'r asiantaethau cymharol yn gallu nodi ACEs ac yn gwybod yr effeithiau, fodd bynnag, y peth pwysig yw atal ACEs a chefnogi'r rhai sydd ag ACEs. Rwy'n ofni, gyda'r toriadau mewn cyllid, bod adnabod ACEs braidd yn ddibwrpas oni bai bod cefnogaeth ar gael". - *Yr Heddlu*

Er nad oedd gan fwyafrif helaeth y bobl unrhyw bryderon ynghylch terminoleg a dull gweithredu ar ACEs, amlygodd ychydig o ymatebwyr (n=25) fod y term ACEs yn canolbwyntio ar 'yr holl bethau negyddol' yn lle canolbwyntio ar 'chwilio am bethau cadarnhaol o blith y pethau negyddol'. Er enghraifft, dadleuwyd bod gan derminoleg ACEs y potensial i 'labelu' pobl fregus neu i'w hatgoffa o'u profiadau negyddol yn gynnar mewn bywyd tra y dylid rhoi mwy o sylw i iaith rymusol a meithrin gwydnwch.

"Mae angen i ni o bosibl adeiladu a chanolbwyntio ar wydnwch ac a yw unigolion bob amser eisiau cael eu hatgoffa o'r effaith wael y gallai ACEs fod wedi eu cael arnyn nhw. A ddylem hefyd ganolbwyntio ar iechyd a lles y plentyn a'r rhiant yn yr oes sydd ohoni?" - *Y Gwasanaeth Iechyd Gwladol*

"Yn fy mhrofiad i mae'r agenda ACEs yn canolbwyntio ar effaith negyddol ACEs bron yn gyfan gwbl. Byddai'n ddefnyddiol cael iaith rymusol i sicrhau nad yw'r rhai ag ACEs yn cael eu stereoteipio mewn ffordd negyddol a allai fod yn niweidiol." - *Awdurdod Lleol*

Awgrymwyd y dylid cyflwyno polisi ledled Cymru i sgrinio defnyddwyr gwasanaethau am ACEs mewn ffordd sensitif er mwyn osgoi defnyddio ACEs fel offeryn diagnostig neu ddefnyddio ACEs fel 'rhagfynegwyr' ar gyfer rhai mathau o ymddygiad heb ddeall yn iawn y cysylltiad cymhleth rhwng ACEs ac iechyd a lles diweddarach a'r anghenion a allai fod gan bobl ag ACEs.

"Er bod yr ymadrodd ACEs yn ddefnyddiol o ran cydnabod yr heriau y mae teuluoedd yn eu hwynebu, tybed a allai, yn y dwylo anghywir, gael ei ddefnyddio fel offeryn diagnostig neu waeth". - *Awdurdod Lleol*

"Mae gen i rai pryderon ynghylch y dull o 'gyfrif' ACEs sydd, i bob golwg, wedi cael ei roi ar waith fel ffordd o asesu effaith ACE mewn nifer o wasanaethau. Mae'n ymddangos bod rhywbeth yn mynd ar goll. Mae'r newid sydd ei angen yn aml yn newid diwylliant ac mae hyn yn gofyn am fwy o fuddsoddiad na phresenoldeb byr mewn hyfforddiant staff. Mae 'trauma-wybodus' wedi dod yn dipyn o ymadrodd poblogaidd, nad yw'n cael ei gyfieithu'n ystyrion i ymarfer o ddydd i ddydd ". - *Yr Heddlu*

4.8 Sefydliadau ACE-wybodus

Negeseuon allweddol:

- Roedd 42% o'r ymatebwyr yn ansicr a oedd polisïau a dulliau gweithredu eu sefydliad yn seiliedig ar wybodaeth am ACEs.
- Adroddwyd am bolisïau sy'n seiliedig ar wybodaeth am ACEs yn bennaf gan y rhai yn y sectorau addysg, yr heddlu/cyfiawnder troseddol ac ieuenctid.

Nododd bron i ddwy ran o dair o'r ymatebwyr (63% - 1,408/2,253) fod eu sefydliad yn darparu gwasanaethau uniongyrchol i bobl a allai fod wedi profi ACEs, gyda 50% o'r ymatebwyr (806/1,608) hefyd yn nodi eu bod wedi cynnig cymorth proffesiynol uniongyrchol i rywun o fewn y 12 mis diwethaf i'w helpu i ddelio ag ACEs neu eu hatal, a nododd 17% (273/1,608) o'r ymatebwyr eu bod wedi cynnig cymorth anuniongyrchol. I'r rhai a oedd wedi cynnig cymorth uniongyrchol, roedd 49% (396/806) wedi cynnig hyn i oedolion a phlant, ac roedd 50% o'r ymatebwyr (134/270) a oedd wedi cynnig cymorth anuniongyrchol wedi gwneud hynny i oedolion a phlant.

Pan ofynnwyd iddynt am bolisïau eu sefydliad o ran i ba raddau yr oeddent yn seiliedig ar wybodaeth am ACEs, roedd 42% yn teimlo bod eu polisïau sefydliadol yn seiliedig ar wybodaeth am ACE, ond roedd 48% yn ansicr. Adroddwyd am bolisïau sy'n seiliedig ar wybodaeth am ACEs yn bennaf gan y rhai yn y sectorau addysg (54%), yr heddlu a chyfiawnder troseddol (54%) ac ieuenctid (52%). Adroddodd ymatebwyr o'r gwasanaeth tân ac achub y lefelau isaf o bolisïau ac arferion sy'n seiliedig ar wybodaeth am ACEs (9%).

Roeddem am ganfod a oedd sefydliadau'n dangos tystiolaeth i'w gweithluoedd o arferion sy'n seiliedig ar wybodaeth am ACEs ar lefelau megis recriwtio a dethol. Dywedodd llai na thraean (28%) fod gan eu sefydliad brosesau o'r fath. Roedd gwasanaethau ieuenctid a'r sector tai yn fwy tebygol o ymateb yn gadarnhaol (52% a 42% yn y drefn honno), ond roedd hyn yn llawer is yn Llywodraeth Cymru (15%), y sector chwaraeon (9%) a'r gwasanaethau tân ac achub (5%).

Dywedodd 55% o'r ymatebwyr fod eu sefydliad yn cefnogi staff i dderbyn hyfforddiant ymwybyddiaeth o ACEs neu hyfforddiant uwch yn ôl yr angen. Roedd hyn ar ei uchaf ymhlith y rhai a gyflogir o fewn gwasanaethau ieuenctid (85%) ac addysg (71%), o'i gymharu â'r rhai yn y sector chwaraeon (18%), ac mae'n adlewyrchu patrymau manteisio ar hyfforddiant ar draws y sectorau (adrannau 4.6 a 4.7).

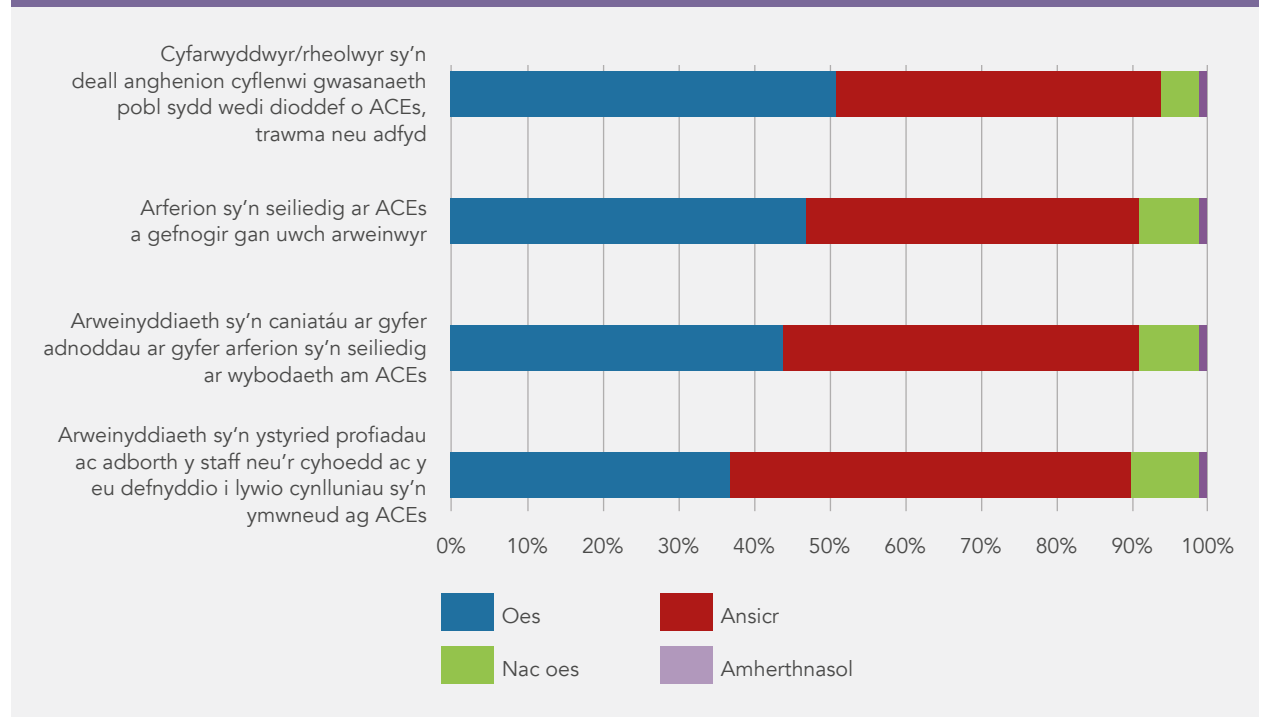
4.9 Arweinwyr ACE-wybodus

Negeseuon allweddol:

- Mae mwy o waith i'w wneud o ran cefnogi sefydliadau i fod yn fwy ACE-wybodus ar lefel sefydliadol ac o ran eu harweinwyr, a gwneud cynnydd yn amlwg i bob gweithlu.
- Adroddwyd nad yw arweinwyr mewn sefydliadau yn ystyried profiadau neu adborth gan staff na'r cyhoedd i helpu i lywio'r gwaith o gynllunio gwasanaethau sy'n gysylltiedig ag ACEs.

