Cymorth wrth law

Cymru

Adnodd i bobl sydd mewn profedigaeth oherwydd hunanladdiad neu farwolaeth arall anesboniadwy, ac i'r rhai sy'n eu helpu.

GIG CYMRU NHS WALES
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Diolchiadau

Yn 2011 cafodd y Grŵp Cynghori Cenedlaethol ar Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio Llywodraeth Cymru, dan gadeiryddiaeth Iechyd Cyhoeddus Cymru, y gorchwyl o greu fersiwn Cymreig a Chymraeg o 'Help is at Hand', sef adnodd i bobl sydd mewn profedigaeth oherwydd hunanladdiad neu farwolaeth drawmatig ac annisgwyl arall.

Datblygwyd y canllaw gwreiddiol gan yr Athro Keith Hawton a Sue Simkin yn y Ganolfan Ymchwil i Hunanladdiad ym Mhrifysgol Rhydychen ar y cyd â grŵp cynghori a sefydlwyd gan yr Adran Iechyd. Cafodd ei gyhoeddi gyntaf yn 2006 ac roedd yn seiliedig ar becyn profedigaeth a ddatblygwyd yn flaenorol gan y Ganolfan ac a gyhoeddwyd gan Goleg Brenhinol y Seiciatryddion. Mawr yw ein dyled i bawb a helpodd i ddatblygu'r canllaw hwn ac nid oes llawer o wahaniaeth rhwng y ddogfen wreiddiol honno a'r ddogfen hon, ac eithrio'r ffaith ei bod yn cynnwys awgrymiadau a ddeilliodd o werthusiad o'r adnodd a sylwadau gan Grŵp Cynghori Cenedlaethol Cymru.

Mae aelodau o'r grŵp cynghori a gyfrannodd at fersiwn Cymru yn cynnwys cynrychiolwyr o'r Samariaid, Papyrus, MIND Cymru, Llywodraeth Cymru, Gofal Galar Cruse, Grŵp Diddordeb Arbennig mewn Ysbrydolrwydd ac Iechyd Meddwl Cymru Gyfan ac Iechyd Cyhoeddus Cymru. Hoffem ddiolch yn arbennig i Ann John, Sian Price, Phill Chick, Alan Briscoe a Dean Piper am eu cyfraniadau ac i Iechyd Cyhoeddus Cymru am ariannu'r prosiect.

Cafwyd y fersiwn hon ei hailwampio gan Ann John, Karen Evans, Sian Price, a'i chyfiethu gan Helen Daniels.

Mehefin 2016

Cynnwys

Cyflwyniad 3

Materion ymarferol 5
- Yr angladd 11
- Yr ewyllys a'r ystâd 13

Cael profedigaeth 15

Pobl mewn profedigaeth a chanddynt anghenion penodol 27
- Rhieni 28
- Plant 30
- Pobl lesbiaidd, hoyw a deurywiol 39
- Pobl hŷn 40
- Pobl ag anableddau dysgu 40

Sut y gall ffrindiau a chydweithwyr helpu 43

Effaith hunanladdiad ar weithwyr proffesiynol a darparwyr gofal 47

Ffurflenni defnyddiol 50

Cynhyrchwyd y canllaw hwn ar gyfer pobl sydd mewn profedigaeth oherwydd hunanladdiad a marwolaeth anesboniadwy ac i'r bobl sy'n eu helpu. Mae hefyd yn rhoi gwybodaeth i weithwyr gofal iechyd a gweithwyr proffesiynol eraill sy'n dod i gysylltiad â phobl mewn profedigaeth, i'w helpu i ddeall effaith hunanladdiad a sut y gallant ddarparu cymorth.

Cyflwyniad

Pan fyddwch yn darganfod bod rhywun sy'n agos atoch chi wedi marw oherwydd hunanladdiad neu bod ei farwolaeth yn annisgwyl ac yn anesboniadwy, byddwch fwy na thebyg yn teimlo amrywiaeth o emosiynau a theimladau corfforol. Weithiau mae'n amlwg mai hunanladdiad yw achos marwolaeth perthynas neu ffrind, ond yn aml nid yw hynny'n glir. Gall ansicrwydd godi oherwydd y ffaith bod y farwolaeth yn gwbl annisgwyl neu oherwydd y ffordd y bu farw'r unigolyn, er enghraifft drwy foddi neu drwy gymryd gorddos o gyffuriau.

Mae'r canllaw hwn wedi'i anelu at ystod eang o bobl y mae hunanladdiad neu farwolaeth anesboniadwy yn effeithio arnynt. Ei nod yw helpu pobl sydd mewn profedigaeth yn annisgwyl oherwydd hynny. Mae hefyd yn darparu gwybodaeth i weithwyr gofal iechyd a gweithwyr proffesiynol eraill sy'n dod i gysylltiad â phobl mewn profedigaeth, i'w cynorthwyo i roi help iddynt ac i awgrymu sut y gallent hwy eu hunain gael cymorth os bydd ei angen arnynt.

Cyflwyniad

Gall ymdopi â phrofedigaeth oherwydd hunanladdiad fod yn anodd iawn, ac mae llawer o bobl sydd mewn profedigaeth o'r fath yn ei chael hi'n anodd cael yr help sydd ei angen arnynt. Mae miloedd o bobl yn marw oherwydd hunanladdiad bob blwyddyn yng Nghymru a Lloegr. Bydd crwner yn rhoi casgliad o hunanladdiad ar gyfer rhai marwolaethau o'r fath, ond rhoddir casgliad agored neu achos marwolaeth arall ar gyfer llawer ohonynt. Amcangyfrifir bod pob marwolaeth o'r fath yn cael effaith ddofn ar o leiaf chwech o bobl.

Mae'r rhain yn cynnwys:

- **Rhieni**
- **Partneriaid**
- **Plant**
- **Brodyr a chwiorydd**
- **Ffrindiau**
- **Cydweithwyr**
- **Athrawon**
- **Gweithwyr gofal iechyd proffesiynol**

Mae credoau a thraddodiadau'n ymwneud â marwolaeth a galaru yn wahanol ymysg grwpiau ffydd a grwpiau diwylliannol gwahanol, a bydd hyn yn dylanwadu ar brofiad yr unigolyn o brofedigaeth. Nod y canllaw hwn yw esbonio rhai o'r materion ymarferol ac emosiynol a all effeithio ar bobl sydd mewn profedigaeth o'r fath.

Bydd rhai rhannau o'r canllaw hwn yn ddefnyddiol yn union ar ôl y farwolaeth, a bydd eraill o gymorth yn ystod yr wythnosau a'r misoedd sy'n dilyn. Caiff gweithwyr gofal iechyd a gweithwyr proffesiynol eraill fel swyddogion y crwner, yr heddlu, trefnwyr angladdau a chynghorwyr profedigaeth eu hannog i roi cyngor i bobl sydd mewn profedigaeth ynghylch sut i ddefnyddio'r canllaw hwn a ble i gael copi.

Gall gweithwyr proffesiynol helpu drwy gyfeirio pobl at adrannau allweddol o'r canllaw hwn ac yn benodol at y sefydliadau a'r deunyddiau sydd ynddo fel ffynonellau cymorth a gwybodaeth.

Trafodir y materion canlynol yn y canllaw hwn:

Materion ymarferol

Mae'r adran hon yn disgrifio'r gwahanol weithdrefnau a allai ddigwydd ar ôl marwolaeth, fel ymchwiliad yr heddlu, cwest y crwner, yr angladd, sylw yn y cyfryngau, ewyllysiau a phwy y dylid ei hysbysu am y farwolaeth. Ceir awgrymiadau ymarferol ynghylch sut i ymdrin â hyn oll.

Cael profedigaeth

Mae'r adran hon yn canolbwyntio ar y brofedigaeth ac yn disgrifio rhai o'r teimladau a'r emosiynau sy'n berthnasol i brofedigaeth oherwydd hunanladdiad yn benodol. Ceir awgrymiadau ynghylch sut i ymdopi hefyd.

Pobl mewn profedigaeth a chanddynt anghenion penodol

Mae'r adran hon yn amlygu rhai materion penodol sy'n codi i bobl benodol fel rhieni, plant, pobl hŷn a phobl ag anableddau dysgu.

Sut y gall ffrindiau a chydweithwyr helpu

Mae'r adran hon yn rhoi arweiniad ar y ffordd orau o helpu a chefnogi pobl mewn profedigaeth.

Effaith hunanladdiad a phrofedigaeth ar staff iechyd a gofal cymdeithasol

Mae'r canllaw hefyd yn trafod sut y gall gweithwyr gofal iechyd a gweithwyr proffesiynol eraill helpu a chefnogi pobl mewn profedigaeth, sut y gallai hynny effeithio arnynt, sut y gallant gefnogi ei gilydd a sut y gall effeithio ar bobl eraill dan eu gofal.

Materion ymarferol

Mae'r canlynol yn esboniad o rai o'r gweithdrefnau swyddogol a allai ddigwydd ar ôl i rywun farw ac mae'n ganllaw i'r materion ymarferol y mae'n rhaid ymdrin â nhw.

Materion ymarferol

Cwestau ac ymchwiliadau

Yng Nghymru a Lloegr, rhaid ymchwilio i bob marwolaeth annisgwyl (fel hunanladdiad posibl, damweiniau neu ddynladdiad). Caiff y crwner lleol ei hysbysu o'r farwolaeth, a bydd fel arfer yn cynnal cwest.

Ar ôl i rywun farw caiff y corff ei gludo i gorffdy. Bydd yr heddlu neu swyddfa'r crwner yn gofyn i rywun (y berthynas agosaf fel arfer) adnabod yr unigolyn a llofnodi datganiad yn cadarnhau pwy yw'r unigolyn. Gall hyn fod yn beth anodd ei wneud, felly ystyriwch ofyn i ffrind neu berthynas fynd gyda chi.

Er na fydd hyn yn digwydd ar unwaith, bydd yr heddlu neu swyddfa'r crwner yn cymryd datganiadau gan bobl sy'n gallu helpu gyda'r ymchwiliad, fel teulu, ffrindiau, yr unigolyn neu'r bobl a ddaeth o hyd i'r corff ac unrhyw dystion i'r farwolaeth. Gallwch ofyn am gopi o'r datganiadau a wnewch, rhag ofn y byddwch am gyfeirio atynt yn ystod y cwest, ond oherwydd eu bod yn ddogfennau cyfreithiol ni fydd hyn yn bosibl bob tro.

Efallai y bydd angen tynnu lluniau o'r lle y darganfuwyd y corff. Os cafodd neges fel nodyn neu recordiad ffôn ei adael, bydd angen i'r heddlu ei gymryd fel tystiolaeth. Bydd rhai crwneriaid yn gadael i chi gael copi, ond nid oes hawl gyfreithiol gennych i gadw'r nodyn. Gallwch ofyn i'r gwreiddiol gael ei ddychwelyd atoch ar ôl y cwest os mai atoch chi y cafodd ei gyfeirio. Gall fod yn ddefnyddiol gwneud nodyn o enwau swyddogion yr heddlu neu swyddogion y crwner a fydd yn dod i gysylltiad â chi a gofyn am dderbynebion am unrhyw beth y byddant yn ei gymryd.

Beth yw swyddogaeth y crwner?

Swyddog barnwrol, annibynnol yw'r crwner a benodir gan yr awdurdod lleol i ymchwilio i farwolaethau annisgwyl, annaturiol a threisgar. Cyfreithwyr yw'r rhan fwyaf o grwneriaid, ond mae rhai yn feddygon; yn achlysurol iawn mae ganddynt gymwysterau cyfreithiol a meddygol.

Gwaith y crwner yw darganfod pwy sydd wedi marw a sut, pryd a ble y bu farw. Mae'r crwner yn gwneud hyn drwy gynnal cwest a dod i casgliad ar achos y farwolaeth. Caiff crwneriaid eu helpu gan swyddogion y crwner (sydd weithiau'n gyn swyddogion yr heddlu), ac mewn rhai rhannau o'r wlad, caiff y crwner ei gynorthwyo gan yr heddlu a staff clerigol.

Yr archwiliad post-mortem

Fel arfer bydd y crwner yn trefnu i batholegydd archwilio'r corff, i geisio dod o hyd i union achos y farwolaeth. Gallech ofyn am gopi o adroddiad yr archwiliad post-mortem; fodd bynnag, fel arfer caiff y rhain eu hysgrifennu mewn arddull ffeithiol ac amhersonol iawn a gallant gynnwys manylion a fydd yn peri gofid i chi.

Beth mae swyddog y crwner yn ei wneud?

Swyddog y crwner fydd y person y byddwch yn cael y cysylltiad mwyaf ag ef. Dylai egluro i chi beth fydd yn digwydd yn y cwest a cheisio ateb unrhyw gwestiynau. Mae'n gwneud yn siŵr bod yr holl dystiolaeth ar gael i'r crwner cyn i'r cwest gael ei gynnal. Gall hefyd gymryd datganiadau a chael adroddiadau ar ran y crwner.

Beth yw cwest?

Ymchwiliad cyhoeddus cyfreithiol yw cwest i geisio dod o hyd i'r ffeithiau am y farwolaeth a chyflwyno casgliad ar achos y farwolaeth. Nid treial ydyw ac nid ei fwriad yw beio neb. Fel arfer caiff ei gynnal mewn llys, a bydd hyn yn frawychus i rai pobl. Gallech ofyn i swyddfa'r crwner drefnu i chi ymweld â'r llys ymlaen llaw ac egluro beth i'w ddisgwyl.

Fel arfer bydd y crwner yn agor y cwest ychydig ddyddiau ar ôl y farwolaeth, ond lle mae ansicrwydd ynghylch achos y farwolaeth fe all agor ymchwiliad yn y lle cyntaf. Mae agor cwest fel arfer yn cynnwys gwrandawiad byr ac adnabod yr unigolyn yn ffurfiol. Yna bydd y crwner yn rhyddhau'r corff i'w gladdu neu'i amlosgi ac yn cyhoeddi tystysgrif marwolaeth dros dro. Yna caiff y cwest ei ohirio nes i'r holl wybodaeth angenrheidiol gael ei chasglu. Gallai hyn gymryd rhai misoedd neu, yn achlysurol iawn, dros flwyddyn. Os digwyddodd y farwolaeth tra roedd yr unigolyn yn y ddalfa, yn yr ysbyty neu mewn gofal seiciatryddol, efallai y bydd y cwest yn cael ei ohirio tra bydd y crwner yn aros i adroddiadau gael eu paratoi neu i ymchwiliad ar wahân gael ei gynnal.

Yn y cwest llawn, bydd y crwner yn galw tystion fel yr heddlu, pobl berthnasol eraill (er enghraifft y patholegydd a wnaeth yr archwiliad post-mortem), meddygon, aelodau'r teulu a thystion eraill i roi tystiolaeth. Efallai y bydd datganiadau a roddwyd i'r heddlu, gan gynnwys yr hyn y mae perthnasau wedi ei ddweud wrthynt, yn cael eu darllen yn y cwest. Os nad oes gennych gopi o'ch datganiad eich hun, gallwch

ofyn i swyddfa'r crwner am un, ond nid pawb fydd yn cytuno i hyn. Gall y crwner ofyn cwestiynau i'r tystion. Mae'n anarferol i holl gynnwys unrhyw negeseuon a adawyd gan y sawl a fu farw gael ei ryddhau i'r cyhoedd.

Pwy all fod yn bresennol yn y cwest?

Gall unrhyw aelod o'r cyhoedd fod yn bresennol mewn cwest. Rhaid i berthnasau agos gael eu hysbysu am amser a lleoliad y cwest ymlaen llaw. Ni oes rhaid i chi for yn bresennol yn y cwest oni chewch chi hysbysiad gan y crwner i roi tystiolaeth. Bydd aelodau o'r wasg yn debygol o fod yn y llys.

A allaf adael y llys yn ystod y cwest?

Gallwch adael y llys ar unrhyw adeg (ac eithrio pan fyddwch yn rhoi tystiolaeth) a dod yn ôl pan fyddwch yn dymuno. Bydd rhai crwneriaid yn eich rhybuddio cyn darllen tystiolaeth yr archwiliad post mortem neu dystiolaeth arall a allai beri gofid i chi er mwyn i chi allu gadael os dymunwch.

A fydd yna reithgor?

Caiff y rhan fwyaf o gwestau eu cynnal heb reithgor, ond weithiau, er enghraifft os digwyddodd y farwolaeth yn y carchar neu yn y ddalfa, gelwir rheithgor a'r rheithgor fydd yn penderfynu ar y casgliad.

Pwy all ofyn cwestiynau i dyst?

Gall unrhyw un â 'diddordeb priodol' - fel rhiant, priod, partner neu blentyn y sawl a fu farw - ofyn cwestiynau i dyst. Gallwch ofyn i gyfreithiwr ofyn cwestiynau ar eich rhan, neu gallwch eu gofyn eich hun. Siaradwch â swyddfa'r crwner ymlaen llaw os ydych yn bwriadu gwneud hyn.

Y Casgliad

Dim ond os bydd y sawl a fu farw yn gyfrifol am gyflawni'r weithred yn ei erbyn ef ei hun (ym marn y crwner) a bod y weithred wedi'i bwriadu i achosi marwolaeth y bydd y crwner yn rhoi rheithfarn o hunanladdiad. Os na chaiff hyn ei brofi, bydd y crwner yn rhoi casgliad agored fel arfer, ond weithiau gall roi casgliad arall fel 'marwolaeth ddamweiniol' neu 'farwolaeth drwy anffawd' hefyd. Er bod rhai pobl yn gallu derbyn hyn, i eraill mae diffyg casgliad o hunanladdiad a'r teimlad nad yw'r cwest yn ateb eu holl gwestiynau ynglŷn â pham y bu'r unigolyn farw yn ei gwneud yn anoddach iddynt ddod i delerau â'r farwolaeth.

A allaf gael copi o adroddiad y cwest?

Bydd y crwner yn gwneud recordiad o'r trafodion. Gallwch wneud cais i gael gweld nodiadau'r crwner o'r dystiolaeth ar ôl y cwest. Rhaid i grwneriaid gadw eu cofnodion am 15 mlynedd (mae rhai'n eu cadw am gyfnod hwy).

Beth fydd yn digwydd ar ôl y cwest?

Bydd y crwner yn hysbysu'r Cofrestrydd Genedigaethau, Priodasau a Marwolaethau am y casgliad, er mwyn gallu cyhoeddi tystysgrif marwolaeth derfynol. Bydd swyddfa'r crwner yn dweud wrthych sut i gael tystysgrifau marwolaeth terfynol. Bydd angen mwy nag un copi arnoch i'w anfon i fanciau, cymdeithasau adeiladu, cwmnïau yswiriant a sefydliadau eraill.

Materion ymarferol

A fydd adroddiad yn y papurau newydd?

Pan fydd rhywun wedi marw oherwydd hunanladdiad neu mewn ffordd drawmatig arall, fe all hyn ennyn diddordeb y cyhoedd am resymau ni ellir deall bob tro. Mae'r cwest hefyd yn tynnu sylw at y sawl a fu farw, a gall adroddiadau am yr amgylchiadau ymddangos yn y cyfryngau. Gall hyn achos cryn dipyn o straen, yn arbennig os bydd adroddiad yn ansensitif neu'n anghywir neu, er enghraifft, os yw'n canolbwyntio ar broblemau'r unigolyn heb sôn am y pethau da.

Mae'n bosib gwnaiff newyddiadurwyr a ffotograffwyr ceisio cysylltu â chi am fanylion eich anwylyd, yn enwedig os digwyddodd y farwolaeth mewn man cyhoeddus, neu os yw'r person yn ifanc. Cofiwch nid oes rhaid i chi gydweithredu na dweud unrhyw beth am y person a fu farw. Hefyd fe allwch ofyn i'r cyfryngau beidio adroddu'r farwolaeth – fe all hyn lwyddo o bryd i bryd.

