

# Canllaw Cymorth Galar

---

Dod o hyd i'r gefnogaeth  
i'ch gweddu chi



# Dod o hyd i'r cymorth profedigaeth i'ch gweddu chi

Mae profiad pawb o alar yn wahanol ac nid oes ffordd 'cywir' o alaru nac ymdopi. Yn dilyn profedigaeth, mae'n arferol profi ystod o deimladau yn ogystal â symptomau iechyd corfforol.

Efallai y bydd pobl sy'n agos atoch yn cynnig cymorth ymarferol gwerthfawr a gall siarad â nhw eich helpu i brosesu emosiynau galar. Fodd bynnag, mae angen cymorth ychwanegol ar lawer o bobl yn ystod y cyfnod anodd hwn.

## Pa gefnogaeth sydd ar gael a sut y gall fy helpu?

Mae amrywiaeth eang o gymorth ar gael, o adnoddau hunangymorth i grwpiau cefnogol a chwnsela galar ffurfiol. Mae grwpiau a gwasanaethau hefyd yn bodoli ar gyfer grwpiau penodol o bobl mewn profedigaeth e.e. gweddwon ifanc, pobl LHDTC+, grwpiau diwylliannol a ffydd, a phobl mewn profedigaeth oherwydd rhai mathau o farwolaeth.

Mae cymorth profedigaeth o fudd i bobl mewn gwahanol ffyrdd. Gall eu helpu i ddeall eu teimladau'n well, teimlo eu bod yn cael eu deall a'u cysylltu ag eraill, a datblygu eu sgiliau ymdopi.

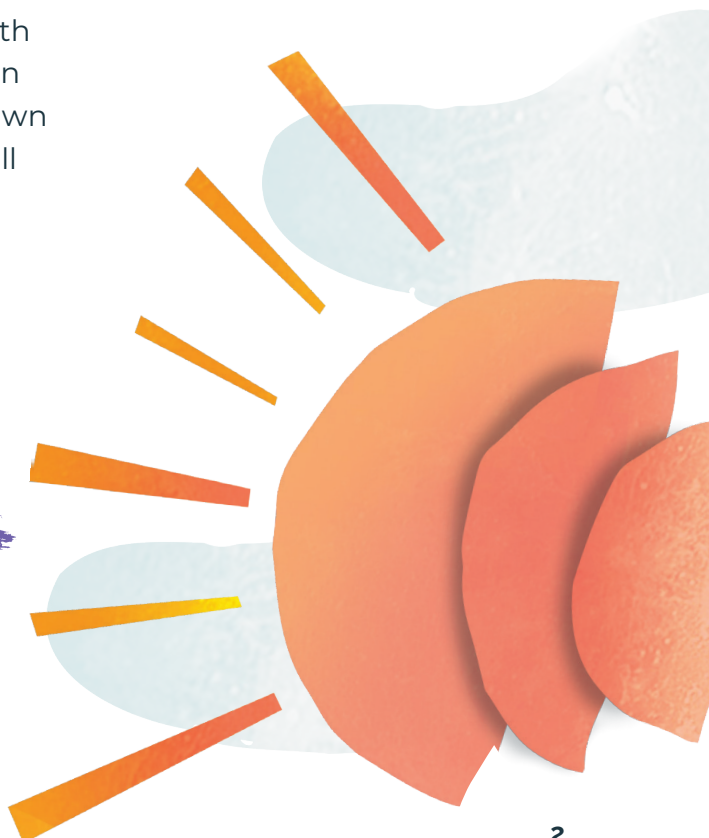
Mae anghenion a dewisiadau unigol ar gyfer cymorth yn amrywio, a gallant hefyd newid dros amser. Mae'n bwysig eich bod yn dod o hyd i'r hyn sy'n teimlo'n iawn i chi, ar yr adeg y mae ei angen arnoch. Weithiau gall hyn olygu rhoi cynnig ar wahanol opsiynau i ddod o hyd i un sy'n gweithio i chi.

“

Gwahanol opsiynau sy orau fel gall pobl gwneud ymchwil eu hunain.

**PARTNER MEWN PROFEDIGAETH**

”



## Mae'r adnodd hwn yn cynnwys gwybodaeth am y mathau canlynol o gymorth profedigaeth, sut i gael mynediad atynt a'r ffyrdd penodol y gallant helpu:

- Cymorth ymarferol (e.e. gyda thasgau gweinyddol, angladdau) (t.4)
- Adnoddau hunangymorth (e.e. llyfrau, podlediadau) a chefnogaeth gymunedol (t.5)
- Llinellau cymorth a gwasanaethau sgwrsio ar y we ar unwaith (t.6)
- Cymorth cymunedol profedigaeth ar-lein (t.7)
- Grwpiau cymorth profedigaeth (t.8)
- Cefnogaeth un-i-un (e.e. cwnsela unigol) (t.9)
- Cefnogi eraill sy'n galaru (gan gynnwys plant) (t.10)
- Gwasanaethau sy'n arbenigo mewn cymorth yn dilyn mathau penodol o farwolaeth (e.e. salwch, damwain) (t.11) ac ar gyfer grwpiau penodol o bobl (e.e. plant, gweddw[er]au) (t.13)



Mae'r adnodd hwn yn canolbwyntio ar gymorth yn dilyn marwolaeth person, ond os ydych wedi cael eich effeithio gan farwolaeth anifail anwes, ewch i [www.bluecross.org.uk](http://www.bluecross.org.uk) / 0800 096 6606 neu [www.compassionunderstood.com](http://www.compassionunderstood.com)

Gobeithiwn y bydd y wybodaeth hon yn eich helpu i ddeall mwy am y gwahanol opsiynau cymorth sydd ar gael i chi, ble i fynd a phwy i gysylltu os ydych yn chwilio am gymorth ychwanegol. Cadwch yr adnodd hwn er mwyn i chi allu cyfeirio ato yn y dyfodol os oes angen – a cofiwch nad yw byth yn rhy hwyr i ofyn am gymorth. Os ydych chi'n darllen hwn fel fersiwn bapur ac yr hoffech gael mynediad i'r tudalennau gwe a restrir yn y llyfryn hwn, gallwch lawrlwytho copi electronig sydd ar gael yn:

[www.nationalbereavementalliance.org.uk/support/](http://www.nationalbereavementalliance.org.uk/support/)



Os ydych chi'n poeni am eich iechyd meddwl, siaradwch â'ch meddyg teulu. Os ydych chi wedi niweidio'ch hun neu os ydych chi'n meddwl eich bod ar fin niweidio'ch hun, ffoniwch 999 neu ewch i adrannau damweiniau ac achosion brys.

