2wish CYMRU

Support for Professionals

Support for those affected by sudden death in young people

Gweithio mewn partneriaeth gyda
Working in partnership with
GIG Cymru NHS Wales
GIG Cymru NHS Wales | Iechyd Cyhoeddus Cymru | Public Health Wales
Elusen Ambiwlans Awyr Cymru | Wales Air Ambulance Charity
Organ Donation Wales | Rhoi Organau Cymru
Cronfa Gymunedol Community Fund

Support for Professionals

"For a long time the perception has been that emergency services are somehow different, somehow invincible, and they shouldn't experience mental health problems — that they should be stronger than that. And that's total rubbish. We are human beings, and we have mental health problems the same as everyone else."
— MIND, Blue Light programme

It may be assumed that because your job role encounters death, then it won't affect you and that you are 'used to it'. However, we know this isn't necessarily the case — it could be immediate, or it may take days, weeks, months, or years, but the feelings of grief or trauma may catch up with you.

2wish Cymru was established in 2012 to provide bereavement support for anyone affected by the sudden death of a child or young person aged 25 years and under, no matter how long ago the death happened.

The support 2wish Cymru offers to professionals is free and confidential and is tailored to your personal circumstances and experience. We work with you to ensure the support you need fits around your work commitments and daily life and is available when you are ready.

You can't pour from an empty cup. Remember to take care of yourself too. Please call the support team on **01443 853125** (option 1) or email **support@2wish.org.uk** for more information.

Scan here to
visit our website

What can we do to help?

Debrief Sessions

Following the sudden and unexpected death of a child or young person, you may feel it necessary to hold a 'debrief' session for staff. Debrief sessions offer emotional support and a safe space for you to share your experiences if you wish. They also promote staff wellbeing and raise awareness of the additional support available through 2wish Cymru.

Immediate Support

We provide immediate support following the sudden and unexpected death of a child or young person aged 25 years and under. You can contact us directly at any time or be referred by a friend, relative or colleague. Our support is completely confidential and independent of your employer. Once you have been referred to 2wish Cymru, you will be contacted by one of our Immediate Support Coordinators within 48 hours, who can provide emotional and practical support. This can be done face to face, via telephone or online. We will be guided by you and your individual needs, circumstances and time scales.

Coffee Mornings

At 2wish we encourage conversations around death and bereavement. As part of our service, we offer Coffee Mornings for professionals, offering a safe space to come together, network and speak openly about their work involving child death. These events are held across Wales and information relating to dates and venues will be published in our newsletters, across our social media platforms and on our website. You will receive a warm welcome.

Keeping in Touch

You can keep up to date with everything at 2wish via our social media. We have a Facebook group dedicated to professionals that we work alongside. This provides a platform to network and share resources. Please look at our page '2wish Cymru – Professionals. If you would prefer not to use social media, we have a bimonthly newsletter that can be sent to you which will keep you updated on relevant information from 2wish. To be added to our mailing list please contact us at support@2wish.org.uk

Newsletters

To keep informed and updated with all things 2wish, sign up to our newsletter by letting one of the team know, or by emailing **support@2wish.org.uk**

Ongoing Support

Counselling

Counselling doesn’t aim to hurry the process along; it supports people as they grieve, in their own way and in their own time. 2wish Cymru provide 1:1 counselling with a local, qualified BACP registered counsellor, which can be accessed face to face, via telephone or virtually. You can access this service as an individual or as a group. Counselling is arranged to fit in with your lifestyle and work commitments.

Complementary Therapy

2wish Cymru offer free complementary therapy, which can be undertaken solely or combined with counselling. Complementary therapy is known to promote wellbeing. With this in mind, 2wish Cymru offers reflexology and aromatherapy massage, both of which are proven to have calming, soothing and rebalancing benefits and are effective when treating stress, anxiety, and insomnia, which are normal responses to grief and trauma.

Awareness Training

2wish Cymru offers awareness training to professionals across Wales. This covers the 2wish Cymru story, the referral process, and an in-depth look at the support services 2wish Cymru offers. We aim to provide staff with knowledge around our pathway and confidence when referring families affected by a sudden death for support. We also encourage professionals to seek support for themselves if they need it.

