Galar a phrofedigaeth - Adnoddau Defnyddiol

Gwasanaethau gan y DPJ

Wedi'i ariannu gan Lywodraeth Cymru, mae DPJ yn datblygu gwasanaethau cymorth profedigaeth newydd dros y 2 flynedd nesaf i'r rhai sydd â chysylltiad ag amaethyddiaeth yng Nghymru, gan gynnwys cymorth i'r rhai sydd wedi cael profedigaeth oherwydd hunanladdiad. Bydd hyn yn cynnwys

- **Rhif ffôn Rhannwch y Baich: 0800 587 4262** llinell gymorth a gwasanaeth gwrando 24 awr ar gyfer unrhyw un sy'n gweithio yn y sector amaethyddol. Mae ein gwasanaeth Rhannwch y Baich yn gwbl gyfrinachol ac yn cynnig mynediad cyflym i gwnsela wedi'i ariannu'n llawn, gan gynnwys cwnsela profedigaeth ar gyfer unrhyw un sydd â chysylltiad â'r sector Amaeth yng Nghymru.

- Pecyn cymorth yn arbennig ar gyfer rhai sydd wedi cael profedigaeth o fewn y gymuned Amaethyddol.

- Grŵp cefnogaeth ar gyfer rhai sydd wedi cael profedigaeth o fewn y gymuned amaethyddol.

- Amrywiaeth o lyfrau y gallwn eu hargymell neu eu benthyg.

- Llyfr lluniau ar gyfer plant sydd wedi cael profedigaeth oherwydd hunanladdiad, rhain ar gael yn Gymraeg neu Saesneg.

Cefnogaeth Profedigaeth ac er mwyn dysgu mwy am brofedigaeth

Cruse Cymraeg / Welsh - Cruse Bereavement Support - elusen brofedigaeth genedlaethol gyda llinell gymorth am ddim, rhif ffôn: 0808 808 1677, ar agor yn ystod y dydd 7 diwrnod yr wythnos. Mae gan Cruse dros 80 o ganghennau lleol ar draws Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon – mae 7 yng Nghymru ar draws y wlad. Mae Cruse yn darparu cymorth un i un gydag arbenigwyr profedigaeth wedi eu hyfforddi. Mae eu gwefan gyda llawer o wybodaeth ddefnyddiol i gefnogi rhai sydd wedi profi profedigaeth neu gyngor ar sut i gefnogi rhywun arall sydd yn delio a phrofedigaeth.

Marie Curie Bereavement Support Wales Wales Bereavement Information and Support Service (mariecurie.org.uk) - Rhif ffôn 0800 090 2309 darparu cwnsela, cefnogaeth profedigaeth dros y ffôn yn ogystal â grwpiau cefnogaeth profedigaeth i unrhyw un sy'n mynd trwy brofedigaeth.

Sue Ryder Online Bereavement Support | Sue Ryder - elusen sy'n cefnogi'r rhai sy'n derfynol wael, sydd â chyflwr niwrolegol neu sydd wedi colli rhywun. Mae ganddyn nhw adnoddau rhagorol i gefnogi'r rhai sydd mewn profedigaeth a'r rhai sy'n cefnogi eraill trwy alar, gan gynnwys eu dosbarthiadau Dosbarthiadau Garedig Galar: Grief Kind classes: expert video tutorials to help you support others with grief | Sue Ryder, tiwtorialau fideo arbenigol i'ch helpu i gefnogi eraill gyda galar | Sue Ryder. Mae'r ffilmiau byr hyn yn ffordd wych o ddeall mwy am alar, beth i'w ddweud a beth i'w wneud i gefnogi eraill.

The Good Grief Trust Home – The Good Grief Trust - Elusen sy'n cael ei rhedeg gan y rhai mewn profedigaeth, gan helpu y rhai sy'n galaru yn y DU. Gall eich helpu i ddod o hyd i sicrwydd, cyngor a chefnogaeth.

The Bereavement Advice Centre Bereavement Advice Centre | Free Helpline - Sefydliad gyda gwefan a llinell gymorth sy'n anelu at gefnogi'r rhai sy'n delio â'r materion ymarferol ar ôl marwolaeth.