Nododd ychydig yn llai na hanner yr ymatebwyr fod ganddynt arweinwyr sy'n cefnogi'r agenda ACEs (47%), ond roedd cyfran fawr o'r ymatebwyr hefyd yn ansicr. Roedd yr ansicrwydd hwn ynghylch egwyddorion arweinyddiaeth sy'n seiliedig ar wybodaeth am ACEs yn gyson ar draws pob maes yr holwyd amdano yn Ffigur 10, gan awgrymu nad oedd y cysyniad o arweinwyr ACE-wybodus yn weladwy i'n hymatebwyr.

Ffigur 10. A oes gan eich sefydliad arweinwyr sy'n cefnogi'r agenda ACE? (n=2,253)



5 Trafodaeth

5.1 Lefelau ymwybyddiaeth o ACEs yng Nghymru

Mae ein canfyddiadau yn cyflwyno tystiolaeth bod gan gyfran fawr o weithluedd mewn gwasanaethau sy'n cael eu hariannu'n gyhoeddus yng Nghymru ymwybyddiaeth o ACEs, gydag o leiaf 48% o ymatebwyr o bob sector yn nodi eu bod wedi clywed am y term ACEs cyn cymryd rhan yn yr astudiaeth hon. Roedd hyn ar ei uchaf yn y sectorau gwasanaethau ieuentid, tai ac addysg.

Er mwyn canfod sut mae'r ymatebwyr yn cyfleu ACEs a'u heffaith, fe wnaethom ofyn i'r ymatebwyr ystyried pa eiriau y maent yn eu defnyddio i ddisgrifio ACEs. Mae mwyafrif yr ymatebion yn disgrifio defnyddio themâu sy'n gysylltiedig â thrawma a phrofiadau negyddol neu niweidiol (megis tloedi, tai gwael, profedigaeth). Yr ail thema fwyaf cyffredin oedd geiriau sy'n gysylltiedig â cham-drin ac esgeulustod (cam-drin corfforol, rhywiol a seicolegol ac yn cynnwys unigrwydd, unigedd, oerni neu newyn). Mae ein canfyddiadau'n awgrymu bod iaith gyffredin yn cael ei defnyddio i ddisgrifio ACEs ynghylch cam-drin, esgeulustod a thrawma, ynghyd â chamddefnyddio sylweddau a chyflyrau iechyd meddwl. Mae gwasanaethau wedi canfod pan oedd ymarferwyr yn gweithio o fewn sefydliad sy'n seiliedig ar drawma, eu bod yn gallu adnabod cleifion sydd wedi dioddef trawma yn well, a'u bod hefyd yn gallu cynnig y gefnogaeth briodol i'r unigolyn hwnnw yn well (22). Awgryma hyn y bydd dealltwriaeth gywir o ACEs yn bwysig er mwyn adnabod a chefnogi unigolion.

Mae lefelau ymwybyddiaeth o ACEs i'w gweld yn amlwg ar draws y gwahanol sectorau cyhoeddus gan ddefnyddio ystod eang o derminoleg. Mae'n werth nodi bod ein hymatebwyr yn cysylltu llai o eiriau â themâu'n ymwneud â ffactorau amddiffynnol (gan gynnwys gwydnwch), iechyd corfforol ac anabledd, gan awgrymu y dylai ymdrechion pellach i godi ymwybyddiaeth o'r sbectrwm eang o ACEs a'u heffeithiau gynnwys gwybodaeth am y meysydd hyn.



5.2 Beth yw'r wybodaeth am ACEs a ddangosir gan yr ymatebwyr?

Roeddem am ganfod yr hyn yr oedd ymatebwyr yn ei wybod am ACEs, yn hytrach nag ymwybyddiaeth gyffredinol o'r gair. Dywedodd bron pob un o'n hymatebwyr (92%) eu bod yn deall yr hyn a olygir wrth y term ACEs. Adroddwyd ffigurau tebyg am wybodaeth am effaith ACEs ar iechyd corfforol a meddyliol yn ddiweddarach ym mywyd oedolion, er na chafwyd adroddiadau eang am agweddau ar gyflyrau iechyd corfforol pan ofynnwyd pa eiriau yr oedd yr ymatebwyr yn eu defnyddio i ddisgrifio ACEs. Mae hyn yn awgrymu bod yr effeithiau yr adroddir arnynt ar iechyd meddwl ac ymddygiad sy'n niweidio iechyd yn fwy hysbys o fewn y gweithlu na'r rhai sy'n gysylltiedig â chyflyrau cronig a salwch.



Dangosodd yr ymatebwyr ychydig yn llai o ddealltwriaeth o bwysigrwydd gwydnwch wrth atal ACEs, gyda 74% yn dweud bod ganddynt ddealltwriaeth dda. Mae bod yn 'wydn' yn disgrifio gallu unigolyn, cymuned neu system i wrthsefyll straen a her. Mae'n cwmpasu'r gallu i addasu a goroesi amgylchiadau niweidiol (megis sioc amgylcheddol, cymdeithasol neu economaidd) neu ymdopi a ffynnu o ystyried heriau bywyd bob dydd. Ar lefel unigol, mae gwydnwch wedi'i gysylltu ag iechyd meddyliol a chorfforol ar draws cwrs bywyd ac awgrymwyd bod manteision poblogaeth wydn yn ymestyn y tu hwnt i iechyd, i ganlyniadau cymdeithasol ac economaidd ehangach (10). Mae'r cysylltiadau rhwng gwydnwch ac iechyd drwy gydol y cwrs bywyd wedi'u cydnabod mewn sawl polisi cenedlaethol a rhyngwladol sy'n mynd i'r afael â chymdeithasau cynaliadwy ac adfer ar ôl trychineb (29).

Mae cysyniadau gwydnwch yn gymhleth ac yn ddiweddar mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cyhoeddi adroddiad ar adeiladu fframwaith ar gyfer gwydnwch (deall y gyd-ddibyniaeth rhwng unigolion a chymunedau) (29). Yng Nghymru, mae cydnerthedd yn un o nodau Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 (10), gan bwysleisio pwysigrwydd creu Cymru sy'n gydnerth yn gymdeithasol, yn economaidd ac yn ecolegol.

Mae ein canfyddiadau'n dangos bod tystiolaeth o ymwybyddiaeth a gwybodaeth o ACEs ar draws gwahanol feysydd gwasanaeth sy'n cael eu hariannu'n gyhoeddus. Os yw Cymru am ddod yn genedl wirioneddol ymwybodol o ACEs, dylid ystyried sut y gall y gweithlu ehangach y tu hwnt i'r rhai sy'n derbyn cyllid cyhoeddus hefyd ddangos sgiliau a gwybodaeth eu gweithlu wrth weithio gyda'r rhai y mae ACEs yn effeithio arnynt hefyd, a pha offer y bydd yn ofynnol i'r gweithlu ei gael er mwyn meithrin y gallu hwn.

5.3 Atal ACEs

Un o'r meysydd lle yr adroddwyd y lefelau isaf o wybodaeth oedd atal ACEs. Dim ond 44% o'r ymatebwyr a nododd eu bod yn ymwybodol o sut i atal ACEs. Mae gweithiau cyhoeddus yn canolbwyntio ar rôl a manteision gweithio mewn gwasanaethau trawma-wybodus a'r manteision i ddefnyddwyr gwasanaeth yn sgil hyn (9,11,17-18). Mae adroddiad lechyd Cyhoeddus Cymru ar wydnwch yn canolbwyntio ar ddulliau atal cyffredinol i wella gwydnwch ar lefel y boblogaeth, ac mae'n cydnabod bod angen cefnogaeth wedi'i theilwra a'i thargedu'n well (29) er mwyn adeiladu gwydnwch ymysg grwpiau agored i niwed neu grwpiau wedi'u hymyleiddio sydd wedi profi trawma. Cydnabyddir dull ar lefel systemau o ymdrin â gwydnwch ac mae rôl i bolisi cefnogol a'r cyd-destun deddfwriaethol ar gyfer atal a gynigir drwy Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol yng Nghymru (10).

Yn ogystal ag atal, amlygwyd hefyd y maes lliniaru rhag ACEs yn ddiweddarach mewn bywyd yn y canfyddiadau fel maes lle roedd diffyg gwybodaeth. Roedd llai na hanner yr ymatebwyr yn cytuno y byddent yn gwybod sut i weithredu yn erbyn ACEs yn ddiweddarach mewn bywyd. Roeddem am ddarganfod pa mor gyfforddus yr oedd yr ymatebwyr yn teimlo yn eu rôl i ddeall a gweithio gyda'r rhai sydd wedi profi ACEs. Nododd y rhan fwyaf o'n hymatebwyr eu bod yn teimlo'n gyfforddus yn eu rôl i wneud hynny. Ac eto, gwelwyd gwahaniaeth amlwg yn ymwneud ag atal a lliniaru ACEs. **Nodir y rhain fel meysydd penodol ar gyfer hyfforddiant ychwanegol sy'n gysylltiedig ag ACEs a allai fod o fudd i weithluoedd.**

Aethom ymlaen i holi'r ymatebwyr am strategaethau neu ddulliau Cymreig a oedd yn bwysig wrth gefnogi camau i atal ACEs ac roedd yr holl rai a restrwyd yn cael eu hystyried yn bwysig gan yr ymatebwyr. Ac eto, pan ofynnwyd iddynt flaenoriaethu eu dewis, ystyriwyd canolbwyntio ar deuluoedd, trechu tlodi a Deddf Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (Cymru) 2015 fel y tri dull pwysicaf o atal ACEs yng Nghymru. **Byddai nodi'r dulliau a'r strategaethau cenedlaethol hyn gan ymatebwyr yn elwa o synthesis pellach o'r sylfaen dystiolaeth a meysydd ymyrraeth gynnar neu arfer da mewn perthynas â'r agenda atal ACEs.**



5.4 Hyfforddiant ACEs yng Nghymru: pa mor barod yw sefydliadau?

Pan ofynasom i'r ymatebwyr i ba raddau yr oedd y polisiâu sydd gan sefydliadau yn seiliedig ar wybodaeth am ACEs, roedd llawer o ansicrwydd ynghylch yr ystyriaeth o ACEs yn eu polisiâu sefydliadol. Gall hyn adlewyrchu ymwybyddiaeth unigol ymatebwyr o bolisiâu neu rolau mewnol yn eu sefydliad, ond mae'r canfyddiadau'n awgrymu bod angen ystyried y safbwyntiau a fynegir yn ein harolwg ymhellach gan y byddai'r sefydliadau hynny sydd wedi ymgorffori ymwybyddiaeth o ACEs fwyfwy yn eu dull gweithredu yn fwy amlwg ar bob lefel. Gwelsom mai'r rhai yn y sectorau addysg, heddlu/cyfiawnder troseddol ac ieuencid oedd yn adrodd bod ganddynt bolisiâu a oedd yn seiliedig ar wybodaeth am ACEs yn bennaf. Mae'r tri sector hyn wedi bod yn gweithio gydag Iechyd Cyhoeddus Cymru drwy Ganolfan Cymorth ACE CWW a'r rhaglen gydweithredol Camau Cynnar Gyda'n Gilydd (gweler Bocs 1, tudalen 17) i archwilio eu gwaith proffesiynol drwy lens ACEs, a allai esbonio'r lefelau uwch o barodrwydd sefydliadol ar gyfer mynd i'r afael ag ACEs.