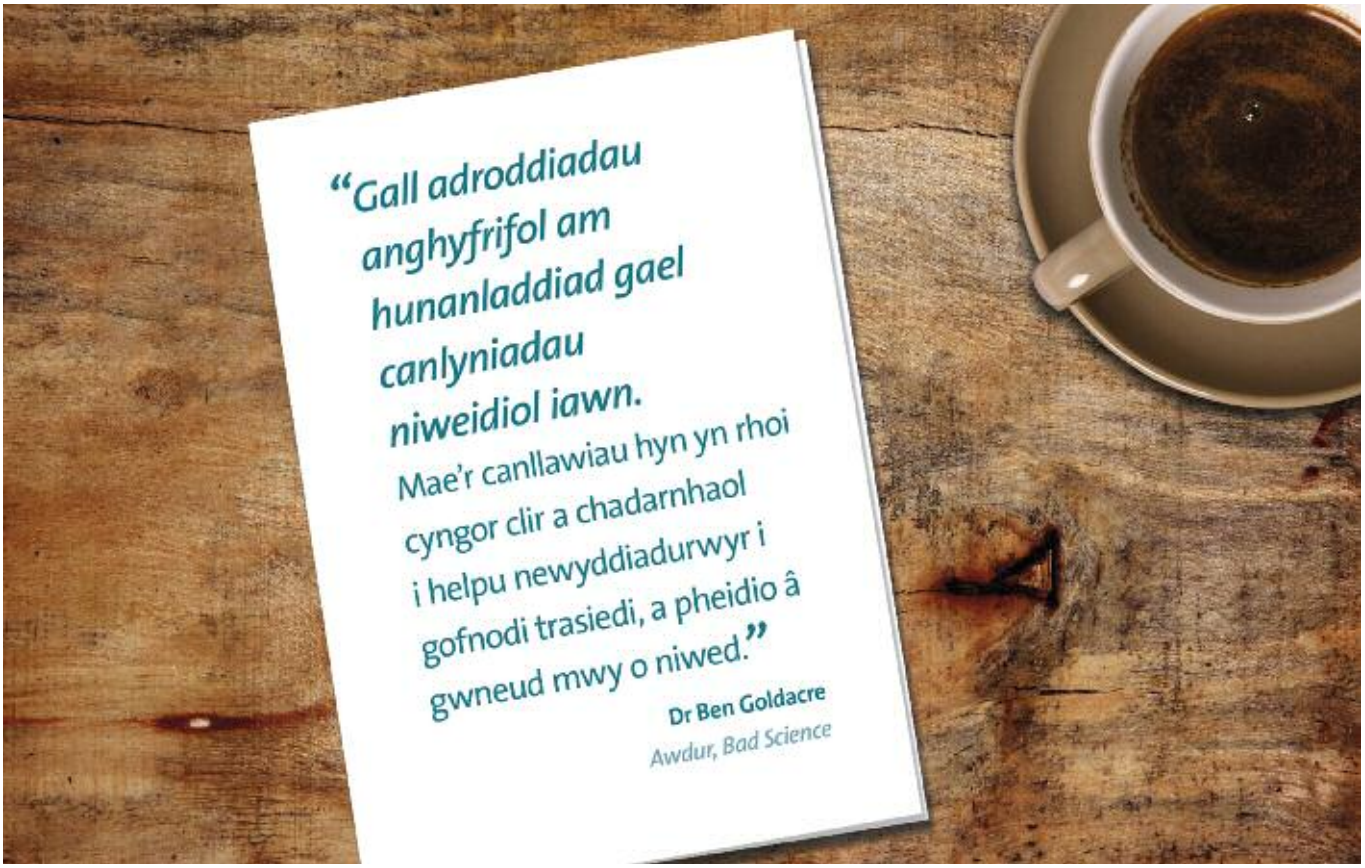
Fodd bynnag, mae rhai pobl mewn profedigaeth wedi canfod bod y cyfryngau lleol yn sensitif ac yn gefnogol, ac maent wedi cael cyfle i gymeradwyo'r adroddiad hyd yn oed cyn iddo gael ei gyhoeddi.

Gall fod yn ddefnyddiol paratoi datganiad ysgrifenedig am y sawl a fu farw sy'n cynnwys disgrifiad o'r unigolyn (ei enw, oedran, ei bersonoliaeth a hoff bethau, a'r ffordd y byddynt yn cael ei gofio). Yna, bydd ychydig mwy o reolaeth gennych dros yr hyn sy'n cael ei ddweud neu ysgrifennu. Hefyd, fe all y datganiad nodi os ydych yn barod i sylwadu ar yr hyn sydd wedi digwydd, neu os ydych yn fodlon cymryd rhan mewn cyfweliad nawr neu rywbryd arall. Cyn siarad gyda'r cyfryngau, mae'n bwysig ystyried goblygiadau gwneud y wybodaeth yma ar gael i'r cyhoedd. Nid yw'n bendant y defnyddai'r cyfrynghau yr hyn yr ydych wedi paratoi. Mae'n bosib wnai'r cyfryngau dewis gwneud ei ymchwil ei hun drwy ddefnyddio gwybodaeth sydd a'r gael yn barod. Er enghraifft, lluniau o gyfrifion cyfryngau cymdeithasol.

Efallai hoffech ddarparu llun eich hun. Ond cofiwch, unwaith rhoddwch y llun i'r cyfrynhau, fe allent ei ddefnyddio ar unrhyw bryd, er enghraifft, os digwyddir rhywbeth tebyg. Fe all gweld y llun rhywbryd yn ddiweddarach, heb ddisgwyl, greu cryn sioc.

Weithiau, gall adroddiad addas y cyfryngau temilo fel ffordd o rannnu bywyd y person gyda phobl eraill. Mae rhai yn dewis siarad yn gyhoeddus fel modd o gofio'r person neu i godi ymwybyddiaeth am hunanladdiad i helpu osgoi marwolaeth rhywun arall. Gwnewch beth bynnag sy'n gyfforddus i chi.

Mae gan y Samariaid ganllawiau clir ar gyfer y cyfryngau sy'n esbonio sut i ysgrifennu adroddiadau addas am hunanladdiad. Gallwch gwyno os teimlwch bod y rhain wedi e'u torri. Mae tîm Samariaid Cymru ar gael i'ch cefnogi i wneud hyn, ac hefyd, fe all Cadair Grŵp Cynghori Cenedlaethol ysgrifennu i'r golygydd am y mater. Gallwch hefyd gwyno i'r Sefydliad Safonau Wasg Annibynnol os ydych wedi bod yn destun i ymchwiliadau ymwthiol, neu os ydych yn poeni gwnall rhyw adroddiad effeithio diogelwch pobl eraill. Gallwch ofyn am gymorth ynglŷn â delio gyda'r cyfryngau oddi wrth bobl fel swyddog y wasg yr heddlu neu swyddog cyswllt teuluol yr heddlu.



Cyfryngau Cymdeithasol

Mae’r cyfryngau cymdeithasol yn nawr yn agwedd o brofedigaeth sy’n dod yn fwy a mwy cyffredin. Efallai mae’n well gennych chi gadw beth sydd wedi digwydd yn breifat, ond eto, mae yna fersiynau a sylwadau eisoes ar y we. Er ei fod yn anodd a phoneus, dyma un rheswm mae’n werth bod yn honest am amgylchiadau’r farwolaeth.

Efallai hoffwch ysgrifennu neges ar dudalen cyfryngau cymdeithasol y person a fu farw neu ar dudalen eich hun. Cyn i chi wneud hynny, meddyliwch a oes yna ffordd fwy caredig o adael i bobl wybod beth sydd wedi digwydd. Hefyd, mae’n bwysig ystyried pwy a wnaiff darllen y neges – efallai na fyddant yn ddymunol iawn a gall hyn achosi cryn dipyn o drallod.

Ar ôl marwolaeth, gall tudalennau cyfryngau cymdeithasol bod yn lle ar gyfer atgofion a lluniau o’r person sydd wedi marw. Mae sawl yn siarad am y cysur daw wrth rannu’r atgofion hyn. Fe all hyn fod yn ffordd ddefnyddiol i gofio penblwyddi a chylchwyliau pwysig.

Gallwch ofyn i gael tudalennau cyfryngau cymdeithasol eu dileu ar ôl marwolaeth y person. Nid yw hyn yn bosib bob tro, a weithiau bydd rhaid dangos y dystysgryf farwolaeth.

Materion ymarferol

Marwolaethau pobl sydd mewn cysylltiad â gwasanaethau iechyd meddwl

Mae risg uwch y bydd pobl â salwch meddwl yn lladd eu hunain, o gymharu â phobl eraill. Os bydd rhywun sydd mewn cysylltiad â gwasanaethau iechyd meddwl yn lladd ei hun yna mae'n arferol i'r bwrdd iechyd a oedd yn darparu gofal i'r unigolyn hwnnw gynnal archwiliad o'r achos. Mae hyn yn golygu y bydd yn edrych ar amgylchiadau'r hunanladdiad i weld a oes gwersi i'w dysgu. Gall y bwrdd iechyd gysylltu ag aelodau o deulu'r unigolyn fel rhan o'r broses hon.

Marwolaethau yn y ddalfa

Cynhelir ymchwiliad gan yr heddlu yn ogystal ag ymchwiliad gan yr Ombwdsmon Carchardai a Phrawf i bob marwolaeth yn y carchar sy'n digwydd yng Nghymru a Lloegr a chynhelir cwêst y crwner gerbron rheithgor. Fel arfer bydd swyddog cyswllt teulu'r carchar yn hysbysu'r teulu am y farwolaeth, yn cynnig cymorth ac yn rhoi help a chyngor ymarferol i'r teulu. Y swyddogion hyn yw'r pwynt cyswllt gyda'r carchar ac maent yn cyd-drafod ag asiantaethau eraill, ac yn benodol â swyddfa'r crwner. Byddant yn trefnu i ymweld â'r carchar i gwrdd â'r staff a'r carcharorion a oedd yn adnabod y sawl a fu farw. Byddant hefyd yn cyd-drafod â'r caplan ynghylch gwasanaeth coffa, yn trefnu i dalu treuliau angladd rhesymol, yn helpu gyda'r trefniadau ar gyfer yr angladd ac yn bresennol yn yr angladd, ac yn trosglwyddo eiddo personol yn ôl i'r teulu.

Marwolaethau dan ofal yr heddlu neu yn ddalfa

Os bydd marwolaeth yn digwydd yn y ddalfa neu farwolaeth lle y ceir cysylltiad agos â'r heddlu, rhaid cyfeirio'r achos i Gomisiwn Cwynion Annibynnol yr Heddlu (y Comisiwn). Gall y Comisiwn gynnal ymchwiliad annibynnol i'r farwolaeth, neu reoli neu oruchwylio ymchwiliad gan yr heddlu i'r farwolaeth.

Mae'r Comisiwn yn darparu rheolwr cyswllt teulu penodedig yn y rhan fwyaf o ymchwiliadau annibynnol er mwyn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i'r teulu ac egluro pob agwedd ar y broses; mewn achosion a gaiff eu rheoli a'u goruchwylio, mae'r Comisiwn yn debygol o weithio'n agos gyda swyddog cyswllt teulu yr heddlu i ddarparu un pwynt cyswllt, er mwyn lleihau biwrocratiaeth. Yn ogystal, bydd comisiynydd yn gyfrifol am yr achos a fydd yn gwbl annibynnol ar yr heddlu. Bydd yn gwneud penderfyniadau ynghylch a ddylid trosglwyddo'r achos i Wasanaeth Erlyn y Goron, neu a ddylid disgyblu aelod o'r heddlu.

Ffynonellau cymorth a gwybodaeth[1]

Cwestau a chrwneriaid

Y Weinyddiaeth Gyfiawnder sy'n gyfrifol am y gyfraith a pholisi. Mae taflen wybodaeth fer am y system Crwneriaid argael (Chwefror 2014) (gan gynnwys feriynnau Cymraeg) yma:

www.gov.uk/government/publications/guide-to-coroner-services-and-coroner-investigations-a-short-guide neu

www.judiciary.gov.uk/publications/moj-guide-to-coroner-services/

Inquest: Yn cynnig gwasanaeth gwaith achos i'r rhai sydd mewn profedigaeth ar ôl marwolaeth yn y ddalfa. Gwasanaeth cyfreithiol a chyngor annibynnol am ddim.
Rhif ffôn: **020 7263 1111**
E-bost: **inquest@inquest.org.uk**
Gwefan: **www.inquest.org.uk**

Ysgrifennwch at: **Inquest, 89-93 Fonthill Road, London N4 3JH**

Gallwch ddarllen *The Inquest Handbook* ar y wefan neu gallwch ei brynu gan Inquest.

1. Darperir pob ffynhonnell er gwybodaeth ond ni allwn dderbyn cyfrifoldeb dros y cyngor a ddarperir yn y ffynonellau hyn

Yr angladd

Mae llawer o wahanol arferion a defodau ar gyfer cydnabod marwolaeth. Caiff llawer o bobl fudd o gael angladd oherwydd mae'n rhoi cyfle iddynt ffarwelio â'r sawl a fu farw, dathlu ei fywyd a rhannu meddyliau a theimladau am yr unigolyn gyda ffrindiau a theulu a dechrau derbyn realiti'r golled.

Mae gwybodaeth am fanylion ymarferol trefnu angladd ar gael ar y wefan Direct Gov: **https://www.gov.uk/after-a-death/overview**

Gweld y corff

Pan fydd corff wedi'i ryddhau i'w gladdu neu'i amlosgi, mae'n bosibl gweld y sawl a fu farw yn adeilad y trefnydd angladdau. Weithiau, bydd teulu'n trefnu i'r corff ddod adref y diwrnod cyn yr angladd er mwyn i ffrindiau a pherthnasau allu dod i'r tŷ i ddangos parch ac i ffarwelio. Gall gweld y corff helpu pobl i ddechrau derbyn beth sydd wedi digwydd a wynebu realiti'r farwolaeth.

Mae'n naturiol pryderu ynghylch sut olwg fydd ar y corff, ond yn aml mae'r hyn y byddwn yn ei ddychmygu yn waeth na'r realiti. Gallech ofyn i staff y corffdy neu'r trefnydd angladdau ddweud wrthych am gyflwr y corff, neu gallech ofyn i ffrind fynd i mewn yn gyntaf a dweud wrthych beth i'w ddisgwyl. Os bydd yr unigolyn wedi cael ei anffurfio efallai y bydd rhan o'r corff wedi'i orchuddio. Gallwch hefyd ofyn am luniau i'ch helpu i benderfynu. Cofiwch mai eich penderfyniad chi yw gweld yr unigolyn hwn am y tro olaf, a'ch penderfyniad chi yn unig. Os penderfynwch nad ydych am weld y corff, gallwch gadw'r lluniau rhag ofn y byddwch am edrych arnynt yn y dyfodol. Trafodir p'un a ddylai plant weld y corff mewn adran wahanol ar blant o dan 'Pobl mewn profedigaeth a chanddynt anghenion penodol'.

Y seremoni

Os oes angen help arnoch i benderfynu pa fath o seremoni i'w chael, siaradwch â'r teulu, eich ffrindiau, eich gweinidog (os oes gennych un) neu'r trefnydd angladdau, a fydd yn fwy na pharod i'ch helpu. Efallai y byddai'n ddefnyddiol i chi gadw'r canlynol mewn cof:

- A oedd y sawl a fu farw wedi dweud pa fath o angladd yr hoffai ei gael?
- A ydych am gael angladd bach, preifat ynteu seremoni gyhoeddus fawr?
- A ydych eisiau seremoni grefyddol?
- A ydych am i'r corff gael ei gladdu ynteu'i amlosgi? (Bydd angen i swyddfa'r crwner wybod hyn cyn gynted â phosibl er mwyn trefnu'r gwaith papur)
- Beth y dylid ei ddweud yn yr angladd, a phwy a ddylai gymryd rhan weithredol yn y seremoni?

Gall trefnydd angladdau eich helpu i wneud y trefniadau, neu os penderfynwch drefnu'r angladd eich hun gallwch gael cyngor gan y Natural Death Centre (gweler Ffynonellau cymorth a gwybodaeth - angladdau).

Beth fydd y trefnydd angladdau yn ei wneud?

Gall y trefnydd angladdau fynd â'r corff i'w adeilad, lle y gallwch weld y corff. Gall y trefnydd angladdau drefnu'r amlosgi neu'r claddu, rhoi cyhoeddiadau am y farwolaeth mewn papurau newydd, trefnu hers i gludo'r galarwyr i'r angladd a'ch helpu i drefnu agweddau eraill ar yr angladd fel blodau, cerddoriaeth a thaflenni gwasanaeth. Bydd rhai pobl am anfon y corff i'r wlad yr oedd y sawl a fu farw'n hanu ohoni i'w gladdu, a bydd y trefnydd angladdau'n helpu i wneud y trefniadau hyn.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am ddewis trefnydd angladdau a'r gwasanaethau a gynigir ganddynt gan Gymdeithas Genedlaethol y Trefnwyr Angladdau (gweler Ffynonellau cymorth a gwybodaeth - angladdau). Mae rhai trefnwyr angladdau'n arbenigo mewn trefnu angladdau i grwpiau ffydd penodol, a dylech allu dod o hyd i'r rhain drwy eich cyfeirlyfr ffôn lleol neu'ch papur newydd cymunedol, neu drwy eich arweinydd crefyddol lleol.

Materion ymarferol

Sut y byddaf yn talu am yr angladd?

Gall angladd fod yn ddrud iawn, ac fel arfer telir amdano o ystâd y sawl a fu farw (hynny yw ei arian a'i eiddo). Gall fod yn bosibl i arian gael ei ryddhau o gyfrif banc neu gymdeithas adeiladu'r unigolyn, ond fel arfer y teulu fydd yn talu am yr angladd ac yn cael yr arian yn ôl wedyn. Mae rhai trefnwyr angladdau'n fodlon derbyn taliadau fesul tipyn.

Os oedd y sawl a fu farw'n gweithio, efallai y bydd taliad marw-yn-y-swydd neu gronfa les yn ddyledus. Mae rhai cynlluniau pensiwn yn talu cyfandaliad ar gyfer costau angladd. Efallai y bydd gan y sawl a fu farw gynllun angladd wedi'i dalu ymlaen llaw neu bolisi yswiriant i dalu cost yr angladd.

Os na allwch fforddio talu am yr angladd, bydd eich swyddfa nawdd cymdeithasol leol yn gallu egluro'r sefyllfa i chi mewn perthynas â chael cymorth ariannol gyda chostau angladd (os yn berthnasol). Gall y cyngor lleol, neu'r awdurdod iechyd mewn rhai achosion, dalu am yr angladd, ond dim ond mewn achosion lle nad yw hynny eisoes wedi'i drefnu.

Ffynonellau cymorth a gwybodaeth

Angladdau

Cymdeithas Dyneiddwyr Prydain
Gwybodaeth a hwyluswyr ar gyfer angladdau anghrefyddol, anysbrydol ac anffyddwyr.
Ffôn: **020 7324 3060**
E-bost: **info@humanism.org.uk**
Gwefan: **www.humanism.org.uk**

Cymdeithas Amlosgi Prydain Fawr
Cyngor a chymorth am ddim.
Ffôn: **01622 688292/3**
E-bost: **info@cremation.org.uk**
Gwefan: **www.cremation.org.uk**

Cymdeithas Genedlaethol y Trefnwyr Angladdau (NAFD)
Ffôn: **0121 711 1343**
E-bost: **info@nafd.org.uk**
Gwefan: **www.nafd.org.uk**

Natural Death Centre
Prosiect elusennol i helpu pobl i drefnu angladdau rhad, wedi'u trefnu gan y teulu ac sy'n gyfeillgar i'r amgylchedd.
Llinell gymorth: **01962 712 690**
E-bost: **rosie@naturaldeath.org.uk**
Gwefan: **www.naturaldeath.org.uk**

Yr ewyllys a'r ystâd

A oes ewyllys?

Bydd angen i chi ddarganfod a oedd gan y sawl a fu farw ewyllys ac os felly, pwy yw'r ysgutor (gelwir hwn yn gynrychiolydd personol hefyd). Yr ysgutor sy'n gyfrifol am dalu unrhyw ddyledion, treth a threuliau (yn cynnwys treuliau'r angladd) o ystâd y sawl a fu farw neu o'r hyn sy'n cael ei adael yn yr ewyllys.

Beth sy'n digwydd os nad oes ewyllys?

Mae rheolau ynghylch sut y dylid rhannu ystâd y sawl a fu farw rhwng y perthnasau sy'n fyw. Os nad oes ewyllys, ond bod gan y sawl a fu farw arian ac eiddo, dylech wneud cais i'r Gofrestrfa Profiant am awdurdod cyfreithiol i ddelio â'r ystâd.

Gallwch gyflogi cyfreithiwr i wneud hyn ar eich rhan, neu i roi cyngor i chi. Mae'n helpu i gasglu'r holl ddogfennau ynghyd a gwneud rhestr o gwestiynau cyn i chi weld y cyfreithiwr, er mwyn arbed amser ac arian.

Rhif llinell gymorth profiant a threth etifeddiant yw: **0300 123 1072**

www.gov.uk/browse/tax/inheritance-tax

Pwy y dylwn ei hysbysu am y farwolaeth?

Bydd angen i chi ddweud wrth amrywiol bobl a sefydliadau bod yr unigolyn wedi marw. Gall fod o gymorth cadw cofnodion personol ac ariannol fel tystysgrifau geni, priodas a marwolaeth; trwydded yrru; pasbort; polisïau yswiriant; a dogfennau bancio a dogfennau eraill gyda'i gilydd mewn ffeil. Mae dwy ffurflen - rhestr o sefydliadau cyffredin i gysylltu â nhw (ni fydd pob un yn berthnasol a gallech ddod o hyd i rai eraill pan fyddwch yn mynd drwy bapurau'r sawl a fu farw) a ffurflen y gallech ei defnyddio i anfon gwybodaeth atynt - yng nghefn y canllaw hwn[2]. Efallai y byddwch am lungopïo'r ffurflenni hyn.

Gallwch hefyd gysylltu â'r Gofrestr Profedigaeth (gweler Ffynonellau cymorth a gwybodaeth - materion ariannol ac ewyllysiau), a fydd yn trefnu i enw'r sawl a fu farw gael ei dynnu oddi ar restrau postio a chronfeydd data yn y DU, fel gwasanaeth am ddim. Ni fydd hyn yn atal post swyddogol fel cyfriflenni banc a ffurflenni treth, felly bydd yn rhaid i chi gysylltu â'r sefydliadau sy'n anfon y rhain eich hun.

Polisïau yswiriant

Mae gan rai polisïau yswiriant bywyd gymal eithrio sy'n nodi na ellir gwneud hawliad os bydd rhywun yn marw drwy hunanladdiad o fewn cyfnod penodol o amser ar ôl i'r polisi gael ei drefnu. Fel arfer mae'r cyfyngiadau hyn yn y print mân; fodd bynnag, bydd y rhan fwyaf o gwmnïau yswiriant yn ymdrin yn sensitif â hyn.

2. Addaswyd o'r pecyn *Information and support pack for those bereaved by suicide or other sudden death.* S.J. Clark, S.D. Hillman a'r Cyngor Gweinidogol ar Atal Hunanladdiad (2001). Perth, Awstralia: Cyngor Gweinidogol ar Atal Hunanladdiad. Atgynhyrchwyd gyda chaniatâd Cymanwlad Awstralia.