If you are interested in Awareness Training, please do not hesitate to get in touch on **support@2wish.org.uk.**

Contact us

If you feel you would like further support or information about the services we offer, please call or email:

support@2wish.org.uk
01443 853125
www.2wish.org.uk

Registered charity in England and Wales
Charity number: 1168140

Cysylltu â ni

Os hoffech gael rhagor o gymorth neu wybodaeth am y gwasanaethau rydym yn eu cynnig, ffoniwch neu e-bostiwch:

support@2wish.org.uk
01443 853125
www.2wish.org.uk

Elusen Gofrestredig yng Nghymru a Lloegr
Rhif Elusen: 1168140

Cymorth Parhaus

Cwnsela

Nid nod cwnsela yw brysio'r broses yn ei blaen. mae'n cefnogi pobl wrth iddynt alaru, yn ffordd eu hunain ac yn eu hamser eu hunain. Mae 2wish Cymru yn darparu cwnsela 1:1 gyda chwnselydd lleol, cymwys sydd wedi'i gofrestru â BACP, a gellir cael gafael arno wyneb yn wyneb, dros y ffôn neu'n rhithwir. Gallwch ddefnyddio'r gwasanaeth hwn yn unigol neu fel grŵp. Caiff cwnsela ei drefnu i weithio gyda'ch ffordd o fyw a'ch ymrwymiadau gwaith.

Therapi Cyflenwol

Mae 2wish Cymru yn cynnig therapi cyflenwol am ddim, a allai gael ei gynnal yn unigol neu wedi'i gyfuno â chwnsela. Mae'n hysbys bod therapi cyflenwol yn hyrwyddo llesiant. Gyda hyn mewn cof, mae 2wish Cymru yn cynnig adweitheg a thylino aromatherapi, ac mae tystiolaeth bod gan y ddau ohonynt fanteision sy'n ymlacio, tawelu ac ail-gydbwyso, ac yn effeithiol ar gyfer trin straen, gorbryder, a diffyg cwsg, sy'n ymatebion arferol i alar a thrawma.

Hyfforddiant Ymwybyddiaeth

Mae 2wish Cymru yn cynnig hyfforddiant ar ymwybyddiaeth i weithwyr proffesiynol ledled Cymru. Mae hyn yn cynnwys hanes 2wish Cymru, y broses atgyfeirio, a golwg manwl ar y gwasanaethau cymorth y mae elusen 2wish Cymru yn ei chynnig. Ein nod yw rhoi gwybodaeth i staff am ein llwybr a hyder wrth atgyfeirio teuluoedd yr effeithiwyd arnynt gan farwolaeth sydyn i gael cymorth. Rydym hefyd yn annog gweithwyr proffesiynol i geisio cymorth ar gyfer eu hunain os bydd angen hynny arnynt.

Os oes gennych ddiddordeb mewn Hyfforddiant ar Ymwybyddiaeth, cofiwch gysylltu drwy **support@2wish.org.uk.**

Boreau Coffi

Yn 2wish rydym yn annog sgyrsiau am farwolaeth a phrofedigaeth. Fel rhan o'n gwasanaeth, rydym yn cynnig Boreau Coffi i weithwyr proffesiynol, sy'n cynnig lle diogel i ddod ynghyd, i ryngweithio a siarad yn agored am eu gwaith sy'n ymwneud â marwolaeth plant. Caiff y digwyddiadau hyn eu cynnal ledled Cymru, a bydd gwybodaeth am ddyddiadau a lleoliadau yn cael ei chyhoeddi yn ein cylchlythyrau, ar draws ein llwyfannau cyfryngau cymdeithasol ac ar ein gwefan. Byddwch yn cael croeso cynnes.

Cadw mewn cysylltiad

Gallwch gael y wybodaeth ddiweddaraf am bopeth yn 2wish ar ein cyfryngau cymdeithasol. Mae gennym grŵp Facebook yn benodol i weithwyr proffesiynol rydym yn gweithio gyda nhw. Mae hyn yn darparu llwyfan i rwydweithio a rhannu adnoddau. Edrychwch ar ein tudalen '2wish Cymru – Professionals.
Os byddai'n well gennych beidio â defnyddio cyfryngau cymdeithasol, mae gennym gylchlythyr bob yn ail fis y gallwn ei anfon atoch, sy'n rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi am wybodaeth berthnasol gan 2wish. Er mwyn cael eich ychwanegu at ein rhestr bostio, cysylltwch â ni drwy **support@2wish.org.uk**

Cylchlythyrau

Er mwyn cael y wybodaeth ddiweddaraf am bopeth sy'n ymwneud â 2wish, cofrestrwch â'n cylchlythyr drwy roi gwybod i aelod o'r tîm, neu drwy e-bostio **support@2wish.org.uk**

Beth y gallwn ni ei wneud i helpu?

