

CYNNWYS

	Tudalen
<i>Ymdopi â hunanladdiad</i>	
Beth gallwn ni ei wneud i chi?	1
Hunanladdiad: yr effaith arnoch chi	2
Hunanladdiad: yr effaith ar y teulu	8
Ymateb pobl eraill	15
<i>Help ymarferol</i>	
Cefnogi plant	17
Asiantaethau a mudiadau	22
Sut gall ffrindiau helpu	26
<i>Edrych i'r dyfodol</i>	
Y ffordd ymlaen	27
Mannau eraill lle gallwch chi gael help	30

BETH GALLWN NI EI WNEUD I CHI?

Nid mater o golli un bywyd gwerthfawr yn unig yw hunanladdiad. Mae'n distrywio nifer fawr iawn o fywydau eraill.

Mae ein elusen yn bodoli er mwyn helpu goroeswyr profedigaeth drwy hunanladdiad neu farwolaeth a achoswyd gan y sawl a fu farw i roi cymorth i'w gilydd, adeg y golled ac yn y misoedd a'r blynyddoedd wedyn. Gwirfoddolwyr ydyn ni'n bennaf, ac mae bron pob un ohonon ni wedi colli rhywun oherwydd hunanladdiad ein hunain. Felly rydyn ni'n deall ychydig am yr hyn y gallwch chi fod yn mynd drwyddo. Rydyn ni eisiau i chi wybod nad ydych chi ar eich pen eich hun felly rydyn ni wedi defnyddio geiriau goroeswyr drwy'r llyfryn. Mae peth o'r dystiolaeth rydyn ei nodi i'w gweld yn llawn ar ein gwefan.

"Dim ond y rhai ohonon ni sydd wedi profi'r drasiedi ofnadwy hon sy'n gallu deall mewn gwirionedd. Does dim angen i neb ddiodef ar ei ben ei hun; gyda'n gilydd gallwn ni helpu ein gilydd."

Rydyn ni'n cynnig manau diogel i chi fynegi eich teimladau a'ch profiadau, a gofyn am gyngor. Cewch chi benderfynu faint rydych chi eisiau ei rannu, a hynny'n gyfrinachol, ag eraill sy'n gallu cydymdeimlo â rhai o'ch teimladau ac na fyddan nhw'n eich beirniadu. Rydyn ni'n cynnig:

- Llinell gymorth ar y ffôn o 9a.m. i 9p.m. sy'n agored bob dydd o'r flwyddyn
- Cyfarfodydd – grwpiau hunangymorth ledled y wlad
- Diwmodau cymorth blynyddol a phenwythnosau preswyl
- Gwefan gynhwysfawr

Nid yw hunanladdiad yn cydnabod unrhyw ffiniau cymdeithasol, ethnig neu ddiwylliannol – na ninnau chwaith. Mae ein llinell gymorth a'n grwpiau'n agored i bob goroeswr profedigaeth drwy hunanladdiad 18 mlynedd oed a throsodd.

"Ffoniais y llinell gymorth. Roedd yn teimlo fel taswn i wedi cael fy rhyddhau o garchar – fy ngharchar fy hun. Ro'n i wedi dod o hyd i rywun oedd yn deall fy nheimladau mewn gwirionedd ac yn fy helpu i deimlo'n normal eto. Sylweddolais nad o'n i'n mynd yn ddwl wedi'r cyfan."

HUNANLADDIAD: YR EFFAITH ARNOCH CHI¹

Mae profedigaeth drwy hunanladdiad yn wahanol i unrhyw fath arall o brofedigaeth, ac mae'n dod ag emosiynau amrywiol a dwys sy'n gallu bod yn anghyfarwydd, yn frawychus ac yn anodd eu rheoli. Mae teimlo fel beio eich hunan, teimlo wedi eich ynysu'n gymdeithasol a bod pobl yn troi cefn arnoch yn gallu eich llethu ac mae'r sioc gyntaf yn syfrdanol. Rydyn ni'n ymladd o hyd â'r cwestiwn hwnnw sydd fel arfer yn amhosib ei ateb, sef *Pam?* Mae'n bwysig cofio nad ydych chi ar eich pen eich hun o ran eich profiadau.

Rydyn ni i gyd yn ymateb yn wahanol i unrhyw fath o brofedigaeth ac efallai y bydd yn rhaid i chi dderbyn na fydd pawb yn ymateb yn yr un ffordd â chi. Mae'r emosiynau rydych chi'n eu teimlo'n rhan naturiol o'ch taith unigryw chi.

Teimladau corfforol

Efallai y byddwch chi'n cael rhai o'r teimladau corfforol canlynol:

- Poen gwag neu gorddi yn y stumog
- Tyndra yn y frest
- Tyndra a phoen yn y gwddf
- Teimlo'n sensitif i sŵn
- Colli eich gwynt
- Methu cysgu'n dda
- Methu canolbwyntio
- Diffyg egni

"... ac wedyn roedd y blinder: blinder llethol oedd fel petai amaf i drwy'r amser."

Dros y blynyddoedd mae'r symptomau hyn yn gallu arwain at broblemau iechyd corfforol mwy difrifol, felly cysylltwch â'ch meddyg os ydyn nhw'n parhau.

¹ Mae'r rhan fwyaf o'r adran hon yn dod o *You are not Alone* gan John Peters, gyda'i ganiatâd.

Ymateb emosiynol

Efallai y byddwch chi'n meddwl ac yn ymddwyn yn wahanol i'r arfer, yn ogystal â theimlo'r emosiynau canlynol:

- Sioc a methu credu
- Poen, hiraeth a chwilio
- Dictter, euogrwydd, rhyddhad, a chywilydd
- Ofn a phryder
- Anobaith, iselder a thristwch

Sioc a methu credu

Y rhain fydd yr ymateb cyntaf yn aml iawn. Mewn llawer o achosion doedden ni ddim yn disgwyl yr hunanladdiad neu ychydig iawn o rybudd gawson ni. Mae'n debyg y byddwn ni'n teimlo'n syfrdan ac yn ddideimlad, ac efallai y byddwn ni'n cael hunllefau. Mae'n normal i hyn ddigwydd ar ôl cael sioc.

"Chwalodd fy myd pan fu farw fy mab addfwyn, hyfryd. Roedd y sioc yn anferthol. Alla' i ddim dod o hyd i eiriau i ddisgrifio'r eiliadau hynny... Doedd dim yn gwneud synnwyr."

Efallai y byddwn ni'n teimlo ar goll ac wedi colli cysylltiad â'r byd o'n cwmpas ni:

"Rwy'n cerdded i lawr y stryd a does dim fel petai'n bodoli go iawn, gan gynnwys fy hunan."

Poen, hiraeth a chwilio

Mae hiraeth mawr arnon ni'n aml iawn, nid yn unig am weld y person eto ond am ddatrys eu problemau drostyn nhw ac am newid yr hyn a ddigwyddodd. Efallai y byddwn ni cael ein hunain yn chwilio amdanyn nhw, neu'n meddwl hyd yn oed ein bod ni'n gallu eu clywed neu'u gweld nhw. Byddwn ni'n cael ein hunain yn ymddwyn mewn ffyrdd sy'n ymddangos yn rhyfedd i'r rhai sy'n edrych o'r tu allan ond sy'n ein helpu i deimlo'n agos at y sawl a fu farw.

Dictter

Mae hwn yn ymateb cyffredin i brofedigaeth. Efallai ein bod ni'n ddig wrth ein *hunain* oherwydd ein bod ni'n teimlo y dylen ni fod wedi sylweddoli bod problem neu y dylen ni fod wedi ymddwyn yn wahanol. Mae teimlo'n ddig wrth

eraill yn gyffredin drwy eu beio, ac mae perygl i ni ein poenydio ein hunain wrth fynd ar ôl hyn. Efallai y byddwn ni'n teimlo'n ddig wrth y sawl oedd yn annwyl i ni.

"Rwy'n teimlo mor euog pan fyddaf i'n teimlo'n ddig wrthot ti, ac mae hynny'n digwydd. Rwy'n ddig oherwydd y ffordd rwy'ti'n gwneud i mi deimlo. Rwy'n ddig oherwydd y ffordd mae fy mywyd wedi newid ers i ti farw. Yn ddig wrthot ti am adael. Yn ddig wrthot ti am gymaint o bethau - ond nid dy fai di yw un ohonyn nhw mewn gwirionedd."

Euogrwydd

Efallai y byddwn ni'n teimlo'n euog am bethau rydyn ni'n credu y dylen ni neu y gallen ni fod wedi'u gwneud, neu am ein teimladau tuag at y farwolaeth. Rydyn ni'n meddwl o hyd 'Petawn i ond wedi ...' Yn aml iawn, gall hi gymryd peth amser cyn i ni sylweddoli bod y penderfyniad wnaeth y person yn ganlyniad i nifer o ffactorau, ac mai dim ond yr elfen olaf mewn cyfres hir o ddigwyddiadau oedd y rheswm ymddangosiadol am eu penderfyniad.

Rhyddhad

Pan fydd y sawl a fu farw wedi cael bywyd anhapus neu'n llawn helynt, neu wedi ceisio cyflawni hunanladdiad sawl gwaith, mae'n arferol i ni deimlo rhyddhad gyda'r holl emosiynau eraill. Gall fod yn anodd i ni gyfaddef hyn wrthon ni ein hunan ac, wrth wneud hynny, efallai y byddwn ni'n teimlo'n euog am y peth. Mae'n ymateb naturiol serch hynny. Rydyn ni'n teimlo rhyddhad, nid oherwydd bod bywyd y person ar ben, ond nad yw (er enghraifft) yr holl fgygythiadau o hunanladdiad neu weithredoedd dinistriol eraill yn gallu digwydd eto ac nad yw'r person yn dioddef bellach.