Roeddem am ganfod a oedd sefydliadau'n dangos tystiolaeth o arferion yn seiliedig ar wybodaeth am ACEs ar lefelau fel recriwtio a dewis, ond prin oedd y dystiolaeth bod gan sefydliadau brosesau o'r fath. Mae sefydliadau'n cefnogi staff i gael hyfforddiant ar ymwybyddiaeth o ACEs, ond nid yr holl staff o blith ein hymatebwyr. Gwelsom fod gwasanaethau ieuencid, y sectorau addysg a thai, yr heddlu/cyfiawnder troseddol ac awdurdodau lleol i gyd wedi nodi lefelau uwch o gefnogaeth i ymgymryd â hyfforddiant ACEs. Lle mae hyfforddiant ar ymwybyddiaeth o ACEs yn cynnig cyfle i ddatblygu gweithlu sylfaenol, ar ei ben ei hun ni fydd yn arwain at y newid sefydliadol trawsnewidiol sy'n ofynnol i fynd i'r afael ag ACEs ar lefel iechyd y boblogaeth. Mae Canolfan Cymorth ACE CWW wedi datblygu fframwaith gwybodaeth a sgiliau, ynghyd ag offer sefydliadol i sicrhau bod newid yn cael ei ymgorffori mewn systemau. Bydd datblygu a gwerthuso'r gwaith hwn ymhellach yn helpu i gryfhau'r achos dros ddulliau cydgynhyrchiol a fydd yn caniatáu i sefydliadau arwain, tyfu ac ymgorffori model cynaliadwy ar gyfer gwasanaethau ACE-wybodus.

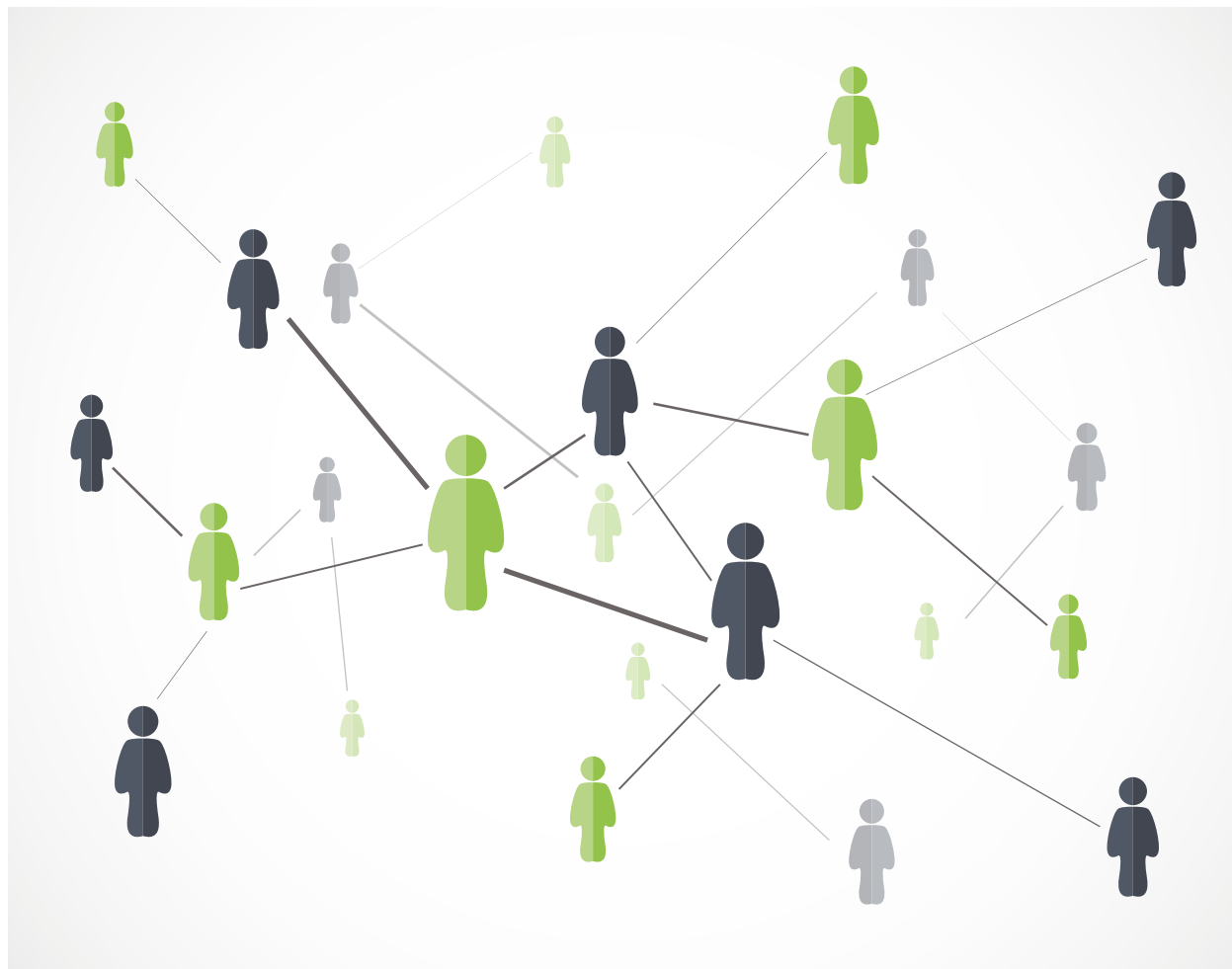
Mae Llywodraeth yr Alban wedi cymeradwyo Fframwaith Gwybodaeth a Sgiliau ar gyfer Trawma Seicolegol a chynllun hyfforddi sydd wedi'u hanelu at gefnogi datblygu'r gweithlu a helpu sefydliadau i wneud penderfyniadau gwybodus am yr hyfforddiant mwyaf addas sy'n seiliedig ar dystiolaeth i lenwi bylchau ar gyfer gweithlu trawma-wybodus (20-21). Yng Nghymru, un o'r dulliau allweddol ar gyfer cyflawni deddf Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (Cymru) 2015 yw'r Fframwaith Hyfforddi Cenedlaethol ar drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol, sy'n ceisio mabwysiadu dull ar gyfer Cymru gyfan i sicrhau bod y gweithlu'n wybodus. **Mae hyn yn awgrymu bod lle i barhau â gwaith strategol yng Nghymru o fewn sefydliadau i hyrwyddo dull cyfannol o godi ymwybyddiaeth o ACEs a'r angen am hyfforddiant cynaliadwy, wedi'i ddatblygu a'i arwain ar draws y sectorau.**

Mae Canolfan Cymorth ACE CWW wedi hyrwyddo'r defnydd o egwyddorion ac arferion sy'n seiliedig ar wybodaeth am ACEs yn y gweithle fel rhan o'i model. Mae hyn wedi cynnwys ffocws ar rôl arweinwyr. Mae ein canfyddiadau yn adrodd bod y rhai sy'n gweithio mewn gwasanaethau ieuencid, addysg, yr heddlu/cyfiawnder troseddol, y sector tai a'r trydydd sector/sector elusennol arall yn fwy tebygol o fod ag arweinwyr a oedd yn cefnogi'r agenda ACEs. Ond dim ond lleiafrif yn y sector chwaraeon a'r GIG a ddywedodd hynny. Mae'n bwysig cydnabod bod datblygu prosesau sy'n seiliedig ar wybodaeth am ACEs yn dal i fod yn gymharol newydd i sefydliadau, ac er bod lle i barhau i adeiladu ar yr hyn a gyflawnwyd hyd yma, bydd yn bwysig canolbwyntio ar ble mae ymgorffori dulliau sy'n seiliedig ar ACE wedi bod yn llwyddiannus a rhannu'r hyn a ddysgir.

5.5 Hyfforddiant ACE yng Nghymru: beth yw anghenion y gweithlu?

Mae gwybodaeth am hyfforddiant ACEs ar gael i staff. Yn gyffredinol, adroddwyd bod hyfforddiant wedi bod o gymorth i godi ymwybyddiaeth o ACEs a gwella gwybodaeth amdanynt. Adroddwyd ar themâu ynghylch rhagor o hyfforddiant ar sut i liniaru effaith ACEs ynghyd â hyrwyddo gwydnwch, gan awgrymu bod y rhain yn ddau faes nad oes dealltwriaeth ddigonol ohonynt o hyd, a dangoswyd hyn mewn nifer o feysydd yn ein harolwg.

Awgrymwyd nad yw gwybodaeth a gafwyd o hyfforddiant ACEs bob amser yn cael ei throï'n gamau gweithredu penodol i helpu plant a theuluoedd sy'n agored i niwed i leihau'r risg o brofi ACEs. Codwyd yr angen am hyfforddiant gorfodol mwy eang ei gwmpas sy'n tynnu sylw at y cysylltiadau rhwng ACEs ac iechyd pan yn oedolyn ar draws pob sector. Mae gan derminoleg ACE y potensial i stereoteipio unigolion drwy fodel diffygion, a allai niweidio perthnasoedd â gweithwyr iechyd proffesiynol neu ddarparwyr gwasanaethau, a dadleuir y gall edrych ar faterion cymdeithasol drwy brism negyddol ACEs lesteirio'r gallu i ymateb i anghenion pobl (13- 15). Teimlwyd hefyd bod y term ACEs yn canolbwyntio ar 'yr holl bethau negyddol' ac nad yw'n ymwneud ag atebion nac atal. **Mae'r mewnwelediad hwn yn cynnig cyfle i hyfforddwyr a datblygwyr cynnwys hyfforddi yn y dyfodol ganolbwyntio ar fodel sy'n seiliedig ar gryfderau, a sut y gall hyn gyfrannu at yr agenda atal.**



6 Cyfyngiadau'r arolwg

Mae cyfyngiadau i'r arolwg hwn y dylid eu hystyried wrth ddehongli'r canfyddiadau a gyflwynir.