Llinell gymorth 24 awr:

Samariaid 116 123 - i unrhyw un ar unrhyw adeg ac am unrhyw reswm

Childline 0800 1111 - cymorth i bobl 18 oed ac iau a'u perthnasau

Silverline 0800 470 8090 - cymorth i bobl dros 50 oed



# Gwybodaeth ymarferol a chefnogaeth

Yn dilyn profedigaeth, mae llawer o ystyriaethau a thasgau ymarferol sy'n ofynnol ar wahanol adegau. Gall rheoli'r rhain ochr yn ochr â theimladau o alar fod yn frawychus, ond mae help ar gael. Mae'r gwasanaethau a restrir ar y dudalen hon yn cynnig cyngor a gwybodaeth am:

- Deall beth sy'n digwydd pan fydd rhywun yn marw, gan gynnwys cofrestru'r farwolaeth a rôl ymgymrwyr.
- Gwneud trefniadau angladd a threfnu cofebion.
- Cymorth ariannol a hawlio budd-daliadau.
- Rheoli ewyllysiau a phroffiant
- Ymdrin ag ystâd ac eiddo personol eich anwyliad.

## Beth sy'n digwydd pan fydd rhywun yn marw

Gwybodaeth a chyngor ar amrywiaeth o dasgau ymarferol:

[www.gov.uk/ar-ol-marwolaeth](http://www.gov.uk/ar-ol-marwolaeth) (yn cynnwys mynediad i wasanaeth Dywedwch Wrthym Unwaith)

Gwasanaeth Profedigaeth Cenedlaethol: [www.thenbs.org](http://www.thenbs.org)  
0800 0246 121

[www.bereavementadvice.org](http://www.bereavementadvice.org)

<https://www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/> 0800 702 2020

[www.cruse.org.uk](http://www.cruse.org.uk) 0808 808 1677

## Cefnogaeth ariannol

Yn dibynnu ar eich amgylchiadau, efallai y byddwch yn gymwys i gael cymorth ariannol a budd-daliadau:

[www.gov.uk/browse/benefits/bereavement](http://www.gov.uk/browse/benefits/bereavement)

Turn2us: [www.turn2us.org.uk/Your-Situation/Bereaved](http://www.turn2us.org.uk/Your-Situation/Bereaved)

Age UK: <https://www.ageuk.org.uk/cymraeg/age-cymru> 0800 678 1602

Down to Earth: [www.downtoearthsupport.org.uk](http://www.downtoearthsupport.org.uk) 020 8983 5055 (llinell gymorth costau angladd)

## Angladdau a choffadwriaethau

Gwybodaeth a chyngor ar drefnu angladdau:

[www.sueryder.org](http://www.sueryder.org)

[www.goodfuneralguide.co.uk](http://www.goodfuneralguide.co.uk)

## Trefnu eiddo

Cyngor ar reoli heriau ymarferol ac emosiynol edrych trwy eiddo:

Cyngor ymarferol [www.ataloss.org](http://www.ataloss.org)

Cyngor emosiynol: [www.cruse.org.uk](http://www.cruse.org.uk) 0808 808 1677

“

Rwyf wedi dweud wrth ffrindiau ar fwy nag un achlysur yr hyn sydd ei angen arnaf yw 'Cynorthwy-ydd Marwolaeth' i drefnu'r holl bethau hyn, delio â'r gwaith papur a gwerthu'r tŷ ac ati a fy niweddar. Mae'n dasg enfawr i'w wneud ar ei ben ei hun.

MERCH ALARUS

”

# Adnoddau hunangymorth a chefnogaeth gymunedol

Gall adnoddau a gweithgareddau hunangymorth helpu pobl i ymdopi â'u profedigaeth. Mae rhai o'r rhain wedi'u hanelu'n benodol at bobl mewn profedigaeth (e.e. llyfrau sy'n gysylltiedig â galar, podlediadau, digwyddiadau), tra bod eraill yn cynnig cefnogaeth gyffredinol (e.e. apiau ymwybyddiaeth ofalgar, cyrsiau creadigol, ymarfer corff a grwpiau cymunedol neu ffydd).

Gall adnoddau a gweithgareddau eich helpu:

- Deall mwy am eich teimladau a'ch profiadau eich hun drwy ddysgu am alar a chlywed straeon pobl eraill.
- Teimlo'r galar mewn modd preifat, ar eich cyflymder eich hun ac ar adegau sy'n addas i chi.
- Datblygu eich sgiliau ymdopi a chefnogi eich lles.
- Dewch o hyd i ffyrdd o siarad â'ch teulu a'ch ffrindiau am eich galar a'ch teimladau.
- Teimlo'n llai unig, ac wedi cysylltu ag eraill.

