

Canllaw Cymorth Galar

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

Mae profiad pawb o alar yn wahanol ac nid oes ffordd 'cywir' o alaru nac ymdopi. Gall siarad â phobl sy'n agos atoch helpu, ond mae angen cymorth ychwanegol ar lawer o bobl ar yr adeg anodd hon.

Mae'r Canllaw Cymorth Galar yn amlinellu'r amrywiaeth eang o gymorth profedigaeth sydd ar gael, o adnoddau hunangymorth i grwpiau cymorth a chwnsela galar ffurfiol.

Mae'r canllaw hefyd yn cynnwys manylion o gefnogaeth ar gyfer grwpiau arbennig o bobl; e.e. gweddwon ifanc, plant, y gymuned LHDTC+, grwpiau ffydd a phobl wedi'u heffeithio gan fathau penodol o brofedigaeth.



Gellir lawrlwytho'r canllaw yma:
www.nationalbereavementalliance.org.uk/support
neu trwy sganio'r cod QR.

“Dwi'n credu taw opsiynau gwahanol sydd orau fel bod pobl yn gallu dewis eu hunain.”

PARTNER GALARUS

”