Sesiynau ôl-drafodaeth

Yn dilyn marwolaeth sydyn ac annisgwyl plentyn neu berson ifanc, efallai y byddwch yn teimlo ei fod yn addas cael sesiwn 'ôl-drafodaeth' ar gyfer staff. Mae sesiynau ôl-drafodaeth yn cynnig cymorth emosiynol a lle diogel i chi rannu eich profiadau os byddwch yn dymuno hynny. Maent hefyd yn hybu llesiant staff ac yn codi ymwybyddiaeth o'r cymorth ychwanegol sydd ar gael drwy 2wish Cymru.

Cymorth Uniongyrchol

Rydym yn darparu cymorth ar unwaith yn dilyn marwolaeth sydyn ac annisgwyl plentyn neu berson ifanc 25 oed ac iau. Gallwch gysylltu â ni yn uniongyrchol ar unrhyw adeg neu gael eich atgyfeirio gan ffrind, perthynas neu gydweithiwr. Mae ein cymorth yn gwbl gyfrinachol ac yn annibynnol ar eich cyflogwr. Unwaith y cewch eich atgyfeirio at 2wish Cymru, bydd un o'n Cydgysylltwyr Cymorth ar Unwaith yn cysylltu â chi o fewn 48 awr, a all ddarparu cymorth emosiynol ac ymarferol. Gellir gwneud hyn wyneb yn wyneb, dros y ffôn neu ar-lein. Byddwn yn cael ein harwain gennych chi a'ch anghenion unigol, eich amgylchiadau a'ch amser.

Cymorth i bobl broffesiynol

"Ers peth amser, mae yna ganfyddiad bod gwasanaethau brys yn wahanol rywsut, ac yn anorchfygol, ac na ddylent brofi problemau iechyd meddwl – a dylent fod yn gryfach na hynny. Ac mae hynny'n hollol hurt. Rydym yn fodau dynol, ac yn cael problemau iechyd meddwl fel pawb arall."
– MIND, rhaglen Golau Glas

Gellir cymryd yn ganiataol, oherwydd bod eich swydd yn dod ar draws marwolaeth, na fydd yn effeithio arnoch a'ch bod yn dod i 'arfer ag ef'. Fodd bynnag, gwyddom nad yw hyn yn wir o reidrwydd – gallai fod ar unwaith, neu gallai gymryd dyddiau, wythnosau, misoedd neu flynyddoedd, ond gall y teimladau o alar neu drawma ddal i fyny â chi.
Cafodd 2wish Cymru ei sefydlu yn 2012 er mwyn rhoi cymorth ar brofedigaeth i unrhyw un yr effeithir arnynt gan farwolaeth sydyn plentyn neu berson ifanc 25 oed ac iau, ni waeth pryd ddigwyddodd y farwolaeth.
Mae'r cymorth y mae 2wish Cymru yn ei gynnig i weithwyr proffesiynol am ddim ac yn gyfrinachol ac wedi'i deilwra i'ch amgylchiadau a'ch profiadau personol. Rydym yn gweithio gyda chi i sicrhau bod y cymorth sydd ei angen arnoch yn gweithio o amgylch eich ymrwymiadau gwaith a'ch bywyd pob dydd a'i fod ar gael pan fyddwch yn barod.

Does dim byd yn gweithio os yw'r tanc yn wag. Cofiwch ofalu am eich hun hefyd. Ffoniwch y tîm cymorth ar 01443 853125 (opsiwn 1) neu e-bostiwch support@2wish.org.uk i gael rhagor o wybodaeth.

Sganiwch yma i fynd i'n gwefan.

2wish CYMRU

Cymorth i Weithwyr Proffesiynol

Cymorth i'r rhai sydd wedi cael eu heffeithio gan farwolaeth sydyn mewn pobl ifanc

Gweithio mewn partneriaeth gyda
Working in partnership with
GIG Cymru NHS Wales
GIG Cymru NHS Wales Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales
Elusen Ambiwlans Awyr Cymru Wales Air Ambulance Charity
Organ Donation Wales Rhoi Organau Cymru
Cronfa Gymunedol Community Fund