## Gwybodaeth am alar:

Cruse Bereavement Support: [www.cruse.org.uk](http://www.cruse.org.uk)

Sue Ryder: [www.sueryder.org](http://www.sueryder.org)

## Gwybodaeth arbenigol ar alar:

Gweler t.11-12 (mathau o farwolaeth); t.13-14 (i'r un sydd wedi profi profedigaeth e.e. dynion, grwpiau diwylliannol a ffydd)

## Manylion llyfrau, podlediadau, fideos ac apiau:

Llyfrau a fideos: [www.thegoodgrieftrust.org](http://www.thegoodgrieftrust.org)

Podcastiau: [www.cruse.org.uk](http://www.cruse.org.uk) / [sueryder.org](http://sueryder.org)

Cylchgrawn ar-lein: [www.mariecurie.org.uk](http://www.mariecurie.org.uk)

Sgyrsiau a Chyfweliadau:

[www.goodgriefhub.org](http://www.goodgriefhub.org) a

[www.youtube.com/@griefchannel](https://www.youtube.com/@griefchannel)

Apiau galar, cyrsiau, llyfrau a mwy: : [www.ataloss.org](http://www.ataloss.org)

## Gofyn am gymorth gan ffrindiau a theulu:

[www.happiful.com/how-to-ask-for-help-when-youre-struggling](http://www.happiful.com/how-to-ask-for-help-when-youre-struggling)

“

Mae y podcast wedi bod yn rhywbeth gallaf wrando arno tra mod i allan yn cerdded i glywed profiadau pobl eraill, i helpu fi brosesu fy nheimpladau fy hun a sylweddoli bod yr hun dwi'n teimlo yn normal.

MERCH ALARUS

”

“

Fel teulu rydym wedi darllen yr un llyfrau - sy'n eitha defnyddiol gan eu bod yn darparu fframwaith a geirfa i rannu.

BRAWD GALARUS

”

“

Ymunais â gweminarau a oedd wir yn helpu, ro'n i'n teimlo fy mod yn nysio fy hun. Wnes i hefyd y weithdai trawma, iachâd, a ffiniau; eto, defnyddiol iawn.

MERCH ALARUS

”

# Llinellau cymorth a gwasanaethau sgwrsio ar-lein

Gellir darparu cymorth a chynghor gwrando dros y ffôn neu drwy wasanaeth negeseuon (testun) gan wirfoddolwr neu weithiwr proffesiynol hyfforddedig. Mae gweithwyr cymorth gwirfoddol yn cael eu fetio'n a'u hyfforddi i safon broffesiynol. Mae'n debygol y byddwch yn siarad â pherson gwahanol bob tro y byddwch yn cysylltu.

Gall llinellau cymorth a gwasanaethau sgwrsio eich helpu:

- Cael cymorth pan fydd ei angen arnoch, gan gynnwys ar adegau 'y tu allan i oriau' fel gyda'r nos ac ar benwythnosau.
- Siarad yn agored a mynegi eich teimladau heb boeni am beri gofid i'r rhai sy'n agos atoch chi.
- Prosesu eich teimladau a'ch meddyliau gyda rhywun sy'n deall galar.
- Teimlo eich bod yn cael eich cefnogi tra eich bod yn aros am, neu gymryd seibiant o wasanaethau eraill fel cwnsela.

## Llinellau cymorth profedigaeth:

Cefnogaeth Profedigaeth Cruse: 0808 808 1677

Llinell Brofedigaeth Marie Curie: 0800 090 2309

GriefChat: [www.griefchat.co.uk/charity](http://www.griefchat.co.uk/charity)  
(mynediad trwy bartneriaid elusennol)

## Llinellau cymorth arbenigol:

Gweler [p.11-12](#) (yn ôl math o farwolaeth); [p.13-15](#) (ar gyfer y person sy'n profi'r profedigaeth, e.e. aelod o'r gymuned LHDTG+, plant a phobl ifanc)

## Manylion cymorth pellach:

[www.ataloss.org](http://www.ataloss.org)

[www.thegoodgrieftrust.org](http://www.thegoodgrieftrust.org)

“

Defnyddiol iawn. Rwy angen dweud y cyfan yn uchel wrth rywun heb boeni am sut mae'n gwneud iddynt deimlo. **FFRIND GALARUS**

”

“

Trwy'r bysellfwrdd fe wnaethon nhw adael i mi sôn am yr hyn oedd yn digwydd y noson honno... Yn y bôn, fe wnaethon nhw fy ngyrru allan o don galar anodd...dim ond trwy mod i'n gwybod bod rhywun yno nad oedd yn gyswlltiedig â'm sefyllfa.

**GWRAIG ALARUS**

”

“

Roeddent yn wirioneddol anfeirniadol a deallgar. Fe wnaethon nhw helpu normaleiddio fy nheimladau ac nid oeddent yn gwneud i mi deimlo'n dwp am estyn allan.

**GWRAIG ALARUS**

”

# Cymorth cymunedol profedigaeth ar-lein

Gellir darparu cefnogaeth anffurfiol gan gymheiriaid drwy fforymau sgwrsio ar-lein neu grwpiau cyfryngau cymdeithasol arbenigol (e.e. Facebook). Mae rhai yn cael eu cynnal gan wasanaethau profedigaeth sefydledig, tra bod eraill yn cael eu rheoli gan bobl sydd wedi profi profedigaeth eu hunain.