"Cymerodd hi lawer blwyddyn i mi sylweddoli bod fy ymdeimlad preifat, euog o ryddhad yn ymateb dealladwy i'r holl straen o fyw gyda fy mam a'i marwolaeth o orddos yn y pen draw."

Cywilydd

Mae rhai goroeswyr yn teimlo cywilydd oherwydd eu bod nhw'n teimlo bod pobl yn meddwl eu bod nhw'n chwaer wael neu'n rhiant gwael. Mae'r stigma sy'n dal ynghlwm wrth hunanladdiad yn aml yn gwneud i'r ymdeimlad o gywilydd fod yn waeth. Gall gael ei ddwysáu os ydyn ni'n ynysu ein hunain oddi wrth y bobl rydyn ni'n ofni y byddan nhw'n ein beio ni.

Ofn a phryder

Mae'n debyg eich bod chi'n poeni am aelodau eraill o'r teulu ac efallai y bydd y canlyniadau i berthnasau bregus yn codi arswyd. Sut rydych chi'n mynd i ymdopi? A pha fath o ddyfodol fydd i chi heb y sawl a fu farw?

Anobaith ac iselder

Ar ôl profedigaeth drwy hunanladdiad, mae'r holl bendilio emosiynol, yr holi diddiwedd, y boen gorfforol a'r diffyg cwsg yn gadael eu hól. Efallai y bydd angen i chi ymgynghori â'ch meddyg. Gall y boen gorfforol fod mor ddwys fel y byddwch chi'n meddwl am gymryd eich bywyd eich hun; os ydych chi'n meddwl fel hyn mae'n *rhaidd* i chi gael help gan feddyg. Peidiwch ag oedi.

Tristwch

Dyma un o'r teimladau mwyaf cyffredin. Mae'n naturiol i chi grio, ond mae hefyd yn ddigon normal i rai ohonon ni beidio â gwneud hyn oherwydd i ni gael ein magu i beidio â dangos ein teimladau. Ar y cyfan mae dynion yn crïo llai na menywod - ond nid yw hynny'n wir bob amser.

"Roedd dyddiau pan allwn deimlo fy hunan yn mynd i lawr y rhiw heb frêc, a'r cyfan y gallwn ei wneud oedd fy nghau fy hunan yn fy ystafell wely ac udo."

Mae galar yn effeithio ar deimladau rhywiol hefyd a gall hyn achosi gwrthdaro rhwng partneriaid a gwneud i chi deimlo eich bod wedi ynysu'n fwy.

Rydyn ni i gyd yn wahanol. Os ydych chi'n cael y teimladau corfforol neu emosiynol hyn ddylech chi ddim synnu. Felly hefyd os nad ydych chi'n ymateb fel hyn, peidiwch â phoeni nad ydych chi'n ymateb yn y ffordd 'gywir'. Does dim ffordd gywir neu anghywir - rydyn ni i gyd yn ymateb yn wahanol i farwolaeth drwy hunanladdiad. Mae pob un ohonon ni'n mynd ar ein taith bersonol drwy brofedigaeth.

Trawma

Mae unrhyw hunanladdiad yn drawma i'r rhai oedd yn agos at y sawl a fu farw. Os daethoch chi ar draws y person neu os oeddech chi'n dyst i'r farwolaeth, neu os cawsoch chi wybod amdani, efallai y byddwch chi'n cael hunllefau ac ôl-fflachiadau diddiwedd. Mae'r rhain yn achosi trallod, a gallen nhw fod yn symptomau straen wedi trawma, sydd wedi cael ei ddisgrifio fel hyn: math o anhwylder gorbryder yw *straen wedi trawma* (*post traumatic*

stress disorder (PTSD)). Gall person ddatblygu'r anhwylder hwn ar ôl gweld neu fynd drwy ddigwyddiad neu ddigwyddiadau trawmatig sy'n eu llethu, gan deimlo arswyd, diymadferthedd, neu ofn dwys.²

Mae meddygon yn aml yn rhoi presgripsiwn am feddyginiaeth gwrthiselder i drin PTSD, ond yn aml nid yw dioddefwyr yn teimlo bod hyn yn briodol i'w hanghenion. Gall fod angen ymyriad proffesiynol i drin straen trawmatig.

"Nid iselder sydd arna i, wedi cael profedigaeth rydw i"

Petai'n well gennych chi gael rhyw fath o therapi 'siarad', mae'n bwysig i chi drafod hyn â'ch meddyg. Os oes angen, gofynnwch am apwyntiad estynedig, ewch â pherthynas neu ffrind agos gyda chi i'ch cefnogi, a gofynnwch am gael eich cyfeirio i gael asesiad therapi seicolegol – gofynnwch a oes unrhyw brosesau hunangyfeirio y gallwch chi eu dilyn yn eich ardal GIG (*NHS*) chi. Rhoddir pwyntiau cyswllt defnyddiol isod.

ASSIST Trauma Care: Therapi a Chefnogaeth Arbenigol
017588 560800 www.traumatic-stress.freeserve.co.uk

International Stress Management Association (UK)
0117 969 7284 www.isma.org.uk

Sudden Trauma Information Service Helpline
0845 367 0998 www.stish.org

Mae Ymddiriedolaeth Sefydledig GIG De Llundain a Maudsley yn cynnig gwasanaeth ymgynghori a thrin arbenigol i gleifion sy'n dioddef o PTSD, y mae modd i'ch meddyg teulu eich cyfeirio iddo.







Cyrff proffesiynol (sy'n codi ffioedd) cenedlaethol sy'n ymarfer therapïau a all helpu:

National Register of Advanced Hypnotherapists
01672 569379 www.nrah.co.uk

Register of Trauma Specialists 08454 569537 (negeseuon yn unig)

² David Reeves, Llywydd Cofrestr Genedlaethol yr Uwch Hypnotherpyddion. I weld testun llawn yr erthygl *Stress* yn Saesneg, gweler ein gwefan.

Llyfrau a all eich helpu

-  *Help is at Hand*: Cyhoeddiad y GIG (i ofyn am gopi, ffoniwch 0300 123 1022 neu ewch i www.orderline.dh.gov.uk a dyfynnwch god cynnyrch 302314 neu'r gair allweddol 'bereavement').
-  Cobain, B a Larch, J (1975) *Dying to be Free – A Healing Guide for Families after a Suicide*. Hazelden Information and Educational Services
-  Riches, G a Dawson, P (2000) *An Intimate Loneliness; Supporting Bereaved Parents and Siblings*. Gwasg y Brifysgol Agored
-  Schneidman, E (2001) *The Suicidal Mind*: Oxford University Press UDA
-  Wertheimer, A. (2001) *A Special Scar. The Experiences of People Bereaved by Suicide*. 2il arg. Hove: Brunner-Routledge
-  Wolpert, L (2006) *Malignant Sadness: The Anatomy of Depression*. Faber and Faber³

³Ewch i www.uk-sobs.org.uk am adolygiad o'r llyfr hwn gan oroeswr.

HUNANLADDIAD: YR EFFAITH AR Y TEULU

Effeithiau cyffredinol

Does dim patrwm pendant i'r ffordd y mae teulu'n ymateb ac yn ymdopi ar ôl hunanladdiad. Roedd gan bob aelod berthynas wahanol â'r sawl a fu farw, ac rydyn ni i gyd yn galaru yn ein ffordd ein hunain ac yn ein pwysau ein hunain. Ond gall yr hunanladdiad ddod â theulu at ei gilydd i rannu eu poen a rhoi cysur a chefnogaeth i'w gilydd.

"Yn ystod yr wythnos gyntaf honno, roedden ni fel petaen ni mewn cocŵn, yn crio a siarad â'n gilydd am oriau bwygilydd. Doedden ni ddim eisiau'r byd y tu allan - mewn ffordd ryfedd, er gwaetha'r boen, roedden ni'n teimlo'n ddiogel a'n bod ni'n gwarchod ein gilydd."

Ar y llaw arall, gall fod tensiwn a gwrthdaro. Gall cyfathrebu fod yn anodd oherwydd bod aelodau'r teulu'n ofni creu mwy o loes drwy siarad am yr hunanladdiad. Gall y sioc a'r trawma ddod ag anawsterau i'r wyneb sydd eisoes yno rhwng aelodau'r teulu, ar adeg pan na fydd pobl yn gallu ymdrin â nhw. Sefyllfa arall yw pan fydd y teulu'n disgwyl i un person fod yn 'gryf' dros bawb arall.

"Roeddwn i'n chwerw oherwydd nad oedd chwiorydd fy mam wedi dod i ymweld â hi a'i chefnogi yn ystod yr ychydig fisoedd cyntaf hynny. Roeddwn i'n gwybod cymaint roedd eu hangen nhw ami, ond allwn i ddim gofyn. Roedden nhw fel petaen nhw'n meddwl bod fy nghael i o gwmpas yn ddigon, y gallwn i ddod i ben â phopeth."