Nid yw'r ymatebwyr i'r arolwg yn sampl gynrychioliadol o weithlu gwasanaethau sy'n cael eu hariannu'n gyhoeddus yng Nghymru. Felly mae'r awduron yn cydnabod y potensial am ragfarn samplu, yn yr ystyr y gallai ymatebwyr sy'n cymryd rhan fod wedi cael eu dylanwadu i gymryd rhan gan (er enghraifft) ddiddordeb personol neu broffesiynol yn y pwnc sy'n cael ei drafod. Mae dyluniad yr arolwg er mwyn sicrhau ei fod yn cyrraedd ystod eang o sectorau proffesiynol yn genedlaethol wedi golygu nad oedd yn ymarferol defnyddio methodoleg samplu tebygolrwydd. Fodd bynnag, mae ein canfyddiadau yn cynnig mewnwelediad o ymwybyddiaeth a lledaeniad gwybodaeth am ACEs o fewn grwpiau sefydliadol penodol, a fydd yn helpu comisiynwyr a darparwyr gwasanaethau i ystyried anghenion hyfforddi eu staff mewn perthynas ag ACEs.

Dyluniwyd yr arolwg i ddarparu llinell sylfaen o dystiolaeth o'r ymwybyddiaeth o ACEs o fewn gweithlu'r gwasanaethau sy'n cael eu hariannu'n gyhoeddus yng Nghymru ac mae'n cynnig tystiolaeth ar gymhwyso hyfforddiant sydd ar gael ar hyn o bryd yng Nghymru. Fodd bynnag, nid ydym wedi ceisio mesur effaith yr hyfforddiant hwn ar unigolion neu sefydliadau ac mae angen gwerthuso'r effaith ymhellach yn y maes hwn er mwyn deall yn well sut y gall bod yn ACE-wybodus wella canlyniadau iechyd y boblogaeth. Mae natur gryno yr holiadur ar-lein a'r dulliau samplu nad ydynt yn seiliedig ar debygolrwydd, er eu bod wedi'u cynllunio i annog cyfranogiad, wedi cyfyngu'r gwaith dadansoddi data ac felly ni allwn ddangos arwyddocâd ystadegol yn ein canfyddiadau.

7 Casgliad

Mae canfyddiadau ein harolwg wedi nodi nifer o feysydd posibl i ganolbwyntio arnynt i gefnogi'r gweithlu gwasanaethau cyhoeddus ymhellach i fynd i'r afael ag ACEs a dod yn fwy ACE-wybodus.

Roedd yr ymwybyddiaeth ar ei huchaf ymhlith y rhai sy'n gweithio i wasanaethau ieuenctid, sector elusennol/trydydd sector arall, y sector tai ac addysg. Efallai fod y lefelau uwch hyn o ymwybyddiaeth adlewyrchu meysydd gwaith y rhaglen a gefnogir ar hyn o bryd gan Ganolfan Cymorth ACE CWW, ac maent yn nodi sectorau a gwasanaethau eraill lle mae ymwybyddiaeth o ACEs yn parhau i fod yn fwy cyfyngedig. Dim ond lleiafrif o'r ymatebwyr a oedd yn ymwybodol o Ganolfan Cymorth ACE CWW cyn yr arolwg, gan adlewyrchu'r meysydd penodol o waith rhaglen a gyflwynir drwy'r Ganolfan.

Mae'r canfyddiadau'n dangos bod gan staff mewn rolau sy'n cael eu hariannu'n gyhoeddus yng Nghymru ymwybyddiaeth a gwybodaeth am ACEs. Ymysg y themâu mwyaf cyffredin a ddefnyddir i ddisgrifio ACEs mae cam-drin ac esgeulustod, a'r rhai sy'n gysylltiedig â thrawma a phrofiadau negyddol, gan awgrymu iaith gyffredin ar draws sectorau. Fodd bynnag, byddai strategaethau'r dyfodol a negeseuon am ACEs yn elwa o ganolbwyntio ar ddefnyddio iaith gadarnhaol a meithrin gwydnwch i sicrhau nad yw cynyddu ymwybyddiaeth o ACEs ymysg y gweithlu yn arwain at farn benderfyniadol am y rhai sydd wedi'u profi neu sydd yn eu profi.

Dangosodd yr ymatebwyr ymwybyddiaeth dda o effaith ACEs ar iechyd corfforol a meddyliol ond llai o ymwybyddiaeth o fesurau atal a lliniaru. Mae hwn wedi'i nodi fel maes y dylai hyfforddiant ganolbwyntio arno yn y dyfodol, gan ganolbwyntio ar deuluoedd a threchu tlodi; ar draws gwahanol sectorau. Roedd bron i hanner sampl yr arolwg wedi cael cynnig hyfforddiant ar ACEs, ac roedd ychydig dros dri chwarter y rhai a fynychodd hyfforddiant a oedd yn cynnwys gwybodaeth am ACEs yn teimlo ei fod wedi gwella eu gwybodaeth a'u hymwybyddiaeth. Mae hyn yn dangos bod hyfforddiant cychwynnol ar ymwybyddiaeth o ACEs wedi bod yn cael effaith ar wasanaethau sy'n cael eu hariannu'n gyhoeddus. Er na fesurwyd cynnwys hyfforddiant na chanlyniadau fel rhan o'r arolwg hwn, mae ein canfyddiadau yn darparu tystiolaeth o'r mathau o hyfforddiant a fydd yn cynorthwyo sefydliadau ymhellach i gynllunio eu gwasanaethau drwy lens ACEs. Dylid ystyried bod parhau i ddatblygu gwaith codi ymwybyddiaeth o ACEs wedi'i dargedu o fewn sefydliadau yn bwysig ar gyfer llywio'r ffordd y mae gwasanaethau'n cynllunio ac yn ymateb i'r rhai sydd wedi profi ACEs neu sydd yn profi ACEs, gan greu dull gweithredu cyffredinol sy'n seiliedig ar ymwybyddiaeth o ACEs, ac nad yw'n canolbwyntio ar sgrinio dethol ar gyfer darparu gwasanaeth.

Mae tystiolaeth yn ein canfyddiadau sy'n dangos y dylai sefydliadau ystyried codi ymwybyddiaeth bellach lle mae polisïau ac arferion sy'n seiliedig ar wybodaeth am ACEs yn bodoli ar hyn o bryd neu ddatblygu polisïau ac arferion sy'n seiliedig ar wybodaeth am ACEs, er mwyn ymgorffori newid mewn systemau. Roedd ansicrwydd cyson ynghylch egwyddorion arweinyddiaeth sy'n seiliedig ar wybodaeth am ACEs, gan awgrymu nad oedd y cysyniad o arweinyddiaeth sy'n seiliedig ar wybodaeth am ACEs yn weladwy i'n hymatebwyr.



Roedd yr ymwybyddiaeth ar ei huchaf ymhlith y rhai sy'n gweithio i wasanaethau ieuenctid, sector elusennol/trydydd sector arall, y sector tai ac addysg.

Ystyriaethau allweddol ar gyfer camau gweithredu yn y dyfodol:

- Datblygu hyfforddiant ar ymwybyddiaeth o ACEs gyda ffocws ar wybodaeth a sgiliau atal a lliniaru, a ddatblygwyd gan ddefnyddio dulliau cydgynhyrchiol i ymgorffori model cynaliadwy ar draws sefydliadau.
- Ystyried anghenion hyfforddi gweithlu ehangach Cymru, y tu hwnt i wasanaethau sy'n cael eu hariannu'n gyhoeddus, os ydym am ddod yn genedl wirioneddol ymwybodol o ACEs.
- Gwaith ymchwil yn y dyfodol i ddeall yn well y strategaethau a'r dulliau cenedlaethol a fydd yn cael yr effaith orau ar leihau ACEs yng Nghymru.
- Ystyried cynnal archwiliad o gwmpas ac ehangder yr hyfforddiant ACEs a gynigir ar hyn o bryd ledled Cymru i ganfod beth sy'n gweithio, i bwy a pham.
- Adeiladu ar waith strategol pellach gyda sefydliadau i hyrwyddo dull cyfannol drwy ymgorffori ymwybyddiaeth o ACEs mewn arweinyddiaeth sefydliadol, a llunio polisiâu ac arferion sy'n seiliedig ar wybodaeth am ACEs i gefnogi hynny.