Gall cefnogaeth gymunedol ar-lein eich helpu:

- **teimlo eich bod yn cael cysylltu â phobl debyg, gan gynnwys pobl sy'n rhannu profiadau penodol (e.e. bod yn weddw ifanc).**
- **Adnabod eich teimladau a'ch profiadau eich hun yn well, a deall nad ydych chi ar eich pen eich hun yn y ffordd rydych chi'n teimlo.**
- **Cynnig a derbyn cyngor ymarferol, a dysgu sut mae pobl eraill yn ymdopi.**
- **Cefnogi eich gilydd, gwneud ffrindiau newydd a theimlo'n llai ynysig.**
- **Cysylltu ag aelodau'r grŵp ar adeg sy'n gweithio i chi, heb ymrwymiad parhaus, neu wrth aros i dderbyn mathau eraill o gymorth.**

## Cymunedau a fforymau ar-lein: :

Sue Ryder: [www.community.sueryder.org](http://www.community.sueryder.org)  
Cruse Bereavement Support: [www.facebook.com/crusebereavementsupport](http://www.facebook.com/crusebereavementsupport)

## Cymunedau arbenigol:

Gweler [p.11-12](#) (yn dibynnu ar y math o farwolaeth); [p.13-15](#) (i bobl sydd wedi cael profedigaeth penodol, e.e. pobl ifanc a gweddw)

## Covid19:

[www.facebook.com/groups/covidfamiliesforjusticeuk](http://www.facebook.com/groups/covidfamiliesforjusticeuk)

## Am fanylion cefnogaeth gymunedol ar-lein arall:

AtaLoss: [www.ataloss.org](http://www.ataloss.org)



Cofiwch fod yn ofalus wrth rannu manylion cyswllt personol ar-lein

“

Mae'r grŵp Facebook wedi gwneud i mi deimlo'n llai unig. Maent wedi colli pobl cyn fi ac yn gallu cynnig cyngor. Rwyf wedi canfod ffrind o oedran tebyg i mi ac wedi sylweddoli bod gennym debygrwydd diddiwedd. Mae wedi bod yn rhyddhad ei chael hi wrth i ni fynd trwy'r un emosiynau yn ystod ein heriau o ddydd i ddydd.

MERCH ALARUS

”

“

Roeddwn i'n gallu mynegi fy emosiynau a'm teimladau gyda phobl oedd wedi prosesu profedigaeth eu hunain. Hefyd, roedd cynnig rhywfaint o gefnogaeth i bobl eraill sy'n mynd drwy'r un peth, waeth pa mor fach, yn helpu fi.

MAB GALARUS

”



# Grwpiau cymorth

Gall cefnogaeth grŵp cael ei chynnal yn eich cymuned leol neu drwy lwyfannau ar-lein. Mae cymorth grŵp strwythuredig (e.e. cwnsela) fel arfer yn cael ei arwain gan hwylusydd hyfforddedig dros nifer o sesiynau sy'n ymdrin â gwahanol bynciau. Mae grwpiau cymorth cymheiriaid anffurfiol (e.e. caffis galar, grwpiau cerdded) yn gyfarfodydd anstrwythuredig, sy'n rhoi cyfleoedd i bobl mewn profedigaeth gyfarfod a siarad. Gellir cael mynediad i grwpiau cymorth drwy elusennau (gweler isod) ac weithiau meddygon teulu, hosbisau lleol, ysbytai a chyflogwyr.

Gall grwpiau cymorth eich helpu:

- Deall a gwneud synnwyr o'ch teimladau eich hun trwy siarad â phobl sy'n rhannu profiadau tebyg.
- Siaradwch am eich teimladau a'ch atgofion mewn man diogel, heb boeni am sut y bydd eraill yn ymateb.
- Cael amser penodol i feddwl am eich galar – gall hyn hefyd eich helpu i ganolbwyntio ar feysydd eraill o'ch bywyd ar adegau eraill.
- Dod o hyd i gysur, cysylltiad a chyfeillgarwch â phobl sy'n eich deall.
- Dysgu sgiliau a strategaethau ymdopi aelodau'r grŵp yn ogystal â chynnwys rhaglenni strwythuredig.
- Cynnig a derbyn gwybodaeth a chynngor ymarferol.

## Grwpiau cenedlaethol:

Cefnogaeth mewn Galar Cruse (lleol):  
[www.cruse.org.uk](http://www.cruse.org.uk) 0808 808 1677

Caffis Galar Rhithwir:  
[www.thegoodgrieftrust.org](http://www.thegoodgrieftrust.org)

Gofodau Caredig i Alar (lleol): [www.sueryder.org](http://www.sueryder.org)

## Grwpiau arbenigol:

Gweler [p.11-12](#) (moddau marwolaeth); [p.13-15](#) (yn benodol i bwy sydd wedi cael profedigaeth, e.e. brodyr a chwiorydd)

## Am fanylion grwpiau lleol a chenedlaethol eraill:

[www.thegoodgrieftrust.org](http://www.thegoodgrieftrust.org)  
[www.ataloss.org](http://www.ataloss.org)

“

Roedd dod o hyd i grŵp o bobl a oedd wedi colli partneriaid hoyw yn teimlo fel dod adref, ro'n i'n gweld eisiau gymaint o'r un pethau. Mae'r grŵp yn rhannu diwylliant, jôcs, a phrofiadau sy'n teimlo mor gyfforddus a chyfarwydd.

**CYMAR MEWN PROFEDIGAETH**

”

“

Rwy'n mwynhau - gallaf ddewis siarad, neu wrando. Mae'n help i wybod bod eraill yn rhannu diddordebau, mynd trwy bethau tebyg ac yn ein bod yn cefnogi ei gilydd.

**MERCH ALARUS**

”



# Cefnogaeth un-i-un

Gall cefnogaeth unigol/un-i-un gael ei ddarparu gan wirfoddolwr hyfforddedig neu gwnselydd proffesiynol. Mae hyn fel arfer yn digwydd gyda'r un person dros nifer o sesiynau. Bydd faint o gymorth a roddir yn dibynnu ar bolisiau'r darparwr a/neu faint o gymorth sydd ei angen, a gellir ei ddarparu dros y ffôn, ar-lein neu yn bersonol. Efallai y bydd rhai gwasanaethau yn cynnal asesiad cychwynnol i benderfynu ai cwnsela galar yw'r opsiwn mwyaf priodol i chi. Gellir cael cymorth cwnsela am ddim drwy elusennau (gweler isod) ac weithiau meddygon teulu, hosbisau, ysbytai, cyflogwyr a darparwyr addysg.