Mae rhai pobl yn ymdopi â'u poen eu hunain drwy feio aelod arall o'r teulu am y farwolaeth, a hynny'n arwain at rwygiadau ac ymdeimlad dwfn o niwed ac unigedd yn cael ei ychwanegu at y gollod. Mae beio'n aml yn codi o boen ar adeg pan fydd pawb siŵr o fod yn beio'u hunain mewn rhyw ffordd yn barod.

"Dyweddodd fy nhad wrtha i mai fi oedd ar fai. Ddes i byth dros hynny."

"Roedd fy mam yn beio fy nhad - buon nhw bron â gwahanu dros y peth, a dydyn nhw ddim yn siarad llawer â'i gilydd o hyd, hyd yn oed 15 mlynedd yn ddiweddarach. Dwi'n meddwl nad yw hi byth wedi maddau iddo ac roeddwn

i'n falch pan allwn i adael cartref o'r diwedd."

Os yw rhywun yn galaru mewn ffordd wahanol i chi, dydy hynny ddim yn meddwl nad ydyn nhw'n poeni am y peth. Gall fod yn arbennig o anodd os ydych chi'n gallu galaru'n emosiynol agored tra bydd aelodau eraill o'r teulu'n canolbwyntio ar wneud pethau ymarferol neu'n eu cau eu hunain i ffwrdd. Nid yw cymharu ymatebion gwahanol yn debygol o arwain at ddim ond camddealltwriaeth a rhagor o loes.

"Roedden ni'n aml yn poeni'n ofnadwy oherwydd bod fy mrawd yn ei gau ei hunan yn ei ystafell am ddiwrnodau bwygilydd ac yn troi'n gas os oedd unrhyw un yn ceisio ei gael i siarad am ei deimladau."

Crynodeb - pethau i'w cofio

- Atgoffwch eich hunan ein bod ni i gyd yn galaru'n wahanol.
- Rhannwch eich teimladau â'ch teulu gymaint ag y gallwch chi.
- Ewch i gael y cymorth sydd ei angen arnoch ar gyfer eich galar eich hun o'r tu allan i'r teulu os oes angen.
- Ceisiwch fod yn amyneddgar ag eraill - ac â'ch hun, hefyd.

Yr effaith ar aelodau unigol o'r teulu

Rhieni

Mae colli plentyn yn brofiad llethol; mae teimladau o euogrwydd yn arbennig o gryf oherwydd rôl y rhiant fel gwarchodwr. Mae'n hawdd i rieni ddechrau meddwl eu bod wedi methu gofalu am eu plentyn, beth bynnag yw ei oedran.

*"Mae'n anodd gwybod sut mae unrhyw un yn teimlo pan fyddan nhw'n colli plentyn, yn enwedig pan fyddan nhw'n dewis cymryd eu bywyd eu hunain. Allwch chi byth ddychmygu y bydd unrhyw beth fel yna'n digwydd i chi" ...
"Dechreuodd yr hunllef, roedd fy myd yn chwalu. Ro'n i'n teimlo poen na themlais erioed o'r blaen. Roedd popeth yn drech na mi ac roedd yr euogrwydd yn fy rhwygo'n ddamau."*

"Euogrwydd enfawr ... ro'n ni'n teimlo ein bod ni wedi methu gwneud yr hyn ro'n ni'n unig yn gallu ei wneud - amddiffyn ein plentyn a'i helpu i ddatrys problemau."

Hefyd dyw hi ddim yn anarferol i chi deimlo'n ddig wrth eich plentyn oherwydd eich bod chi'n teimlo ei fod e neu'i bod hi wedi gwrthod eich gofal a'ch cymorth fel rhiant. Gall hyn fod yn arbennig o anodd os ydych hi wedi aberthu, er enghraifft rhoi gorau i'ch gyrfa, i ganolbwyntio eich egni ar fagu eich plant.

"Er nad ydyn ni'n disgwyl i'n plant ddiolch i ni, mae'n gwneud y peth yn waeth oherwydd ei bod hi'n edrych fel petai'r gwaith a'r aberth wedi bod yn ofer - doedd hyn ddim yn ddigon i'r person wnaethon ni hyn er ei fwyn."

Gall rhai amgylchiadau gymhlethu galar rhieni: wrth golli unig blentyn efallai y byddwch chi'n teimlo'r golled enfawr o fod heb ddyfodol a allai fod wedi cynnwys wyrion; os ydych chi'n colli plentyn sy'n oedolyn, efallai y byddwch chi'n teimlo bod eich galar chi'n eilradd i alar priod neu bartner y plentyn a'ch wyrion. Yn y sefyllfa olaf hon, efallai ei bod hi'n rhy hawdd mynd i feio eraill, a meddwl tybed a arweiniodd rhywbeth ym mhriodas/perthynas eich plentyn at yr hunanladdiad.

- **Llysrieni:** efallai y byddan nhw'n nes at y plentyn na'r rhiant absennol, ond efallai na chaiff hyn ei gydnabod. Gallan nhw gael eu gadael yn teimlo nad oes lle iddyn nhw yng nghylch teuluol y galarwyr, hyd yn oed pan fyddan nhw wedi bod yn gofalu am y plentyn o ddydd i ddydd. Gallan nhw hefyd deimlo'n arbennig o agored i feirniadaeth gan y rhiant absennol.
- **Pan fydd rhieni wedi gwahanu neu wedi ysgaru** gall y rhiant nad yw'n byw gyda'r plentyn deimlo ei fod wedi'i gau allan o alaru'r teulu neu ei fod yn cael ei feio mewn rhyw ffordd am y farwolaeth.
- **Gall rhieni sengl** deimlo bod eraill yn eu barnu oherwydd marwolaeth eu plentyn, yn arbennig os nad yw perthnasau'n cymeradwyo eu ffordd o fyw. Efallai fod arnyn nhw angen arbennig am gefnogaeth wrth ymdopi â'r plant sydd ar ôl.

Gweddwon a phartneriaid

Os ydych chi wedi colli priod neu bartner, rydych chi wedi colli'r person y dewisoch chi dreulio eich bywyd gydag ef neu hi, y person roeddech chi'n troi ato am gymorth ar adegau anodd ac yr oeddech chi'n mwynhau'r adegau da gydag ef. Mae eu marwolaeth wedi dinistrio eich holl obeithion a'ch

disgwyliadau ond hefyd - oherwydd mai hunanladdiad oedd e - gall esgor ar deimladau cryf i chi gael eich gwrthod neu fod eich ymddiriedaeth wedi cael ei bradychu.

"Ro'n i'n teimlo nad o'n i'n ddigon da i aros yn fyw gyda ..."

Bydd y broses alaru am y profedigaeth hon bron bob amser yn cynnwys teulu biolegol eich priod neu eich partner, ac efallai y bydd eu hymateb yn gwneud i chi deimlo mai chi sydd ar fai yn llwyr neu'n rhannol am yr hunanladdiad. Nid yw'n anghyffredin i'r teulu hyd yn oed ddweud pwy maen nhw'n meddwl sydd ar fai. Mae llawer o bobl wedi cael geiriau fel hyn yn cael eu dweud wrthyn nhw (neu'u hawgrymu iddyn nhw).

"Fyddai hyn ddim wedi digwydd tasai e/hi ddim gyda ti ..."

Yn ogystal â'r holl ymatebion emosïynol i'ch profedigaeth, efallai y byddwch chi'n poeni'n fawr ar ôl cael eich gadael i ymdopi â'r cartref, yr arian a'r teulu ar eich pen eich hun. Mae hyn yn mynd yn anodd ac yn gymhleth iawn os yw eich priod neu eich partner wedi gadael problemau gwaith neu fusnes ar ei (h)ôl i gael eu datrys. (Gweler yr adran ar 'Asiantaethau a Mudiadau' am awgrymiadau am beth i'w wneud.)

Os ydych chi'n colli eich gwraig, eich gŵr neu'ch partner am *unrhyw* reswm efallai y byddwch chi'n gorfod ymdopi â newidiadau mawr yn eich bywyd: er enghraifft, gorfod rhoi'r gorau i'ch swydd neu newid swydd neu symud i gartref mwy fforddiadwy - a all gynnwys gorfod dadwreiddio'r plant o'r cartref, yr ysgol a rhwydweithiau cefnogol eraill. Yn gymdeithasol, gall eich bywyd newid hefyd. Nawr, yn sydyn, mewn byd sy'n ymddangos yn llawn parau, efallai y byddwch chi'n teimlo mewn man gwahanol ac ynysig iawn yn y gymdeithas. Rydych chi wedi mynd yn 'unigolyn sydd â staen hunanladdiad arno'.

"Sylweddolais y gwirionedd trist fod y byd wedi'i wneud i barau, ac ro'n i'n tueddu i osgoi sefyllfaeodd lle ro'n i'n sengl yng nghanol llawer o barau."

Efallai na fydd y ffaith eich bod wedi gwahanu neu wedi ysgaru'n cyfyngu ar y galar, oherwydd dydy hynny ddim o angenrheidrwydd yn golygu nad oedd gennych deimladau cryf o hyd am y sawl a fu farw. Efallai y bydd rhai agweddau ar y boen yn cynyddu - er enghraifft, os ydych chi'n teimlo bod y

gwahanu wedi cyfrannu i'r digwyddiad. Mae eich galar yn normal; ond efallai na fydd eraill yn deall hyn ac y byddan nhw'n tybio nad yw wedi cael effaith ddofn arnoch chi.