Tell Us Once: What to do after someone dies: Tell Us Once - GOV.UK (www.gov.uk - Gwasanaeth rhad ac am ddim sy'n galluogi pobl i gofrestru marwolaeth rhywun gyda gwasanaethau llywodraeth.

Mind **Ein Cynnig Cymraeg - Mind** - Elusen iechyd meddwl genedlaethol gyda chyngor a chyfeirio at sefydliadau i gefnogi'r rhai sydd mewn profedigaeth, gan gynnwys gwybodaeth yn Gymraeg.

At a loss AtaLoss.org is the UK's signposting and information website for bereaved people Sefydliad gyda gwasanaeth i gyfeirio pobl sy'n delio a phrofedigaeth i ganfod cefnogaeth a llês ar hyd y DU.

Age Cymru ig32.pdf (ageuk.org.uk) arweiniad trwy brofedigaeth i bobl hŷn

Welsh widows and widowers Home | Welsh Widows Grŵp i rai sydd wedi colli partner, maent yn trefnu sgyrsiau ar lein, gweithgareddau a digwyddiadau lle gallwch siarad a derbyn cefnogaeth gan rai sydd â phrofiadau tebyg.

Galar ar ôl colli anifail anwes Blue Cross Pet Bereavement Support Service | Pet Loss

Brene Brown Film – Y gwahaniaeth rhwng cydymdeimlad ac empathi Brené Brown on Empathy - YouTube

Gwasanaethau i Blant a Phobl Ifanc

Winston's Wish Winston's Wish - giving hope to grieving children (winstonswish.org) - Elusen genedlaethol sydd yn cefnogi plant, pobl ifanc a'u teuluoedd gyda phrofedigaeth. Mae ganddynt linell gymorth am ddim ar 08088 020 021 sy'n cynnig cyngor, arweiniad a chefnogaeth yn dilyn profedigaeth.

2Wish 2wish Support for those affected by death in young people - Elusen wedi ei lleoli yng Nghymru sydd yn darparu cefnogaeth i rai wedi eu heffeithio gan farwolaeth sydyn plentyn neu berson ifanc o dan 25 mlwydd oed yng Nghymru a Lloegr.

Child Bereavement UK Child Bereavement UK - Darparu cyngor a chefnogaeth i blant, pobl ifanc a theuluoedd i ailadeiladu eu bywydau pan fydd plentyn yn marw neu'n galaru.

Grief Encounter Home SUPPORTING BEREAVED CHILDREN & YOUNG PEOPLE - Grief Encounter - Rhif ffôn 0808 8020111 - Sefydliad gyda adnoddau gwych, ffilmiau, pecynau cymorth a mynediad i gwnsela a therapi.

Hope Again Hope Again - Gwefan gan Cruse i blant a phobl ifanc sydd yn mynd trwy brofedigaeth.

Compassionate Friends The Compassionate Friends | What we do (tcf.org.uk) - elusen sy'n cefnogi teuluoedd ar ôl colli plentyn.

Llyfrau - 'Bydd di'n iawn, Julie Stokes

Cefnogi pobl sydd yn galaru oherwydd hunanladdiad

The Jac Lewis Foundation Jac Lewis Foundation - Rhif ffôn 02922404736 Elusen wedi ei lleoli yn Rhydaman sydd yn cefnogi plant, phobl ifanc ac oedolion gyda'u hiechyd meddwl. Ar hyn o bryd mae ganddynt broject wedi ei noddi sydd yn darparu cefnogaeth a chwnsela i unrhyw un yng Nghymru sydd yn galaru o achos hunanladdiad, mae'n cynnwys cefnogaeth 1 i 1, cwnsela a grwpiau cefnogaeth profedigaeth. Maent yn darparu sesiwn 'drop in' gan aml-asiantaeth yn stadiwm pêl droed Abertawe, lle mae pobl yn gallu cael mynediad i ystod eang o gefnogaeth.

The Jacob Abraham Foundation Mental Health Help Cardiff | Wales | Jacob Abraham Foundation (jacobsfoundation.org.uk) - Elusen wedi ei lleoli yng Nghaerdydd sydd yn darparu cefnogaeth i oedolion sy'n cael meddyliau am hunanladdiad, ac i rai o unrhyw oed sydd yn dioddef profedigaeth oherwydd hunanladdiad gan gynnig cwnsela am ddim, cefnogaeth 1 i 1 a grŵp cefnogaeth profedigaeth.

