

Bereavement Support Service

For adults, young people and children



Get in touch:

Tel/WhatsApp:
01597 824411

Email:
bereavement@mnpmind.org.uk



Covering
Mid & North
Powys

Different ways people react to bereavement

It is natural for people to have a strong reaction to bereavement. There is no right or wrong way to grieve and everyone grieves in their own time. You may be experiencing:

- Disbelief or denial – carrying on as if nothing has happened
- Shock or numbness
- Difficulty in sleeping, loss of appetite, mood swings, lack of concentration, exhaustion, feeling anxious or depressed
- Anger - at the world, a specific person, God or even the person who has died
- Imagining you still see or hear the person who has died
- Guilt – feeling that you could have done more or prevented the death

Things that can help

- Look after yourself - take time out to sleep, rest, think and be with people you are close to
- Talk about your feelings and what has happened
- Try to keep your life as normal as possible after the acute grief
- Tell people what you need
- Children experience similar feelings, so let them talk about their emotions and express themselves creatively
- It helps your child to go back to school. Let them keep up with their other activities and do let their teacher know what has happened
- Accidents are more common after severe stress, so be careful

Bereavement Support Service

Your Bereavement Supporter will work alongside you, listening and helping you work through your grief in your own way, on a one to one basis. Your Bereavement Supporter is a volunteer who has undergone extensive training.

Each session will last about an hour and will continue for an average of 6 sessions. Support can be face to face and/or telephone/zoom, depending on what works for you.

Confidentiality

Anything you say is kept in the strictest confidence, unless someone's safety is at risk.

Your thoughts on our service

We would really appreciate your thoughts on our service. Soon after the service ends, our Service Coordinator will give you a call to ask a few questions about how you found things. This helps us fund and develop the service, so it is the best it can be. If you are not happy with your service, and want to speak to someone, please contact bereavement@mnpmind.org.uk or call 01597 824411.

Free service

This service is free of charge. Mid & North Powys Mind is a charity (number 1167840). We do accept donations through Local Giving to help us deliver the service to others: <https://localgiving.org/charity/mnpmind/> or Tel: 01597 824411.

Talks and groups

We also give talks about bereavement to community groups & schools.

Contact us for more details.

Gwasanaeth Cymorth Profedigaeth

Ar gyfer oedolion,
pobl ifainc a phlant



Cysylltwch â ni:

Ffôn/WhatsApp:
01597 824411

Ebost:
bereavement@mnpmind.org.uk



Yn gorchuddio
Powys canol a
gogledd

Gwahanol ffyrdd mae pobl yn ymateb i brofedigaeth

Mae'n naturiol i bobl gael ymateb cryf i brofedigaeth. Nid oes unrhyw ffordd gywir nac anghywir i ofidio ac mae pawb yn gofidio yn eu hamser eu hunain. Efallai eich bod chi'n mynd trwy:

- Anghrediniaeth neu wadiad - cario ymlaen fel petai dim wedi digwydd
- Sioc neu ddiffwrwythder
- Anhawster cysgu, colled archwaeth, hwyliau ansad, diffyg canolbwyntio, blinder, pryder neu iselder
- Dicter - tuag at y byd, person penodol, Duw neu hyd yn oed y person sydd wedi marw
- Dychmygu - eich bod yn dal i weld neu glywed y person sydd wedi marw
- Euogrydd - teimlo fel y gallech fod wedi gwneud mwy neu atal y farwolaeth

Pethau a all helpu

- Gofalu am eich hun - cymerwch amser i gysgu, gorffwys, meddwl a bod gyda phobl rydych chi'n agos atynt
- Siarad am eich teimladau a beth sydd wedi digwydd
- Ceisio gadw'ch bywyd mor normal â phosib ar ôl y gofid difrifol
- Dweud wrth bobl beth rydych chi angen
- Mae plant yn profi teimladau tebyg, felly gadewch iddyn nhw siarad am eu hemosynau a mynegi eu hunain yn greadigol
- Mae'n helpu'ch plentyn i fynd yn ôl i'r ysgol. Gadewch iddyn nhw gadw i fyny â'u gweithgareddau eraill a rhwch wybod i'w hathro am beth sydd wedi digwydd
- Mae damweiniau'n fwy cyffredin ar ôl straen difrifol, felly byddwch yn ofalus

Gwasanaeth Cymorth Profedigaeth

Bydd eich Cefnogwr Profedigaeth yn gweithio ochr yn ochr â chi, yn gwrando ac yn eich helpu i weithio trwy eich gofid yn eich ffordd eich hun. Mae'ch Cefnogwr Profedigaeth yn wirfoddolwr sydd wedi cael hyfforddiant eang.

Bydd pob sesiwn yn para tuag awr, ac wedyn parhau am 6 sesiwn ar gyfartaledd. Gall cefnogaeth fod wyneb yn wyneb a / neu dros y ffôn / Zoom, yn dibynnu ar beth sy'n gweithio i chi.

Cyfrinachedd

Bydd unrhyw beth rydych chi'n ei ddweud yn cael ei gadw'n hollol gyfrinachol, oni bai bod diogelwch rhywun mewn perygl.

Eich barnau am ein gwasanaeth

Byddem yn gwerthfawrogi eich barnau am ein gwasanaeth yn fawr. Yn fuan ar ôl i'r gwasanaeth ddod i ben, bydd ein Cydlynnydd Gwasanaeth, yn rhoi galwad i ofyn ychydig o gwestiynau i chi am beth wnaethoch chi feddwl am bethau. Mae hyn yn ein helpu i ariannu a datblygu'r gwasanaeth, er mwyn bod y gorau y gall fod. Os nad ydych yn hapus gydag eich gwasanaeth, ac eisiau siarad â rhywun, cysylltwch â bereavement@mnpmind.org.uk neu ffoniwch 01597 824411.

Gwasanaeth am ddim

Mae'r gwasanaeth hwn yn rhad ac am ddim. Mae Mind Canolbarth a Gogledd Powys yn elusen (rhif 1167840). Derbynnwn rhoddion trwy Local Giving er mwyn ein helpu i ddarparu'r gwasanaeth i eraill: <https://localgiving.org/charity/mnpmind/> neu Ffôn: 01597 824411

Sgyrsiau a grwpiau

Rydym hefyd yn cynnal sgyrsiau am brofedigaeth i grwpiau cymunedol ac ysgolion.

Cysylltwch â ni am ragor o fanylion