Brodyr a chwiorydd - o bob oed

Pan fyddwch chi'n colli brawd neu chwaer, rydych chi'n colli rhywun a oedd efallai yn eich adnabod mewn ffordd nad oedd neb arall yn ei wneud; rhywun roeddech chi'n disgwyl iddyn nhw fod yno am weddill eich bywyd. Ac, yn union fel rhiant, efallai y byddwch chi'n teimlo'n euog na wnaethoch chi ragor ac y byddwch chi'n meddwl tybed a fethoch chi gynnig help i'ch brawd/chwaer.

"Ti oedd fy chwaer a'm ffrind gorau oll; dylwn fod wedi bod yno i ti."

Mae brodyr a chwiorydd yn aml yn teimlo eu bod nhw'n cael eu hanwybyddu oherwydd bod pobl yn canolbwyntio eu sylw ar y rhieni wrth siarad â nhw. Mae hyn yn rhoi loes fawr.

"Ro'n i'n teimlo'n ofnadwy. Ond bob tro ro'n i'n mynd i mewn i'r pentref roedd pawb, yn ddieithriad, yn gofyn i mi sut roedd fy mam, fel petai dim teimladau gen i o gwbl am y peth."

Mae'n bwysig cofio bod hunanladdiad yn bwnc anodd iawn i'r rhan fwyaf o bobl siarad amdano, ac felly efallai eu bod yn chwilio am ffordd ofalus ac anuniongyrchol i ddechrau'r sgwrs. Efallai y bydd dechrau trwy ofyn 'Sut mae dy fam?' yn haws na gofyn yn uniongyrchol am y brodyr a'r chwiorydd eu hunain ac mai dim ond cymaint â hynny mae pobl yn gallu ymdopi ag ef. Ond, mae'n ffordd i chi gadw eich teimladau'n breifat os ydych chi'n dymuno gwneud hynny; neu, gyda'r bobl iawn, gymryd y cyfle i siarad am sut rydych chi'n teimlo.

Gall gefeilliaid yn enwedig deimlo ymdeimlad o golled eithafol. Os ydych wedi colli gefell unfath efallai y byddwch chi'n teimlo bod rhan gorfforol ohonoch chi eich hunan wedi marw, a hynny'n dwysáu eich colled a'ch loes - yn emosiynol ac yn gorfforol. Mae'n annhebygol y bydd hi'n hawdd dod o hyd i efell unfath arall i siarad â nhw sydd wedi cael profedigaeth yr un fath â chi. Felly efallai y byddwch chi'n teimlo'n fwy na phobl mewn perthynas arall nad oes neb yn unman yn deall yr hyn rydych chi'n ei ddiodef.

Colli rhiant

Efallai i chi golli rhiant oherwydd hunanladdiad pan oeddech chi'n blentyn neu'n oedolyn. Efallai mai plentyn oeddech chi pan ddigwyddodd hyn, ond (oherwydd y cyfrinachedd sydd weithiau'n gysylltiedig â hunanladdiad) mai dim ond yn llawer diweddarach y daethoch i wybod beth oedd achos marwolaeth eich rhiant. Mae'r effaith arnoch chi'n gymhleth iawn a bydd yn amrywio o ran natur a dwyster yn ôl y sefyllfa. Mae'n debyg y byddwch chi wedi gorfod ymdopi, nid yn unig â'ch galar a'ch dryswch eich hun, ond â galar ac emosiynau eraill y rhiant sydd ar ôl a all fod wedi'i chael hi'n anodd iawn rhoi'r help oedd ei angen arnoch chi. Efallai y byddwch chi wedi gweld y rhiant hwn yn emosiynol fregus am y tro cyntaf, a gall hyn fod yn frawychus.

Bydd teimlo eich bod wedi cael eich gadael a bod y byd wedi'i droi ben i waered yn gallu eich llethu. Yn enwedig os digwyddodd yr hunanladdiad pan oeddech chi'n blentyn, efallai mai prin iawn fu'r cyfleoedd i drafod sut effeithiodd y farwolaeth arnoch chi. Felly efallai bydd gennych deimladau o euogrwydd a hunan-barch wedi'i frifo na fyddan nhw byth yn cael eu trafod neu'u herio.

"Dyna drobwynt gwaethaf fy mywyd i gyd. Doedd gen i ddim brodyr na chwiorydd ac ro'n i'n teimlo mor unig... Dwi'n gallu mynd drwy fywyd yn hawdd gan gadw i fynd fel oedolyn normal sy'n gwneud pethau arferol bywyd, ond y gwirionedd yn y pen draw yw na fyddaf i byth yn dod dros y ffaith fod fy rhieni wedi penderfynu cyflawni hunanladdiad a'm gadael ar fy mhen fy hun."

"Dwi wedi gweithio'n galed i oresgyn fy anawsterau a'r teimlad ofnadwy o ddiinstriol ei bod hi'n amhosibl fy hoffi a'm caru."

Teidiau a neiniau

Gall teidiau a neiniau fod yn alarwyr cudd. Yn enwedig os buoch chi'n ymwneud llawer â magu eich wyrion efallai y byddwch chi'n hynod agos atyn nhw. Efallai y byddwch chi'n ymateb i'r golled cymaint ag y byddai'r rhieni ond eich bod yn gweld nad yw hyn yn cael ei gydnabod bob amser.

"Alla' i ddim dod dros y peth. Roedd fel colli fy mab."

Aelodau'r teulu estynedig a ffrindiau

Os ydych chi yn y categori hwn, efallai y bydd y farwolaeth yn effeithio'n fawr iawn arnoch chi ond y byddwch chi'n gweld bod y teulu, heb sylweddoli pa mor ddwfn yw eich teimladau, yn edrych atoch chi am gefnogaeth a chymorth ymarferol. Ond gallwch fod o gymorth enfawr iddyn nhw drwy adael iddyn nhw wybod cymaint roedd y sawl y maen nhw wedi'i gollu'n cael ei garu a'i werthfawrogi - felly rhannwch eich atgofion a'ch teimladau â nhw pan fyddwch chi'n teimlo bod yr amser yn iawn.

"Ro'n i'n amau y gallai fy nghyfnither i fod wedi lladd ei hun pan oedd hi ar goll ers tair wythnos. Roedden ni wedi cael ein magu gyda'n gilydd fwy neu lai a dwi'n dal i fethu dweud cymaint dwi'n gweld ei heisiau hi."

"Roedd o'n rhan o'r criw ers blynyddoedd ... ro'n i'n gwybod bod pob un ohonon ni'n teimlo'n euog am beidio â sylweddoli pa mor isel oedd o. Roedd ei farwolaeth yn sicr yn drobwynt yn fy mywyd i." (Sôn am ffrind)

Llyfrau a all eich helpu



Bolton, I gyda Mitchel, C (1991) *My Son ... My Son: A Guide to Healing after Death, Loss or Suicide*. Bolton Press Atlanta



Linn-Gust, M *The Grief of Sibling Survivors*. Ar gael ar y we drwy chwilio am LegacyConnect The Grief of Sibling Survivors



Rando, T *Adult Loss of a Sibling*. Ar gael ar y we drwy chwilio am LegacyConnect Adult Loss of a Sibling



Fine, C (1997) *No Time to say Goodbye*. Efrog Newydd: Broadway Books



Lott, T (2009) *The Scent of Dried Roses*: Penguin Classics

YMATEB POBL ERAILL

Mae marwolaeth drwy hunanladdiad, hyd yn oed yn fwy na mathau eraill o brofedigaeth, yn gwneud i lawer o'r rhai sydd y tu allan i'r teulu agos deimlo'n anghyfforddus ac yn ansicr sut i ymateb, hyd yn oed er eu bod nhw'n poeni ac eisiau helpu. Efallai y byddan nhw'n cadw draw rhag ofn y byddan nhw'n dweud y peth anghywir ac achosi rhagor o loes i chi, neu oherwydd eu bod nhw'n ofni na fyddan nhw'n gwybod sut i ymdopi os byddwch chi'n mynd yn drist. Neu efallai, ar adeg pan fyddwch chi eisiau i rywun wrando arnoch chi a'ch deall chi, rydych chi'n cael eich hun yn gwrando ar storïau am golledion pobl eraill yn y gorffennol. Efallai mai dim ond ffordd pobl o ddangos eu bod nhw wir yn deall sut rydych chi'n teimlo yw hyn, ond gall fod yn anodd ei ddiodef.

Mae'r ymdeimlad o unigedd yn arbennig o gryf os ydych chi'n dehongli ymateb pobl eraill fel petaen nhw'n ddi-hid neu'n eich barnu. I lawer o bobl, mae stigma ynghlwm wrth hunanladdiad o hyd a gall fod yn anodd ac yn peri loes i chi ymdopi â'u hymateb nhw ar adeg pan fydd angen tosturi arnoch chi fwyaf. Yn naturiol, rydych chi eisiau eich amddiffyn eich hun a'ch teulu; chi all benderfynu pan fyddwch chi'n gallu ymdrin â'r sefyllfa a thrafod eich colled.

Os digwyddodd y farwolaeth yn y ddalfa, gall fod stigma dwbl sy'n gallu ei gwneud hi'n anodd iawn siarad am y peth. Efallai y bydd yn rhaid i chi weithio'n galed iawn i wneud i bobl ddeall eich bod yn teimlo galar ac yn ddiymadferth. Os oeddech chi'n gwybod bod y sawl oedd yn annwyl i chi'n fregus, a'ch bod yn poeni am lefel y monitro a fyddai'n cael ei wneud, mae'n naturiol i chi deimlo'n ddig am yr hyn a ddigwyddodd pan nad oeddech chi o gwmpas i'w amddiffyn. Gall fod yn ddefnyddiol i chi ddarllen y wybodaeth am Inquest Charitable Trust sydd yn adran 'Asiantaethau a Mudiadau' y llyfryn hwn.