Materion ymarferol

Ffynonellau cymorth a gwybodaeth

Materion ariannol ac ewyllysiau

Bereavement Benefits
Yr Adran Gwaith a Phensiynau
Taflen a ffurflen BB1 (yn cynnwys fersiwn Gymraeg) ar gael ar y we:
www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/451144/bb1-print-jan-2015.pdf
Neu wnewch gais ar y ffôn drwy gysylltu â llinell gymorth Gwasanaeth Profedigaeth:
Rhif ffôn: **0345 606 0265**
Cymraeg: **0345 606 0275**
Rhif ffôn tectsio: **0345 606 0285**
Cymraeg: **0345 606 0295**

Beth i'w wneud ar ôl marwolaeth yng Nghymru neu Loegr
Yr Adran Gwaith a Phensiynau
Mae gwybodaeth ar gael ar wefan y Llywodraeth:
www.gov.uk/after-a-death/overview

Cyllid a Thollau Ei Mawrhydi
I gael gwybodaeth am beth i'w wneud ynglŷn â threth pan fydd rhywun yn marw.
Gwefan:
www.hmrc.gov.uk/tools/bereavement/index.htm
Llinell Gymorth: **0300 200 3300**
(8am i 8pm ddydd Llun i ddydd Gwener, 8am i 4pm dydd Sadwrn. Ar gau dydd Sul a Gwyliau Banc)

Y Gofrestr Profedigaeth
Gwasanaeth am ddim i ddileu manylion pobl sydd wedi marw oddi ar gronfeydd data.
Gwasanaeth cofrestru awtomatig 24 awr:
0800 082 1230
Rhif fôn: **020 7089 6403**
E-bost: **help@thebereavementregister.org.uk**
Gwefan: **www.thebereavementregister.org.uk**

Cyngor ar Bopeth
Gwybodaeth ar bob agwedd o brofedigaeth, gan gynnwys cofrestru marwolaeth, trefnu'r angladd a'r budd-daliadau profedigaeth sydd ar gael.
Rhif ffôn: **03444 77 20 20** (i Gymru)
Gwefan gyffredinol: **www.citizensadvice.org.uk**
Gwefan Cyngor: **www.adviceguide.org.uk/wales**

Tell Us Once
Mae'r gwasanaeth hwn yn enablu i chi gofnodi marwolaeth rhywun gyda rhan fwyaf o sefydliadau llywodraeth ar yr un pryd.
Mae gwybodaeth ar gael ar wefan y Llywodraeth:
www.gov.uk/after-a-death/organisations-you-need-to-contact-and-tell-us-once

Cael profedigaeth

Mae'r canlynol yn egluro profiad emosiynol cael profedigaeth a sut i ymdopi â galar.

Cael profedigaeth

Beth yw galar?

Ar ôl i rywun agos farw, mae'r rhan fwyaf o bobl yn teimlo galar ac yn mynd drwy gyfnod galaru. Mae nifer o ffactorau'n dylanwadu ar y ffordd y mae pobl yn galaru, fel eu perthynas â'r sawl a fu farw, eu personoliaeth a'u dull ymdopi, oedran, rhyw, credoau crefyddol, cefndir diwylliannol, profiad blaenorol o golled, math arall o straen a'r math o gymorth sydd ar gael. Er bod pawb yn galaru yn ei ffordd ei hun, awgrymwyd bod pedair 'tasg' yn gysylltiedig â galaru[3].

- **Derbyn realiti'r golled** – sylweddoli bod yr unigolyn wedi marw ac na fydd yn dod yn ôl. Gall gweld y corff a defodau fel angladd wneud hyn yn haws.
- **Ymdopi â phoen galar** – caniatáu amser i fynegi teimladau ac emosiynau. Gall ceisio osgoi neu fygu teimladau wneud y broses alaru'n anos yn y tymor hir.
- **Dysgu byw heb y sawl a fu farw** – gall hyn gynnwys ymgymryd â rolau newydd neu ddysgu sgiliau newydd.
- **Symud ymlaen gyda bywyd** – dod o hyd i le newydd yn eich bywyd emosiynol ar gyfer y sawl a fu farw er mwyn i chi allu addasu i ddyfodol gwahanol heb ei bresenoldeb.

Gellir rhannu'r teimladau a'r gweithgareddau sy'n gysylltiedig â galaru yn ddau brif fath o brofiad:[4]

- **Colled** – y teimladau a'r emosiynau a ddaw yn sgil y brofedigaeth a'r angen i ddod i delerau â marwolaeth yr unigolyn
- **Adferiad** – y pethau y mae pobl yn eu gwneud i ailadeiladu eu bywydau, fel rhoi trefn ar faterion y sawl a fu farw, mynd yn ôl i'r gwaith, ailgydio mewn gweithgareddau cymdeithasol a dysgu sgiliau newydd i ymdrin â'u sefyllfa newydd.

Mae'r ddau brofiad yn agweddau pwysig ar alaru, ac fel arfer mae pobl yn symud rhwng y ddau, yn cynnwys cael cyfnodau o seibiant pan fydd eu galar wedi'i 'ohirio'. Gall y ffordd y cafodd pobl eu magu ddylanwadu ar y ffordd y maent yn galaru. Er enghraifft, gall rhai dynion ymdrin â'u galar drwy ganolbwyntio ar y materion ymarferol, tra bydd menywod yn fwy tebygol o fynegi colled drwy wylo, siarad a rhannu eu teimladau.

Nid oes ffordd gywir na ffordd anghywir o alaru.

Mae'r canlynol yn ddisgrifiadau cyffredin o brofiadau a ddaw yn sgil profedigaeth, a gallech deimlo pob un o'r rhain neu rai ohonynt, ar wahanol adegau.

Galar cynnar

Sioc

Gall marwolaeth rhywun sy'n agos atoch chi fod yn sioc aruthrol. Mewn sioc, gallech deimlo'n grynedig, gallech ddioddef o ddiffyg teimlad a theimlo nad oes gennych gysylltiad â'r pethau o'ch amgylch; gallech gael anhawster i anadlu, efallai y bydd eich ceg sych, gallwch deimlo'n gyfoglyd, cael teimlad tyn yn y gwddf a'r frest, teimlo'n flinedig neu deimlad o wacter. Mae sioc yn gyffredin yn ystod y dyddiau a'r wythnosau yn union ar ôl y farwolaeth.

3. *Grief counselling and grief therapy. A handbook for the mental health practitioner*. J. William Worden (2004, 3ydd argraffiad). Hove: Brunner-Routledge.
4. *The dual process model of coping with bereavement: rationale and description*. M. Stroebe a H. Schut (1999). Death Studies 23, t.197–224.

Diffyg teimlad

Dim ond yn araf y mae ein meddwl yn caniatáu i ni deimlo ein colled. Efallai y byddwch yn dioddef o ddiffyg teimlad ar ôl marwolaeth rhywun agos, a gall yr hyn sy'n digwydd ymddangos yn afreal. Gallech feddwl "all hyn ddim bod yn digwydd go iawn". Gall y diffyg teimlad ynddo'i hun fod yn brofiad gofidus, er enghraifft os na allwch wylo yn yr angladd. Yn wir, mae'n ymateb cwbl normal sy'n eich diogelu rhag teimlo gormod o boen ar yr un pryd, a gall fod o help er mwyn gwneud y trefniadau ymarferol.

Anghrediniaeth

Mae'n naturiol ei chael hi'n anodd credu beth sydd wedi digwydd, a phan fydd marwolaeth yn annisgwyl, mae dirnad bod y golled yn barhaol yn anos byth. Ar un lefel rydych yn 'gwybod' bod yr unigolyn wedi marw, ond ar lefel arall, ddyfnach, gall ymddangos yn amhosibl derbyn na fydd y sawl a fu farw yn mynd i fod yno mwyach. Mae dryswch, panig ac ofn yn deimladau cyffredin. Bydd angen amser arnoch i ddod i delerau â'r hyn sydd wedi digwydd, ac efallai y gall siarad am y farwolaeth gyda phobl eraill helpu. Bydd yr angladd a defodau coffa eraill yn eich helpu i dderbyn realiti'r farwolaeth.

Chwilio

Weithiau bydd y diffyg teimlad a'r sioc yn cael eu disodli gan deimlad o golled ddwys, ac mae llawer o bobl mewn profedigaeth yn chwilio'n reddfol am y sawl y maent wedi'i golli: maent yn galw ei enw, yn siarad â'i lun, yn breuddwydio bod yr unigolyn yn ôl neu'n edrych amdano ar y stryd. Efallai y byddwch yn 'gweld' y sawl a fu farw, neu'n ei glywed yn siarad â chi, ac yn ofni eich bod yn drysu, ond mae'r rhain yn brofiadau cyffredin ar ôl cael profedigaeth.

Ing a hiraeth

Wrth i chi ddechrau teimlo'r golled, mae hiraethu am y sawl a fu farw yn gyffredin. Gall dwyster y teimladau pwerus i weld a bod gyda'r sawl a fu farw ac i gyffwrdd a siarad ag ef fod yn frawychus. Gall yr hyn a ddigwyddodd droi a throi yn eich meddwl, neu gallech siarad am y sawl a fu farw yn barhaus. Mae'r angen i siarad am rywun ar ôl iddo farw yn rhan o'r frwydr naturiol o ddod i delerau â'r golled.

Straen meddyliol ac emosiynol

Mae marwolaeth rhywun sy'n agos atoch chi yn gallu bod yn straen fawr, a gall hynny ddod i'r amlwg yn gorfforol ac yn emosiynol. Mae aflonyddwch, diffyg cwsg a blinder yn gyffredin, yn ogystal â breuddwydion byw ac anhawster wrth ganolbwyntio neu gofio pethau. Efallai y cewch benysgafndod, dychlamiadau (palpitations) neu anhawster wrth anadlu. Gall poen emosiynol dwys ddod law yn llaw â symptomau corfforol fel cur pen/pen tost; colli archwaeth bwyd, cyfog a dolur rhydd, ac i fenywod, gallu amharu ar eu cylch mislif arferol. Bydd hefyd yn effeithio ar ddiddordeb mewn rhyw. Mae effeithiau corfforol galar fel arfer yn diflannu gydag amser.

Ymadrodd cyffredin gan bobl ar gam cynnar mewn profedigaeth yw "Rwy'n teimlo fel fy mod i'n mynd yn wallgof." Mae'r boen a'r emosiynau sy'n dod law yn llaw â'r brofedigaeth mor ddwys fel nad yw'n ymddangos yn bosibl i fod dynol eu goroesi. Gallwch gredu eich bod yn mynd yn wallgof neu o leiaf ar fin gwneud hynny, ond nid dyma'r sefyllfa Rydych yn cael yr adweithiau corfforol a seicolegol arferol sy'n gysylltiedig â cholled drom.[5]

Ar ôl y farwolaeth, gallech deimlo wedi'ch llethu ac na fyddwch byth yn gallu ymdopi. Peidiwch â disgwyl gormod ohonoch chi eich hun. Ceisiwch beidio â meddwl gormod am y dyfodol, ond canolbwyntio ar un diwrnod ar y tro. Derbyniwch help gan ffrindiau neu berthnasau a gofynnwch am help ychwanegol os bydd ei angen arnoch (er enghraifft, rhywun i'ch gyrru i apwyntiadau). Bydd pethau'n debygol o wella gydag amser.

Emosiynau yn ystod profedigaeth

Tristwch

Wrth i'r sioc gychwynnol ddechrau pylu, gallech deimlo tristwch dwys. Efallai na fyddwch am gael cysylltiad â'ch teulu a'ch ffrindiau ac efallai y byddwch yn ei chael hi'n anodd rhoi'r gorau i wylo. Mae wylo yn ffordd o ryddhau straen, felly gadewch i chi eich hun wylo os bydd angen. Dewch o hyd i rywle lle y gallwch wylo'n breifat os yw'n well gennych. Nid pawb sydd eisiau wylo'n, ac mae hyn hefyd yn gwbl normal. Yn raddol byddwch yn debygol o dderbyn eich colled a thrysori atgofion hapus am y sawl a fu farw, ac ni fydd y tristwch mor annioddefol.

5. *The grief of the newly bereaved*. Margaret Gerner (1991). *The Compassionate Friends Newsletter,* rhifyn yr haf

Cael profedigaeth

Dicter

Mae dicter yn ymateb naturiol i golled, ac i rai pob gall y teimlad o gynddaredd fod yn ddwys. Gallech deimlo'n ddiymadferth oherwydd bod bywyd yn annheg a dicter tuag at eraill sy'n parhau â'u bywydau fel pe na bai dim wedi digwydd. Gall eich dicter fod yn eithaf penodol hefyd, ac efallai y byddwch am feio pobl eraill - perthnasau, ffrindiau, meddygon - nad oeddent i weld fel pe baent wedi helpu'r unigolyn ddigon cyn iddo farw, neu chi eich hun am beidio â gwneud mwy. Mae teimladau o ddicter tuag at y sawl a fu farw, oherwydd eich bod yn teimlo eu bod wedi mynd a'ch gadael i ymdopi ar eich pen eich hun, yn aml yn peri gofid a dryswch.

Dywedodd un fenyw ar ôl marwolaeth ei mab ei bod hi'n teimlo dicter mawr tuag ato am yr hyn yr oedd wedi'i wneud iddi hi, i'w chwaer, i'w mam a'r teulu. Roedd hi'n aml yn teimlo ei bod wedi'i llethu gan gynddaredd tuag at y byd, tuag at fywyd a thuag at y ffrindiau yr oedd hi'n arfer eu caru

Gall dicter fod yn ffordd ddefnyddiol o ryddhau euogrwydd a thristwch. Mae rhai pobl yn ei chael hi'n ddefnyddiol ymdopi â theimladau o ddicter drwy wneud gweithgaredd corfforol.

Euogrwydd

Mae'n boenus iawn derbyn nad oedd modd i ni atal marwolaeth rhywun agos, ac mae pobl mewn profedigaeth yn aml yn beirniadu eu hunain yn llym. Mae marwolaeth annisgwyl yn tarfu ar berthynas glos yn ddirybudd, a chan nad ydym fel arfer yn byw ein bywydau fel pe bai bob dydd yn ddiwrnod olaf, rydym yn tybio y bydd amser i ddatrys y tensiwn a'r dadleuon neu i ddweud y pethau sydd heb gael eu dweud. Gall euogrwydd ddeillio o'r hyn y mae rhywun yn ei deimlo neu'r hyn nad yw'n ei deimlo yn ystod profedigaeth (e.e. dicter tuag at y sawl a fu farw, neu anallu i wylo neu i ddangos galar yn agored). Mae rhai pobl yn teimlo'n euog oherwydd eu bod yn fyw pan fydd yr unigolyn arall wedi marw, neu'n credu nad oes hawl ganddynt i fod yn hapus. Gall ymdopi ag euogrwydd fod yn un o'r agweddau mwyaf anodd ar brofedigaeth oherwydd hunanladdiad.

Rhyddhad

Os bydd y sawl a fu farw wedi brwydro'n hir yn erbyn salwch neu anawsterau sylweddol eraill a bod pawb wedi dioddef llawer o dristwch a dioddefaint cyn i'r ungiolyn farw, gallai teuluoedd deimlo rhyddhad bod y cyfan drosodd o'r diwedd. Mae'r teimlad hwn yn gwbl naturiol.

Anobaith

Mae anobaith yn gallu bod yn dreth ar eich emosiynau a lladd eich diddordeb mewn pobl eraill, felly gall eich perthynas ag eraill ddioddef. Efallai na fydd bywyd yn gwneud synnwyr mwyach ac na fydd dim ystyr iddo. Mae teimladau o beidio â hidio dim am unrhyw beth neu unrhyw un yn gyffredin, yn ogystal â pheidio â malio beth sy'n digwydd i chi a hyd yn oed deimladau hunanladdol. Os bydd y teimladau hyn yn parhau, ewch i weld eich meddyg.

Ofn

Gall emosiynau treisgar a dryslyd wneud galaru'n brofiad brawychus. Gallech ofni y bydd digwyddiad tebyg yn digwydd eto, a theimlo ofn drosoch chi eich hun a'r rhai rydych chi'n eu caru. Gallwch ofni 'colli rheolaeth' neu 'dorri i lawr' ac arswydo wrth feddwl am y dyfodol heb y sawl a fu farw. Gallwch gael symptomau panig, fel colli eich anadl neu'ch calon yn curo'n gyflym. Mae'r rhain yn adweithiau normal. Mae rhai pobl yn canfod bod technegau myfyrio ac ymlacio yn gwneud iddynt deimlo'n fwy dan reolaeth a bod gwneud rhestr o'r pethau y maent yn eu hofni a ffyrdd o'u goresgyn yn ddefnyddiol,. Yn ogystal â siarad ag eraill sydd wedi cael profiadau tebyg. Bydd yr ofn yn lleihau gydag amser wrth i chi ddod yn fwy hyderus.

Iselder

Mae teimladau pobl sydd newydd gael profedigaeth yn debyg iawn i deimladau pobl sy'n dioddef o iselder. Fel iselder, gall galar arwain at dristwch ac anobaith dwys a gall amharu ar gwsg, y gallu i ganolbwyntio ac archwaeth bwyd. I rywun mewn profedigaeth, mae'r teimladau hyn yn ymateb naturiol i golled enbyd. Gall pobl sydd wedi cael profedigaeth fod yn fwy tebygol o deimlo tristwch ac iselder am beth amser i ddod. Gall siarad â ffrind neu gynghorydd profedigaeth neu ffonio llinell gymorth helpu, ond os bydd galar yn arwain at iselder parhaus neu deimladau hunanladdol, dylech ofyn am help gan eich meddyg.

Teimlo nad oes ystyr i fywyd mwyach

Efallai y bydd y farwolaeth wedi herio eich holl syniadau a'ch credoau am y byd a'ch lle chi ynddo. Gallwch golli ffydd yn eich barn eich hun a'i chael hi'n anodd ymddiried mewn pobl eraill. Os ydych yn

grefyddol, efallai y gall eich addoldy helpu. Mae rhai pobl yn darganfod eu bod yn ailwerthuso eu bywydau o ganlyniad i farwolaeth, ac yn gwneud penderfyniadau am yr hyn sy'n bwysig iddynt a dod o hyd i ystyron newydd ar gyfer y dyfodol.

A yw profedigaeth oherwydd hunanladdiad a marwolaeth annisgwyl ac anesboniadwy arall yn wahanol?

Gall colli rhywun yr ydych wedi bod yn agos atynt, beth bynnag fo achos y farwolaeth, arwain at deimladau dwys o alar. Ond gall rhai o ymatebion pobl sydd mewn profedigaeth oherwydd hunanladdiad fod yn wahanol i'r rhai a deimlir ar ôl mathau eraill o farwolaethau. Mae'r ffaith bod marwolaeth unigolyn yn cynnwys elfen o ddewis yn codi cwestiynau poenus nad ydynt yn codi gyda marwolaeth oherwydd achosion naturiol neu farwolaeth oherwydd damwain.

Gall profedigaeth oherwydd hunanladdiad barhau am gyfnod maith weithiau. Gall ysgogi atgofion am golledion blaenorol, yn arbennig os oedd un o'r colledion hynny oherwydd hunanladdiad. Yn aml gall sioc, teimlo'n ynysig ac euogrwydd fod yn ddwysach gyda phrofedigaeth oherwydd hunanladdiad o gymharu ag achosion marwolaeth eraill. Mae'r broses alaru wedi'i nodweddu gan gwestiynau ac ymgais i chwilio am eglurhad. Gall rhai pobl gael teimladau cryf o gael eu gadael a'u gwrthod. Disgrifir rhai o'r agweddau penodol ar brofedigaeth oherwydd hunanladdiad isod. Gall rhai ohonynt - neu efallai bob un ohonynt - fod yn berthnasol i'ch profiad chi o alar.

Darluniau cyson yn y meddwl

Un agwedd gyffredin a gofidus ar alar ar ôl hunanladdiad yw darluniau cyson yn y meddwl o'r farwolaeth, hyd yn oed os na welsoch y farwolaeth yn digwydd. Os chi oedd yr un a ddaeth o hyd i gorff y sawl a fu farw, gall hyn fod yn drawmatig iawn, yn arbennig os oedd y farwolaeth yn un dreisgar. Gallech gael hunllefau cyson a mynd dros y darluniau o'r farwolaeth yn eich meddwl. Drwy siarad am yr hyn a ddigwyddodd ac ailedrych ar y manylion dro ar ôl tro, efallai y byddant yn dod yn llai poenus. Os bydd y delweddau'n parhau ac yn amharu ar eich bywyd, gofynnwch i'ch meddyg a allai eich cyfeirio at arbenigwr sy'n gallu helpu.

Pam?

Bydd llawer o bobl sydd newydd gael profedigaeth yn gofyn "pam?", ond gall profedigaeth oherwydd hunanladdiad yn aml olygu cyfnod hir o chwilio am reswm dros y farwolaeth. Gall aelodau gwahanol o'r teulu fod â syniadau gwahanol am y rheswm, a gall hyn roi straen ar berthynas deuluol, yn arbennig os bydd elfen o feio. Mae llawer o bobl sy'n cael profedigaeth oherwydd hunanladdiad yn dod i dderbyn na fyddant byth yn gwybod y rheswm pam y bu i'r ungiolyn wneud yr hyn a wnaeth. Er y gall y farwolaeth fod wedi dilyn digwyddiad penodol, anaml y gellir priodoli hunanladdiad i un achos penodol.

A ellid bod wedi'i atal?