8 Cyfeiriadau

1. Bellis MA, Ashton K, Hughes K, Ford K, Bishop J, Paranjothy S. *Profiadau niweidiol mewn plentyndod a'u heffaith ar ymddygiad sy'n niweidio iechyd ymysg oedolion Cymru*. Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru; 2016.
2. Ashton K, Bellis MA, Hardcastle K, Hughes K, Malby S, Evans M. *Profiadau niweidiol yn ystod plentyndod a'u cysylltiad â lles meddwl ymysg poblogaeth oedolion Cymru*. Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru; 2016.
3. Felitti VJ, Anda RF, Nordenberg D, Williamson DF, Spitz AM, Koss MP, Marks JS. Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: the Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine*. 1998;14: 245-258.
4. Hardcastle K, Bellis M, Ford K, Hughes J, Garner J, Ramos Rodriguez G. Measuring the relationships between adverse childhood experiences and educational and employment success in England and Wales: findings from a retrospective study. *Iechyd Cyhoeddus* 2018;165: 106-116.
5. Ashton K, Bellis MA, Davies AR, Hardcastle K, Hughes K. *Profiadau niweidiol yn ystod plentyndod a'u cysylltiad â chlefydau cronig a'r defnydd o'r gwasanaeth iechyd ymysg poblogaeth Cymru sy'n oedolion*. Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru; 2016.
6. Hughes K, Ford K, Davies A, Homolova L, Bellis M. *Ffynonellau gwydnwch a'u cysylltiadau lliniarol gyda'r niwed sy'n cael ei achosi gan brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod*. Adroddiad 1: Salwch Meddwl. Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2018
7. Riley G. *Cymru Well Wales ACE Support Hub Evaluation Framework*. Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2018.
8. Y Cyngor Gwyddonol Cenedlaethol ar y Plentyn sy'n Datblygu. *Excessive Stress Disrupts the Architecture of the Developing Brain: Working Paper No. 3*. Argraffiad wedi'i Ddiweddarau; 2014. Ar gael o: <https://developingchild.harvard.edu/science/national-scientific-council-on-the-developing-child/> [Fel ar 6 Mai 2019].
9. Sefydliad Iechyd y Byd. *Health 2020 A European Policy Framework and Strategy for the 21st Century*. Copenhagen; 2013 Ar gael o: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/199532/Health2020-Long.pdf?ua=1. [Fel ar 12 Ebrill 2019].
10. Cynulliad Cenedlaethol Cymru *Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015*. Ar gael o: <http://senedd.cynulliad.cymru/documents/s37945/Bil%20Llesiant%20Cenedlaethau%20Dyfodol%20Cymru,%20fel%20yi%20pasiwyd.pdf> [Fel ar 12 Chwefror 2019].
11. Couper S, Mackie P. *Polishing the Diamonds: Addressing Adverse Childhood Experiences in Scotland*. Scotland: Scottish Public Health Network (ScotPHN; 2016. Ar gael o: https://www.scotphn.net/wp-content/uploads/2016/06/2016_05_26-ACE-Report-Final-AF.pdf [Fel ar 6 Mai 2019].
12. Hanson RF, Lang J. A critical look at trauma-informed care among agencies and systems serving maltreated youth and their families. *Child Maltreatment*. 2016;21(2): 95-100. Ar gael o: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26951344> [Fel ar 27 Gorffennaf 2019].
13. Swyddfa Comisiynydd Plant Cymru. *Datganiad Sefyllfa Polisi*. Ar gael o: <https://www.childcomwales.org.uk/wp-content/uploads/2018/10/Papur-Safbwynt-ACEs-CPC.pdf> [Fel ar 12 Mai 2019].
14. Edwards R, Gillies V, Lee E, Mcvarish J, White S, Wastell D. *Submission to the House of Commons Science and Technology Select Committee Inquiry into the evidence-base for early years intervention*. 2017. Ar gael o: <https://blogs.kent.ac.uk/parentingculturestudies/files/2018/01/The-Problem-with-ACEs-EY10039-Edwards-et-al.-2017-1.pdf> [Fel ar 12 Ebrill 2019].

15. Taylor-Robinson D, Straatmann V, Whitehead M. Adverse childhood experiences or adverse childhood socioeconomic conditions. *The Lancet Public Health*. 2018;3(6): e262-263. Ar gael o: [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(18\)30094-X](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(18)30094-X)
16. Bateson K, McManus M, Johnson G. Understanding the use and misuse of Adverse Childhood Experiences (ACEs) in trauma-informed policing. *Police Journal: Theory, Practice and Principles*. 2019; 1-15. Ar gael o: <https://doi.org/10.1177/0032258X19841409> [Fel ar 12 Awst 2019]
17. Mills KL. The importance of providing trauma-informed care in alcohol and other drug services. *Drug Alcohol Review*. 2015;34(3): 231-233. Ar gael o: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25944454> [Fel ar 12 Mai 2019].
18. Harris M, Fallot R. *Using Trauma Theory to Design Service Systems: New Directions for Mental Health Systems*. San Francisco, CA: Jossey-Bass; 2001.
19. Kerker B, Storfer-Isser A, Stein R, Garner A, O'Connor K, Hoagwood K, Horwitz S. Do Pediatricians Ask About Adverse Childhood Experiences in Pediatric Primary Care? *Academic Pediatrics*. 2016;16(2): 154-160. Ar gael o: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26530850> [Fel ar 27 Gorffennaf 2019].
20. NHS Education for Scotland. *Transforming Psychological Trauma: a knowledge and skills framework for the Scottish workforce*. Yr Alban: 2017. Ar gael o: <https://www.nes.scot.nhs.uk/media/4321706/Scottish%20Psychological%20Trauma%20Training%20Plan%202019.pdf> [Fel ar 12 Mai 2019].
21. NHS Education for Scotland. *Psychological Trauma Training Plan*. Yr Alban: 2019. Ar gael o: <https://www.nes.scot.nhs.uk/media/4321706/Scottish%20Psychological%20Trauma%20Training%20Plan%202019.pdf> [Fel ar: 12 Mai 2019].
22. Substance Abuse and Mental Health Services Administration's (SAMHSA) Trauma and Justice Strategic Initiative. *SAMHSA's concept of trauma and guidance for a trauma-informed approach*. 2014. Ar gael o: https://www.nasmhpd.org/sites/default/files/SAMHSA_Concept_of_Trauma_and_Guidance.pdf [Fel ar 19 Ebrill 2019].
23. Di Lemma LCG, Davies AR, Ford K, Hughes K, Homolova L, Gray B, Richardson G. *Ymateb i Brofiadau Niweidiol yn Ystod Plentyndod: Adolygiad o dystiolaeth o ymyriadau i atal niwed ar draws y cwrs bywyd a mynd i'r afael ag ef*. Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru; Wrecsam Prifysgol Bangor. 2019. Ar gael o: <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/news/50989>. [Fel ar 6 Awst 2019].
24. Llywodraeth yr Alban. *Adverse childhood experiences*. Yr Alban: 2018. Ar gael o: <https://www.gov.scot/binaries/content/documents/govscot/publications/factsheet/2018/05/adverse-childhood-experiences-aces-ministerial-event/documents/9220f6ba-04f7-488c-9d2d-67bce0c40dea/9220f6ba-04f7-488c-9d2d-67bce0c40dea/govscot%3Adocument> [Fel ar: 13 Mai 2019].
25. Grey C, Woodfine L. *Adverse Childhood Experiences (ACEs) and Housing Vulnerability – Report and Evaluation of ACE-informed Training for Housing*. Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2018
26. Barton E, Newbury A, Roberts J. *An evaluation of the Adverse Childhood Experience (ACE)-Informed Whole School Approach*. Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru; 2018.
27. Ford K, Newbury A, Meredith Z, Evans J, Roderick J. *Gwerthusiad o beilot Hyfforddiant Plismona Pobl sy'n Agored i Niwed mewn Dull wedi'i Lywio gan Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE)*. Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru; 2017.
28. Turner A. *Good intentions but the right approach? The case of ACEs*. 2019. Ar gael o: <http://publichealthy.co.uk/good-intentions-but-the-right-approach-the-case-of-aces/> [Fel ar 24 Chwefror 2019].
29. Davies A, Grey C, Homolova L. *Cydnherthedd: deall y rhyng-ddibyniaeth rhwng unigolion a chymunedau*. Caerdydd: Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru; 2019.
30. Braun V, Clarke V. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*. 2006;3(2): 77-101.

Atodiadau

Atodiad 1 – Dulliau

Cynhaliwyd arolwg trawsdoriadol o weithluoedd y sector cyhoeddus (gan gynnwys y rhai mewn rolau elusennol/trydydd sector a gefnogir gan arian cyhoeddus) yng Nghymru gan Iechyd Cyhoeddus Cymru dros gyfnod o bedair wythnos ym mis Mai/Mehefin 2019. Gwnaed y gwaith maes gan Strategic Research & Insight, cwmni ymchwil y farchnad proffesiynol. Fe'i lansiodd ar-lein yn Gymraeg ac yn Saesneg, a'i gylchredeg i weithlu'r grwpiau blaenoriaeth a nodir yn Nhabl A1.

Tabl A1. Grwpiau Sampl Targed

Sector/grŵp Proffesiynol a dargedwyd i gymryd rhan yn yr arolwg

- Addysg (ysgolion cynradd ac uwchradd), Cymdeithas Seicolegwyr Addysg (Cymru), Estyn
- Y blynyddoedd cynnar: Awdurdodau Lleol yn unig, Dechrau'n Deg, Teuluoedd yn Gyntaf
- Tai: Stoc Awdurdodau Lleol yn unig, landlordiaid cymdeithasol
- Heddlu
- Iechyd: gofal aciwt, cymunedol, gofal sylfaenol, iechyd meddwl, iechyd cyhoeddus
- Gwasanaeth Carchardai a Phrawf EM - yn cynnwys carchardai, gwasanaethau'r ddalfa i ieuenctid
- Gwasanaethau Cymunedol i Droseddwy'r Ifanc (Awdurdod Lleol)
- Darparwyr Gofal a Gomisiynwyd (preswyl, cartref, dydd ac arall)
- Gweithlu Ieuenctid: Awdurdodau Lleol, gweithwyr ffydd, cadetiaid, Cyngor Gwasanaethau Ieuenctid Gwirfoddol
- Tân ac Achub
- Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus
- Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol
- Byrddau Cynllunio Ardal: diogelu (timau Cymorth Cynnar), gwasanaethau camddefnyddio sylweddau,
- Llywodraeth Cymru: gweision sifil, Gwasanaeth Erlyn y Goron, yr Adran Gwaith a Phensiynau, Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru
- Llywodraeth Leol: Cynghorwyr Lleol y Cabinet, Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru, Cymdeithas Cyfarwyddwyr Gwasanaethau Cymdeithasol, Addysg yng Nghymru a Gwasanaethau Plant, Gwasanaethau Cymunedol i Droseddwy'r Ifanc
- Chwaraeon: cyrff statudol chwaraeon megis Chwaraeon Cymru, Undeb Rygbi Cymru; darparwyr gwasanaethau hamdden mewn lleoliadau Awdurdodau Lleol
- Darparwyr Addysg Uwch: Prifysgolion Cymru
- Darparwyr Addysg Bellach: Colegau Cymru
- Gwaith Cymdeithasol
- Partneriaeth Mewnffudo Strategol Cymru
- Sector Ffoaduriaid
- Sector Menywod

Cafwyd caniatâd ymchwil y GIG gan Swyddfa Ymchwil a Datblygu Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Samplu

Defnyddiwyd dull samplu nad yw'n seiliedig ar debygolrwydd (a elwir hefyd yn samplu caseg eira), gan ganiatáu ar gyfer samplu anwahaniaethol esbonyddol. Roedd yr arolwg yn cynnwys gwybodaeth ddemograffig a sylfaenol am sector cyflogaeth y cyfranogwyr er mwyn galluogi'r asiantaeth maes i olrhain yr ymatebion a gwblhawyd o fewn gwahanol grwpiau. Drwy'r wybodaeth a roddwyd, anogwyd pob lefel/gradd o weithlu i gymryd rhan. Nod yr arolwg i ddechrau oedd denu 1500 o ymatebion cyflawn gan bobl 18+ oed, sy'n gweithio yng Nghymru, mewn gwasanaethau lifrai yn y sector cyhoeddus megis gwasanaethau iechyd, yr heddlu, ambiwlans, tân ac achub. Yn y camau dylunio, cafodd ei ymestyn ymhellach i gynnwys cyfranogiad gan ddarparwyr gwasanaethau anstatudol sy'n derbyn cyllid cyhoeddus (trydydd sector/elusen).