Gall y sefyllfa fod yn fwy cymhleth pan fydd y sawl a fu farw, neu'r goroeswr, yn lesblaidd, hoyw, deurywiol, neu drawsrywiol (LGBT). Gall rhieni deimlo'n arbennig o sensitif i ymateb a barn eraill, neu ofni bod eu rhywioldeb nhw, neu rywioldeb eu plant, yn cael ei ystyried yn ffactor a gyfrannodd i'r farwolaeth. Gall partneriaid weld eu bod wedi'u heithrio o drefniadau'r angladd. Os ydych chi yn y gymuned LGBT efallai y byddwch chi'n ofni, neu'n gwybod, y bydd rhagfarn yn erbyn eich ffordd o fyw yn achosi'r anawsterau

hyn neu rai eraill (er enghraifft, colli eiddo, cartref, plant neu anifeiliaid anwes). Os nad oes gennych chi gefnogaeth gan deulu a ffrindiau gallwn ni gynnig hyn; neu pe hoffech chi drafod ag eraill yn y gymuned LGBT ehangach, gweler y rhestr 'Mannau Eraill Lle Gallwch chi Gael Help'.

Mae gan bob cymdeithas ei harferion a'i chredoau am farwolaeth (a hunanladdiad yn benodol). Ar ôl profedigaeth, mae'r rhan fwyaf ohonon ni'n cymryd rhan yn y defodau galaru sy'n seiliedig ar y ffydd sy'n briodol i'n diwylliant ni. Gall fod yn gysur cael cymorth gan bobl sy'n deall eich ffordd chi o alaru a'r materion diwylliannol penodol sy'n effeithio ar eich sefyllfa. Wrth gredu nad yw'r bobl rydych chi'n siarad â nhw wir yn deall, y cyfan a wnewch yw cymhlethu eich galar a theimlo'n fwy unig. Gall person mewn awdurdod yn eich mudiad ffydd, neu gysylltiadau yn y rhestr ar ddiwedd y llyfryn hwn, fod o gymorth i chi.

Yn olaf, os ydych chi'n gydweithiwr neu'n berson proffesiynol a oedd â chysylltiad â'r sawl a fu farw, mae'n hawdd meddwl mai dim ond 'un o'r lleill' ydych chi. O weithio mewn proffesiwn sy'n cefnogi cleientiaid sy'n fregus yn emosiynol, gall hyn godi materion sy'n ymwneud â phrofedigaeth sydyn i'r rhai sy'n gysylltiedig, a all ofyn y cwestiwn "beth petai...?" a galaru'r golled. Efallai ei bod hi'n gamsyniad meddwl y gall cydweithwyr ac ymarferwyr ymdopi â'r hunanladdiad. Mae unrhyw un sy'n cael ei gyffwrdd gan hunanladdiad yn oroeswr a gall fod angen cymorth arno, ac mae ar gael drwy'r ffynonellau sydd ar gael i bawb:

- Eich meddyg
- Mudiad cyngori fel Cruse am gymorth un ac un
- Mudiad hunangymorth neu gymorth profedigaeth fel ni sy'n cynnig cyfarfodydd grŵp a chefnogaeth llinell gymorth

CEFNOGI PLANT

Mae torri'r newyddion i blant yn dod â'i broblemau a'i ofnau ei hun. Fel rhieni sydd mewn sioc, gall y dasg fod yn fwy anodd oherwydd eich galar eich hunan a'r ofn na fyddwch chi'n dweud y pethau cywir neu na fyddwch chi'n deall ac yn ateb anghenion eich plentyn. Fel arfer chi fydd y person gorau i siarad â'ch plentyn, ond welthiau gall aelod agos o'r teulu fod yn ddewis da i dorri'r newyddion ar y dechrau.

Pan fydd plant yn cael gwybod bod rhywun wedi penderfynu marw, mae problemau deall tebyg i rai oedolion. Mae'r cwestiynau sy'n cael eu gofyn pan fydd marwolaeth yn 'naturiol' yn mynd hyd yn oed yn fwy anodd a phoenus i'w hateb pan fydd y farwolaeth drwy hunanladdiad, yn enwedig 'Sut digwyddodd e?' a 'Pam?'. Pan fydd goroeswyr yn ifanc rydyn ni'n ofni y gallen ni fod yn rhoi syniadau brawychus yn eu pennau.

Os mai eich mab neu eich merch oedd y sawl a fu farw, efallai y byddwch chi'n poeni hefyd fod y plant sydd ar ôl mewn perygl o farw drwy hunanladdiad. Gall y gofid hwn arwain at fod yn ogramddiffynnol (hyd yn oed pan mai oedolion yw'r plant sydd ar ôl).

"Daeth fy merch ieuengaf mor werthfawr i mi ac ro'n i eisiau gwybod ei bod hi'n iawn drwy'r amser. Roedd yn rhaid i mi atal fy hun rhag cyfyngu arni. Daethon ni'n agosach o ganlyniad i'r profiad a rannon ni, ond mewn ffordd ryfedd roedd ein siwrmeiau ar wahân, yn wahanol."

Dweud y gwir

Mae'n cael ei gydnabod yn gyffredinol mai bod yn onest yw'r ffordd orau. Nid yw hyn yn golygu rhoi pob manylyn i'r plant, ond rhoi digon o wybodaeth iddyn nhw'n dyner, mewn iaith maen nhw'n ei deall. Felly gallan nhw ddeall beth sydd wedi digwydd a gofyn y cwestiynau y mae arnyn nhw angen atebion iddyn nhw. Mae angen i chi ddewis eich geiriau'n ofalus wrth ddisgrifio'r hyn sydd wedi digwydd i blant. Fel arfer, y neges rydych chi eisiau ei chyfleu yw bod y person yn meddwl mai marw oedd yr unig lwybr y gallen nhw ei gymryd, ond eu bod nhw'n anghywir ac nad oedden nhw'n gallu meddwl yn iawn oherwydd eu bod nhw'n sâl. Mae geiriau fel 'dewis marw' yn gallu awgrymu i blentyn fod marwolaeth yn ddewis mwy plaserus na byw; mae 'penderfynu

marw' yn gallu awgrymu bod y weithred yn un rhesymol - pan nad oedd hi'n aml iawn. Mae 'penderfynu mai'r unig beth y gallai ei wneud oedd marw - ond wrth gwrs roedd e/hi'n sâl/dydyd ni ddim yn cytuno â hynny oherwydd...' yn ffurfiau posibl i'w defnyddio.

Mae angen i blant wybod eu bod nhw'n gallu ymddiried ynon ni. Gall cuddio'r gwir fod yn demtasiwn, gan feddwl bod hyn yn fwy caredig i'r plentyn, ond mewn gwirionedd mae'n haws i ni. Ond gall y gwirionedd fod yn anodd iawn ei gadw ynghudd a gallai rhywun arall ei ddatgelu mewn ffordd ansensitif neu ddifeddwl - efallai yn y lle chwarae, hyd yn oed. Hefyd, mae cyfrinachedd yn ei gwneud hi'n anodd siarad am y pethau y mae angen eu trafod.

Gall ofni colli rhywun arall fod yn bryder mawr i rai plant - y bydd aelodau eraill o'r teulu'n eu gadael. Bydd angen sicrwydd arnyn nhw gan rywun y maen nhw'n ymddiried ynddo; bydd diffyg onestrwydd yn tanseilio'r hyder sydd ganddyn nhw ynoch chi.

Faint dylwn ei ddweud wrth blentyn?

Mae llawer o blant ifanc yn ymdrin â'u galar bob yn dipyn ac felly efallai y byddan nhw'n edrych fel petaen nhw wedi dod dros y peth yn gyflym. Ond, efallai y bydd ganddyn nhw gwestiynau ychwanegol ar ôl iddyn nhw dreulio'r hyn a ddywedwyd wrthyn nhw'n barod. Mae arnyn nhw angen i chi fod yn amyneddgar ac i'w helpu i ymdrin â'r hyn sydd wedi digwydd pan fyddan nhw'n barod, ac er bod hynny'n anodd, weithiau bydd angen creu cyfle iddyn nhw ofyn cwestiynau a siarad am eu pryderon.

Mae plant yn aml yn meddwl mai rhywbeth wnaethon nhw a achosodd i'r person benderfynu nad oedden nhw'n gallu dioddef eu bywydau mwyach. Fel oedolion, rhaid i ni wneud popeth allwn ni i beidio ag ychwanegu at eu gofid drwy ddweud neu awgrymu mai'r plentyn sydd ar fai rywfodd. Mae hyn yn faich ofnadwy i blentyn ei gario. Am ragor o fanylion am sut i siarad â phlant ar ôl hunanladdiad, gweler y rhestr ddarllen ar ddiwedd yr adran.

Faint bydd y plentyn yn ei ddeall?