Mae ail-fyw'r hyn y gellid bod wedi'i wneud i atal rhywun rhag cyflawni hunanladdiad yn brofiad cyffredin i bobl sydd wedi cael profedigaeth o'r fath. Gall popeth fod yn gwbl amlwg o edrych yn ôl, a gall y cwestiynau 'beth petai?' ymddangos yn ddiddiwedd: "Beth pe bawn i wedi sylwi ar y sylw neu'r arwydd yna?" neu "Beth pe na bawn i wedi bod i ffwrdd y penwythnos hwnnw?" Gall fod o help i chi gofio y gall y newidiadau mewn ymddygiad sy'n arwain at hunanladdiad fod yn rhai graddol iawn. Mae'n anodd gweld pan fydd rhywun yn cyrraedd y pwynt lle y mae am ladd ei hun, ac mae hyd yn oed weithwyr iechyd meddwl proffesiynol yn ei chael hi'n anodd gwybod pan fydd rhywun yn wynebu risg fawr. Pan fydd rhywun wedi penderfynu lladd ei hun, gall wneud ymdrech fawr i guddio ei gynlluniau.

Cael profedigaeth

Euogrwydd

Pan fydd rhywun yn marw oherwydd hunanladdiad, gall ei deulu a'i ffrindiau gael teimladau dwys o euogrwydd, gan feio a chwestiynu eu hunain.

Ar ôl marwolaeth ei brawd, disgrifiodd un fenyw ei heuogrwydd dwfn:

"Nid oes yr un dydd wedi mynd heibio lle nad wyf wedi gofyn 'pam?' i mi fy hun a lle nad wyf wedi teimlo tonnau o eugorwydd sy'n fy llusgo i lawr yn ddyfnach ac yn ddyfnach. Roeddwn mewn artaith wrth feddwl p'un a allem ni fel teulu fod wedi gwneud rhywbeth a allai fod wedi gwneud iddo fod eisiau aros gyda ni. Pam y gwnaethon ni ddweud yr holl bethau ofnadwy yna wrth ein gilydd pan oeddem yn tyfu ac yn waeth na hynny, pam na wnes i ddweud yr holl bethau yr wyf nawr yn dymuno y byddwn wedi gallu eu dweud?"

Gall siarad am eich teimladau gyda rhywun rydych yn ymddiried ynddo eich helpu er mwyn cael persbectif realistig, ond os nad ydych am rannu eich teimladau, ceisiwch beidio â beio eich hun. Gallwch wneud rhestr o'r pethau a wnaethoch chi i helpu'r sawl a fu farw. Ceisiwch gofio nad oedd modd i chi ddarogan y dyfodol ac nad oes neb yn gyfrifol am weithredoedd rhywun arall. Nid oes neb yn berffaith, ac anaml iawn y mae'r rhesymau dros hunanladdiad yn syml. Ceisiwch faddau i chi eich hun os oes pethau y gwnaethoch eu dweud neu'u gwneud yr ydych yn edifar amdanynt nawr. Os bydd eich teimladau o eugorwydd yn parhau, efallai y byddai'n ddefnyddiol eu trafod gyda grŵp cymorth neu gyda chynghorydd.

Sut y gallaf ddweud wrth bobl eraill am y farwolaeth?

Weithiau mae'n anodd siarad yn agored am hunanladdiad, ond y cyfan y bydd cadw'r ffeithiau'n gyfrinach yn ei wneud fydd ychwanegu at y straen sydd arnoch yn y tymor hwy. Os nad ydych am siarad am y manylion, gallwch ddweud: *"Fe benderfynodd ladd ei hun, ond alla i ddim siarad am y peth nawr."* Ceir awgrymiadau ynghylch beth i'w ddweud wrth blant yn yr adran '**Pobl mewn profedigaeth a chanddynt anghenion penodol**'.

Cael eich gwrthod a'ch gadael

Mae'n gyffredin teimlo eich bod wedi cael eich gadael a'ch gwrthod gan rywun sydd wedi lladd ei hun. Dywedodd un fenyw y bu i'w brawd ladd ei hun:

"Roeddwn yn ofidus oherwydd nad oedd wedi dod i siarad â ni. Rwy'n credu bod pawb ohonom wedi teimlo dicter ar ryw adeg. Rydych chi'n meddwl: 'Sut y gallet ti wneud hyn i ni?"

Weithiau mae'r teimlad hwn o gael eich gwrthod yn arwain at deimlo'n annigonol ac mae'n peri i'r sawl sydd mewn profedigaeth ynysu ei hun oddi wrth bobl a allai eu helpu oherwydd ei fod yn teimlo'n ddiwerth neu'n ofni cael ei wrthod eto. Mae'r rhain yn brofiadau cyffredin.

Mae'n bosibl bod y sawl a fu farw mor bryderus ynghylch ei broblemau ei hun fel na allai feddwl am bobl eraill, neu ei fod yn teimlo y gallai pobl eraill fod yn well hebddo.

Ofnau a theimladau hunanladdol

Mae anobaith yn rhan naturiol o alaru, ond ar ôl i rywun farw oherwydd hunanladdiad, gall y teimlad hwn ddod law yn llaw ag ofn ynghylch eich diogelwch eich hun. Weithiau bydd pobl sydd mewn profedigaeth oherwydd hunanladdiad yn pryderu a yw'r teimladau hunanladdol yn rhai a etifeddir a gallant gael mwy o deimladau felly eu hunain. Os cewch deimladau fel hyn, gall fod o gymorth eu trafod gyda grŵp cymorth neu eich meddyg. Er bod y meddyliau hyn yn cilio gydag amser, mae'n hanfodol gofyn am help proffesiynol os byddant yn dod yn deimladau cryf.

"Rwy'n hŷn nawr nag yr oedd fy mam pan laddodd ei hun: efallai fod hynny'n golygu fy mod wedi osgoi ei ffawd... Mae hunanladdiad yn hudolus; pan fydd yn opsiwn, rydych yn chware â'r syniad... Am flynyddoedd, pryd bynnag yr oeddwn yn credu fy mod wedi gwneud llanastr o bethau byddwn yn credu bod yn rhaid i mi gyflawni hunanladdiad... Rwyf yn dal i deimlo fel hyn nawr weithiau ond nid yw'n digwydd mor aml".[6]

Stigma a theimlo'n ynysig

Dywedodd mam a oedd yn ysgrifennu am farwolaeth ei mab nad oes neb wedi dweud wrth lawer ohonom beth i'w ddweud wrth rywun sydd wedi dioddef hunanladdiad yn y teulu.

6. *By Her Own Hand: Memoirs of Suicide's Daughter*. Signe Hammer (1992). Efrog Newydd: Vintage Books, t. 190–191

"Yr hyn yr oeddwn am ei glywed oedd yr un peth ag y byddai rhywun wedi ei ddweud wrth unrhyw un arall a fyddai wedi colli rhywun agos - 'Mae'n wir ddrwg gen i am dy boen ac oes rhywbeth alla i ei wneud? Os hoffet ti siarad am y peth, rwy'n wrandäwr da. Mae gennyf ysgwydd dda i ti grïo arni'. Ac roeddwn am wybod bod rhywun yn golygu hynny. Does neb eisiau siarad am hunanladdiad. Mae pawb yn credu ei bod yn well peidio â dweud dim, ac os na fyddwch yn siarad amdano bydd yn cael ei anghofio a bydd yn diflannu. I mi, ni all dim fod ymhellach o'r gwir."

Er bod agweddau tuag at hunanladdiad yn newid, gall y ffaith bod eraill yn cadw'n dawel atgyfnerthu teimladau o stigma a chywilydd. Os bydd pobl eraill yn teimlo embaras, yn anniddig, neu'n ceisio osgoi'r pwnc gallech deimlo'n ynysig ac nad oes cyfleoedd i siarad am bob agwedd ar fywyd yr unigolyn a fu farw a chofio a dathlu'r agweddau hynny.

Gallwch deimlo'r angen i ddiogelu'r sawl a fu farw a chi eich hun rhag beirniadaeth gan eraill. Gallwch ynysu eich hun, naill ai oherwydd cywilydd, neu oherwydd eich bod am gau eich hun oddi wrth y byd am gyfnod. Efallai na fydd ffrindiau'n cysylltu â chi oherwydd nad ydynt yn gwybod beth i'w ddweud. Gallech wneud pethau'n haws i eraill drwy roi gwybod iddynt fod angen help arnoch chi (gweler **Sut y gall ffrindiau helpu**).

Gall ymuno â grŵp cymorth i bobl mewn profedigaeth oherwydd hunanladdiad helpu i leihau stigma a theimlo'n ynysig. Mae gwefannau hefyd lle y gall pobl rannu eu profiadau (gweler Ffynonellau cymorth a gwybodaeth).

Nodiadau a negeseuon hunaladdiad

Weithiau bydd pobl sy'n marw drwy hunanladdiad yn gadael nodyn/negeseuon. Gall hyn fod yn gysur i deulu a ffrindiau os bydd y sawl a fu farw'n mynegi cariad, yn gofyn am faddeuant ac yn dweud wrthynt nad hwy sydd ar fai. Os oedd y farwolaeth yn gwbl annisgwyl, gall nodyn helpu i gael gwared ag unrhyw ansicrwydd ynghylch ai hunanladdiad oedd y farwolaeth ai peidio.

Yn achlysurol, fodd bynnag, gall nodyn/negeseuon beri loes, gall fod yn annymunol a gall fwrw bai ar bobl. Mae'n helpu i gofio mai dim ond adlewyrchu cyflwr meddwl yr awdur ar adeg pan fyddai eu teimladau a'u meddyliau wedi eu tarfu y mae'r nodyn.

Ni fydd nodyn o reidrwydd yn rhoi'r holl atebion o ran y rhesymau dros yr hunanladdiad, ond gall y ffaith na fydd rhywun yn gadael nodyn/negeseuon beri gofid hefyd.

Llygad y cyhoedd

Agweddau eraill ar brofedigaeth oherwydd hunanladdiad a all fod yn anodd iawn yw ymchwiliad yr heddlu; cwest y crwner a'r cyhoeddusrwydd yn y cyfryngau (gweler Materion ymarferol).

Sut y gallaf ymdopi â'm galar?

Dyma rai awgrymiadau o bethau a allai fod yn ddefnyddiol.

- Neilltuwch amser bob dydd i alaru, er mwyn i chi allu wylo, cofio am y sawl a fu farw, gweddïo neu fyfyrio.
- Cadwch gofnod o'ch teimladau, eich meddyliau a'ch atgofion. Gall ysgrifennu eich helpu i gael rheolaeth dros emosiynau dwys. Os byddwch yn ysgrifennu rhai o'r syniadau obsesiynol sy'n dod i'ch meddwl, gallent golli rhywfaint o'u grym.
- Gofalwch amdanoch chi eich hun. Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael digon o orffwys a'ch bod yn bwyta'n dda. Pan fo modd, neilltuwch amser i wneud y pethau roeddech yn arfer eu mwynhau. Nid yw hyn yn golygu eich bod yn annheyrngar a bydd yn eich helpu i ymdopi â'ch galar.
- Bydd ymarfer corff fel arfer yn eich helpu i deimlo'n well yn emosiynol ac yn flinedig yn gorfforol felly byddwch yn cysgu'n well.
- Gall myfyrio, technegau ymlacio, tylino a gwrando ar gerddoriaeth helpu i leihau'r straen emosiynol a chorfforol a ddaw yn sgil profedigaeth.
- Mae rhai pobl yn teimlo ei bod yn ddefnyddiol mynegi eu teimladau drwy ysgrifennu barddoniaeth neu baentio. Gall gweithgareddau creadigol eraill fel gwnïo, coginio, garddio neu waith coed eich helpu i wella ac adfer hefyd.
- Ceisiwch osgoi gwneud penderfyniadau mawr fel symud tŷ neu gael gwared ar eiddo'r sawl a fu farw yn union ar ôl y farwolaeth. Efallai na fyddwch yn meddwl yn glir a gallech wneud rhywbeth y byddwch yn edifar amdano yn ddiweddarach.
- Gall pen-blwydd, gwyliau ac adeg y flwyddyn pan ddigwyddodd y farwolaeth fod yn anodd, ond weithiau gall meddwl am y diwrnod fod yn waeth na'r diwrnod ei hun. Siaradwch ag aelodau eraill o'r teulu a chynlluniwch sut yr ydych yn bwriadu

Cael profedigaeth

treulio'r diwrnod. Gallwch benderfynu gwyro oddi wrth eich traddodiadau arferol neu neilltuo rhan o'r diwrnod i gofio am y sawl a fu farw mewn ffordd arbennig.

- Cofiwch y gallech fynd drwy gyfnod isel ar ôl y farwolaeth pan fydd y gwaith o gynllunio ar gyfer yr angladd ac ymdrin â busnes y sawl a fu farw wedi dod i ben. Gofynnwch am help os bydd ei angen arnoch. Gall galar ailgodi ymhen blynyddoedd, ar ôl colled arall efallai, neu os bu i chi golli rywun tra roeddech yn blentyn.
- Ceisiwch beidio â throi at alcohol neu gyffuriau fel ffordd o leddfu eich tristwch. Er y gallent gynnig rhyddhad yn y tymor byr o deimladau poenus, maent yn llesteirio'r galar a gallant achosi iselder a salwch. Os byddwch yn defnyddio alcohol neu gyffuriau yn y ffordd hon, gofynnwch am help, gan eich meddyg yn y lle cyntaf, neu cysylltwch â sefydliad fel Alcoholics Anonymous neu Narcotics Anonymous (gweler Ffynonellau cymorth a gwybodaeth).
- Os ydych yn teimlo'n isel (a allai arwain at ddiffyg cwsg rheolaidd, diffyg archwaeth bwyd, diffyg egni a diddordeb, teimladau hunanladdol, a symptomau eraill), mae'n bwysig gofyn am help gan eich meddyg.

Teulu

Gall profedigaeth ddod â theulu ynghyd i rannu eu poen ac i gysuro a chefnogi ei gilydd, ond gall fod yn anodd os bydd aelodau o'r teulu'n galaru mewn gwahanol ffyrdd neu'n beio'r naill a'r llall am y farwolaeth.

Weithiau gall menywod fynegi eu galar mewn ffordd sy'n fwy agored yn emosiynol - drwy wylo, siarad am eu teimladau ac am y sawl a fu farw, a mynd dros yr hyn a ddigwyddodd i geisio'i ddeall. Gall dynion ymdrin â'u galar drwy ddatrys problemau - canolbwyntio ar weithgareddau ymarferol a theimlo'r angen i fod yn gryf er lles gweddill y teulu. Gall hwyliau plant newid yn gyflym o fod yn drist un funud i fod yn chwerthin ac yn chwarae y funud nesaf. Gall y glasoed gau eu hunain yn eu hystafelloedd neu fynegi eu teimladau drwy ymddwyn yn ddi-hid. Efallai y bydd angen cymorth arbennig ar aelodau iau o'r teulu (gweler Pobl mewn profedigaeth a chanddynt anghenion penodol).

Ceisiwch fod yn amyneddgar gan siarad a deall eich gilydd a siarad am eich teimladau. Mae pawb yn galaru mewn ffordd wahanol, ac os bydd rhywun yn gwneud hynny mewn ffordd wahanol i chi, nid yw hynny'n golygu nad ydynt yn malio. Ceisiwch beidio â chymharu'r galar.

Ffrindiau

Gall ffrindiau fod yn ffynhonnell gymorth wych, er enghraifft, gyda phethau ymarferol yn union ar ôl y farwolaeth pan all fod yn amhosibl i chi ymdopi â bywyd bob dydd ac er mwyn siarad am y sawl a fu farw. Weithiau, gall ffrindiau ei chael hi'n anodd gwybod beth i'w wneud gan fod arnynt ofyn eich cynhyrfu.

Gallwch wneud pethau'n haws iddynt drwy roi gwybod iddynt beth y gallant ei wneud i'ch helpu chi, pryd yr ydych eisiau siarad a phryd yr ydych am fod ar eich pen eich hun. Gall rhai ffrindiau fod mor awyddus i helpu nes eu bod yn mynnu siarad am eich colled hyd yn oed pan na fyddwch chi am wneud hynny. Os bydd hyn yn digwydd, dywedwch rywbeth fel: "Dw i ddim eisiau gwrando ar neb arall yn siarad am hyn ar hyn o bryd". Cofiwch, nid oes rhaid i chi gymryd y cyngor y bydd ffrindiau'n ei gynnig i chi - chi ddylai benderfynu beth rydych chi am ei wneud.

Os byddwch yn teimlo na all eich teulu a'ch ffrindiau roi'r holl gymorth sydd ei angen arnoch, mae help arall ar gael (gweler Ffynonellau cymorth a gwybodaeth).

Y dyfodol

Mae'r amser y mae pobl yn ei gymryd i alaru dros rywun agos yn wahanol i bawb. Bydd rhai teimladau, fel hiraethu am y sawl a fu farw, na fyddant byth yn diflannu'n gyfan gwbl, ond mae'r boen yn pylu gydag amser. Rhan bwysig o ailadeiladu eich bywyd yw derbyn bod y farwolaeth wedi digwydd ac nad yw'r unigolyn hwnnw'n dod yn ôl. Yn raddol gall y pethau da am yr unigolyn pan oedd yn fyw ddechrau dod yn bwysig, yn ogystal â'i farwolaeth. Er na fydd bywyd byth yr un fath eto, i'r rhan fwyaf o bobl bydd amser pan fyddant yn dechrau mwynhau byw eto. Pan fydd pethau'n ymddangos yn llwm iawn mae'n bwysig byw o ddydd i ddydd ond cofio y bydd pethau'n newid yn y dyfodol a bod help ar gael os bydd ei angen.

Ffynonellau cymorth a gwybodaeth[7]

Nid pawb sydd wedi cael profedigaeth oherwydd hunanladdiad a fydd eisiau chwilio am gymorth y tu allan i'w teulu a'u rhwydwaith cymdeithasol, ond i eraill bydd marwolaeth rhywun sy'n agos atynt yn golygu bod llai o gymorth o'u hamgylch. Bydd yn well gan rai pobl ofyn am gymorth gan bobl heblaw eu ffrindiau a'u teulu, oherwydd eu bod yn ei chael hi'n haws siarad â rhywun dieithr. Ar adeg pan fydd perthnasau a theulu yn llawn o'u galar eu hunain, efallai na fydd y ffynonellau arferol o gysur a chymorth ar gael. I rai pobl, mae straen a thrawma galar yn golygu bod angen rhagor o gymorth arnynt. Gall rhai pobl edrych am y cymorth hwn yn fuan ar ôl y farwolaeth, ond i eraill efallai y daw'r angen rai wythnosau, misoedd neu hyd yn oed flynyddoedd wedyn. Mae amrywiol fathau o help ar gael a disgrifir rhai o'r rhain isod.