Dynodwyd sectorau a grwpiau proffesiynol gan staff arbenigol sy'n gweithio yng Nghanolfan Cymorth ACE Cymru Well Wales (CWW) oherwydd natur y gwasanaethau a ddarperir ganddynt h.y. ysgolion neu ddarparwyr gofal iechyd. Yna targedwyd grwpiau drwy eu sefydliadau, eu rhwydweithiau a'u rhaglenni presennol drwy ddull caseg eira gan Ganolfan Cymorth ACE CWW a Strategic Research & Insight. Cyfeirir at ymatebwyr ar y cyd yn yr adroddiad fel 'gweithlu' ond fe'i defnyddir i gydnabod rôl a gwaith gweithwyr a gwirfoddolwyr mewn sefydliadau.

Sgrinio'r data

Casglwyd cyfanswm o 3,656 o ymatebion o'r arolwg ar-lein. Ar ôl sgrinio'r data, canfuwyd bod 620 o ymatebion yn wag ac roedd 3 yn deillio o brofi'r system; gan adael set ddata o 3,033 o ymatebion. Mae canlyniadau C4 (ymwybyddiaeth o'r term ACEs), C5 (geiriau sy'n gysylltiedig ag ACEs) a C6 (ymwybyddiaeth o'r Ganolfan Cymorth ACE) yn adlewyrchu'r ymatebion a ddarparwyd gan yr unigolion hyn. Fodd bynnag, cyn y cwestiynau hyn, cafodd yr unigolion hynny na wnaethant ymateb a/neu a roddodd atebion anghyflawn ar gyfer y cwestiynau a restrir yn Atodiad 3 eu heithrio (fesul cam) o'r dadansoddiad dilynol. Gyda 780 o unigolion wedi'u heithrio ar y sail hon, sefydlwyd maint sampl terfynol o 2,253 o unigolion.

Dadansoddi'r data

Dadansoddwyd y data gan ddefnyddio IBM SPSS Statistics 24.0. Cyflwynir ystadegau disgrifiadol.

Dadansoddwyd ymatebion testun rhydd gan ddefnyddio dadansoddiad thematig (30). Ar gyfer C5 (geiriau sy'n gysylltiedig ag ACEs), dadansoddwyd y geiriau neu'r termau a ddefnyddiwyd yn thematig gan ddefnyddio 59 cod thematig gan y cwmni ymchwil y farchnad. Cafodd y codau thematig cychwynnol hyn eu croeswrio gan y tîm ymchwil mewn sampl o 100 o ymatebwyr. Yn olaf, nododd y tîm ymchwil ddeg thema gyffredin a'u defnyddio i grwpio'r 59 cod thematig cychwynnol yn gategoriau o eiriau a ddefnyddiwyd gan ymatebwyr gan gynnwys: 1) cam-drin ac esgeulustod, 2) trawma a phrofiadau negyddol/niweidiol, 3) camddefnyddio sylweddau, 4) trais/cam-drin domestig, 5) problemau iechyd meddwl, 6) rhieni'n gadael oherwydd ysgariad/gwahanu, 7) rhieni yn y carchar, 8) ffactorau amddiffynnol, 9) iechyd corfforol, a 10) arall. Defnyddiwyd dull cyfrif i amcangyfrif amllder y themâu sy'n gysylltiedig ag ACEs fel y'u disgrifiwyd gan yr ymatebwyr.

Sut y daethant yn ymwybodol o'r arolwg

Pan ofynnwyd i'r cyfranogwyr sut yr oeddent wedi dod yn ymwybodol o'r arolwg, fel y dangosir yn y canlyniadau yn Atodiadau 2 a 4, ar gyfer y ddau is-grŵp o gyfranogwyr, nododd llawer eu bod wedi dod yn ymwybodol o'r arolwg naill ai drwy eu cydweithiwr neu drwy dderbyn e-bost gan Iechyd Cyhoeddus Cymru/Strategic Research & Insight.

Atodiad 2 - Demograffeg y 3,033 o ymatebwyr (gan gynnwys cwestiynau 1-6)

Cyflogwr	n	%
Awdurdod Lleol	941	31%
Llywodraeth Cymru	65	2%
GIG	579	19%
Heddlu a Chyfiawnder Troseddol	245	8%
Addysg	216	7%
Tân ac Achub	22	1%
Sector Tai	62	2%
Gwasanaethau Ieuenctid	61	2%
Sector Chwaraeon	25	1%
Sector Cyhoeddus Arall	57	2%
Sector Elusennol Arall	193	6%
Byddai'n well gen i beidio â dweud	40	1%
Heb nodi	527	17%
Cyfanswm	3,033	100%

Cyflogwr		n	%
Os Llywodraeth Cymru, ydy hynny'n...	Polisi	27	42%
	Gweithredol	8	12%
	Cyflenwi	14	22%
	Corfforaethol	*	*%
	Proffesiynol	10	15%
	Arall	*	*%
	Byddai'n well gen i beidio â dweud	*	*%
	Cyfanswm	65	100%

Os GIG, ydy hynny'n...	Gofal Sylfaenol	84	15%
	Gwasanaethau Iechyd Meddwl	58	10%
	Gwasanaethau Ysbyty Acíwt	60	11%

Cyflogwr		n	%
	Gwasanaethau Cymunedol	162	28%
	Ambiwlans	5	1%
	Iechyd Cyhoeddus	99	17%
	Timau Cymorth Cynnar	*	*%
	Deintyddol	20	4%
	Arall	76	13%
	Byddai'n well gen i beidio â dweud	6	1%
	Cyfanswm	573	100%
Os yr Heddlu a Chyfiawnder Troseddol, ydy hynny'n...	Gwasanaeth Carchardai a Phrawf EM	22	9%
	Gwasanaethau Cymunedol i Droseddwy'r Ifanc	7	3%
	Heddlu	207	85%
	Arall	6	2%
	Byddai'n well gen i beidio â dweud	*	*%
	Cyfanswm	245	100%
Os Addysg, ydy hynny'n...	Addysg Uwch	6	3%
	Addysg Bellach	6	2%
	Uwchradd	51	24%
	Cynradd	86	40%
	Blynyddoedd Cynnar	24	11%
	Seicoleg Addysgol	7	3%
	Arall	32	15%
	Byddai'n well gen i beidio â dweud	5	2%
	Cyfanswm	216	100%

*Nifer <5

		n	%
Rôl	Rôl nad yw'n rôl rheolwr/rheng flaen	1,098	36
	Rheoli/Goruchwyllo/Arwain	834	28%
	Gweinyddol	475	16%
	Byddai'n well gen i beidio â dweud	89	3%
	Heb nodi	537	18%
	Cyfanswm	3,033	100%
Oedran	18-24 oed	58	2%
	25-34 oed	426	14%
	35-44 oed	651	22%
	45-54 oed	862	28%
	55-64 oed	435	14%
	65+ oed	23	1%
	Byddai'n well gen i beidio â dweud	48	2%
	Heb nodi	530	18%
	Cyfanswm	3,033	100%
Rhywedd	Gwryw	460	15%
	Benyw	1,975	65%
	Byddai'n well gen i beidio â dweud/ byddai'n well gen i ddisgrifio fy hunan	66	3%
	Heb nodi	532	17%
	Cyfanswm	3,033	100%
Cyflogaeth	Cyflogedig llawn amser (35+ awr)	1,865	62%
	Cyflogedig rhan amser	546	18%
	Hunangyflogedig/Asiantaeth	36	1%
	Byddai'n well gen i beidio â dweud	43	1%
	Heb nodi	543	18%
	Cyfanswm	3,033	100%

		n	%
Addysg	Ysgol uwchradd neu gyfwerth	161	5%
	Coleg/Chweched dosbarth neu gyfwerth	336	11%
	Addysg uwch/Prifysgol	1,952	64%
	Byddai'n well gen i beidio â dweud/dim cymhwyster	52	2%
	Heb nodi	532	18%
	Cyfanswm	3,033	100%
Ethnigrwydd	Gwyn	2,362	78%
	Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig	16	1%
	Cefndir ethnig Cymysg/Lluosog	24	0.5%
	Du/Affricanaidd/Caribiaidd/Du Prydeinig ac Arall	15	1%
	Byddai'n well gen i beidio â dweud	72	2%
	Heb nodi	544	18%
	Cyfanswm	3,033	100%
Wedi clywed am yr arolwg	Soniodd cydweithiwr wrthyf amdano/ Anfonodd ddolen ataf	1,198	40%
	Cefais e-bost yn uniongyrchol gan lechyd Cyhoeddus Cymru/SRI	652	22%
	Cefais e-bost gan sefydliad arall	318	11%
	Fe'i gwelais ar y cyfryngau cymdeithasol	86	3%
	Arall	180	6%
	Byddai'n well gen i beidio â dweud	57	2%
	Heb nodi	542	18%
	Cyfanswm	3,033	100%

Atodiad 3 - Demograffeg y 2,253 o ymatebwyr (heb gynnwys y rhai nad ymatebodd ac atebion anghyflawn i gwestiynau 7–47)