Gall cefnogaeth un-i-un eich helpu:

- Archwilio eich galar mewn lle diogel a deallgar, heb boeni am sut y gall eich ffrindiau neu'ch teulu ymateb.
- Datblygu eich dealltwriaeth o'r broses alaru – gall fod yn gysur dysgu bod eich teimladau'n 'normal'.
- Gweithio drwy deimladau anodd fel euogrwydd a dicter gyda rhywun sy'n brofiadol yn y sgysiau hyn.
- Cael amser penodol i feddwl am eich galar – gall hyn hefyd eich helpu i ganolbwyntio ar feysydd eraill o'ch bywyd ar adegau eraill.
- Dysgu strategaethau ymdopi a ffyrdd o reoli heriau emosiynol ac ymarferol, er enghraifft: teimladau o bryder; cyfathrebu gyda theulu a ffrindiau; gwneud penderfyniadau ac edrych ymlaen at y dyfodol.

## Gwasanaethau cenedlaethol:

Cefnogaeth Alar Cruse (yn lleol):  
[www.cruse.org.uk](http://www.cruse.org.uk) 0808 808 1677

Sue Ryder (cwnsela arlein): [www.sueryder.org](http://www.sueryder.org)

## Cymorth arbenigol:

Gweler [t.11-12](#) (ar gyfer mathau o farwolaeth); [t.13-15](#) (yn benodol i bwy sydd wedi cael profedigaeth e.e. grwpiau diwylliannol a ffydd, plant a phobl ifanc)

## Manylion gwasanaethau lleol a chenedlaethol eraill:

[www.thegoodgrieftrust.org](http://www.thegoodgrieftrust.org)

[www.ataloss.org](http://www.ataloss.org)

Cyfeiriadur therapyddion preifat (angen talu ffi):

[www.bacp.co.uk](http://www.bacp.co.uk) 01455 883300

“

Roedd cael person cwbl ddiduedd na fyddai'n barnu yn rhyddhad mawr ac fe wnaeth hefyd fy helpu i allu dechrau siarad â ffrindiau a theulu.

MAM MEWN PROFEDIGAETH

”

“

Mae cwnsela wythnosol yn rhoi angor i fy wythnos. Lle diogel i gysylltu â theimladau heriol, dweud pethau y gallai rhai pobl ei chael hi'n anodd gwrandao arnynt. Nid oedd ganddi gysylltiad emosiynol â fy mhartner felly does dim rhaid i mi ofalu am ei galar.

PARTNER MEWN PROFEDIGAETH

”

“

Siarad a gallu crio heb embaras. Clywed bod yr hyn rydw i'n ei brofi yn normal a bod y ffordd rydw i'n teimlo yn iawn.

GŴR GALARUS

”

# Cefnogi eraill sy'n galaru

Mae llawer o bobl sydd wedi cael profedigaeth yn ddiweddar hefyd yn cael eu hunain yn cefnogi eraill sy'n galaru. Mae'r dudalen hon yn cynnwys gwybodaeth am adnoddau a all eich helpu i ddod o hyd i a darparu cefnogaeth briodol i aelodau eraill o'r teulu neu ffrindiau.

## Cefnogi plant a phobl ifanc

Gall plant a phobl ifanc elwa o:

- Agor sgysrsiau am alar a chyfleoedd i siarad am y person a fu farw a'i gofio. Gall llyfrau, storïau ac adnoddau eraill helpu gyda hyn.
- Gofal bugeiliol mewn ysgolion/coleg a chymorth athrawon.\*
- Grwpiau cymorth cyfoedion, dysgu o bobl eraill, a theimlo'n rhan o gymuned.
- Cefnogaeth un-i-un (e.e. cwnsela), dysgu sut i reoli meddyliau a theimladau, a datblygu strategaethau ymarferol i gofio'r person a fu farw.

## Adnoddau a gwasanaethau:

[www.childbereavementuk.org](http://www.childbereavementuk.org) 0800 02 888 40

[www.cruse.org.uk](http://www.cruse.org.uk) 0808 808 1677

[www.hopeagain.org.uk](http://www.hopeagain.org.uk) (cymuned arlein) 0808 808 1677

[www.childhoodbereavementnetwork.org.uk](http://www.childhoodbereavementnetwork.org.uk) (cyfeiriadur gwasanaethau plant)

\*Mae llawer o ysgolion, colegau a phrifysgolion hefyd yn cynnig gwasanaethau cymorth emosiynol / cwnsela arbenigol.

## Adnoddau i gefnogi teulu neu ffrindiau eraill

## Sefydliadau sy'n darparu cefnogaeth arbenigol i blant, dynion a grwpiau eraill

### Dynion:

Gall dynion alaru'n wahanol i fenywod ac weithiau gallant fod yn llai tebygol o siarad am eu teimladau neu geisio cefnogaeth. Mae'r blog hwn yn rhoi gwybodaeth am gefnogi dynion sy'n galaru:

[www.sueryder.org](http://www.sueryder.org)

### Pobl ag anableddau dysgu:

[www.ataloss.org](http://www.ataloss.org)

[www.mencap.org.uk](http://www.mencap.org.uk)  
0808 808 1111

[www.sudden.org](http://www.sudden.org)

### Pobl â dementia:

[www.alzheimers.org](http://www.alzheimers.org)  
0333 150 3456

[www.ageuk.org](http://www.ageuk.org)  
0800 678 1602

### Pobl hŷn:

[www.ataloss.org](http://www.ataloss.org)

[www.funeralguide.co.uk](http://www.funeralguide.co.uk)