Yn aml bydd plant mor ifanc â dwy oed yn gallu deall i ryw raddau beth yw marwolaeth, ond hyd at bump oed dydyn nhw ddim fel arfer yn deall y cysyniad 'wedi mynd am byth'. Efallai y byddan nhw'n disgwyl i'r sawl sydd wedi marw ddod yn ôl rywbryd. Wrth i'r absenoldeb barhau, mae'r plentyn yn

mynd yn fwy ansicr. O ryw bump i naw oed, efallai bydd plant yn deall bod marwolaeth am byth, ond yn ei chael hi'n anodd deall y gall hyn ddigwydd iddyn nhw a'u teulu. Rhwng naw ac un ar ddeg oed, mae'n debygol y bydd plentyn yn deall bod marwolaeth yn derfynol a bydd yn ceisio ymdopi â'r hyn ddigwyddodd – neu'n rhoi'r argraff ei fod yn ymdopi.

Newidiadau yn ymddygiad plentyn

Nid yw pob plentyn yn ymateb yn yr un ffordd, ond byddwch yn barod am newidiadau wrth iddyn nhw geisio addasu i'r hyn sydd wedi digwydd. Byddan nhw'n mynd drwy lawer o'r un emosiynau ac ymatebion ag oedolion, fel galar, dicter, pryder ac euogrwydd; ond mae hefyd yn debygol y byddan nhw'n chwilio am sylw a diogelwch mewn sawl ffordd. Er enghraifft, efallai y byddan nhw'n glynu wrthoch chi, neu'n mynd yn ôl i ymddwyn yn fwy plentynnaidd (fel siarad yn fabanaidd neu wlychu'r gwely); yn cuddio neu'n rhedeg i ffwrdd, yn ymddwyn yn ymosodol, neu'n copïo ymddygiad y person marw. Byddwch yn amyneddgar a gwnewch yr hyn allwch chi i wneud i blentyn gredu ei fod yn ddiogel er bod rhywbeth ofnadwy wedi digwydd.

Yr angladd a gweld y corff

Pan fyddwch chi'n gwybod pryd bydd yr angladd, siaradwch â'ch plentyn am yr hyn fydd yn digwydd. Gadewch iddo/iddi ddewis beth i'w wneud. Gall gweld y corff neu fynd i'r angladd fod yn bwysig i rai plant - dyma eu cyfle i gydnabod a derbyn y farwolaeth - ond mae angen rhoi gwybod ymlaen llaw beth i'w ddisgwyl.

"Ro'n i eisiau ei weld fel bod ei farwolaeth yn real i mi. Ac o wybod sut mae fy nychymyg, ro'n i'n meddwl y gallai'r hyn ro'n i'n ei ddychmygu fod yn llawer gwaeth na'r ffordd roedd e'n edrych go iawn - beth roedd y rhaff wedi'i wneud iddo ac yn y blaen. Do'n i ddim eisiau cael fy ngadael â darlun ofnadwy nad oedd yn un cywir."

Dychwelyd i'r ysgol

Yn yr ysgol, gall plant wynebu nifer o sefyllfaoedd anodd. Bydd hi'n anodd iddyn nhw ganolbwyntio ar waith ysgol neu waith cartref, a gall rhai pynciau fod yn anodd ymdrin â nhw. Yn waeth na dim, efallai y bydd yn rhaid iddyn nhw ymdopi â sylwadau difeddwl neu gas gan rai plant, fel

"Pam na wnei di beth wnaeth dy dad?"








Rydyn ni'n gwybod am sawl achos lle mae'r geiriau hyn wedi cael eu dweud, ac weithiau mae'r geiriau'n gallu cael eu cefnogi gan ddarnau o'r papur newydd nad oedd eich plentyn yn gwybod amdany'n nhw. Gall hyn i gyd gael effaith waeth os nad ydych chi wedi dweud y gwir am yr hyn ddigwyddodd.

Mae'n helpu i ddweud wrth yr ysgol am yr hyn sydd wedi digwydd. Rhowch wybod i'ch plentyn eich bod chi wedi gwneud hyn fel ei f/bod yn gwybod nad oes angen iddo/i ddweud wrth yr athro. Mae gan rai ysgolion athro sydd â chyfrifoldeb arbennig dros ymdrin â phlant sydd wedi cael profedigaeth.

Crynodeb - pethau i'w cofio

- Mae eich onestrwydd a gwybod eich bod chi ar gael yn hanfodol i'ch plentyn.
- Mae'n rhaid i blant wybod eu bod nhw'n gallu ymddiried ynoch chi.
- Mae celwyddau'n gallu achosi problemau go iawn nawr ac yn y dyfodol.
- Ai eich gwarchod eich hun neu'r plentyn rydych chi? Canolbwyntiwch ar yr hyn y mae angen i'r plentyn ei wybod, nid ar yr hyn rydych chi'n meddwl y gallwch chi ddiodeff ei ddweud wrtho.
- Mae angen i'r wybodaeth fod ar y lefel y mae plant yn ei deall, mewn iaith sy'n briodol i'w hoedran.
- Os yw'r plentyn yn ddigon hen, efallai y bydd ef neu hi eisiau penderfynu a yw eisiau mynd i'r angladd ai peidio.
- Peidiwch â beio'r plant neu adael i'r plant eu beio eu hunain am y farwolaeth.
- Mae angen i'r ysgol gael gwybod; gofynnwch a oes athro sydd â chyfrifoldeb arbennig dros brofedigaethau.

Llyfrau a all eich helpu

-  Taflen Gofal Galar Cruse. *Has someone died? Helping children.* Ar gael o www.crusebereavementcare.org.uk
-  Dyregrov, A. (1991) *Grief in Children. A Handbook for Adults.* Llundain: Jessica Kingsley Publishers.
-  Goldman, L. (2001) *Breaking the Silence. A Guide to Helping Children with Complicated Grief.* 2il arg. Hove: Routledge.
-  Stokes, J A a Stubbs, D (2008) *Beyond the Rough Rock: Supporting a Child Who Has Been Bereaved Through Suicide.* 2il arg. Winston's Wish.
-  Webster, B *Help Me ...If You Can.* The Centre for the Grief Journey. Ar gael o www.griefjourney.com
-  Wolfelt, A D (2001) *Healing a Teen's Grieving Heart.* Companion Press.
-  Worden, J W (2001) *Children and Grief - When a Parent Dies.* Guilford Publications.

ASiantaethau a Chyrrff⁴

Yr Heddlu

Mae cyfrifoldeb ar yr heddlu i archwilio amgylchiadau'r farwolaeth a gwneud adroddiad i'r crwner. Mae'r rhan fwyaf o swyddogion yr heddlu'n ceisio ymdrin â'r ymholiadau angenrheidiol hyn yn sensitif, gan fod yn ymwybodol o anghenion y rhai sydd wedi cael profedigaeth. Ond weithiau nid yw hyn yn digwydd ac mae sefyllfa sydd eisoes yn peri loes yn cael ei gwneud yn fwy anodd. Os digwydd hyn, mae'n bosib gwneud cwyn i

Independent Police Complaints Commission (IPCC)
68, Lombard Street
London, EC3V 9LJ
02078682578 www.ipcc.gov.uk

Crwneriaid a Chwestau; yn yr Alban, y *Procurator Fiscal*

Yng Nghymru a Lloegr, ymchwiliad i amgylchiadau marwolaeth sydyn yw cwest. Er bod y crwner yn clywed y dystiolaeth mewn 'llys', nid achos llys ydyw, ond i lawer o bobl, mae'r ffaith fod y gwrandawriad yn ddigwyddiad cyhoeddus, nad oes modd cau'r wasg ohono, yn golygu bod y rhan hon o'r broses gyfreithiol yn anodd iawn.

Gall fod yn ddefnyddiol i chi gael gwybodaeth cyn y digwyddiad, i'ch helpu i'ch paratoi eich hun a bod yn ymwybodol o'ch hawl i gael cynrychiolaeth ffurfiol. Os ydych chi eisiau gwneud hyn, gweler y taflenni canlynol.

A Guide to Coroners and Inquests – ar gael yn Saesneg yn unig, ond mae tudalennau Cymraeg os rhowch chi'r gair 'crwner' yn y blwch chwilio yn www.direct.gov.uk

Inquest Charitable Trust
Pecyn gwybodaeth defnyddiol ar gael
020 7263 1111 www.inquest.org.uk

⁴ Atgynrchwyd gydag addasiadau o *Survival Strategies* gan Trish Thomas, gyda'i chaniatâd.

Yn yr Alban, bydd y *Procurator Fiscal* yn ymchwilio i unrhyw farwolaeth a all fod yn hunanladdiad. Os oedd y person yn cael triniaeth seiciatrig adeg eu marwolaeth, bydd Comisiwn Lles Meddyliol yr Alban yn gwneud ei ymchwiliadau ei hun hefyd. Bydd yr heddlu'n ymchwilio i farwolaethau yn y ddalfa.

Mewn rhai amgylchiadau (fel marwolaeth yn y ddalfa), efallai y bydd y *Procurator Fiscal* yn cynnig cyfarfod â chi. Bydd hwn yn gyfle i chi godi unrhyw faterion sy'n eich poeni.

Efallai na fyddwch bob amser yn gwybod a oes ymholiadau'n digwydd. Hoffai Cymdeithas Iechyd Meddwl yr Alban wybod os ydych chi'n cael unrhyw anawsterau wrth ddod i wybod am yr ymchwiliadau sy'n digwydd, neu os nad ydych chi'n cael gweld adroddiadau.

