

Gwasanaethau Cenedlaethol

Cymorth mewn Profedigaeth

Llinell Gymorth Genedlaethol Rhadffon Gofal Profedigaeth Cruse - Iechyd Cymunedol

Mae Llinell Gymorth Genedlaethol Rhadffon Gofal Profedigaeth Cruse yn cael ei staffio gan wirfoddolwyr profedigaeth hyfforddedig, sy'n cynnig cymorth emosiynol i unrhyw un sydd mewn profedigaeth.

Llinell gymorth genedlaethol am ddim 0808 808 1677

Cruse yng Ngwent

Mae Cruse Lleol yn darparu cymorth profedigaeth i blant, pobl ifanc ac oedolion ledled ardal Aneurin Bevan, am ddim.

Ar hyn o bryd mae'r holl gymorth dros y ffôn oherwydd pandemig y Coronafeirws. Mae rhestr aros a darperir ein cymorth gan wirfoddolwyr hyfforddedig. Gellir cysylltu â swyddfa Gwent ar y rhif isod (dydd Llun i ddydd Iau, 10am - 3 pm).

Mae ein gwefannau www.cruse.org.uk a www.crusegwent.org.uk hefyd yn cynnig cymorth a gwybodaeth.

Ffôn: 01633 251982 E-bost: gwent@cruse.org.uk

Canolfan Cyngor mewn Profedigaeth

Mae'r Ganolfan Cymorth mewn Profedigaeth yn llinell gymorth a gwasanaeth gwybodaeth am ddim ar y we sy'n darparu gwybodaeth ymarferol, cyngor a chyfeiriadau ynglŷn â'r heriau a'r gweithdrefnau y mae llawer yn eu hwynebu ar ôl marwolaeth rhywun agos.

<https://www.bereavementadvice.org/>

Ffôn: 0800 634 94 94

Rhwydwaith Cymorth mewn Profedigaeth

Cyngor pan fydd rhywun yn marw (gwasanaeth ffôn am ddim)

Ffôn: 08080 168 9607

Gwefan: www.bereavementadvice.co.uk

Ymddiriedolaeth Good Grief

Cynnig cymorth a gwybodaeth i bawb, gyda gwefan addysgiadol

Gwefan: www.thegoodgrieftrust.org

WAY - Widowed and Young

Elusen yn y DU yw WAY sy'n cynnig rhwydwaith cymorth cymheiriaid i gymheiriaid i unrhyw un sydd wedi colli partner cyn ei ben-blwydd yn 51 oed – priod neu beidio, gyda neu heb blant, beth bynnag fo'u cyfeiriadedd rhywiol.

Gwefan: www.widowedandyoung.org.uk

Dying matters

Mae Dying Matters, hashnod #BeforeTheirTime yn rhannu adnoddau ac yn cynnig cymorth i unrhyw un sy'n colli ffrind neu berthynas agos yn y cyfnod hwn, yn enwedig os yw'n sydyn neu'n gynharach na'r disgwyl oherwydd covid-19

Gwefan: <http://lbforum.org.uk/news-and-events/covid-19-useful-bereavement-links-and-resources/>

Welsh Widows

Cefnogaeth i ddynion a menywod gweddw o unrhyw oedran

Ffôn: 0774 9542858

Gwefan: www.welshwidows.co.uk

Profedigaeth - cymorth ar ôl marwolaeth - Age Cymru

Llinell Gymorth Genedlaethol 0800 022 3444

Taflen wybodaeth ffeithiol

<https://www.ageuk.org.uk/globalassets/age-cymru/documents/information-guides-and-factsheets/ig32.pdf>

Survivors of Bereavement by Suicide (SOBS)

I bobl sydd mewn profedigaeth neu y mae hunanladdiad wedi effeithio arnynt.

E-bost: email.support@uksobs.org

**Llinell Gymorth - ar agor 9am i 9pm o ddydd Llun i ddydd Gwener 0300 111 5065
0115 944 11 17**

Ar hyn o bryd mae pob grŵp cymorth wedi'i atal. Maent yn ceisio cynyddu eu gallu cenedlaethol er mwyn cynnig cymorth dros y ffôn ac maent hefyd yn ymchwilio defnyddio Zoom i alluogi cyfarfodydd wyneb yn wyneb

Grief Chat

Mae Grief Chat yn lle diogel i bobl sy'n galaru neu mewn profedigaeth allu rhannu eu stori, archwilio eu teimladau a chael eu cefnogi gan gwnselydd profedigaeth cymwysedig. Yn ogystal â hyn, gall Grief Chat helpu pobl mewn profedigaeth i ystyried a oes angen cymorth ychwanegol arnynt a lle gallent gael hyn.

Gellir defnyddio Grief Chat am ddim ac mae ar agor o ddydd Llun i ddydd Gwener, 9am-9pm (amser y DU) i bobl sydd mewn profedigaeth neu'n galaru. Os nad ydynt ar-lein, gallwch anfon neges o hyd gan ddefnyddio'r blwch sgwrsio a byddant yn ymateb cyn gynted ag y dônt yn ôl ar-lein.

Ffôn: 01524 782910 E-bost: info@griefchat.co.uk

Gwefan: www.griefchat.co.uk

Teuluoedd a Phobl Ifanc

Hope Again

Gofal Profedigaeth Cruse i bobl ifanc yw Hope Again. Mae'n fan diogel lle gallwch ddysgu gan bobl ifanc eraill, sut i ymdopi â galar, a theimlo'n llai unig.

Yma cewch wybodaeth am ein gwasanaethau, clust i wrando gan bobl ifanc eraill a chyngor i unrhyw berson ifanc sy'n delio â cholli anwylyd.