## Ar gyfer sefydliadau sy'n darparu cefnogaeth arbenigol i blant, dynion a grwpiau eraill

Gweler t.13-15 'Enghreifftiau o gefnogaeth sy'n benodol i bwy sydd wedi cael profedigaeth' AtaLoss: [www.ataloss.org](http://www.ataloss.org)  
The Good Grief Trust: [www.thegoodgrieftrust.org](http://www.thegoodgrieftrust.org)

## Death of an adult: Examples of specific support

Type of Death	Name of Service	Contact details	Self help sources	Helpline	Messaging support	Online bereavement community support	Group Support	One to one support
Illness	Marie Curie (terminal illness)	<a href="http://www.mariecurie.org.uk">www.mariecurie.org.uk</a>	Yes	0800 090 2309	Live web chat	Yes	In person locally	By telephone and in person locally
	Macmillan Cancer Support	<a href="http://www.macmillan.org.uk">www.macmillan.org.uk</a>	Yes	0808 808 0000	Live web chat & email	Yes	No	No
	Loss Foundation (Cancer or Covid-19)	<a href="http://www.thelossfoundation.org">www.thelossfoundation.org</a> 0300 200 4112	Yes	No	No	No	Online groups, social events & weekend retreats	Telephone befriending service
Sudden death	Sudden	<a href="http://www.sudden.org">www.sudden.org</a>	Yes	No	No	No	No	No
Suicide	Survivors of Bereavement by Suicide	<a href="http://www.uksoobs.org">www.uksoobs.org</a>	Yes	0300 111 5065	Email	Yes	In person locally	No
	Support after Suicide Partnership	<a href="http://www.supportaftersuicide.org.uk">www.supportaftersuicide.org.uk</a>	Yes	No	No	No	No	No
Addiction related	DrugFAM	<a href="http://www.drugfam.co.uk">www.drugfam.co.uk</a>	Yes	0300 888 3853	Email	No	In person locally	No
	Alcohol Change UK	<a href="http://www.alcoholchange.org.uk">www.alcoholchange.org.uk</a>	Yes	No	No	No	No	No
Stroke	Stroke Association	<a href="http://www.stroke.org.uk">www.stroke.org.uk</a>	Yes	0303 3033 100	Live web chat & email	No	No	No
Road crash, cycling and pedestrian accidents	Brake	<a href="http://www.brake.org.uk">www.brake.org.uk</a>	Yes	0808 800 0401	Email	No	No	No
	Road Peace	<a href="http://www.roadpeace.org">www.roadpeace.org</a>	No	0800 160 1069	Email	Yes	Locally and online	Telephone befriending service
Sudden violent death	SAMM National - Support after Murder or Manslaughter	<a href="http://www.samm.org.uk">www.samm.org.uk</a>	Yes	0121 472 2912 Text chat: 07342 888570	No	Yes	In person focused weekends	Peer support online and by telephone
Domestic abuse	AAFDA - Advocacy After Fatal Domestic Abuse	<a href="http://www.aafda.org.uk">www.aafda.org.uk</a>	Yes	07887 488 464	Email	No	Online	No

For more national & local services: [www.ataloss.org](http://www.ataloss.org) or [www.thegoodgrieftrust.org](http://www.thegoodgrieftrust.org)

 Death of a pet: For specific support visit: [www.bluecross.org.uk](http://www.bluecross.org.uk) / 0800 096 6606 or [www.compassionunderstood.com](http://www.compassionunderstood.com)



## Death of a child: Examples of specific support

Type of Death	Name of Service	Contact details	Self help sources	Helpline	Messaging support	Online bereavement community support	Group Support	One to one support
Baby loss through miscarriage, stillbirth or shortly after birth	The Miscarriage Association	<a href="http://www.miscarriageassociation.org.uk">www.miscarriageassociation.org.uk</a>	Yes	01924 200799	Live web chat and email	Yes	Online and in person locally	No
	Tommy's	<a href="http://www.tommys.org">www.tommys.org</a>	Yes	0800 014 7800	Email	Yes	No	No
	Sands	<a href="http://www.sands.org.uk">www.sands.org.uk</a>	Yes	0808 164 3332	Live web chat and email	Yes	Online and in person locally	No
	Petals	<a href="http://www.petalscharity.org">www.petalscharity.org</a>	Yes	No	No	No	No	Online
Sudden death of a baby	The Lullaby Trust	<a href="http://www.lullabytrust.org.uk">www.lullabytrust.org.uk</a>	Yes	0808 802 6868	Email	Yes	Local groups and social events	Telephone befriending service
Death of a child, including adult children	Child Bereavement UK	<a href="http://www.childbereavementuk.org">www.childbereavementuk.org</a>	Yes	0800 02 888 40	Live web chat and email	Yes	Online and in person locally	Online, by telephone and in person locally
	The Compassionate Friends	<a href="http://www.tcf.org.uk">www.tcf.org.uk</a>	Yes	0345 123 2304	Email	Yes	Online and in person locally	Peer support online and by telephone
	Care for the Family	<a href="http://www.careforthefamily.org.uk">www.careforthefamily.org.uk</a>	Yes	029 2081 0800	No	Yes	Online and in person events	Telephone befriending service
Illness in children	Children's Cancer and Leukaemia Group	<a href="http://www.cclg.org.uk">www.cclg.org.uk</a>	Yes	No	No	No	No	No
	Young Lives Vs Cancer	<a href="http://www.younglivesvscancer.org">www.younglivesvscancer.org</a>	Yes	0300 303 5220	Live web chat	Yes	No	No
Sudden death of a child or young person	Sudden Unexplained Death in Childhood	<a href="http://www.sudc.org.uk">www.sudc.org.uk</a>	Yes	No	Email	Yes	In person retreats	Online and by telephone
	2Wish	<a href="http://www.2wish.org.uk">www.2wish.org.uk</a>	No	No	Email	Yes	Locally	Locally