Staff practisau cyffredinol

Efallai y bydd eich meddyg teulu'n gallu eich helpu yn ystod profedigaeth naill ai drwy wrando a chynnig cymorth emosiynol i chi, drwy ragnodi cyffuriau i chi ar gyfer problem fel diffyg cwsg neu iselder os bydd angen, neu drwy eich cynghori ynghylch y ffynonellau cymorth eraill sydd ar gael a'ch cyfeirio at gynghorydd, sefydliadau profedigaeth neu seiciatrydd, er enghraifft. Os nad oes gweithiwr iechyd proffesiynol yr ydych yn siarad ag ef fel arfer, gallwch ffonio Galw Iechyd Cymru ar **0845 46 47**.[8]

Sefydliadau profedigaeth

Childhood Bereavement Network
Gwybodaeth a chymorth cenedlaethol a lleol i blant, eu teuluoedd a gofalwyr.
Ffôn: **020 7843 6309**
E-bost: **cbn@ncb.org.uk**
Gwefan:
www.childhoodbereavementnetwork.org.uk

Child Bereavement UK
Adnoddau i blant, teuluoedd a'r gweithwyr proffesiynol sy'n eu cefnogi.
Mae llinellau ffôn ar agor rhwng 9am a 5pm
Gwasanaethau Profedigaeth: **01494 568900**
Cymorth a Gwybodaeth: **0800 02 888 40**
E-bost: **support@childbereavement.org**
neu enquiries@childbereavement.org
Gwefan: **www.childbereavement.org.uk**

Gofal Galar Cruse
Yn darparu cyngor a chymorth
Llinell gymorth Genedlaethol:
0808 808 1677
E-bost: **helpline@cruse.org.uk**
E-bost **cyffredinol: info@cruse.org.uk**
Gwefan: **www.cruse.org.uk**

Caerdydd a'r Fro
Rhif ffôn: **029 2022 6166**
E-bost: **cardiff@cruse.org.uk**

Bro Gwent
Rhif ffôn: **01633 251982**
E-bost: **gwent@cruse.org.uk**

Bro Merthyr Tydfil/Rhondda Cynon Taf
Rhif ffôn: **01685 876020**
E-bost: **merthyr.rct@cruse.org.uk**

7. *Darperir pob ffynhonnell er gwybodaeth ac ni allwn dderbyn cyfrifoldeb am y cyngor a ddarperir gan y ffynonellau hyn.*
8. *Mae galwadau i Galw Iechyd Cymru yn costio uchafswm o 2 ceiniog y funud o linell BT. Gall costau o ffonau symudol a rhwydweithiau eraill amrywio. Gall eich darparwr gwasanaeth godi isafswm am bob galwad. Er diogelwch i gleifion caiff pob galwad i Galw Iechyd Cymru ei recordio..*

Cael profedigaeth

Gofal Galar Cruse (parhad)

Bro Morgannwg
Rhif ffôn: **01792 462845**
E-bost: **morgannwg@cruse.org.uk**

Bro Powys
Rhif ffôn: **01686 610220**
E-bost: **powys@cruse.org.uk**

Ardal Gorllewin Cymru
Sir Benfro: **01437 891006**
Caerfyrddin: **01437 891006**
Ceredigion: **01239 621141**
E-bost: **westwales@cruse.org.uk**

Ardal Gogledd Cymru
Rhif ffôn: **0844 561 7856**
E-bost: **northwales@cruse.org.uk**
Gwefan: **www.crusenorthwalesarea.btck.co.uk**

Mae Gofal Galar Cruse hefyd yn ariannu'r gwefan **'Gobaith Eto'**, a'i gynllunid gan bobl ifanc ar gyfer pobl ifanc.
E-bost: **hopeagain@cruse.org.uk**
Gwefan: **www.hopeagain.org.uk**

Mae cymorth ar gyfer pobl ifanc hefyd ar gael o ganghennu lleol CRUSE (gweler uchod), neu o'r llinell gymorth Genedlaethol:
0808 808 1677

The Compassionate Friends
Cymorth i rieni mewn profedigaeth a'u teuluoedd ar ôl i blentyn farw.
Llinell gymorth: **0345 123 2304**
(ar agor bob dydd rhwng 10am a 4pm a rhwng 7pm a 10pm)
Swyddfa Genedlaethol: **0345 120 3785** neu **020 8469 0022**
(Ar agor rhwng 9.30am a 4.30pm ddydd Llun ddydd Gwener)
Gwybodaeth dros yr e-bost: **info@tcf.org.uk**
E-bost i gael help a chymorth: **helpline@tcf.org.uk**
Gwefan: **www.tcf.org.uk**

Mae **The Compassionate Friends** hefyd yn rhedeg:
The Compassionate Friends Sibling Support
Llinell Gymorth: **0345 123 2304**
(ar agor bob dydd rhwng 10am a 4pm a rhwng 7pm a 10pm)

Llinell Gymorth Galar i Bobl Lesbiaidd a Hoyw (Llundain)
Llinell Gymorth: **020 7837 3337**
(rhwng 7.00–9.00 pm ddydd Llun i dydd Mercher, a dydd Gwener)

Llinell gymorth i bobl lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsrywiol Cymru
Mae Llinell Gymorth LGBT Cymru yn wasanaeth gofal proffesiynol rhad ac am ddim i Bobl Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol a Thrawsrywiol yng Nghymru ac mae'n anelu at gynnig cymorth a gwybodaeth i'r gymuned LGBT.
Freephone Helpline: **0800 023 2069**
(ar agor dydd Llun a dydd Mercher, 7pm i 9pm.)
Gwefan: **www.lgbtcymruhelpline.org.uk**

Winston's Wish
I blant a phobl ifanc hyd 18 oed sydd mewn profedigaeth. Yn darparu arweiniad, cymorth a gwybodaeth i blant a phobl ifanc mewn profedigaeth a'u teuluoedd. Grwpiau preswyl i'r rhai sydd mewn profedigaeth oherwydd hunanladdiad. Gwefan ryngweithiol gydag adnoddau i bobl ifanc, rhieni/gofalwyr ac ysgolion/gweithwyr proffesiynol.
Llinell gymorth: **0845 20 30 40 5**
Ymholiadau cyffredinol: **01242 515157**
E-bost: **info@winstonswish.org.uk**
Gwefan: **www.winstonswish.org.uk**

Care for the Family
Elusen genedlaethol sy'n anelu at hyrwyddo bywyd teuluol cryf a helpu'r rhai sy'n wynebu anawsterau teuluol. Mae'r elusen yn gwneud hyn drwy gryfhau priodasau, cefnogi rhieni a helpu'r rhai mewn profedigaeth. Gwneir hyn drwy ddigwyddiadau, adnoddau, hyfforddiant a rhwydwaith o gyfeillion.

Gwefan: **www.careforthefamily.org.uk**.
Ffôn: **029 2081 0800**
E-bost: **mail@cff.org.uk**

Ysgrifennwch at:
Care for the Family, Garth House,
Leon Avenue, Caerdydd CF15 7RG.

Mae gan y sefydliad nifer o fentrau i gefnogi teuluoedd drwy brofedigaeth.

Cefnogi unigolion sydd wedi dod yn weddw yn ifanc drwy rwydwaith cymorth dros y ffôn, digwyddiadau a chylchlythyr rheolaidd.

Cyswllt drwy:
www.careforthefamily.org.uk/adj
neu dros y ffôn **(029) 2081 0800**

Bereaved Parents Network
Rhwydwaith rheini mewn profedigaeth. Yn cynnig gobaith a chysur i'r rhai sydd wedi colli plentyn o unrhyw oed o dan unrhyw amgylchiadau - eto, mae'r cyswllt drwy rwydwaith cymorth dros y ffôn, digwyddiadau ac e-gylchlythyr rheolaidd.
Cyswllt drwy:
www.careforthefamily.org.uk/bpn
neu dros y ffôn **(029) 2081 0800**

WAY (Widowed and Young)
Yn darparu cymorth, cyngor a chyfeillgarwch i'r rhai sydd wedi colli partner pan fyddant dan 50 oed.
Gwefan: **www.widowedandyoung.org.uk**
E-bost: **info@widowedandyoung.org.uk**
Ysgrifennwch at:
WAY Widowed and Young, Suite 17,
College Business Centre, Uttoxeter Road, Derby DE22 3WZ

Cefnogaeth ar ôl Hunanladdiad
Gwefan: **www.supportaftersuicide.org.uk**
Gwefan gyda manylion am sefydliadau sy'n cynnig cefnogaeth i bobl mewn profedigaeth oherwydd hunanladdiad a gwybodaeth am adnoddau perthnasol. Mae'r wefan yn cael ei ddarparu gan y Bartneriaeth Cefnogi Profedigaeth Hunanladdiad, cynghrair o sefydliadau gyda ffocws ar ddarparu cymorth amserol a phriodol i bawb mewn profedigaeth neu sydd wedi eu heffeithio gan hunanladdiad.

Grwpiau hunangymorth

Mae grwpiau hunangymorth yn ffordd o gyfarfod â phobl eraill sydd wedi dioddef colled debyg a siarad â nhw. Gall hyn eich helpu i sylweddoli nad ydych ar eich pen eich hun. Gall rhannu teimladau a phrofiadau gydag eraill roi sicrwydd gwerthfawr i chi, a gall grŵp fod yn lle diogel i drafod teimladau sy'n rhy boenus i sôn amdanynt gydag aelodau eraill o'r teulu. Gall gweld pobl eraill sydd wedi ymdopi â phrofiad tebyg fod o gymorth, yn ogystal â gallu cynnig cefnogaeth i eraill. Caiff rhai grwpiau eu rhedeg gan bobl mewn profedigaeth, caiff rhai eu harwain gan therapydd ac mae eraill yn cael eu harwain ar y cyd.

Survivors of Bereavement by Suicide (SOBS)
Yn rhedeg grwpiau hunangymorth cenedlaethol ac mae gan **The Compassionate Friends** rwydwaith o grwpiau cymorth – **Shadow of Suicide (SOS)** – i bobl sydd wedi colli plentyn drwy hunanladdiad. Mae rhai canghennau lleol **Gofal Galar Cruse** yn rhedeg grwpiau cymorth ar gyfer y rhai mewn profedigaeth oherwydd hunanladdiad.

Survivors of Bereavement by Suicide
Yn cynnig cyfarfodydd grŵp, cymorth dros y ffôn a gwybodaeth i ddiwallu anghenion pobl mewn profedigaeth oherwydd hunanladdiad a'u hatal rhag cael eu hynysu.
Llinell Gymorth: **0300 111 5065**
(Ar agor yn ddyddiol rhwng 9am a 9pm.)
Swyddfa: **0115 944 117**
E-bost: **sobs.admin@care4free.net**
Gwefan: **www.uk-sobs.org.uk**

Cael profedigaeth

Grwpiau gweithredu cadarnhaol

Mae rhai pobl yn gweld bod ymuno â grŵp gweithredu cadarnhaol fel **PAPYRUS (atal hunanladdiad ymysg yr ifanc)** o gymorth. Mae'r grŵp hwn yn ymrwymedig i atal hunanladdiad ymysg pobl ifanc a hyrwyddo iechyd a lles meddwl. Gall PAPYRUS gynnig cyngor a chymorth i unrhyw un sy'n pryderu am berson ifanc a allai fod yn ystyried hunanladdiad drwy ei linell gymorth gyfrinachol, **HOPELineUK**.

PAPYRUS Atal hunanladdiad ymysg pobl ifanc
HOPELineUK: 0800 068 41 41
(Dydd Llun i ddydd Gwener rhwng 10am, a 10pm a rhwng 10am a 10pm, penwythnosau rhwng pm. a 5pm.)
E-bost ar gyfer ymholiadau cyffredinol: **admin@papyrus-uk.org**
Rhif ffôn y Swyddfa: **01925 575 444**
(dydd Llun i ddydd Gwener 9am i 5pm)
Gwefan: **www.papyrus-uk.org**

Y Samariaid
Gwasanaeth ffôn cenedlaethol cyfrinachol 24 awr i unrhyw un sy'n teimlo'n isel neu'n meddwl am hunanladdiad neu sy'n mynd drwy unrhyw fath o argyfwng personol, gan gynnwys profedigaeth.
Llinell gymorth: **116 123**
E-bost: **jo@samaritans.org**
Ysgrifennwch at:
Rhadbost RSRB-KKBY-CYJK, P.O. Box 90 90, Stirling FK8 2SA
Gwefan: **www.samaritans.org.uk**

Gweinidogion a grwpiau ffydd

Gall gweinidogion a chymunedau ffydd ddarparu cymorth a chysur, a hynny i bobl nad ydynt wedi bod yn rhan o gymuned grefyddol o'r blaen. Mae gwefan **Rhyng-ffydd Cymru (www.interfaithwales.org.uk)** yn darparu Gwybodaeth am gaplaniaethau ledled Cymru mewn nifer o sefydliadau gwahanol er mwyn darparu gofal ysbrydol i bobl nad oes ganddynt fynediad i hynny. Ceir Caplaniaethau mewn Ysbytai, Prifysgolion, yr Heddlu, y fyddin a chyrff cyhoeddus eraill. Gall y Caplaniaethau hyn fod yn rhai un ffydd fel rhai Cristnogol neu'n fwy cyffredin, yn rhai aml-ffydd. Yn nodweddiadol, caiff Caplaniaid eu hordeinio neu eu hyfforddi'n broffesiynol, ond gallant hefyd gynnwys unigolion nad oes ganddynt gredoau crefyddol, fel Dyniaethwyr.

Cwnsela i bobl mewn profedigaeth

I bobl y byddai'n well ganddynt gael mwy o amser i siarad am bethau neu gael cymorth hirdymor, gall cwnselydd fod o gymorth. Mae cwnsela yn gyfle i siarad yn gyfrinachol â rhywun sy'n gyfarwydd â siarad â phobl ofidus. Mae rhai pobl yn cael rhyddhad o siarad â dieithryn sy'n gallu darparu amgylchedd diogel er mwyn mynegi ac ymchwilio i deimladau. Gallech drefnu i weld cwnselydd drwy eich meddyg teulu, sefydliad profedigaeth neu Gymdeithas Cwnsela a Seicotherapi Prydain.

Cymdeithas Cwnsela a Seicotherapi Prydain (BACP)
Cyngor ar ddewis therapydd a rhestr o therapyddion achrededig.
Rhif ffôn: **01455 883300**
(Swyddfa ar agor dydd Llun i ddydd Gwener 9am. to 5pm.)
E-bost: **bacp@bacp.co.uk**
Gwefan: **www.bacp.co.uk**

Pobl mewn profedigaeth a chanddynt anghenion penodol

Mae pawb sydd wedi cael profedigaeth yn mynegi eu galar yn eu ffordd eu hunain, ond yn union fel y mae materion penodol sy'n gysylltiedig â phrofedigaeth oherwydd hunanladdiad a marwolaeth drawmatig annisgwyl, ceir materion penodol sy'n ymwneud â phobl benodol.

Rhieni sydd wedi colli plentyn

Gall marwolaeth plentyn fod yn ergyd drom. Os bydd eich plentyn yn marw drwy hunanladdiad, mae'r ffaith ei bod yn ymddangos fel ei fod wedi 'dewis marw' yn gwneud hyn hyd yn oed yn waeth, a gall ymddangos fel bod y plentyn wedi eich gwrthod chi fel rhiant. Gallech deimlo eich bod wedi methu oherwydd nad oedd modd i chi ei helpu a meddwl tybed a oedd rhywbeth y gwnaethoch ei ddweud neu'i wneud wedi cyfrannu at ei gyflwr meddwl. Gallech fod yn teimlo'n euog am beidio â sylwi ar bethau a allai, o edrych yn ôl, fod wedi bod yn arwyddion rhybudd. Efallai y byddwch yn darganfod pethau yr oedd y plentyn wedi'u cuddio oddi wrthych ac yna'n sylweddoli nad oeddech yn ei adnabod cystal ag yr oeddech yn credu. Gallech feio eich hun am beidio â sylweddoli ei fod mor anhapus. Gallech deimlo hefyd bod eraill yn eich beirniadu am fod yn rhiant gwael. Ni all neb fod yn rhiant perffaith - ceisiwch gofio'r holl bethau da a wnaethoch dros eich plentyn.

Os oes gennych blant eraill, bydd eich angen chi arnynt yn fwy byth yr adeg hon. Gofynnwch i aelodau eraill o'r teulu neu ffrindiau am help nes i chi adfer eich hyder. Gallech bryderu bod eich plant eraill mewn perygl o gyflawni hunanladdiad; gall PAPYRUS (atal hunanladdiad ymysg pobl ifanc) roi cyngor a chymorth i chi (gweler 'Ffynonellau gwybodaeth a chymorth - plant mewn profedigaeth'). Gallwch helpu eich plant drwy eu hannog i siarad am eu teimladau a dod o hyd i ffyrdd eraill o ymdrin â phroblemau. Ceisiwch beidio â bod yn oramddiffynnol neu roi gormod o bwysau arnynt. Ceisiwch eu gwerthfawrogi am eu rhinweddau eu hunain a'u hatal rhag teimlo bod yn rhaid iddynt gymryd lle y plentyn a fu farw.

Os bydd eich unig blentyn wedi marw, gallech deimlo bod eich holl obeithion a'ch cynlluniau ar gyfer y dyfodol wedi diflannu ac nad oes diben i fywyd. Mae'n bwysig ceisio cofio y bydd eich plentyn yn rhan ohonoch am byth ac y bydd yr atgofion amdano yn aros gyda chi. Os bydd y teimladau o anobaith yn parhau, ewch i weld eich meddyg.

Os bydd plentyn sy'n oedolyn wedi marw, gallech deimlo nad oes cymorth ar gael i chi o gymharu â'r hyn sydd ar gael i briod a phlant eich plentyn. Gallech deimlo baich ychwanegol o gyfrifoldeb i 'unioni' pethau ar gyfer eich wyrion a'ch wyresau, ond efallai na fydd modd i chi wneud hynny. Os oes gennych deimladau o ddicter tuag at bartner eich plentyn, neu os ydych yn beio'r partner, ceisiwch beidio â'u mynegi yng ngŵydd eich wyrion a'ch wyresau.

Yn aml, mae mamau a thadau'n galaru mewn ffyrdd gwahanol. Gall hyn roi straen ar berthnasau oherwydd gall fod yn anodd rhannu teimladau a byw gyda phoen eich gilydd. Mae rhai rhieni'n beio ei gilydd am y farwolaeth a gallant gwestiynu eu rhesymau dros aros gyda'i gilydd, ond gall perthynas

rhai rhieni ddod yn fwy clos drwy gefnogi ei gilydd a rhannu eu galar.

Gall galar effeithio ar deimladau rhywiol ac ymatebolrwydd, ac mae dynion a menywod yn teimlo'n wahanol. Efallai y bydd menywod, yn arbennig famau, am osgoi cysylltiad rhywiol ond efallai y bydd dynion yn teimlo mwy o awydd am yr agosrwydd a'r cysur sy'n dod law yn llaw â rhyw gyda'u partner a gall eu gwrthod beri loes a dicter iddynt. Gydag amynedd a dealltwriaeth mae pethau fel arfer yn dychwelyd i normal, ond os bydd y problemau'n parhau, gall helpu i siarad â'ch meddyg neu ag arbenigwr. Ar gyfer rhieni sydd wedi gwahanu neu ysgaru, gall fod cymhlethdodau ychwanegol. Gall y rhiant nad oedd yn byw gyda'r plentyn deimlo nad yw'n cael ei gynnwys yng ngalar y teulu, nad yw'n cael gymaint o gefnogaeth neu hyd yn oed deimlo ei fod yn cael ei feio. Gall llys-rieni hefyd deimlo nad ydynt yn cael eu cynnwys. Mae'n ddefnyddiol rhoi gwybod i'ch partner sut rydych yn teimlo.

Ffynonellau cymorth a gwybodaeth

I rieni

The Compassionate Friends
Yn cefnogi rhieni mewn profedigaeth a'u teuluoedd ar ôl i blentyn farw.
Llinell gymorth: **0345 123 2304**
(ar agor yn ddyddiol rhwng 10am a 4pm a rhwng 7am a 10pm)
Swyddfa Genedlaethol: **0345 120 3785** neu **020 8469 0022**
(Ar agor rhwng 9.30am. a 4.30pm o ddydd Llun i ddydd Gwener)
E-bost ar gyfer gwybodaeth: **info@tcf.org.uk**
E-bost ar gyfer help a chymorth: **helpline@tcf.org.uk**
Gwefan: **www.tcf.org.uk**

Llinell Gymorth Marwolaeth Plant
Llinell gymorth i unrhyw un y mae marwolaeth plentyn yn effeithio arno, o'r cyfnod cyn-geni i farwolaeth plentyn sy'n oedolyn.
Gwefan: **www.childdeathhelpline.org.uk**
Rhif ffôn rhad: **0800 282 986** neu **0808 800 6019**

Gwasanaethau Mwslimaidd Cefnogi Profedigaeth
Cefnogaeth i rieni Moslemaidd ar ôl marwolaeth plentyn: wyneb yn wyneb, grŵp, cefnogaeth llinell gymorth mewn sawl iaith.
Llinell gymorth: **020 3468 7333**
E-bost: **info@mbss.org.uk**
Gwefan: **www.mbss.org.uk**

Plant

Gall plant ddelio â galar mewn ffordd wahanol i oedolion. Mae'n gyffredin i blant newid o fod yn ddigalon iawn i fod eisiau mynd allan i chwarae fel pe na bai dim wedi digwydd. Dyma eu ffordd o ymdopi ac nid yw'n golygu nad yw'r farwolaeth wedi effeithio arnynt.

Ymysg rhai newidiadau mewn ymddygiad y gallech sylwi arnynt mae:[9]

- Ymddygiad ailadroddus
- Wylo neu chwerthin heb reswm amlwg
- Actio'r golled gyda theganau
- Dicter neu fod yn ymosodol tuag at ffrindiau, rhieni neu deganau
- Strancio
- Efelychu ymddygiad y sawl a fu farw
- Ymddwyn fel plentyn iau neu'n fwy fel oedolyn
- Rhedeg i ffwrdd o'r ysgol neu ddim eisiau mynd i'r ysgol
- Problemau gyda gwaith ysgol
- Pigog, aflonydd, a phroblemau canolbwyntio
- Ceisio denu sylw
- Pryderu a ddim eisiau eich gadael
- Gwlychu'r gwely a sugno bawd
- Ddim yn cysgu neu'n cael hunllefau
- Eisiau cysgu gydag oedolyn y maent yn ymddiried ynddo
- Problemau bwyta

9. Addaswyd gyda chaniatâd *Supporting children after suicide. Information for parents and other care givers*. K. Noonan a A. Douglas (2002). Prosiect Plant Mewn Profedigaeth Oherwydd Hunanladdiad, Adran Iechyd NSW; *an Information and support pack for those bereaved by suicide or other sudden death*. S.J. Clark, S.D. Hillman a'r Cyngor Gweinidogol dros Atal Hunanladdiad (2001). Perth, Awstralia: Cyngor Gweinidogol dros Atal Hunanladdiad. Atgynhyrchwyd gyda chaniatâd Cymanwlad Awstralia

Sut y dylwn i drafod y farwolaeth gyda'm plant?

Ni fydd trafod marwolaeth gyda'ch plant yn hawdd, ond mae'n siŵr y byddwch yn teimlo rhyddhad wedyn ac yn falch eich wedi bod yn onest. Bydd clywed am hunanladdiad yn ddamweiniol yn peri gofid mawr i blant, felly mae'n bwysig eich bod yn onest ac yn agored o'r dechrau. Efallai y byddant yn teimlo wedi'u bradychu ac na allant ymddiried ynoch os ydynt yn credu nad ydych wedi dweud y gwir wrthynt. Mae'n hawdd, yn arbennig gyda phlant hŷn, tanamcangyfrif dyfnder eu teimladau, eu gallu i guddio eu teimladau (yn aml er mwyn diogelu teimladau eu rheini a'u hanwyliaid) a'u hangen i gael gwybodaeth fanwl am yr hyn sydd wedi digwydd, er nad ydynt wedi mynegi'r angen hwn. Efallai na fydd plant ifanc iawn yn deall bod marwolaeth yn derfynol ac na all corff marw deimlo unrhyw beth.