4Tom 4Tom | Look Beyond The Smile | Suicide Prevention Charity
Elusen wedi ei lleoli yn Rhondda Cynon Taf, Merthyr, Caerffili a Blaenau Gwent sy'n darparu grŵpiau cefnogaeth profedigaeth a mynediad i therapi siarad i rai sy'n galaru oherwydd hunanladdiad.

SOBS – Survivors of Bereavement by Suicide Survivors of Bereavement by Suicide – Overcoming the isolation of people bereaved by suicide (uksobs.org) - Mae'r sefydliad yma yn darparu cefnogaeth i rai sy'n galaru oherwydd hunanladdiad, gyda llinell gymorth genedlaethol, adnoddau ar lein fel rhestr o rwydwaith cefnogaeth ar lein i'w lawr lwytho yn ogystal â grwpiau cefnogaeth leol.

Cymorth wrth Law **Layout 1 (gig.cymru)** - yn ganllaw ymarferol i'r rhai sydd wedi cael profedigaeth oherwydd hunanladdiad neu farwolaeth anesboniadwy arall yng Nghymru, ac i'r rhai sy'n eu helpu.

First Hand **Home - First Hand (first-hand.org.uk)** - darparu cymorth i'r rhai yr effeithiwyd arnynt gan hunanladdiad nad oeddent yn adnabod y person a fu farw, er enghraifft, mynychu hunanladdiad fel rhan o'u gwaith.
Finding the Words Finding The Words – Support After Suicide- canllaw i gefnogi rhywun sydd wedi cael profedigaeth oherwydd hunanladdiad
Powys Support Bereaved by Suicide or Suspected Suicide Support - Powys Teaching Health Board (nhs.wales)
LISS Living in Suicide Shadow Peer to peer support group | LiSS Living in Suicide's Shadow | Wales (lisslistens.org) - Cefnogaeth gan gymheiriaid i'r rhai sydd wedi cael profedigaeth oherwydd hunanladdiad yng Ngorllewin Cymru.

Cefnogaeth ymarferol ychwanegol i Ffermwyr yng Ngymru

Mae'r sefydliadau yma yn elusenau sydd yn gweithio yng Nghymru fydd yn gallu cefnogi ffermwyr gyda chanlyniadau profedigaeth, fel gwaith papur, cyllid, materion olyniaeth.

Tir Dewi - Tir Dewi – Here to help, always. | Yma i helpu, bob tro. Tel: 0800 121 4722.
Elusen Gymraeg gyda gwirfoddolwyr i gerfnogi ffermwyr gyda ystad eang o faterion. Mae cefnogaeth a gywbodaeth yn gallu cael ei ddarparu trwy gyfrwng y Gymraeg neu'r Saesneg.

FCN Farming Community Network - Farming Community Network (fcn.org.uk) **–** Elusen ffermio i'r DU sydd gyda gwirfoddolwyr a gweithwyr allgymorth yn gweithio yng Nghymru.

Farmwell https://farmwell.wales - Gwefan yn cael ei rhedeg gan FCN sydd yn darparu un lleoliad ar gyfer y cyngor a'r gefnogaeth sydd ar gael i ffermwyr yng Nghymru. Gwybodaeth yn y Gymraeg a'r Saesneg.

RABI The Royal Agricultural Benevolent Institution (RABI) - Am gymorth iechyd meddwl ar-lein i'r rhai sy'n ffermio yn y DU a llinell gymorth lles rhadffôn 0800 188 4444. Ymholiadau cyffredinol am gymorth i ffermio, gan gynnwys grantiau cymorth ariannol 01865 724 931. Mae gan RABI hefyd wasanaeth cwnsela rhad ac am ddim a gwasanaeth hunangymorth ar-lein i oedolion a phlant mewn amaethyddiaeth.
Addington Fund Addington Fund - ar gyfer cymorth ailgartrefu, grantiau a ffermwyr mewn argyfwng neu sy'n wynebu problemau tai: 01926 620135
Agrespect Home - Agrespect - The Rural LGBTQ+ Network - LGBTQ+ support
We are Farming Minds Herefordshire About We are Farming Minds
Gloucestershire Farming Friends https://www.facebook.com/GlosFarmingFriends