For more national & local services: [www.ataloss.org](http://www.ataloss.org) or [www.thegoodgrieftrust.org](http://www.thegoodgrieftrust.org)

## Examples of support specific to who has been bereaved

1/2

Bereaved group	Name of Service	Contact details	Self help sources	Helpline	Messaging support	Online bereavement community support	Group Support	One to one support
Children & young people	Grief Encounter	<a href="http://www.griefencounter.org.uk">www.griefencounter.org.uk</a>	Yes	0808 802 0111	Live web chat and email	No	In person locally	Online and in person locally
	Winston's Wish	<a href="http://www.winstonswish.org">www.winstonswish.org</a>	Yes	08088 020 021	Live web chat and email	Yes	Online and in person locally	Online
	Child Bereavement UK	<a href="http://www.childbereavementuk.org">www.childbereavementuk.org</a>	Yes	0800 02 888 40	Live web chat	Yes	Online and in person locally	Online, telephone and in person locally
Young adults	Lets Talk About Loss (18-35 yr olds)	<a href="http://www.letstalkaboutloss.org">www.letstalkaboutloss.org</a>	Yes	No	No	No	Online and in person locally	No
	Student Grief Network	<a href="http://www.studentgriefnetwork.co.uk">www.studentgriefnetwork.co.uk</a>	Yes	No	No	No	Online and in person locally	No
People widowed aged under 51	WAY - Widowed and Young (For bereaved partners, married or not).	<a href="http://www.widowedandyoung.org.uk">www.widowedandyoung.org.uk</a> 0300 201 0051	Yes	Yes	No	Yes	Online and in person locally	By telephone
People widowed aged over 50	Way Up	<a href="http://www.way-up.co.uk">www.way-up.co.uk</a>	No	No	No	Yes	Online and in person locally	No
Older people	Age UK	<a href="http://www.ageuk.org.uk">www.ageuk.org.uk</a>	Yes	0800 678 1602	No	No	No	Befriending service locally and by telephone
	Independent Age	<a href="http://www.independentage.org">www.independentage.org</a>	Yes	0800 319 6789	Live web chat	No	No	No

For more national & local services: [www.ataloss.org](http://www.ataloss.org) or [www.thegoodgrieftrust.org](http://www.thegoodgrieftrust.org)

For child services: [www.childhoodbereavementnetwork.org.uk](http://www.childhoodbereavementnetwork.org.uk)

## Examples of support specific to who has been bereaved

2/2

Bereaved group	Name of Service	Contact details	Self help sources	Helpline	Messaging support	Online bereavement community support	Group Support	One to one support
Adult siblings	The Compassionate Friends	<a href="http://www.tcf.org.uk">www.tcf.org.uk</a>	Yes	0345 123 2304	Email	Yes	Online and in person locally	No
	Sibling Grief Club	<a href="http://www.siblinggriefclub.com">www.siblinggriefclub.com</a>	Yes	No	No	Yes	No	No
LGBTQ+	Switchboard - Grief Encounters	<a href="http://www.switchboard.org.uk">www.switchboard.org.uk</a>	No	01273 20 40 50	Live web chat	No	In person locally	No
	The Good Grief Trust - LGBTQ Café	<a href="http://www.thegoodgrieftrust.org">www.thegoodgrieftrust.org</a>	No	No	No	Yes	Online and in person locally	No
	The New Normal - Queer The Good Grief See also WAY (p.13)	<a href="http://www.thenewnormalcharity.com">www.thenewnormalcharity.com</a>	No	No	No	No	Online	No
Men	StrongMen - For male peer-to-peer counselling	<a href="http://www.strongmen.org.uk">www.strongmen.org.uk</a> 0800 915 0400	Yes	No	No	Yes	In person weekends	By telephone
	Cruse Bereavement Support	<a href="http://www.cruse.org.uk">www.cruse.org.uk</a>	Yes	0808 808 1677	No	Yes	In person locally	Online, by telephone and in person locally
People with a learning disability	AtaLoss	<a href="http://www.ataloss.org">www.ataloss.org</a>	Yes	No	Live web chat	No	No	No
	Mencap	<a href="http://www.mencap.org.uk">www.mencap.org.uk</a>	Yes	0808 808 1111	Email	Yes	No	No
Unpaid Carers (pre & post bereavement)	Carers UK	<a href="http://www.carersuk.org">www.carersuk.org</a>	Yes	0808 808 7777	Email	Yes	No	No
	Mobilise	<a href="http://www.mobiliseonline.co.uk">www.mobiliseonline.co.uk</a>	Yes	No	Live web chat	No	No	No

For more national & local services: [www.ataloss.org](http://www.ataloss.org) or [www.thegoodgrieftrust.org](http://www.thegoodgrieftrust.org)

For child services: [www.childhoodbereavementnetwork.org.uk](http://www.childhoodbereavementnetwork.org.uk)