Efallai y byddant yn meddwl eu bod wedi achosi'r farwolaeth mewn rhyw ffordd. Defnyddiwch eiriau syml y mae eich plant yn eu deall a cheisiwch eu hannog i siarad a holi cwestiynau. Efallai y bydd eich plant yn holi'r un cwestiynau drosodd a throsodd. Gwrandewch yn ofalus ar eu cwestiynau, hyd yn oed os byddant yn ymddangos yn ddibwys, a cheisiwch roi ateb gonest a chyson iddynt. Efallai na fydd plant yn cymryd popeth i mewn i ddechrau, felly byddwch yn barod i ailadrodd y stori nifer o weithiau, oherwydd bydd hyn yn eu helpu i ddod i delerau â'u colled.

Un ffordd o esbonio hunanladdiad yw ei esbonio i'ch plant mewn pum cam:[10]

1. Esboniwch fod yr unigolyn wedi marw.
2. Rhowch fanylion syml ynglŷn â'r ffordd y maent wedi marw.
3. Dywedwch fod yr unigolyn wedi dewis lladd ei hun.
4. Rhowch ddisgrifiad manylach o'r ffordd y mae'r unigolyn wedi marw.
5. Trafodwch y rhesymau posibl pam mae'r unigolyn wedi dewis marw.

Gellir cyflwyno'r camau hyn o fewn cyfnod byr o amser neu dros gyfnod hwy, yn dibynnu ar anghenion ac oedran y plant. Defnyddiwch iaith syml ac uniongyrchol a dylech osgoi ymadroddion

fel 'wedi mynd i gysgu' (oherwydd gallai hyn ddychryn plant sy'n cymryd pethau'n llythrennol a gallent fod ofn mynd i gysgu rhag ofn na fyddant yn deffro). Gwnewch yn siŵr eu bod yn deall na fydd yr unigolyn yn dod yn ôl. Os ydych yn credu mewn bywyd ar ôl marwolaeth a'ch bod yn awyddus i drafod hyn gyda'ch plant, esboniwch na fyddant yn gweld y sawl a fu farw ar y ddaear eto. Mae'n bwysig iawn eich bod yn esbonio'n glir nad yw'r plant ar fai nac yn gyfrifol mewn unrhyw ffordd. Dylech eu sicrhau bod pobl yn eu caru ac yn gofalu amdanynt, ac na fydd oedolion eraill yn eu bywyd yn debygol o farw nes y bydd y plant wedi tyfu'n oedolion eu hunain.

Isod ceir rhai awgrymiadau ar sut y gellir gwneud hyn:

"Dw i eisiau i ti wybod bod Dadi wedi marw am ei fod wedi lladd ei hun.

- Fe gymerodd lawer o dabledi - llawer, llawer mwy na'r nifer y dylai ei gymryd. Oherwydd bod yna gymaint o dabledi, fe wnaeth ei gorff roi'r gorau i weithio ac fe fuodd e farw.

10. Atgynhyrchwyd gyda chaniatâd *Beyond the rough rock: supporting a child who has been bereaved through suicide*. Diana Crossley a Julie Stokes (2001). Caerloyw: Winston's Wish.
11. Addaswyd gyda chaniatâd Grŵp Cymorth Canterbury *Bereaved by Suicide*, www.supportfind.com/cbssg

Pobl mewn profedigaeth a chanddynt anghenion penodol

- Fe wnaeth roi rhaff o amgylch ei wddf a'i dynnu mor dynn fel nad oedd yn gallu anadlu. Pan nad oedd yn gallu anadlu, fe fuodd e farw.
- Fe neidiodd o le uchel iawn ac fe wnaeth frifo mor ofnadwy fel nad oedd yn gallu anadlu ac fe fuodd e farw.
- Mae'n bwysig i chi wybod bod Dadi yn eich caru'n fawr iawn, ac ni wnaethoch chi ddim i wneud iddo deimlo mor ofnadwy. Mae pob un ohonom yn teimlo'n drist iawn, ond cofiwch y gallwch siarad am Dadi a gofyn cwestiynau pryd bynnag y byddwch eisiau gwneud hynny[11]."

Efallai y bydd eich plant yn gofyn pam y dewisodd yr unigolyn farw. Gallech ddweud rhywbeth fel:

"Roedd gan Mami salwch a oedd yn gwneud iddi deimlo'n drist iawn a dryslyd. Roedd yn teimlo mor wael nes penderfynodd hi y byddai'n well pe bai hi wedi marw."

"Roedd eich brawd yn poeni am lawer o bethau - roedd wedi colli ei waith yna dywedodd Mandy nad oedd am fod yn gariad iddo mwyach. Roedd yn yfed llawer o alcohol ac efallai bod hyn wedi ei gwneud yn anodd iddo feddwl yn glir, felly roedd yn meddwl na fyddai pethau byth yn gwella. Rydym yn drist iawn nad oedd Sam wedi gallu gofyn am help. Nid oes unrhyw beth mor ddrwg fel nad oes rhyw ffordd allan ar gael. Dyna pam mae angen teulu a ffrindiau arnom sy'n gofalu am ei gilydd - ond mae angen i ni ddweud wrth bobl os bydd pethau'n mynd o'i le er mwyn iddynt allu ceisio ein helpu."

A ddylai fy mhlant weld y corff a mynd i'r angladd?

Mae'n naturiol i chi boeni am gynnwys plant yn y nhrefniadau'r angladd, ond gall fod yn gam pwysig i'w helpu i dderbyn y farwolaeth, mynegi eu galar a dweud ffarwél. Efallai na fydd bob amser yn bosibl nac yn ddymunol i blant weld y corff, ond os ydynt yn ei weld mae'n bwysig eich bod yn eu paratoi. Efallai y byddwch yn dymuno mynd i mewn i'r ystafell wylio ymlaen llaw er mwyn i chi allu disgrifio i'r plant beth y byddant yn ei weld, ac esbonio y gallai'r unigolyn edrych yn wahanol iawn i'r ffordd maent yn ei gofio, ac y bydd yn oer os byddant yn cyffwrdd ynddo.

Mae rhai plant wedi dweud bod cael eu cynnwys yn y gwaith o drefnu a chymryd rhan yn yr angladd wedi eu helpu, er enghraifft mynd â blodau neu luniau gyda hwy i roi ar yr arch, neu ganu cân neu ddarllen cerdd. Gall angladd fod yn ddryslyd i blant bach. Efallai y gallwch helpu drwy esbonio beth fydd yn digwydd, ac y bydd rhai pobl yn wylo o bosibl. Efallai y bydd angen i chi ofyn i ffrind neu berthynas ofalu am eich plentyn yn ystod y seremoni a mynd â hwy y tu allan os byddant yn mynd yn aflonydd.

A fydd fy mhlant mewn perygl o gyflawni hunanladdiad eu hunain?

Efallai y byddwch yn poeni y bydd eich plant yn wynebu'r risg o ddynwared ymddygiad hunanladdol. Ceisiwch eu hannog i drafod eu teimladau ac ymchwilio i ffyrdd gwahanol o ddatrys problemau a delio â sefyllfaoedd anodd.

Dylech eu canmol a'u hannog yn aml er mwyn iddynt deimlo'n dda amdanynt eu hunain. Os ydych yn poeni am eich plentyn, mae'n bwysig eich bod yn trafod y pryderon hyn gyda rhywun sy'n gymwys i'ch cynghori. Gallai hyn fod yn rhywun o'ch meddygfa neu'n gwnselydd o un o'r sefydliadau profedigaeth sy'n gweithio gyda phlant (gweler Ffynonellau cymorth a gwybodaeth - plant mewn profedigaeth).

Pa bethau eraill fydd yn helpu?

Efallai y bydd eich galar yn eich llethu ac na allwch ofalu am eich plant yn iawn, ond mae'n bwysig cadw i'w patrwm arferol gymaint ag y bydd hynny'n bosibl. Gallai fod o gymorth i chi ofyn i ffrind neu berthynas roi cefnogaeth arbennig i'ch plant drwy siarad â hwy neu fynd â hwy allan er mwyn i chi gael amser ar eich pen eich hun.

Efallai y bydd plant bach yn poeni y byddwch chi'n eu gadael hefyd. Dylech roi sicrwydd iddynt na fyddwch yn eu gadael a dywedwch wrthynt yn glir ynglŷn â'r amseroedd y byddwch i ffwrdd oddi wrthynt a phryd y byddwch yn dychwelyd.

Peidiwch ag ofni dangos i'ch plant eich bod yn galaru.

Bydd hyn yn rhoi gwybod iddynt ei bod yn naturiol wylo a mynegi eu teimladau. Dylech eu hannog i drafod eu hofnau a'u pryderon. Os byddwch yn ceisio cuddio eich galar oddi wrthynt, efallai y byddant yn credu nad oeddech yn poeni am y sawl a fu farw. Mae hefyd yn bwysig esbonio i blant nad oes yn rhaid iddynt alaru drwy'r amser - gall chwarae a gweithgarwch corfforol fod yn o les iddynt. Efallai y bydd plant yn teimlo'n flin iawn ar ôl hunanladdiad. Gall gweithgarwch corfforol (megis cicio pêl neu redeg) eu helpu i sianelu'r dicter hwn.
Gallwch roi sicrwydd, cysur a thawelwch meddwl corfforol iddynt drwy eu cofleidio, rhoi eu hoff fwyd iddynt, blancedi meddal a goleuadau nos.

Bydd colli'r sawl a fu farw yn newid eich sefyllfa fel teulu a'r rolau yn y teulu hwnnw. Efallai y bydd yn rhaid i chi ysgwyddo cyfrifoldebau newydd a gallai fod yn anodd i chi gael deupen llinyn ynghyd. Ceisiwch beidio â phwyso gormod ar eich plant am gymorth a chysur, er y gall fod yn ddefnyddiol i chi drafod newidiadau pwysig gyda hwy a'u cynnwys mewn penderfyniadau.

Ceisiwch gynllunio pethau i chi edrych ymlaen atynt a soniwch am y rhain wrth eich plant er mwyn iddynt wybod y byddwch yn parhau i ofalu amdanynt.

Dywedwch wrth yr ysgol am y farwolaeth, a dywedwch wrth eich plant eich bod wedi gwneud hyn. Dylech ymarfer gyda hwy beth i'w ddweud wrth ffrindiau ac athrawon. Efallai y bydd angen i chi atgoffa athrawon newydd o'r sefyllfa yn ddiweddarach.

Mae rhai plant yn cael cysur o wneud 'bocs atgofion' neu lyfr lloffion yn cynnwys ffotograffau, lluniau, llythyrau, cerddi, storïau a chofroddion y sawl a fu farw. Gallant ddychwelyd at hyn wrth iddynt fynd yn hŷn a phan fyddant yn awyddus i wybod mwy am y sawl a fu farw. Gall gwneud bocs neu lyfr atgofion fod yn weithgarwch pwysig i'r teulu. Mae Winston's Wish yn cyflenwi nifer o flychau arbennig amrywiol ar gyfer hyn (gweler Ffynonellau cymorth a gwybodaeth - Plant mewn profedigaeth).

Dylech roi sicrwydd i'ch plant na fyddant bob amser yn teimlo mor ddrwg â hyn. Gall gymryd llawer o amser, ond byddant yn teimlo'n well a bydd rhywun bob amser yn eu caru ac yn gofalu amdanynt.

Drwy siarad am y farwolaeth, annog cwestiynau, rhannu teimladau a chysuro eich plant, gallwch eu helpu drwy'r cyfnod anodd hwn. Os ydych yn poeni nad ydynt yn ymdopi, gofynnwch i'ch meddyg drefnu help proffesiynol.

Pobl mewn profedigaeth a chanddynt anghenion penodol

I rieni plant hŷn

Mae marwolaeth yn y teulu yn brofiad trychinebus, a gall fod yn arbennig o anodd i bobl ifanc yn eu harddegau sydd hefyd yn ceisio ymdopi â phwysau arferol tyfu'n oedolyn. Efallai y byddant yn cael anhawster i fynegi eu hemosiynau. Gallwch helpu drwy wrando ar yr hyn sydd ganddynt i'w ddweud a'u hannog i fynegi eu teimladau yn eu ffordd eu hunain - gallai hyn fod drwy gerddoriaeth, ysgrifennu barddoniaeth neu baentio. Dylech dderbyn y gallai eu ffordd hwy o alaru fod yn wahanol i'ch ffordd chi - efallai y byddant yn dawedog, neu'n sgrechian a chrio. Byddwch yn amyneddgar os ydynt yn flin ac yn bigog. Ceisiwch siarad fel teulu a rhannu eich galar. Efallai y bydd plant hŷn yn dymuno bod i ffwrdd o gartref sy'n llawn tristwch, ac efallai y bydd angen iddynt fod ar eu pen eu hunain gyda'u meddyliau neu allan gyda ffrindiau. Efallai y bydd yn haws ganddynt siarad â ffrindiau neu rywun arall y tu allan i'r teulu. Ceisiwch beidio â bod yn orwarchodol a'u hannog i fynd allan a mwynhau eu hunain os ydynt yn dymuno. Os bydd un o'ch plant wedi marw, dylech osgoi delfrydoli eich atgofion ohonynt, oherwydd bydd hyn yn ei gwneud yn anoddach i'r brodyr a'r chwiorydd sydd ar ôl.

Os ydych yn poeni y gallai eich plentyn fod yn datblygu iselder neu ei fod yn cael teimladau hunanladdol, gofynnwch am help proffesiynol gan eich meddyg. Mae PAPYRUS yn cynnig cyngor a chymorth i bobl sy'n poeni am bobl ifanc a allai fod yn teimlo'n hunanladdol (gweler Ffynonellau cymorth a gwybodaeth - Plant mewn profedigaeth).

Pobl ifanc

Fel person ifanc, nid yw'r ystod o brofiadau a dwysedd y profiadau yr ydych yn debygol o'u teimlo pan fydd rhywun rydych yn ei adnabod yn marw (gweler 'Cael profedigaeth') yn wahanol i brofiadau unrhyw un arall.

Efallai mai dyma'r tro cyntaf i rywun rydych yn ei adnabod farw, a gall y teimladau rydych yn eu profi fod yn ddychrynllyd. Efallai eich bod yn poeni sut y byddwch yn ymdopi a beth y byddwch yn ei ddweud wrth bobl eraill.

Ceisiwch dderbyn eich teimladau yn hytrach na'u hatal. Gall wylo helpu, ond os ydych yn teimlo'n anghyfforddus yn wylo yng nghwmni pobl eraill, ceisiwch ddod o hyd i rywle lle gallwch wylo'n breifat. Os ydych yn teimlo'n ddig, ceisiwch siarad â rywun neu wneud rhywbeth corfforol, megis cicio pêl neu daro clustog.

Efallai y byddwch yn darganfod bod rhai o'ch ffrindiau yn eich osgoi am nad ydynt yn gwybod beth i'w ddweud. Gadewch iddynt wybod y byddech yn hoffi eu gweld a'i bod yn iawn i siarad - neu i beidio â siarad, os dyna fyddai'n well gennych.

Teimladau hunanladdol

Efallai y bydd rhai pobl sydd wedi cael profedigaeth drwy hunanladdiad yn cael teimladau hunanladdol eu hunain. Os cewch deimladau fel hyn, mae'n bwysig eich bod yn eu trafod gyda rhywun. Os nad oes gennych rywun i rannu eich teimladau gyda hwy, gallwch gysylltu â llinell gymorth (gweler Ffynonellau cymorth a gwybodaeth - Plant mewn profedigaeth).

Colli brawd neu chwaer

Os yw eich brawd neu'ch chwaer wedi marw drwy hunanladdiad, rydych wedi colli rhywun y cawsoch eich magu gydag ef/gyda hi, rhywun rydych wedi ymladd a dadlau gydag ef/gyda hi fwy na thebyg a rhywun yr oeddech yn genfigennus ohoni/ohono o bosibl, yn ogystal â rhywun roeddech yn ei garu ac yn gofalu amdano/amdani. Efallai y byddwch yn teimlo y dylech fod wedi gwneud rhywbeth i'w atal rhag lladd ei hun. Efallai y byddwch hefyd yn teimlo'n ddig tuag ato/ati am yr hyn y mae wedi'i wneud. Mae'r rhain yn deimladau cyffredin.

Efallai y bydd eich rhieni wedi'u llethu gymaint gan alar fel na allant eich helpu gyda'ch galar chi, ac efallai y byddwch yn teimlo'n flin am nad ydynt yn rhoi sylw i chi. Efallai y bydd pobl eraill yn canolbwyntio ar helpu eich rheini ac yn diystyru eich anghenion chi. Ceisiwch ddeall teimladau eich rhieni a chanfod perthynas neu ffrind arall y teulu i siarad â hwy.

Weithiau bydd pobl yn delfrydoli'r sawl a fu farw ac yn gosod disgwyliadau afrealistig ar y plant neu'r plentyn eraill, ac efallai y byddwch yn teimlo cyfrifoldeb i ofalu am eich rhieni. Ni ddylai unrhyw un ddisgwyl i chi gymryd lle'r sawl a fu farw. Rydych yn berson unigryw gyda'ch rhinweddau eich hun. Gallai fod yn ddefnyddiol siarad â rhywun sydd wedi cael profiad tebyg.

Pobl mewn profedigaeth a chanddynt anghenion penodol

Ffynonellau cymorth a gwybodaeth

Plant mewn profedigaeth

Childhood Bereavement Network
Gwybodaeth leol a chenedlaethol i gefnogi plant, eu teuluoedd a gofalwyr.
Ffôn: **020 7843 6309**
E-bost: **cbn@ncb.org.uk**
Gwefan:
www.childhoodbereavementnetwork.org.uk

The Child Bereavement Charity
Adnoddau i blant, teuluoedd a'r gweithwyr proffesiynol sy'n eu cynorthwyo.
Mae llinellau ffôn ar agor rhwng 9am a 5pm
Gwasanaethau Galar: **01494 568900**
Cymorth a Gwybodaeth: **0800 02 888 40**
E-bost: **support@childbereavementuk.org**
neu **enquiries@childbereavementuk.org**
Gwefan: **www.childbereavementuk.org.uk**

Mae **Gofal Galar Cruse** hefyd yn ariannu'r gwefan **'Gobaith Eto'**, a'i gynllunid gan bobl ifanc ar gyfer pobl ifanc. Mae'n cynnwys gwybodaeth a fforwm ble gall pobl ifanc rannu eu profiadau
E-bost: **hopeagain@cruse.org.uk**
Gwefan: **www.hopeagain.org.uk**
Rhif ffôn rhad: **0808 808 1677**

The Compassionate Friends Sibling Support
Llinell Gymorth: **0345 123 2304**
(ar agor yn ddyddiol rhwng 10am a 4pm a 7pm a 10pm)

Winston's Wish
I blant a phobl ifanc hyd 18 oed sydd mewn profedigaeth. Yn rhoi arweiniad, cymorth a gwybodaeth i blant a phobl ifanc mewn profedigaeth a'u teuluoedd. Grwpiau preswyl i'r rhai sydd mewn profedigaeth oherwydd hunanladdiad. Gwefan ryngweithiol gydag adnoddau i bobl ifanc, rhieni/gofalwr ac ysgolion/gweithwyr proffesiynol.
Llinell gymorth: **0845 20 30 40 5**
Ymholiadau cyffredinol: **01242 515157**
E-bost: **info@winstonswish.org.uk**
Gwefan: **www.winstonswish.org.uk**

Gwasanaeth cwnsela mewn ysgolion
Mae hyn ar gael i blant a phobl ifanc ym mhob ysgol yng Nghymru.

PAPYRUS Atal hunanladdiad ymysg pobl ifanc
HOPELineUK: **0800 068 41 41**
(dydd Llun i ddydd Gwener 10am hyd 10pm, penwythnosau 2pm hyd 5pm, Gwyliau Banc 2pm hyd 5pm)
Ymholiadau cyffredinol:
E-bost: **admin@papyrus-uk.org**
Rhif ffôn y swyddfa: **01925 575 444**
(ddydd Llun i ddydd Gwener 9am hyd 5pm)
Gwefan: **www.papyrus-uk.org**

Heads above the Waves
Dyma sefydliad dielws y'n codi ymwybyddiaeth am iselder a hunan-niweidio mewn pobl ifanc. Mae'n hyrwyddo ffyrdd positif a chreadigol o delio gyda diwrnodau anodd.
Gwefan: **http://hatw.co.uk/**

Colli rhiant

Os yw eich mam neu'ch tad wedi marw am eu bod wedi lladd eu hunain, efallai eich bod yn teimlo'n ofnus, yn unig, yn flin eu bod wedi'ch gadael i ymdopi ar eich pen eich hun ac wedi'ch brifo nad yw'n ymddangos eu bod yn eich caru chi ddigon i aros. Efallai eich bod yn teimlo bod yn rhaid i chi 'dyfu i fyny' yn gyflym a chefnogi eich rhiant arall, gofalu am frodyr a chwiorydd iau neu guddio eich galar chi eich hun er mwyn osgoi peri gofid i weddill y teulu. Fodd bynnag, mae'n bwysig bod eich anghenion chi yn cael eu cydnabod. Ni ddylech deimlo'n ddrwg ynglŷn â mynd allan gyda'ch ffrindiau a bod yn fwy annibynnol, oherwydd mae dysgu sut i barhau â'ch bywyd yn rhan o'r broses wella.