Cyflogwr	n	%
Awdurdod Lleol	831	37%
Llywodraeth Cymru	60	3%
GIG	530	24%
Heddlu a Chyfiawnder Troseddol	227	10%
Addysg	192	9%
Tân ac Achub	22	1%
Sector Tai	57	3%
Gwasanaethau Ieuencid	52	2%
Sector Chwaraeon	22	1%
Sector Cyhoeddus Arall	52	2%
Sector Elusennol Arall	172	8%
Byddai'n well gen i beidio â dweud 3	36	2%
Cyfanswm	2,253	100%

Cyflogwr		n	%
Os Llywodraeth Cymru, ydy hynny'n...	Polisi	24	40%
	Gweithredol	7	12%
	Cyflenwi	14	23%
	Corfforaethol	*	*%
	Proffesiynol	10	17%
	Arall	*	*%
	Byddai'n well gen i beidio â dweud	*	*%
	Cyfanswm	60	100%

Os GIG, ydy hynny'n...	Gofal Sylfaenol	76	15%
	Gwasanaethau Iechyd Meddwl	53	10%
	Gwasanaethau Ysbyty Acíwt	59	11%

Cyflogwr		n	%
	Gwasanaethau Cymunedol	152	29%
	Ambiwlans	*	*%
	Iechyd Cyhoeddus	88	17%
	Deintyddol	17	3%
	Arall	70	13%
	Byddai'n well gen i beidio â dweud	6	1%
	Cyfanswm	525	100%
Os yr Heddlu a Chyfiawnder Troseddol, ydy hynny'n...	Gwasanaeth Carchardai a Phrawf EM	18	8%
	Gwasanaethau Cymunedol i Droseddwy'r Ifanc	7	3%
	Heddlu	194	86%
	Arall	5	2%
	Byddai'n well gen i beidio â dweud	*	*%
	Cyfanswm	227	100%
Os Addysg, ydy hynny'n...	Addysg Uwch	5	3%
	Addysg Bellach	*	*%
	Uwchradd	46	24%
	Cynradd	79	41%
	Blynyddoedd Cynnar	22	12%
	Seicoleg Addysgol	6	3%
	Arall	27	14%
	Byddai'n well gen i beidio â dweud	*	*%
	Cyfanswm	192	100%

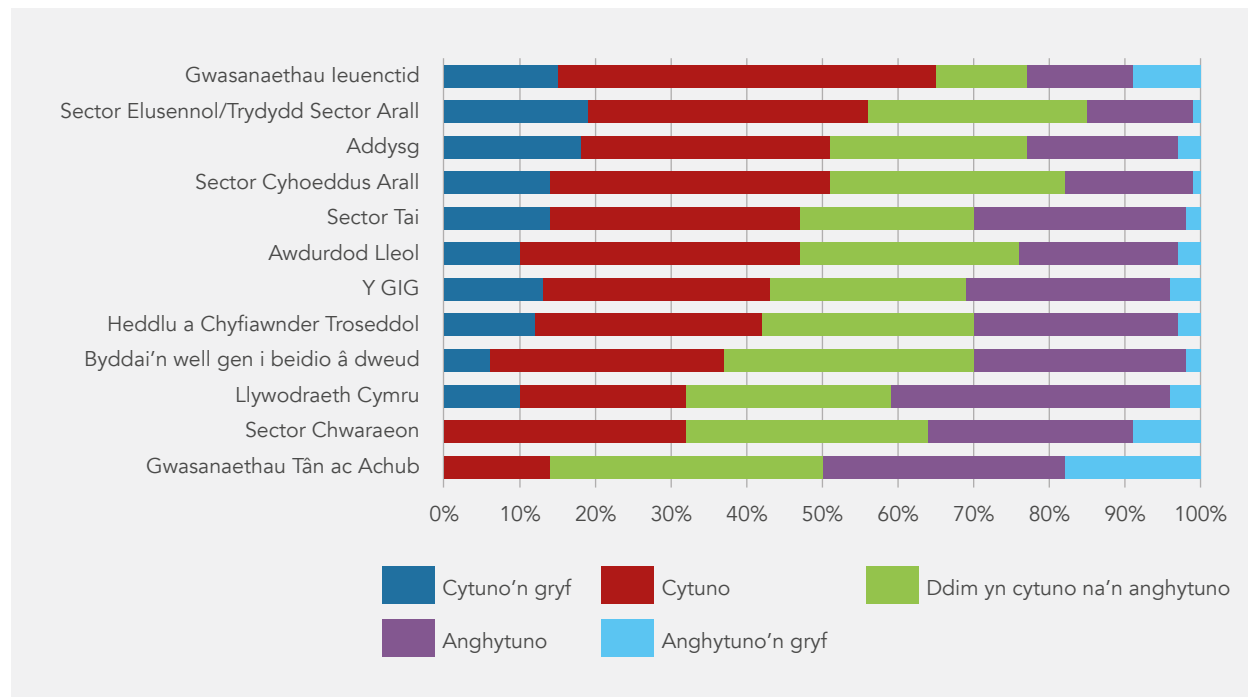
*Nifer <5

		n	%
Rôl	Rôl nad yw'n rôl rheolwr/Rheng flaen	996	44%
	Rheoli/goruchwylio/arwain	759	34%
	Gweinyddol	424	19%
	Byddai'n well gen i beidio â dweud	74	3%
	Cyfanswm	2,253	100%
Oedran	18-24 oed	54	2%
	25-34 oed	385	17%
	35-44 oed	588	26%
	45-54 oed	776	34%
	55-64 oed	388	17%
	65+ oed	19	1%
	Byddai'n well gen i beidio â dweud	43	2%
	Cyfanswm	2,253	100%
Rhywedd	Gwryw	421	19%
	Benyw	1,774	79%
	Byddai'n well gen i beidio â dweud	58	3%
	Cyfanswm	2,253	100%
Cyflogaeth	Cyflogedig llawn amser (35+ awr)	1,694	75%
	Cyflogedig rhan amser	492	22%
	Hunangyflogedig/Asiantaeth	31	1%
	Byddai'n well gen i beidio â dweud	36	2%
	Cyfanswm	2,253	100%

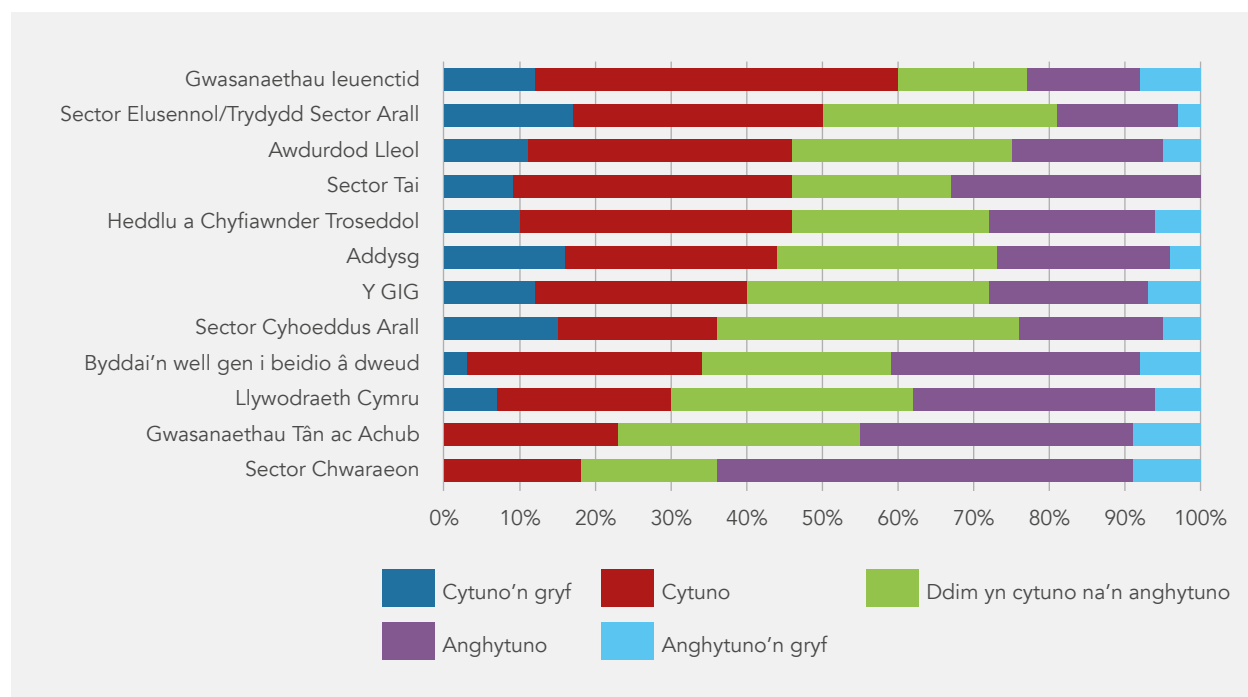
		n	%
Addysg	Ysgol uwchradd neu gyfwerth	138	6%
	Coleg/Chweched dosbarth neu gyfwerth	306	14%
	Addysg uwch/Prifysgol	1,764	78%
	Byddai'n well gen i beidio â dweud/Dim cymwysterau	45	2%
	Cyfanswm	2,253	100%
Ethnigrwydd	Gwyn	2,142	95%
	Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig	13	1%
	Cefndir ethnig Cymysg/Lluosog	21	1%
	Du/Affricanaidd/Caribiaidd/Du Prydeinig	13	1%
	Byddai'n well gen i beidio â dweud	64	3%
	Cyfanswm	2,253	100%
Dod i wybod am yr arolwg	Dywedodd cydweithiwr wrthyf amdano/ anfonodd ddolen ataf	1,090	48%
	Cefais e-bost yn uniongyrchol gan PHW/SRI	580	26%
	Cefais e-bost gan sefydliad arall	286	13%
	Fe'i gwelais ar y cyfryngau cymdeithasol	82	4%
	Arall	162	7%
	Byddai'n well gen i beidio â dweud	53	2%
	Cyfanswm	2,253	100%

Atodiad 4

Ymwybyddiaeth o sut i weithredu yn erbyn ACEs yn ddiweddarach mewn bywyd ymhlith y rhai a gyflogir gan wasanaethau a sectorau sy'n cael eu hariannu'n gyhoeddus