Ffôn: 0808 808 1677

hopeagain@cruse.org.uk

Rhwydwaith Profedigaeth yn ystod Plentyndod (Gwasanaethau Cymorth i Deuluoedd)

Y Rhwydwaith Profedigaeth Plentyndod yw'r ganolfan ar gyfer y bobl sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc mewn profedigaeth a'u teuluoedd ledled y DU.

020 7843 6309

<http://www.childhoodbereavementnetwork.org.uk/>

Lost for words - e-lyfr i blant mewn profedigaeth

Mae LostForWords yn e-lyfr newydd a grëwyd gan Ben Brooks-Dutton gyda thasglu Life Matters – cyfuniad o elusennau sy'n galw am well cefnogaeth i deuluoedd mewn profedigaeth. Mae'r e-lyfr sydd am ddim i'w lawrlwytho yn cynnwys cyngor a myfyrdodau gan blant sydd mewn profedigaeth o fabandod i flynyddoedd yn eu harddegau.

Child Bereavement UK

Ffôn: 0800 02 888 40

support@childbereavementuk.org

Grief Encounter Project Helping Bereaved Children (Griefftalk)

Mae Grief Encounter yn un o elusennau arweiniol y DU ar gyfer profedigaeth yn ystod y plentyndod, a grëwyd i helpu plant sydd wedi dioddef marwolaeth rhiant neu frawd neu chwaer. Ydych chi'n blentyn, yn eich arddegau neu'n oedolyn sydd wedi profi marwolaeth anwylyd? A ydych yn ofalwr y mae angen cyngor arnoch ar sut i gefnogi pobl ifanc yn dilyn marwolaeth rhiant neu frawd neu chwaer? Oes angen i chi siarad â rhywun? Gallwch ffonio, e-bostio neu sgwrsio ar unwaith gyda gweithwyr proffesiynol hyfforddedig griefftalk, 5 diwrnod yr wythnos, 9am – 9pm.

Ffôn: 0808 802 0111

griefftalk@griefencounter.org.uk

Y Cyfeillion Tosturiol - cefnogi rhieni mewn profedigaeth - Gwasanaethau Cymorth i Deuluoedd

Mae'r Cyfeillion Tosturiol yn sefydliad o rieni mewn profedigaeth sy'n cynnig cymorth, dealltwriaeth a chyfeillgarwch i eraill ar ôl colli plentyn o unrhyw oedran, o unrhyw achos. Mae'r Llinell Gymorth Ffôn Genedlaethol, sy'n cael ei staffio gan rieni mewn profedigaeth, ar gael ar gyfer cymorth a gwybodaeth 365 diwrnod y flwyddyn.

Ffôn: 0345 123 2304

helpline@tcf.org.uk

2 Wish Upon A Star

Marwolaeth annisgwyl plentyn/person ifanc o dan 25 oed. Rhoddir cymorth/cwmsela dros y ffôn a blychau atgofion.

Ffôn: 01443 853125

Gwefan: info@2wishuponastar.org

Winston's Wish

Bob dydd, mae dros 100 o blant yn colli rhiant yn y DU. Winston's Wish yw'r brif elusen profedigaeth yn ystod plentyndod yn y DU, sy'n cynnig cymorth ac arweiniad ymarferol i blant sydd mewn profedigaeth, eu teuluoedd a gweithwyr proffesiynol.

Ffôn: 08088 020 021

ask@winstonswish.org

Gwasanaethau Lleol

Hosbis y Cymoedd Blaenau Gwent

Ar hyn o bryd maent yn estyn eu cefnogaeth i gynnwys unigolion y mae Covid19 yn effeithio ar eu bywydau. Gallant gynnig cymorth dros y ffôn ac maent yn bwriadu cyflwyno galwadau Skype a Zoom ar gyfer cyfarfodydd grŵp. Maent yn hapus iawn i ymateb i unrhyw angen sy'n ymwneud â Covid19 i gefnogi'r bobl ym Mlaenau Gwent.

Unwaith y bydd grwpiau'n cael eu hail-sefydlu, bydd unigolion sydd mewn profedigaeth yn sgil Covid19 yn gallu cael mynediad i'w sesiynau gwybodaeth profedigaeth misol a grŵp cymorth cymheiriaid Good Grief.

Ffôn: 01495 717277

<https://www.hospiceofthevalleys.org.uk/for-families-carers/bereavement/>

Gofal Hosbis Dewi Sant

Cynigir cymorth profedigaeth dros y ffôn.

Ffôn: 01633 851051

<https://stdavidshospicecare.org/what-we-do/bereavement-care/>

Gwasanaeth Ungorn Dewi Sant

Mae'r prosiect ungorn yn cefnogi plant sydd mewn profedigaeth

Ffôn: 01633 851051

<https://www.sueryder.org/how-we-can-help/someone-close-to-me-has-died/bereavement-support-we-offer>

Clwb Profedigaeth Aberbargod

Mae Laura wedi creu man cyfarfod i'r rhai sydd wedi colli rhywun, i ddod draw i gwrdd â ffrindiau newydd sy'n deall sut rydych chi'n teimlo. Gallwch ddod draw am gymorth, paned a chacen neu hyd yn oed i roi cymorth i'r rhai sy'n ei chael hi'n anodd.

Ffôn: 01443 831192

Ni all y grŵp hwn gwrdd ar hyn o bryd, ond mae Laura yn bwriadu ailgychwyn y cyfarfodydd unwaith y bydd y cyfyngiadau wedi'u codi.

Gwasanaethau Profedigaeth Caerffili

Ar gael i roi cyngor

Ffôn: 01443 811457