Colli nain neu daid/ mam-gu neu dad-cu

Os bydd nain neu daid/mam-gu neu dad-cu wedi marw drwy ladd eu hunain, gall hyn fod yn golled aruthrol i chi. Efallai eich bod wedi teimlo'n agos iawn atynt a'ch bod yn edifar na wnaethoch sylweddoli pa mor ddrwg yr oeddent yn teimlo, neu efallai eich bod yn credu y gallech fod wedi gwneud rhywbeth i'w helpu. Gallwch deimlo bod yn rhaid i chi guddio eich galar eich hun er mwyn osgoi peri gofid i weddill y teulu. Fodd bynnag, mae'n bwysig bod eich anghenion chi yn cael eu cydnabod. Gall aelodau eraill o'r teulu neu ffrindiau fod o gymorth i chi. Ni ddylech deimlo'n ddrwg ynglŷn â mynd allan gyda'ch ffrindiau a bod yn fwy annibynnol, oherwydd mae dysgu sut i barhau â'ch bywyd yn rhan o'r broses wella.

Colli ffrind

Os ffrind i chi sydd wedi marw, gall fod yn golled aruthrol i chi. Efallai eich bod wedi teimlo'n agosach ato/ati na'ch teulu eich hun a'i bod yn edifar gennych na wnaethoch sylweddoli pa mor ddrwg yr oedd yn teimlo, neu efallai eich bod yn credu y gallech fod wedi gwneud rhywbeth i'w helpu. Gall eich ffrindiau eraill fod o gymorth i chi neu efallai bod cwnselydd yn yr ysgol neu'r coleg y gallech siarad ag ef. Gallai ymweld â theulu eich ffrind eich helpu a rhannu eich atgofion gyda hwy.

Dyma rai awgrymiadau i'ch helpu drwy'r cyfnod anodd hwn:

Mynd yn ôl i'r ysgol

Efallai bod angen cyfnod i ffwrdd o'r ysgol arnoch, neu efallai eich bod yn dymuno dychwelyd cyn gynted â phosibl. Gwnewch beth bynnag rydych yn credu sy'n iawn i chi. Efallai eich bod yn teimlo nad ydych am i unrhyw un wybod beth sydd wedi digwydd, ond mae'n ddefnyddiol os bydd eich athrawon a'ch cyd-ddisgyblion yn gwybod beth yw'r sefyllfa rydych yn ei hwynebu er mwyn iddynt allu bod yn gydymdeimladol. Gall rhywun yn eich teulu roi gwybod i'ch athro dosbarth/athrawes ddosbarth neu bennaeth blwyddyn beth fyddai'n well gennych - gall yr athro/athrawes roi gwybod i weddill y staff am y sefyllfa - ond efallai y byddai'n well gennych ddweud wrth eich ffrindiau eich hun. Efallai y byddwch yn cael anhawster i ymdopi â gwaith ysgol, yn arbennig os bydd y sefyllfa wedi effeithio ar eich gallu i ganolbwyntio. Os felly, siaradwch â'ch athro/athrawes i weld a allant gymryd hyn i ystyriaeth.

Beth ddylwn i ei ddweud wrth bobl eraill?

Gallai fod yn anoddach i chi siarad am hunanladdiad na mathau eraill o farwolaeth, ond gallwch chi benderfynu faint yr ydych am ei ddweud wrth bobl. Gallech ddweud yn syml "mae fy mrawd wedi marw", neu "mae fy mam wedi marw drwy hunanladdiad" ac nad ydych yn dymuno trafod y manylion.

Beth fydd yn helpu?

Nid yw dechrau derbyn bod yr unigolyn wedi marw yn golygu na fyddwch yn ei anghofio byth, ond gydag amser bydd yn haws i chi barhau â'ch bywyd eich hun. Mae dweud ffarwél yn helpu. Efallai y byddwch yn penderfynu mynd i weld y corff, ond os ydych yn poeni am hyn, gofynnwch i rywun agos atoch neu rywun yng nghwmni'r ymgymerwyr roi gwybod i chi beth i'w ddisgwyl (er enghraifft, bydd y corff yn teimlo'n oer). Os oedd y farwolaeth yn dreisgar a bod y corff wedi'i anffurfio, gallai fod yn bosibl i ran o'r corff, fel llaw er enghraifft, fod yn weladwy tra bydd gweddill y corff wedi'i orchuddio.

Pobl mewn profedigaeth a chanddynt anghenion penodol

Mae rhai pobl yn teimlo'n falch eu bod wedi gweld y sawl a fu farw yn edrych mor heddychlon a'u bod wedi gallu cyffwrdd a ffarwelio ag ef. Gall yr angladd helpu pobl hefyd i dderbyn realiti'r farwolaeth a dweud ffarwél a rhannu eu galar â'r teulu a'u ffrindiau.

Os byddwch yn penderfynu nad ydych yn dymuno gweld y corff na mynd i'r angladd, gallech helpu i drefnu gwasanaeth coffa yn ddiweddarach, a fydd yn gyfle i bobl gofio'r sawl a fu farw a rhannu atgofion hapus.

Gallech wneud 'blwch atgofion' neu lyfr lloffion i gadw ffotograffau, llythyrau a phethau sy'n eich atgoffa o'r sawl a fu farw a'r amseroedd da a gawsoch gyda'ch gilydd. Gallai helpu i ysgrifennu llythyr ato/ati, a dweud y pethau y byddech wedi dymuno eu dweud pan oedd yn fyw.

Bydd pen-blwyddi, y Nadolig ac achlysuron arbennig eraill yn gyfnodau anodd. Gallai helpu i chi gynllunio ymlaen llaw beth rydych yn mynd i'w wneud gyda'ch teulu, gofalwyr neu ffrindiau.

Gall trafod eich teimladau eich helpu i'w rheoli a gwneud synnwyr ohonynt. Gallech wneud rhestr o bobl y gallech siarad â hwy, yn cynnwys rhieni, perthnasau eraill, ffrindiau, athro neu athrawes, cymydog, rhieni ffrind agos, meddyg, cwnselydd neu linell gymorth, er mwyn i chi allu cysylltu â hwy os ydych yn teimlo'n anhapus. Mae gan y Samariaid wasanaeth e-bost yn ogystal â llinell gymorth (Gweler Ffynonellau cymorth a gwybodaeth).

Mae gan Gofal Galar Cruse wefan **'Gobaith Eto'** (**www.hopeagain.org.uk**) a'i gynllunid gan bobl ifanc ar gyfer pobl ifanc. Mae'n lle diogel ble mae pobl ifanc sydd mewn profedigaeth yn gallu rhannu eu profiadau. Yma, gallwch ddarganfod gwybodaeth am wasanaethau, clust i wrando i chi, a chyngor i unrhywun sydd wedi colli un sy'n annwyl iddynt. Mae **Winston's Wish** (**www.winstonswish.org.uk**) yn helpu plant a phobl ifanc sydd wedi cael profedigaeth i ailadeiladu eu bywydau ar ôl marwolaeth yn eu teulu. Mae gan **The Child Bereavement Charity** adran arbennig ar gyfer pobl ifanc (**www.childbereavement.org.uk**). Gallwch hefyd ymweld â'r safle Awstralaidd, **'Reach Out!'**, gwefan ddienw a chyfrinachol sy'n rhoi gwybodaeth a chymorth i helpu pobl ifanc drwy gyfnodau anodd, yn cynnwys ymdopi â cholled a galar (**www.au.reachout.com**).

Gofalwch amdanoch chi eich hun a gwnewch bethau rydych yn eu mwynhau. Mae'n iawn i chi chwerthin a chael hwyl. Ni allwch fod yn drist drwy'r amser ac nid yw'n golygu nad ydych yn hiraethu am y sawl a fu farw. Ceisiwch beidio ag atal eich teimladau, ond ceisiwch ganfod ffordd i'w mynegi, drwy waith celf o bosibl, neu ysgrifennu, cerddoriaeth neu ymarfer corff.

Beth sy'n annhebygol o helpu?

Efallai y byddwch yn canfod eich bod yn gwneud pethau nad ydych yn eu gwneud fel arfer: yfed gormod, cymryd cyffuriau, cael perthynas â rhywun rydych yn edifar amdani ar unwaith, yn dadlau neu hyd yn oed yn ymladd. Os ydych yn teimlo eich bod allan o reolaeth, ceisiwch ystyried eich ymddygiad a gofynnwch i chi eich hun a yw hyn oherwydd y boen rydych yn ceisio delio â hi.

Os nad oes gennych unrhyw un i siarad ag ef a'ch bod yn cael anhawster i ymdopi - er enghraifft os ydych yn ffraeo â'ch teulu a'ch ffrindiau, eich bod ar ei hôl hi gyda'ch gwaith ysgol neu os ydych wedi ystyried lladd eich hun - gofynnwch am help gan weithiwr proffesiynol. Siaradwch â chwnselydd yr ysgol neu'ch meddyg, a allai eich cyfeirio at rywun a all eich helpu. Peidiwch â theimlo cywilydd oherwydd hyn, mae yna nifer fawr o bobl sydd wedi derbyn cymorth fel hyn.

Dyma rai sylwadau gan bobl ifanc yn eu harddegau sydd wedi cael profedigaeth oherwydd hunanladdiad[12].

Beth oedd yn ddefnyddiol:

- Ysgrifennu dyddiadur
- Ffrindiau sy'n gwrando waeth beth yw'r sefyllfa; nad ydynt yn esgus deall; a oedd yn adnabod y person a fu farw; sydd wedi bod mewn sefyllfa debyg; sydd hefyd yn galaru
- Siarad â rywun sy'n gwybod am hunanladdiad
- Pobl yn rhoi eu hamser i mi
- Defodau megis gwasanaethau coffa
- Chwarae ei hoff gân
- Gwneud llun o'r unigolyn
- Cardiau gan ffrindiau a ffrindiau yn galw i'm gweld
- Treulio amser ar fy mhen fy hun yn fy ystafell

12. Wedi'i addasu gyda chaniatâd Grŵp Cymorth Bereaved by Suicide Canterbury, www.supportfind.com/cbssg

- Gwrando ar gerddoriaeth
- Gwasanaeth iechyd myfyrwyr
- Cwnselwyr yr ysgol

Beth nad oedd yn ddefnyddiol:

- Pwysau i astudio a gwaith ysgol
- Ffrindiau nad ydynt yn deall neu sy'n rhagrithiol, sy'n dweud eu bod yn deall pan fyddwch yn gwybod nad ydynt yn deall
- Athrawon sy'n meddwl eu bod yn deall; bod yn swnllyd; rhoi pwysau arnoch; bod yn ansensitif
- Pobl yn holi cwestiynau; yn mynnu atebion pan nad ydych yn teimlo fel siarad; yn dweud "cwyd dy galon"; hel straeon; yn rhoi eu troed ynddi
- Rhieni sy'n dweud na ddylech wylo

Beth y byddech wedi'i hoffi:

- Rhieni sy'n ymlacio
- Pobl nad oes arnynt ofn crybwyll enw'r person a siarad amdanynt

Beth oedd fwyaf anodd:

- Disgwyl i chi 'ddychwelyd i normal' ar ôl cyfnod penodol, er enghraifft chwe mis
- Bod yn y lle yr oedd y sawl a fu farw'n arfer byw ond nad yw yno
- Mynd heibio'r lle y bu farw
- Gwerthu a symud ei ddillad a'i eiddo
- Peidio â gallu siarad am y peth oherwydd ei fod wedi digwydd amser maith yn ôl ac nid yw pobl yn sôn am y peth
- Beio eich hun
- Methu wylo adref
- Gorfod esbonio pam fy mod yn wylo ac nad wyf eisiau trafod y peth – felly mae'n well peidio wylo
- Mae pawb yn cefnogi ein rhieni ac yn dweud wrthym am eu cefnogi hwy – beth amdanom ni?
- Ddim yn cael gwybod beth yw'r ffeithiau – y gwir yn cael ei gelu
- Y stigma sy'n gysylltiedig â hunanladdiad – mae pobl yn dweud pethau ansensitif iawn, yn arbennig ynglŷn â chrefydd
- Gweld rhieni yn wylo

Lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsrywiol

Nid yw lesbiaid , hoyw, deurywiol a thrawsrywiol (LGBT) yn wahanol i unrhyw bartner mewn profedigaeth sydd yn briod neu berthynas heterorywiol. Er hynny, fe all bobl sydd â phartner o'r un ryw ddioddef anhawsterau penodol ar ôl profedigaeth. Mae yna hefyd dystiolaeth bod pobl lesbiaid , hoyw, deurywiol a thrawsrywiol mewn mwy o berygl o ymddygiad hunanladdol.

Fe all anhawsterau ddigwydd, er enghraifft, os nad yw teulu neu rai ffrindiau yn gwybod am y berthynas. Fe all bartner neu ffrindiau cael eu heithrio o drefniadau angladd, a hyd yn oed os yw'r teulu yn ymwybodol o'r berthynas, efallai ni fyddant yn cydnabod ei phwysigrwydd, neu hyd yn oed bod yn elyniaethus. Os digwyddiff hyn, ceisiwch ofyn i ffrind i weithredu fel cyfryngwr rhwng y partner a'r teulu mewn profedigaeth.

Pobl mewn profedigaeth a chanddynt anghenion penodol

Efallai y bydd yn rhaid i bartner Lesbiaidd, Hoyw a Deurywiol ymdopi hefyd ag anwybodaeth rhai pobl neu eu methiant i ddeall dyfnder ac aeddfedrwydd y berthynas, a allai olygu nad yw eu profedigaeth yn cael ei chydnabod yn y gwaith er enghraifft, neu efallai y bydd pobl yn disgwyl iddynt ddod dros y profiad yn gyflymach. Efallai y bydd y berthynas yn cael ei chyhoeddi yn y cwest ac yn cael sylw yn y wasg, a allai ychwanegu at ofid y partner mewn profedigaeth, y perthnasau a'r ffrindiau (gweler Materion ymarferol wrth ddelio â'r cyfryngau). Efallai y bydd cyplau eraill yn byw y tu allan i'r hyn a elwir weithiau yn 'sîn', neu efallai eu bod yn teimlo'n anghyfforddus ynglŷn â defnyddio gwasanaethau i bobl Lesbiaidd, Hoyw a Deurywiol. Gallai siarad â ffrindiau a theulu ynglŷn â'ch teimladau helpu a/neu gysylltu â sefydliadau sy'n gallu cynnig cymorth megis rhwydweithiau lleol i bobl Lesbiaidd, Hoyw a Deurywiol, hyd yn oed os nad ydych wedi cysylltu â hwy o'r blaen.

Mae llinell gymorth pobl lesbiaidd, hoyw a deurywiol Cymru yn cynnig cymorth a chyngor dros y ffôn (gweler Ffynonellau cymorth a gwybodaeth).

Gall unrhyw un sydd â 'diddordeb priodol' - fel rhiant, gŵr neu wraig, partner neu blentyn y sawl a fu farw - holi tyst. Gallwch ofyn i gyfreithiwr ei holi ar eich rhan, neu eu holi eich hun. Siardwch â syddfa'r crwner ymlaen llaw os bwriadwch wneud hyn.

Pobl hŷn

Roedd hunanladdiad yn drosedd yn Lloegr tan 1961 ac felly os cawsoch eich magu cyn hyn, efallai eich bod yn teimlo mwy o gywilydd os bydd rhywun yn eich teulu yn lladd ei hun. Efallai eich bod yn fwy amharod i siarad am hunanladdiad â phobl eraill neu'n fwy amharod i ofyn am help, am eich bod yn credu bod hyn yn adlewyrchu'n wael ar eich teulu.

Gallai eich iechyd corfforol fod yn fwy bregus a gallech fod yn fwy tebygol o ddatblygu iselder. Efallai na fydd gennych lawer o gymorth cymeithasol os bydd eich teulu'n byw ymhell a bod eich ffrindiau wedi marw, neu efallai eich bod yn teimlo'n unig, yn arbennig os mai eich priod oedd y sawl a fu farw. Ni ddylech deimlo eich bod yn gwastraffu amser eich meddyg drwy fynd i'w weld os ydych yn teimlo'n anhapus neu os oes gennych fwy o boenau nag arfer. Mae hyn yn gwbl resymol. Os nad oes gennych lawer o egni, os ydych yn colli diddordeb yn eich gweithgareddau arferol neu wedi colli eich archwaeth bwyd, dylech ystyried y symptomau hyn o ddifrif a gofyn am help.

Mae Age UK yn darparu gwybodaeth am yr help ymarferol sydd ar gael i bobl hŷn sydd wedi cael profedigaeth. Mae rhai swyddfeydd lleol yn cynnig cymorth profedigaeth; gall eraill helpu pobl sy'n eu ffonio i gysylltu â gwasanaethau profedigaeth lleol (gweler Ffynonellau cymorth a gwybodaeth).

Pobl ag anableddau dysgu

Mae pobl yn aml yn tanbrisio gallu rhywun ag anabledd dysgu i ddeall y cysyniad o farwolaeth a'i allu i alaru.

Weithiau mae pobl ag anableddau dysgu yn cael anawsterau i fynegi eu hunain ar lafar, ac efallai y byddant yn cael eu trin fel person heb deimladau. Os mai'r sawl a fu farw oedd yn deall ei ffordd unigol o gyfathrebu orau, gallai hyn wneud y golled yn fwy poenus fyth. Efallai na fydd pobl sy'n gofalu amdanynt yn llwyddo i ddehongli arwyddion o aflonyddwch ymddygiadol fel ymateb i brofedigaeth. Gall fod angen cymorth ar yr unigolyn ag anabledd dysgu i ddeall y teimladau sy'n gysylltiedig â'r golled. Dylid rhoi esboniad gonest iddo o'r hyn sydd wedi digwydd a dylid ei annog i gymryd rhan mewn defodau megis yr angladd a chael cyfle i fynegi galar.

Ffynonellau cymorth a gwybodaeth

Age Cymru
Llinell gymorth: **08000 223 444**
(Dydd Llun i ddydd Gwener: 9am – 5pm)
Rhif ffôn y swyddfa: **029 2043 1555**
Gwefan: **www.ageuk.org.uk/cymru**

Ysgrifennwch i:
Age Cymru, Tŷ John Pathy, 13/14 Neptune Court, Vanguard Way, Caerdydd. CF24 5PJ

Mae canllaw gwybodaeth 3 *When someone dies* a thaflen wybodaeth 14 *Dealing with someone's estate* ar gael ar y wefan. Edrychwch yn eich llyfr ffôn am ganghennau lleol Age Cymru neu Age Concern.
Llinell gyngor Age UK: **0800 169 6565**

Alcoholics Anonymous
Llinell Gymorth Cenedlaethol: **0800 9177 650**
E-bost: **help@alcoholics-anonymous.org.ug**
Gwefan: **www.alcoholics-anonymous.org.uk**
Rhif ffôn y swyddfa: **01904 644026**
(Oriau swyddfa yn unig)
E-bost: **gso@alcoholics-anonymous.org.uk**
Gweler y llyfr ffôn am fanylion canghennau lleol.

Narcotics Anonymous
Llinell gymorth genedlaethol: **0300 999 1212**
Gwefan: **www.ukna.org**

Llinell gymorth CALL – llinell gymorth iechyd meddwl Cymru
Community advice and listening line.
Llinell gymorth: **0800 132737**
Tecstiwch '**help**' i: **81066**
Gwefan: **www.callhelpline.org.uk**

ChildLine
Llinell gymorth 24 awr am ddim i blant a phobl ifanc sy'n wynebu unrhyw fath o broblem.
Ffôn: **0800 1111**
Gwefan: **www.childline.org.uk**

Llinell gymorth pobl lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsrywiol Cymru
Mae llinell gymorth LGBT Cymru yn wasanaeth gofalu proffesiynol ac am ddim i bobl Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol a Thrawsrywiol yng Nghymru sy'n ceisio cynnig cymorth a gwybodaeth i'r gymuned LGBT.
Llinell gymorth rhad: **0800 023 2069**
(rhwng 7 a 9 pm o ddydd Llun i ddydd Mercher)
E-bost: **line@lgbtcymruhelpline.org.uk**

Mind Cymru
Mae gwybodaeth a llyfrynnau ar brofedigaeth a hunanladdiad ar gael ar y wefan neu gellir eu harchebu'n uniongyrchol. Mae Llinell Wybodaeth Mind yn wasanaeth ffôn sy'n cynnig help cyfrinachol ar amrywiaeth eang o faterion iechyd meddwl.
Ffôn: **02920 39 51 23**
Llinell Wybodaeth Mind: **0300 123 3393**
E-bost: **contactwales@mind.org.uk**
Gwefan: **www.mind.org.uk**
Cyfeiriad:
Mind Cymru, 3ydd Llawr, Tŷ Quebec, Castlebridge, Cowbridge Road East, Caerdydd CF11 9AB

Llinell gymorth i'r gymuned Fwslimaidd (The Muslim community helpline)
Gwasanaeth gwrando a chymorth emosiynol cyfrinachol nad yw'n barnu
Llinell gymorth: **0208 904 8193**
neu **0208 908 6715**
(Ar agor o 10am i 1pm o ddydd Llun i ddydd Gwener)
Gwefan:
http://muslimcommunityhelpline.org.uk

Jewish Bereavement Counselling Service
Gwasanaeth Cwnsela Profedigaeth Iddewig
Cefnogaeth ar gyfer unrhyw aelod o'r gymuned Iddewig sydd wedi cael profedigaeth
Gwefan: **www.jbcs.org.uk**
Llinell Gymorth: **0208 951 3881**
E-bost: **enquiries@jbcs.org.uk**

Pobl mewn profedigaeth a chanddynt anghenion penodol

Y Samariaid
Gwasanaeth ffôn cenedlaethol cyfrinachol, 24 awr, i unrhyw un sy'n teimlo'n anobeithiol neu'n hunanladdol neu sy'n mynd drwy ryw fath o argyfwng personol, yn cynnwys profedigaeth.
Llinell gymorth rhad: **116 123**
E-bost: **jo@samaritans.org**
Ysgrifennwch i:
Freepost RSRB-KKBY-CYJK
P.O. Box 90 90, Stirling FK8 2SA
Gwefan: **www.samaritans.org.uk**

Gweler y llyfr ffôn neu'r wefan am ganghennau lleol.