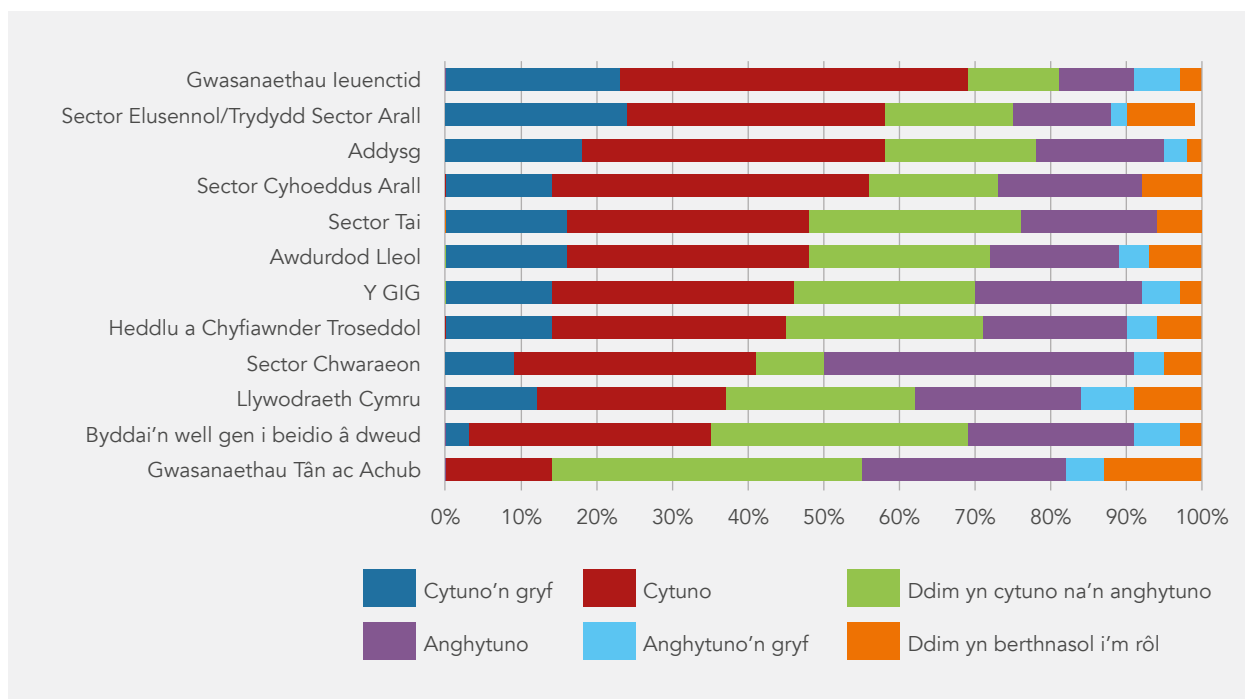


Ymwybyddiaeth o sut i atal ACEs ymhlith y rhai a gyflogir gan wasanaethau a sectorau a ariennir yn gyhoeddus

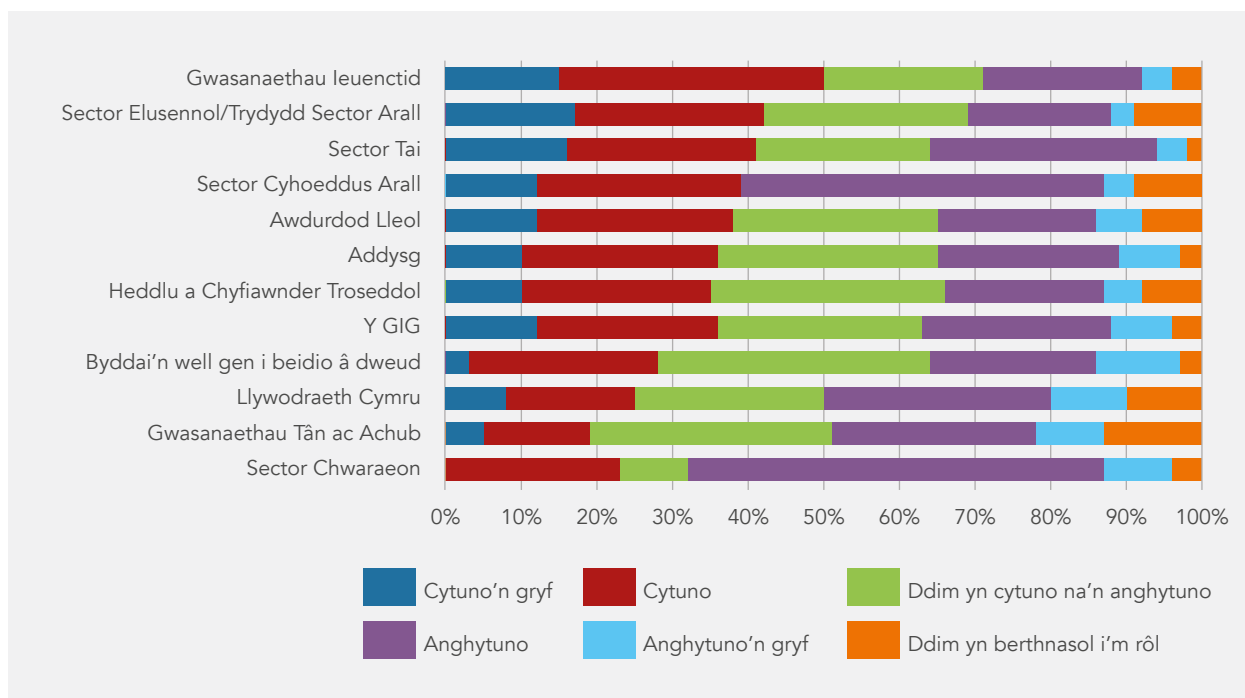


Atodiad 5

Pa mor gyfforddus yw pobl yn eu rôl i liniaru effaith ACEs

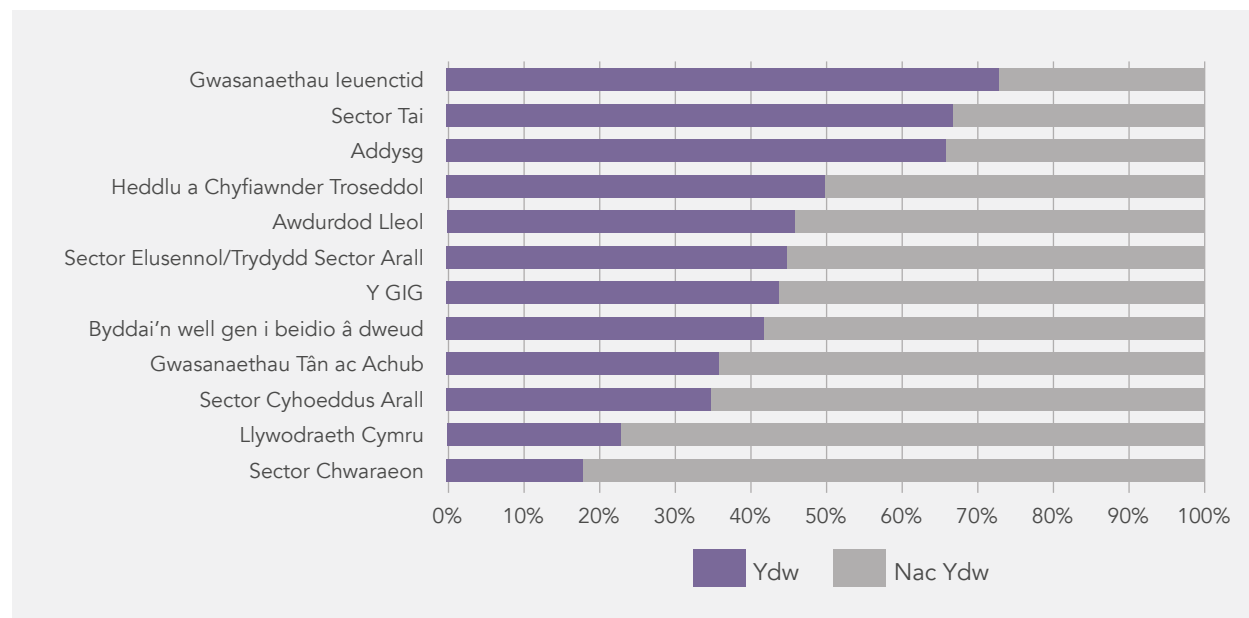


Pa mor gyfforddus yw pobl yn eu rôl i atal ACEs



Atodiad 6

Wedi cael cynnig hyfforddiant ffurfiol ar ACEs yn ystod y 12 mis diwethaf fesul sector/gwasanaeth



2018-2030
Ein Blaenoriaethau

**Adailadu
a symud
gwybodaeth
a sgiliau** wella
iechyd a llesiant
ar draws Cymru

**Dylanwadu ar
benderfynyddion
ehangach** iechyd

**Gwella llesiant
meddyliol a
chydnerthedd**

**Hyrwyddo
ymddygiad
iach**

**Gweithio
i wireddu
dyfodol
iachach
i Gymru**

Cefnogi gwaith i
ddatblygu **system
iechyd a gofal gynaliadwy**
sy'n canolbwyntio ar atal
ac ymyrryd yn gynnar

**Diogelu'r
cyhoedd** rhag
heintiau a
bygythiadau
amgylcheddol
i iechyd

Sicrhau
dyfodol iach
ar gyfer y
genhedlaeth
nesaf

Ein Gwerthoedd:

*Cyfeirwedd, i
gyfoelg ymdolirioelach
a pharchu, i wneud gwahaniaeth*



Is-adran Ymchwil a Gwerthuso
Cyfarwyddiaeth Gwybodaeth
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Rhif 2, Capital Quarter
Stryd Tyndall
Caerdydd
CF10 4BZ
Ffôn: +44 (0)29 2022 7744

 @IechydCyhoeddus / @PHREWales

Canolfan Cymorth ACE: Cysylltwch â ni

-  ACE@wales.nhs.uk
-  [@acehubwales](https://twitter.com/acehubwales)
-  [/acehubwales/](https://facebook.com/acehubwales/)
-  [@acehubwales](https://instagram.com/acehubwales)