## Cultural and faith groups

Bereaved group	Name of Service	Contact details	Self help sources	Helpline	Messaging support	Online bereavement community support	Group Support	One to one support
People from ethnic minority backgrounds	The New Normal-Black and Brown Good Grief	<a href="http://www.thenewnormalcharity.com">www.thenewnormalcharity.com</a>	No	No	No	No	Online	No
	Black Minds Matter (mental health support)	<a href="http://www.blackmindsmatteruk.com">www.blackmindsmatteruk.com</a>	Yes	No	No	No	No	Yes
	Black African and Asian Therapy Network (Directory of therapists)	<a href="http://www.baatn.org.uk">www.baatn.org.uk</a>	No	No	No	No	No	Yes
Christian	Loss and Hope	<a href="http://www.lossandhope.org">www.lossandhope.org</a>	Yes	No	No	No	No	No
	The Bereavement Journey	<a href="http://www.thebereavementjourney.org">www.thebereavementjourney.org</a>	Yes	No	No	No	Online and in person locally	No
Jewish	Jewish Bereavement Counselling Service	<a href="http://www.jbcs.org.uk">www.jbcs.org.uk</a> 0208 951 3881	Yes	No	No	Yes	Yes	Yes
Muslim women	Muslim Bereavement Support Service	<a href="http://www.mbss.org.uk">www.mbss.org.uk</a>	Yes	020 3468 7333	No	Yes	Online and in person events	By telephone and in person locally
Sikh	Sikh Helpline	<a href="http://www.sikhhelpline.com">www.sikhhelpline.com</a>	Yes	03000 300063 07999 004363	Email	No	No	No
Welsh speaking	Marie Curie and Diverse Cymru	<a href="http://www.mariecurie.org.uk">www.mariecurie.org.uk</a>	Yes	0800 090 2309	Live web chat	No	In person locally	Online, by telephone and in person locally
	2Wish – Bereavement following the sudden death of a child	<a href="http://www.2wish.org.uk">www.2wish.org.uk</a> 01443 853125	No	No	Email	Yes	Locally	Locally and by telephone
	CRUSE Bereavement Support	<a href="http://www.cruse.org.uk">www.cruse.org.uk</a>	Yes	0808 808 1677	No	No	Locally	Locally and by telephone

For more national & local services: [www.ataloss.org](http://www.ataloss.org) or [www.thegoodgrieftrust.org](http://www.thegoodgrieftrust.org)

# Cydnabyddiaeth

Datblygwyd yr adnodd hwn mewn partneriaeth ag ymchwilwyr yng Nghanolfan Ymchwil Marie Curie ym Mhrifysgol Caerdydd a'r Grŵp Ymchwil Gofal Lliniarol a Diwedd Oes ym Mhrifysgol Bryste, ochr yn ochr â'r National Bereavement Alliance, Marie Curie, Good Grief a Cymru Garedig. Fe'i hariannwyd gan Gronfa Cyflymu Effaith y Cyngor Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol. Datblygwyd yr adnodd gan ddefnyddio canfyddiadau ymchwil a dyfyniadau uniongyrchol gan gyfranogwyr tair astudiaeth (gweler y dudalen nesaf am fanylion) a dau weithdy. Roedd y gweithdai'n cynnwys pobl yn gweithio yn y sector a phobl â phrofiadau diweddar o brofedigaeth.

Hoffem ddiolch i bawb a gymerodd ran yn y gweithdai a'r ymchwil sylfaenol am eu cyfraniadau gwerthfawr i'r adnodd hwn.



**GOOD GRIEF**  
A FESTIVAL OF LOVE & LOSS



**National Bereavement**  
*Alliance*

Hoffem gasglu eich barn ar yr adnodd hwn, gan gynnwys pa mor ddefnyddiol ydyw ac unrhyw awgrymiadau sydd gennych i'w wella. Cwblhewch yr arolwg byr:

<https://cardiff.onlinesurveys.ac.uk/canllaw-cymorth-galar-arolwg-adborth>

Cysylltwch: [mariecuriecentre@cardiff.ac.uk](mailto:mariecuriecentre@cardiff.ac.uk)

Sut i gyfeirnod: Cywaith Canllaw Cymorth Galar (2023). Canllaw Cymorth Galar. Dod o hyd i'r cymorth profedigaeth sy'n iawn i chi. Ar gael yn [www.nationalbereavementalliance.org.uk/support](http://www.nationalbereavementalliance.org.uk/support)



© 2023. Mae'r gwaith hwn wedi'i drwyddedu o dan Drwydded Ryngwladol CCA-NC 4.0.

**Fersiwn 1.0 (Medi 2023)**

Gall y gwasanaethau a'r adnoddau gwe a ddarperir gan wahanol sefydliadau newid dros amser. Bydd yr adnodd hwn yn cael ei ddiweddararu ar ôl chwe mis i gynnwys unrhyw newidiadau o'r fath

# Tystiolaeth ategol

---

**Astudiaeth profedigaeth yn ystod Covid-19, a oedd yn cynnwys 711 o bobl mewn profedigaeth yn y DU ([www.covidbereavement.com](http://www.covidbereavement.com)). Cyhoeddiadau mwyaf perthnasol:**

- Harrop E, (15 awdur) & Selman L. 2021. Support needs and barriers to accessing support: Baseline results of a mixed-methods national survey of people bereaved during the COVID-19 pandemic. *Palliative medicine*, 35(10), pp.1985-1997. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/02692163211043372>
- Harrop E, (9 awdur) & Selman L. 2022. Parental perspectives on the grief and support needs of children and young people bereaved during the COVID-19 pandemic: qualitative findings from a national survey. *BMC Palliative Care*, 21(1), p.177. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12904-022-01066-4>
- Goss S, (10 awdur) & Harrop E. 2023. Bereavement during COVID-19: findings from a UK-wide online survey on the use and perceived helpfulness of informal and formal support during the pandemic. *BMJ Supportive & Palliative Care*, 13:A6. [https://spcare.bmj.com/content/13/Suppl\\_1/A6.1.abstract](https://spcare.bmj.com/content/13/Suppl_1/A6.1.abstract) (cyhoeddi ar y gweill)

**Adroddiad Comisiwn Profedigaeth y DU, yn seiledig ar 1119 oedolyn & 99 o blant a phobl ifanc: UKCB 2022. Bereavement is everybody's business. <https://bereavementcommission.org.uk/ukcb-findings/>**

**Adolygiad tystiolaeth: Harrop E et al 2020. The impacts and effectiveness of support for people bereaved through advanced illness: A systematic review and thematic synthesis. *Palliative Medicine*. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0269216320920533>**



# Nodiadau

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

## This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.