I gael rhagor o gymorth, gweler:

After a suicide gan Gymdeithas Iechyd Meddwl yr Alban (SAMH – Scottish Association for Mental Health)

0141 568 7000 www.samh.org.uk

E-bost: info@samh.org.uk

Comisiwn Lles Meddyliol yr Alban (Mental Welfare Commission for Scotland - MWC)

0131 222 6111 www.mwscot.org.uk

E-bost: enquiries@mwscot.org.uk

Y cyfryngau

O'r nifer o bethau y mae'n rhaid eu hwynebu ar ôl hunanladdiad, efallai mai'r un a allai achosi loes ychwanegol yw ymdrin â diddordeb y cyfryngau. Er bod nifer o aelodau'r wasg yn ceisio gwneud eu gwaith yn llawn empathi ac yn rhoi cyfle i'r sawl sydd wedi cael profedigaeth gael adroddiad cadarnhaol am y person sydd wedi marw, nid dyna sy'n digwydd bob amser ac nid oes gorfodaeth gyfreithiol i hynny ddigwydd. Yn arbennig, nid yw plant y teulu, na fyddai'r gyfraith yn caniatáu iddyn nhw gael eu henwi petaen nhw'n cyflawni neu'n dioddef trosedd, yn cael eu gwarchod fel hyn adeg profedigaeth. I'r rhai sydd wedi gweld eu trasiedi'n cael ei disgrifio'n fanwl – weithiau'n anghywir

neu i greu cyfro mawr – mae'r profiad wedi ychwanegu at eu dioddefaint.

"Roedd un o'r teimladau mwyaf llethol ar y pryd yn gysylltiedig â'r adroddiadau yn y wasg. Argraffodd y papurau lleol y stori ac o'r eiliad honno aeth fy loes breifat yn fater cyhoeddus."

Gweler ein gwefan am destun llawn *Guidelines for dealing with the media*, sy'n cynnwys enghreifftiau o ddatganiadau y gallwch eu paratoi a'u rhoi i'r wasg. Os nad ydych chi'n gallu mynd at gyfrifiadur, cysylltwch â'n Llinell Gymorth a gofyn am gopi papur.

Cwynion: Comisiwn Cwynion y Wasg (Press Complaints Commission)
Halton House, 20/23 Holborn, London, EC1N 2JD
Ffôn: 020 7831 0022 www.pcc.org.uk

Dyledion ac arian – banciau a chwmnïau yswiriant, ewyllysiau, treth, budd-daliadau, tai

Mae ymdopi â'n hemosiynau ar yr un pryd ag ymdrin â'r trefnau cyfreithiol yn ddigon anodd, ond os oes rhaid i chi ymdopi â phryderon am faterion ariannol, yna gall y pryderon ychwanegol fod bron yn ddigon i'ch llethu. Maen nhw'n cynnwys:

- Sut byddaf i'n talu'r biliau?
- Sut gallaf wneud yn siŵr na fyddwn ni'n colli ein cartref?
- A fydd y cwmni yswiriant yn talu'r cais ar y polisi yswiriant?
- Oes dyledion y bydd yn rhaid i mi eu talu?

Y peth cyntaf yw penderfynu a oes digon o arian gennych i fyw arno a thalu biliau hanfodol. Mae hefyd yn bwysig nad ydych chi'n talu biliau nad ydyn nhw'n berthnasol bellach neu'n talu dyledion nad ydyn nhw'n gysylltiedig â chi – os ydych chi'n amau gofynnwch am gyngor proffesiynol, y gallwch ei gael drwy:

Cymdeithas Genedlaethol Canolfannau Cyngor ar Bopeth
020 7833 2181
www.citizensadvice.org.uk

Am gyngor ynglŷn â budd-daliadau profedigaeth, gofynnwch am Dafen a Ffurflen BB1 o swyddfa'r Ganolfan Byd Gwaith neu cysylltwch â:

Adran Gwaith a Phensiynau
Llinell Gymorth Budd-daliadau (Cymraeg): 0845 601 4441
(Saesneg) 0845 608 8578

Dylai gweddwon wneud eu cais cyn gynted â phosibl; am 13 wythnos yn unig mae ceisiadau hwyr yn cael eu hôlddyddio. Rydych chi'n dal i fod yn gymwys os ydych chi'n cael tâl am gyflogaeth.

Am gyngor sy'n ymwneud â materion treth, gofynnwch am Ffurflen IR45 o:

Cyllid a Thollau Ei Mawrhydi
(Cymraeg) 0845 302 1489
(Saesneg) 0845 900 0404

SUT GALL FFRINDIAU HELPŪ

Mae hi'n anodd gwybod sut mae rhoi cymorth i'r rhai sy'n galaru. Dyma ychydig o arweiniad i'ch helpu i wneud a dweud pethau a fydd yn ddefnyddiol.

- Ewch i ymweld â'ch ffrind a gofynnwch beth allwch chi ei wneud i'w helpu. Byddwch yn benodol wrth gynnig help ymarferol – gwarchod y plant, gwneud pryd o fwyd, siopa, ffonio, trwsio pethau neu dorri'r lawntiau. Gwnewch y pethau y mae'n amlwg sydd angen eu gwneud. Bydd y sawl sy'n galaru'n esgeuluso tasgau bob dydd, ond efallai eu bod nhw'n poeni amdany'n nhw.
- Ewch i'r angladd ac unrhyw achlysur arall. Bydd eich presenoldeb gyda chwtsh neu ysgwyd llaw yn cyfleu mwy na'r holl sylwadau wedi'u hymarfer y gallwch chi eu dychmygu.
- Cadwch eich addewidion. Bydd siomi rhywun yn dinistrio eich holl fwriadau da.
- Byddwch yn ddyfal, ond yn feddylgar ac amyneddgar. Efallai y bydd eich ffrindiau'n ei chael hi'n anodd derbyn help, ond wrth i'r misoedd fynd heibio efallai y bydd arny'n nhw fwy a mwy o'ch angen chi – nid llai a llai.
- Gwrandewch heb farnu. Gadewch iddyn nhw adrodd yr un stori dro ar ôl tro – bydd angen iddyn nhw wneud hyn wrth geisio deall beth sydd wedi digwydd.
- Peidiwch â beio neb. Gadewch i'w geiriau nhw eich arwain chi. Mae hawl ganddyn nhw i deimlo fel maen nhw. Byddwch yn gysurllon ac yn gefnogol.
- Osgowch wneud sylwadau amhriodol gan gynnwys "Mae gennych ragor o blant", "Mae'n rhaid i ti anghofio amdano fo", "Fe briodi di eto", "Dyna oedd ewyllys Duw". Mae sylwadau fel hyn yn brifo.
- Ceisiwch osgoi'r term "cyflawni hunanladdiad". Mae iddo ystyr fel gweithred droseddol (fel cyflawni bwrgleriaeth). Gwell yw'r ymadroddion "cymryd ei fywyd" neu "marw drwy hunanladdiad".
- Rhannwch atgofion cadarnhaol. Efallai y byddan nhw'n llenwi bylchau y mae'r goroeswr eisiau gwybod amdany'n nhw. Efallai y byddwch chi'n gallu codi gwên gyda'ch storïau – os teimlwch fod hynny'n briodol.
- Cofiwch am adegau gŵyl a dyddiadau pwysig drwy ymweld neu ffonio. Awgrymwch sawl peth y gallech eu gwneud gyda'ch gilydd a gadewch i'ch ffrind ddewis.

Y Ffordd Ymlaen

Bydd yn cymryd amser

Ar y dechrau, ac efallai am beth amser ar ôl y farwolaeth, allwn ni ddim meddwl am y ffordd ymlaen oherwydd bod ein hymdrech i gyd yn mynd i oroesi'r digwyddiad ac ymdrin â'r nifer o broblemau ymarferol yn ei sgil. Mae'n anodd dod i delerau â cholli rhywun sy'n annwyl beth bynnag yw natur y farwolaeth, ond mae'n wybyddus fod profedigaeth drwy hunanladdiad yn golygu cyfnod anodd iawn o alaru.

Efallai y bydd pobl yn disgwyl i ni ddod dros y peth ymhen misoedd, ond y gwir yw mai prin rydyn ni'n dod drosto'n llwyr; yn hytrach, rydyn ni'n addasu i fywyd sydd wedi newid. Os ydyn ni'n lwcus, fe ddown o hyd i'n ffordd ein hunain o ddod i delerau â'r hyn sydd wedi digwydd a dechrau byw bywyd gwahanol i'r un roedden ni'n disgwyl ei gael. I rai pobl, gall yr ail flwyddyn fod yn waeth (ar wahân i'r sioc) na'r gyntaf, ac efallai na fydd y drydedd lawer yn well bob amser. Byddwch yn barod am hyn a pheidiwch â meddwl bod hynny'n golygu y byddwch chi'n teimlo'r loes mor llym â hyn bob amser. Darllenwch yr hyn y mae rhai goroeswyr wedi'i ysgrifennu am eu ffordd nhw ymlaen, ar adegau gwahanol:

"Does dim diwrnod yn mynd heibio heb i mi feddwl am Malcolm. Dwi'n ymdopi drwy gofio'r adegau da a chadw'n brysur."

"Mae pedair blynedd wedi mynd heibio ers i'm merch gymryd ei bywyd. Dydw i ddim yr un person ag yr oeddwn i cyn iddi farw. Mae'r daith wedi bod yn araf ac yn boenus, yn hir ac yn unig; ac mae gen i dipyn o ffordd i fynd eto. ... Dwi'n dal i deimlo'r boen o golli fy merch hyfryd. Ond dydy'r boen honno ddim yn rheoli fy mywyd bellach a dwi wedi dod o hyd i ffordd i fyw, gan gario'r boen gyda mi."

