



Gwasanaethau lleol

[Cymorth galar Cruse](#)

0808 808 1677

Mae llinell gymorth genedlaethol rhadffôn wedi'i staffio gan wirfoddolwyr galar hyfforddedig, sy'n cynnig cymorth emosiynol i unrhyw un sydd wedi'i effeithio gan brofedigaeth. Mae gan Cruse wasanaeth hefyd sy'n gweithredu yng Ngwent.

[Y Gwasanaeth Grace](#)

01633 493863 neu e-bostiwrch: abb.grace@wales.nhs.uk

Yn cynnig cymorth emosiynol, ymarferol a thosturiol, yn debyg iawn i glust wrando. Mae hwn yn wasanaeth ABUHB ac mae'n debygol y bydd ganddo restrau aros byr.

Gwasanaeth Cyngori a Chysylltu Cenedlaethol ([NALS](#))

08000 487742

Gwasanaeth cyfrinachol am ddim yng Nghymru i unrhyw un sydd wedi'i effeithio gan hunanladdiad.

[Gofal Hosbis Dewi Sant](#)

01633 851051 neu 07510 848368

Yn rhoi cefnogaeth galar yn ardal Aneurin Bevan gan gynnwys boreau coffi galar misol

[Hosbis y Cymoedd](#)

01495 717277

Tîm cymorth i deuluoedd yn helpu pobl ym Mlaenau Gwent dros y ffôn ac yn darparu gwybodaeth ac adnoddau, gyda chyfarfodydd grŵp bach ar gael.

Y Cyfeillion Tosturiol ([TCF](#))

0345 123 2304

Llinell gymorth ffôn genedlaethol wedi'i staffio gan rieni sydd wedi colli plentyn, ar gael i roi cefnogaeth a gwybodaeth 365 diwrnod y flwyddyn, i rieni sydd wedi colli plentyn, o unrhyw oedran.

[2wish](#)

01443 853125

Cefnogi unrhyw un sydd wedi'i effeithio gan hunanladdiad neu farwolaeth sydyn rhywun 25 oed ac iau, ac sy'n byw yng Nghymru.

Cefnogaeth ymarferol

[Rhwydwaith cymorth galar](#)

0808 168 9607

Yn cynnig cyngor ar faterion ymarferol pan fydd rhywun yn marw trwy eu gwasanaeth ffôn am ddim.

llynell gymorth a thudalen we am ddim sy'n cynnig gwybodaeth ymarferol, cyngor a chyfeiriadau ar y gweithdrefnau sy'n ein hwynebu ar ôl marwolaeth rhywun agos.