"Pan fyddwch chi'n teimlo eich bod chi wedi mynd drwy boen sy'n amhosibl ei dychmygu, a dydych chi ddim yn meddwl y gallwch chi ddod drwyddi byth, dyma brawf y gallwch chi ... Peidiwch â gadael i'r euogrwydd neu'r cwestiynau reoli eich bywyd, maen nhw'n gallu eich bwyta chi ac mae hynny'n eich rhwystro rhag symud ymlaen."

"Mae'n wir na fydd bywyd byth yr un fath, ond mae'n dal yn bosibl gwneud

iddo fod yn werth chweil a rhoi boddhad mewn ffordd na feddylioch chi byth amdano o'r blaen."

Er y gall fod yn anodd credu hynny, i rai ohonon ni gall fod agweddu cadarnhaol hyd yn oed i'n bywyd newydd:

"Dwi'n sylweddoli na fyddwn i'r un person heddiw, gyda'r holl bethau dwi wedi'u cyflawni hyd yma, petai fy mam yn dal yn fyw. Yn baradocsaidd, drwy ei marwolaeth, dwi wedi dysgu byw gyda fy mam."

"Ydw i wedi dod dros farwolaeth fy mrawd? NAC YDW yw'r ateb, dwi ddim yn credu y gallwn ni byth ddod dros rywbeth fel yna, ond rydyn ni'n symud ymlaen – weithiau heb wybod hynny hyd yn oed. Dwi hyd yn oed yn teimlo ein bod ni'n cael gwell golwg ar fywyd."

Chwilio am Gymorth

Ar y dechrau, gall ymddangos na fyddwch chi byth yn gallu rheoli poen eich colled. Efallai y byddwch chi'n chwilio am help drwy eich ffydd neu drwy ddarllen; drwy deulu a ffrindiau; gan bobl broffesiynol neu eraill. Mae gwrando ar bobl sydd wedi cael profedigaeth debyg a siarad â nhw'n gallu helpu llawer o oroeswyr. Mae'n gallu eich helpu i ddeall bod llawer o'r teimladau a'r profiadau rydych chi'n eu cael yn rhai normal mewn gwirionedd. Mae nifer o fudiadau, gan gynnwys ein mudiad ni, yn cynnal cyfarfodydd i roi cymorth i'r rhai sydd wedi cael profedigaeth – y goroeswyr, ac efallai y bydd y rhain yn eich helpu. Dyma ddywedodd un person am gyfarfod grŵp misol Goroeswyr Profedigaeth drwy Hunanladdiad:

"Dyma'r unig fan lle gallaf fod yn fi fy hun a dweud y pethau dwi'n eu meddwl go iawn, a gwybod nad yw pobl yn mynd i feddwl fy mod hi'n wirion. Pan fydda' i gyda'r teulu mae'n rhaid i mi fod yn ddewr er mwyn y plant."

Rydyn ni'n cynnig mwy na chyfarfodydd misol. Rydyn ni hefyd yn cynnal diwrnodau cymorth blynyddol a phenwythnosau preswyl sy'n rhoi mwy o amser i chi ymlacio a siarad mewn grwpiau llai. Dyma ychydig o adborth am y digwyddiadau hyn:

"Sylweddoli cymaint o bobl yn union fel ni sydd yn ein sefyllfa ni; roedd hi'n hawdd siarad, sy'n anhygoel i rywun mewnbyg fel fi."

"Doeddwn i ddim yn siŵr a oeddwn i eisiau mynd drwy'r daith i fyny, roeddwn i'n poeni y cawn i benwythnos ddiflas. Yn lle hynny cefais brofiad anhygoel o hapus, gyda llawer o anwylydeb a chwerthin a dealltwriaeth."

"Bwyd a chyfeillgarwch, chwerthin gydag arlliw o dristwch.... Mae encilio'n gallu bod yn rhywbeth i ddynion hefyd!"

Gofalu am eich iechyd

Mae hi mor hawdd esgeuluso eich iechyd eich hun ar ôl hunanladdiad. Mae hyd yn oed bwyta'n iawn yn gallu ymddangos yn amherthnasol a gall fod yn anodd yn gorfforol, ond mae'n bwysig eich bod chi'n eich gorfodi eich hun i wneud hyn cyn gynted â phosibl. Byddwch chi'n teimlo hyd yn oed yn waeth os nad yw eich corff yn cael y maetholion sydd eu hangen, ac rydych chi'n fwy tebygol o fynd yn sâl. Rydyn ni'n gallu bod yn agored i gael salwch, yn rhannol oherwydd effaith straen ar ein system imiwneidd; felly mae hefyd yn hanfodol bwysig eich bod chi'n ymgynghori â'ch meddyg os ydych chi'n poeni am unrhyw beth.

Bydd arnoch angen yr holl help y gallwch ei gael; felly gwnewch yn siŵr eich bod yn chwilio amdano neu'n gofyn i eraill wneud hynny ar eich rhan. A chofiwch ein bod ni yma os oes ein hangen ni arnoch.

Cofiwch nad oes rhaid i chi fod ar eich pen eich hun

MANNAU ERAILL LLE GALLWCH CHI GAEL HELP

Bereaved Parents' Network: cymorth i rieni sy'n galaru
029 2081 0800 www.careforthefamily.org.uk

Child Bereavement Charity: llinell gymorth a gwybodaeth
01494 446648 www.childbereavement.org.uk

Child Death Helpline: cymorth dros y ffôn
0800 282986 www.childdeathhelpline.org.uk

Compassionate Friends: cymorth i rieni a theuluoedd adeg marwolaeth
plentyn o unrhyw oed
08451 232304 www.tcf.org.uk

Despair after Suicide: llinell gymorth 24 awr
01772 760662 www.supportline.org.uk

Farm Crisis Network: llinell gymorth ffôn
08453 679990 www.farmcrisisnetwork.org.uk

Gay and Lesbian Bereavement
020 7403 5969 Dydd Llun – Dydd Iau – 19.20 – 22.00

Gofal Galar Cruse Cymru: cymorth un ac un ar ôl marwolaeth
0844 779400 www.cruse.org.uk
08088 081677 Llinell gymorth i bobl ifanc

Gofal Galar Cruse yr Alban
01738 444178 www.crusescotland.org.uk

Grandparents' Association: gwasanaeth llinell gymorth a chyngor
08454 349585 www.grandparents-association.org.uk

Lone parent helpline: gwasanaeth cyngor
0800 0185026 www.loneparenthelpline.info

National Association of Widows: cymorth a chyngor i weddwon
08458 382261 www.nawidows.org.uk

Papyrus: atal hunanladdiad gan bobl ifanc
0800 068 4141 www.papyrus-uk.org

Parent Lifeline Helpline: cymorth dros y ffôn
0114 272 6575 www.parentlife.org.uk

Rural Stress helpline: cyngor a chymorth i rai mewn ardaloedd gwledig
0845 094 8286 www.ruralstresshelpline.co.uk

Y Samariaid: cymorth 24 awr dros y ffôn
08457 909090 www.samaritans.org

Sudden Death Support: peiriant ateb 24 awr
0118 988 8099 www.patient.co.uk

WAY Foundation: help i weddwon 50 oed ac iau
08700 113450 www.wayfoundation.org.uk

Winston's Wish: cymorth i blant a theuluoedd sydd wedi cael profedigaeth
08452 030405 www.winstonswish.org.uk

Yn ogystal â'r mudiadau hyn dros Brydain, mae nifer o grwpiau profedigaeth drwy hunanladdiad lleol a grwpiau cymorth eraill. Mae'n werth edrych i weld a oes un sy'n lleol i chi.

Hefyd mae llawer o brosiectau lleol sy'n cynnig cymorth i blant sydd wedi cael profedigaeth a'u teuluoedd ledled y DU. I gael manylion yr un sy'n lleol i chi, gweler o dan 'Directory' ar wefan Childhood Bereavement Network:
www.childhoodbereavementnetwork.org.uk

Mae'r dudalen hon i'ch nodiadau chi

Cydnabyddiaeth

Hoffai'r Ymddiriedolwyr gydnabod a diolch i'r gwirfoddolwyr a fu'n ymwneud â chynhyrchu'r llyfryn hwn, yn enwedig:

Chris Blain, Bronwen Coyle, Karen Edgar,
Bob Humphrey, Eric a Liz McKean, John Peters,
Janet a Noel Taylor, Trish Thomas

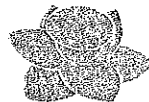


Diolch mawr hefyd i Elusen Fawr y Seiri Rhyddion
(*The Freemasons' Grand Charity*)
am y grant sydd wedi ein galluogi i ddatblygu ac argraffu'r llyfryn hwn.



THE FREEMASONS'
GRAND CHARITY

Dymuna'r gymdeithas ddiolch i Sefydliad Cymunedol Yng Nghymru ac Ymddiriedolaeth Dulverton am eu nawdd hael sy'n golygu ein bod wedi medru cyfieithu ein llyfryn Cymorth i'r Gymraeg.



The Community Foundation in Wales
Y Sefydliad Cymunedol Yng Nghymru

'The organisation would like to thank the Community Foundation in Wales and the Dulverton Trust for their generous grant that has allowed us to translate our Support booklet into Welsh.'

Argraffwyd gan Wasg Morgannwg, Castell-nedd.
Rhif ffôn: 01792 815152. E-bost: glamorganpress@btconnect.com