Sand Rose
Mae Sand Rose yn elusen genedlaethol yn Nghernyw sy'n cynnig egwyliau di-gost i deuleoedd mewn profedigaeth. Mae wedi ymuno â Child Bereavement UK er mwyn cynyddu'r cymorth sydd ar gael i deuluoedd mewn profedigaeth ac i sicrhau proses archebu syml ac effeithlon ar gyfer egwyliau a ddarperir gan Sand Rose ar gyfer teuluoedd mewn profedigaeth yng Nghernyw.
Gwefan: **http://www.childbereavementuk.org/about/media-centre/press-releases/new-partnership-sand-rose/**
Rhif ffôn: **0800 02 888 40**
E-bostl: **sand.rose@childbereavementuk.org**

C.A.L.M
(Campaign Against Living Miserably)
Mae'r Campaign Against Men Living Miserably wedi'i hanelu at ddynion ifanc 15-35 oed. Mae'r ymgyrch yn cynnig help, gwybodaeth a chyngor drwy wasanaeth ffôn ar y we. Gall unrhyw un, waeth beth yw eu hoedran, rhyw neu leoliad daearyddol, ffonio'r llinell.
Llinell gymorth: **0800 58 58 58**
(Ar agor o 5pm tan hanner nos)
Gwefan: **www.thecalmzone.net**

Healthtalk.org
Mae Healthtalkonline yn wefan elusennol glodwiw sy'n gadael i chi rannu gwybodaeth am brofiadau pobl eraill o fyw gyda marwolaeth a phrofedigaeth. Maent wedi cyfweld pobl â phrofiad personol o brofedigaeth drwy hunanladdiad a marwolaeth drawmatig anesboniadwy.
Gwefan: **http://www.healthtalk.org/dying_and_bereavement**

Sut y gall ffrindiau a chydweithwyr helpu

Pan fydd rhywun wedi cael profedigaeth oherwydd hunanladdiad neu farwolaeth arall annisgwyl ac anesboniadwy, bydd cydweithwyr ac athrawon yn awyddus i helpu ond nid ydynt yn siŵr o'r ffordd orau o wneud hynny.

Yma cynigir rhai awgrymiadau ar sut y gall ffrindiau helpu a beth y gall cydweithwyr ac athrawon ei wneud pan fydd y person mewn profedigaeth yn dychwelyd i'r gwaith, i'r ysgol neu i'r coleg.

Efallai yr hoffech wneud copi o'r adran ar 'Sut y gall ffrindiau helpu' a'i roi i'ch ffrindiau i'w ddarllen.

Sut y gall ffrindiau a chydweithwyr helpu

Sut y gall ffrindiau helpu

Mae pobl mewn profedigaeth yn profi nifer o emosiynau dwys, a gall y galar fod yn llethol. Efallai y bydd eich ffrind mewn profedigaeth yn wylo, yn gweiddi, yn flin, yn bryderus, yn anniddig neu mewn hwyliau drwg neu, fel arall, efallai y bydd yn dawedog. Byddwch yn amyneddgar a goddefgar a chaniatáu iddo/iddi fynegi galar yn ei ffordd ei hun. Efallai y bydd yn teimlo cywilydd ac wedi'i (h)ynysu oherwydd y stigma cymdeithasol sydd weithiau'n gysylltiedig â hunanladdiad. Gallwch helpu drwy fod yn gwmni a rhoi gwybod iddo/iddi na fyddwch yn ei (g)adael. Gofynnwch i'ch ffrind beth y gallwch ei wneud i helpu.

Cysylltwch â'ch ffrind cyn gynted ag y byddwch yn clywed am y farwolaeth, ond ffoniwch i ddechrau oherwydd efallai na fydd rhai pobl eisiau ymwelwyr ar unwaith. Os felly, gallech anfon cerdyn neu flodau a ffonio eto ymhen ychydig ddyddiau, oherwydd mae'n bwysig bod y teulu'n gwybod eich bod yn poeni.

Beth ddylwn i ei ddweud?

Efallai y byddwch yn poeni neu'n teimlo'n swil ynglŷn â thrafod y farwolaeth, ond mae'n well dweud "Dwi ddim yn gwybod beth i'w ddweud" yn hytrach nag osgoi'r person mewn profedigaeth. Dywedwch "Mae'n ddrwg gen i" oherwydd bydd yn anoddach i chi os byddwch yn gadael hyn am amser hir. Bydd ymateb eich ffrind yn rhoi syniad i chi o'i (h)anghenion ar y pryd – os bydd yn newid y pwnc yn gyflym efallai nad yw eisiau siarad, ond os bydd yn awyddus i wneud hynny, bydd hyn yn rhoi cyfle iddo/iddi. Os nad ydych yn siŵr, gofynnwch.

Rhannwch y pethau rydych yn eu cofio ynglŷn â'r sawl a fu farw a beth yr oeddent yn ei olygu i chi. Mae'n peri gofid os bydd pobl yn osgoi siarad am y sawl a fu farw, oherwydd mae'n ymddangos eich bod yn gwadu bodolaeth yr unigolyn hwnnw a'i bwysigrwydd ym mywyd eich ffrind. Gall defnyddio enw'r sawl a fu farw roi cysur iddo/iddi.

Peidiwch â holi gormod am fanylion y farwolaeth; gadewch i'ch ffrind roi'r wybodaeth mae'n teimlo'n gyfforddus yn ei rhoi. Weithiau bydd ansicrwydd ynghylch a oedd y farwolaeth yn hunanladdiad ai peidio (yn arbennig os bydd y crwner yn rhoi casgliad 'agored'). Dylech osgoi gwneud rhagdybiaethau. Dylech fod yn ofalus hefyd o'r iaith y byddwch yn ei defnyddio: er enghraifft, mae'r term 'cyflawni hunanladdiad' yn peri gofid mawr i rai pobl oherwydd mae'r term yn parhau i gael ei gysylltu â hunanladdiad fel gweithred droseddol. Peidiwch â barnu, a dylech osgoi rhoi rhesymau am y farwolaeth. Nid yw dweud "Dwi'n gwybod sut wyt ti'n teimlo" o gymorth. Mae'n well gofyn i'ch ffrind sut mae'n teimlo a beth y gallwch ei wneud i helpu.

Beth gallaf ei wneud?

Yn syml, gallwch helpu drwy fod gyda'ch ffrind, ei gofleidio/chofleidio o bosibl neu fynd am dro gydag ef/hi. Un o'r pethau pwysicaf yw gwrando. Gadewch i'ch ffrind siarad pan fydd yn teimlo'n barod i siarad. Byddwch yn amyneddgar a byddwch yn barod i glywed yr un stori'n cael ei hailadrodd nifer o weithiau.

Dylech osgoi rhoi cyngor ar sut y dylai eich ffrind fod yn teimlo neu ymddwyn. Mae pobl yn galaru mewn gwahanol ffyrdd. Mae'n well gan rai pobl gadw draw oddi wrth bobl eraill a galaru mewn preifatrwydd, tra bydd eraill yn croesawu cwmni a'r cyfle i siarad. Os na fydd eich ffrind yn awyddus i siarad, dylech barchu hyn a pheidio â thybio nad yw'n galaru am nad yw'n dangos y galar yn gyhoeddus. Nid oes amser 'penodedig' ar gyfer galaru. Gall rhai pobl barhau i fyw eu bywydau yn gymharol gyflym, a gall hyn gymryd mwy o amser i bobl eraill.

Ni ddylech gynnig alcohol neu gyffuriau i'w helpu i ymdopi â'r galar. Os bydd angen meddyginiaeth, dylai gael ei rhagnodi gan feddyg eich ffrind.

Efallai y bydd angen gofal arbennig ar blant mewn profedigaeth, yn arbennig os bydd eu rhieni yn cael anhawster i ymdopi â'u galar eu hunain. Gall fod hyd yn oed yn anoddach iddynt os bydd pobl yn gofyn sut mae eu rhieni yn ymdopi, neu'n dweud pethau fel "edrych ar ôl dy fam", heb sylweddoli bod angen cymorth arnynt hwy hefyd.

Beth arall y gallaf ei wneud i helpu?

Os byddwch yn cael anhawster i ddelio ag emosiynau, efallai y byddai'n well gennych gynnig cymorth ymarferol. Gallai hyn gynnwys gwneud prydau bwyd, mynd ar neges, gofalu am blant a helpu gyda threfniadau. Efallai y bydd eich ffrind yn gofyn i chi fynd gyda ef/hi i weld y corff neu i'r cwest. Peidiwch â cheisio cymryd drosodd - dylech adael i'ch ffrind wneud cymaint ag y mae'n teimlo y gall ymdopi ag ef. Dylai allu gwneud y pethau y mae am eu gwneud, nid beth mae pobl eraill eisiau iddo/iddi ei wneud.

Gallech gynnig dod o hyd i fwy o wybodaeth am hunanladdiad ac asiantaethau cymorth os byddai eich ffrind am i chi wneud hynny. Efallai bod yna grŵp cymorth lleol ar gyfer pobl mewn profedigaeth oherwydd hunanladdiad. Bydd rhai pobl yn cael cysur o fod yng nghwmni pobl eraill sydd wedi cael profiadau tebyg, ond ni fydd pob unigolyn mewn profedigaeth yn teimlo'n gyfforddus mewn grŵp, felly gadewch i'ch ffrind wneud ei benderfyniad/phenderfyniad ei hun.

Yn y tymor hwy

Peidiwch â thybio mai dim ond ar ôl y farwolaeth y bydd angen cymorth ar eich ffrind. Gall galar bara am amser hir a gallai rhai cyfnodau fod yn anodd iawn – er enghraifft dyddiad y farwolaeth bob blwyddyn, pen-blwyddi ac achlysuron arbennig eraill – pan fydd yn gwerthfawrogi eich cymorth o bosibl. Cadwch mewn cysylltiad yn rheolaidd, nid dim ond yn yr wythnosau cyntaf. Ceisiwch gynnwys eich ffrind mewn gweithgareddau cymdeithasol, ond byddwch yn sensitif i'w (h)anghenion: efallai y byddai'n well ganddo/ganddi fynd i'r sinema neu am bryd o fwyd yn hytrach na bod yng nghwmni criw mawr o bobl.

Weithiau, bydd galar pobl mewn profedigaeth mor llethol, fel eu bod yn teimlo'n isel ac yn teimlo nad yw bywyd yn werth ei fyw. Os ydych yn poeni am eich ffrind, gallai fod yn ddefnyddiol i chi awgrymu ei fod yn gofyn am help proffesiynol, er enghraifft gan feddyg neu gwnselydd.

Gofalwch amdanoch chi eich hun

Mae cefnogi rhywun sydd wedi cael profedigaeth oherwydd hunanladdiad yn gallu bod yn flinedig iawn, yn arbennig os ydych chi'n galaru hefyd. Efallai bod angen cymorth arnoch chi hefyd, drwy siarad â ffrindiau eraill neu'ch teulu a thrwy neilltuo amser i wneud pethau rydych chi'n eu mwynhau.

Sut y gall ffrindiau a chydweithwyr helpu

Sut y gall cyflogwyr a chydweithwyr helpu

Gall dychwelyd i'r gwaith fod yn anodd iawn i bobl mewn profedigaeth. Dylent ddychwelyd dim ond pan fyddant yn teimlo y gallant wneud hynny ac efallai y byddai'n well ganddynt weithio oriau hyblyg neu'n rhan amser am gyfnod. Dylai cyflogwyr a chydweithwyr fod yn gydymdeimladol ac yn ymwybodol o angen y person i gael amser i ffwrdd o'r gwaith, i fynychu cwest neu i gael gwasanaeth cwnsela o bosibl.

Gall fod yn anodd i bobl mewn profedigaeth ganolbwyntio a gallai fod yn anoddach iddynt asesu sefyllfaoedd cymhleth ac ymateb mor gyflym ag o'r blaen, a gall hyn arwain at ddiffyg hyder. Drwy ddangos dealltwriaeth a chydnabod eu colled, gallwch wneud cyfraniad sylweddol i'w helpu i adennill hyder yn eu gallu eu hunain i ymdopi.

Efallai bod gan rai pobl mewn profedigaeth swyddi lle maent yn gweithio gyda phobl sy'n profi problemau a thrawma (er enghraifft staff gofal iechyd, gweithwyr cymdeithasol a gweithwyr gofal a'r heddlu) a gall hyn fod yn anodd iawn ar ôl profedigaeth. Efallai y byddant yn teimlo'n fregus a bod problemau pobl eraill yn pwyso'n drwm iawn arnynt. Gall hyn ddwysáu eu galar eu hunain ac effeithio ar eu gallu i fod yn wrthrychol yn eu gwaith. Byddwch yn gydymdeimladol ac yn sensitif i'r teimladau hyn.

Weithiau bydd yn haws i berson mewn profedigaeth siarad â phobl nad oes ganddynt gysylltiad agos â'r farwolaeth ac efallai y bydd yn siarad am hyn gyda chi neu gydweithwyr eraill. Efallai y bydd hyn yn gwneud i chi deimlo'n annifyr a chwithig, ond gallwch helpu drwy fod yn wrandäwr da, nid drwy roi cyngor, a thrwy sôn am y farwolaeth yn hytrach na'i hosgoi.

Os bydd rhywun sy'n gweithio mewn amgylchedd gwaith bach a chlos yn lladd ei hun, mae hyn yn debygol o effeithio ar y grŵp cyfan. Efallai y bydd yn rhaid i gydweithwyr ymgymryd â baich gwaith y sawl a fu farw, ar adeg pan fyddant hwythau mewn trallod ac nad ydynt yn gweithredu yn ôl eu harfer. Mae'n bwysig eich bod yn sensitif i anghenion eich gilydd, gan dderbyn y bydd pawb yn ymateb mewn ffyrdd gwahanol.

Weithiau gellir cynnig gwasanaeth cwnsela proffesiynol ar sail grŵp neu unigolion, ond heb unrhyw bwysau ar unrhyw un i fynychu'r sesiynau hyn. Mae gan rai galwedigaethau linellau cymorth cyfrinachol penodol sy'n gallu cynnig cymorth i bobl yn y sefyllfa hon. Efallai y gall adrannau lechyd Galwedigaethol ac Adnoddau Dynol ddarparu mynediad hefyd i gymorth.

Gallai'r adran ar **'Sut y gall ffrindiau helpu'** fod yn ddefnyddiol i gydweithwyr hefyd.

Sut y gall athrawon helpu

Bydd angen cymorth gan eu hysgol ar blentyn neu berson ifanc sydd mewn profedigaeth oherwydd hunanladdiad yn y teulu. Gall strwythur a threfn yr ysgol ddarparu noddfa iddynt oddi wrth y teulu sy'n galaru. Ceisiwch gadw pethau mor normal â phosibl, ond gwnewch yn siŵr eu bod yn cael cyfle i siarad â chi, ag athro neu athrawes arall neu â chwnselydd yr ysgol, neu i gael amser tawel iddynt eu hunain os bydd ei angen arnynt. Gallwch siarad â'u ffrindiau hefyd ynglŷn â sut y gallant hwy helpu.

Er bod rhai plant neu bobl ifanc yn ymddangos fel eu bod yn ymdopi yn yr ysgol heb lawer o anhawster, bydd newidiadau yn ymddygiad nifer ohonynt megis newid mewn hwyliau, bydd pethau bach yn eu cynhyrfu, byddant yn dawedog neu'n amharu ar y dosbarth. Efallai na fyddant yn gallu canolbwyntio ac yn mynd ar ei hôl hi gyda'u gwaith neu efallai y byddant yn ymgolli'n llwyr yn eu gwaith. Bydd dyddiadau arbennig megis pen-blwyddi, y Nadolig a dyddiad y farwolaeth bob blwyddyn yn arbennig o anodd iddynt. Mae pob un o'r ymatebion hyn yn normal a dylai ymagwedd sensitif helpu'r plentyn neu'r person ifanc i deimlo eu bod yn cael cefnogaeth.

Os bydd myfyriwr wedi lladd ei hun, gallwch geisio helpu ei gyd-ddisgyblion i ddeall bod ffyrdd o ddatrys problemau a bod help ar gael. Mae teimladau hunanladdol yn llawer mwy tebygol o ddigwydd ymhlith pobl sy'n adnabod rhywun sydd wedi marw drwy hunanladdiad. Byddwch yn ymwybodol o'r arwyddion a rhowch help os bydd angen. Mae trafod yr hyn sydd wedi digwydd yn llawer mwy defnyddiol nag osgoi trafod y farwolaeth yn gyfan gwbl.

Effaith hunanladdiad ar weithwyr proffesiynol a darparwyr gofal

Mae amrywiaeth eang o weithwyr gofal iechyd a gweithwyr proffesiynol eraill yn debygol o fod mewn cysylltiad â phobl mewn profedigaeth. Mae'r adran hon yn cynnig awgrymiadau ar gyfer:

- Ffyrdd y gall gweithwyr proffesiynol gefnogi teulu a ffrindiau mewn profedigaeth;
- Ffyrdd y gall gweithwyr proffesiynol gefnogi ei gilydd neu gael help allanol os, gan iddynt adnabod neu roi gofal i'r sawl a fu farw, yw'r farwolaeth wedi effeithio arnynt hwy hefyd. Mae'n bwysig bod strategaethau ar waith i ddelio ag effaith hunanladdiad rhywun yn eu gofal;
- Ffyrdd y gall gweithwyr proffesiynol gefnogi eraill y gallai'r farwolaeth fod wedi effeithio arnynt.

Effaith hunanladdiad ar weithwyr proffesiynol a darparwyr gofal

Staff gwasanaeth iechyd meddwl

Mae salwch seiciatrig yn gyffredin ymhlith pobl sy'n marw drwy hunanladdiad, felly maent yn aml wedi bod yng ngofal y gwasanaethau iechyd meddwl.

Mae'n bwysig, lle bynnag y bo'n bosibl, i staff gwasanaethau iechyd meddwl gysylltu â theulu'r sawl a fu farw cyn gynted ag y gallant. Rhowch amser iddynt holi cwestiynau a mynegi eu teimladau.

Weithiau bydd yn helpu teulu a ffrindiau os bydd y staff yn agored ynglŷn â'u teimladau eu hunain ynglŷn â'r golled, oherwydd gallai hyn eu helpu i drafod eu teimladau eu hunain. Weithiau bydd staff yn dymuno mynd i'r angladd neu anfon cardiau cydymdeimlad, ac mae'r teulu yn aml yn croesawu hyn. Rhowch wybod i'r teulu sut y gallant gysylltu â chi a gofynnwch iddynt a hoffent gael cyswllt pellach.

Mae'n hollbwysig hysbysu meddyg teulu y sawl a fu farw cyn gynted â phosibl. Efallai y bydd y staff yn dymuno trafod cynllun i helpu a chefnogi'r teulu. Mae'n debygol y bydd y meddyg yn awyddus i gymryd rhan ac efallai y bydd ganddo farn ar yr hyn fyddai'n fwyaf defnyddiol i'r perthnasau.

Weithiau efallai y bydd y teulu neu ffrindiau yn teimlo'n ddig ac yn feirniadol o'r gofal a gafodd y sawl a fu farw. Os felly, gallai fod yn briodol trefnu cyfarfod rhwng y teulu a'r tîm clinigol, wedi'i hwyluso gan rywun heb gyswllt uniongyrchol â gofal y sawl a fu farw.

Gall marwolaeth claf drwy hunanladdiad effeithio hefyd ar unrhyw un yn y tîm clinigol a oedd yn gysylltiedig â gofal y claf a gall arwain at deimladau, er enghraifft o fethiant, euogrwydd neu fradychiad. Efallai y byddwch hyd yn oed yn cael eich beio gan berthnasau'r claf. Mae'n bwysig eich bod yn cofio na all y therapydd mwyaf cymwys atal hunanladdiad bob tro a bod y rhan fwyaf o fathau o salwch meddwl yn cyflwyno risg uwch o hunanladdiad. Dylid trefnu cyfarfod staff i drafod y farwolaeth er mwyn i gydweithwyr allu rhoi cymorth i'w gilydd a mynegi eu hemosiynau.

Mae nifer o ysbytai yn cynnal cyfarfodydd digwyddiadau critigol er mwyn gallu dysgu o brofiadau – yn hytrach na beio unrhyw un – a nodi'r gwelliannau posibl i ofal cleifion a allai atal digwyddiadau tebyg yn y dyfodol.

Bydd y crwner lleol fel arfer yn gofyn am adroddiad gan y clinigwyr a oedd yn gysylltiedig â gofal claf a gallant ofyn i staff fynychu'r cwest. Gall y profiadau hyn roi straen fawr ar y staff dan sylw, felly mae'n hollbwysig eu bod yn cael cymorth ar adegau o'r fath.

Dylai unrhyw aelod o staff sydd angen cymorth geisio siarad â chydweithiwr y maent yn ymddiried ynddo sydd wedi cael profiad tebyg. Mae'r rhan fwyaf o bwrdd Iechyd yn cynnig help i staff sydd wedi'u heffeithio gan hunanladdiad claf, gan gydnabod bod hyn yn brofiad trawmatig, yn arbennig i'r rhai sy'n darganfod y corff neu sy'n cael eu beirniadu gan berthnasau.

Gall cleifion eraill, yn arbennig mewn lleoliad cleifion mewnol neu grŵp, fod yn fwy bregus ar ôl hunanladdiad a dylent gael cyfle i drafod eu teimladau â'r staff cyn gynted â phosibl ar ôl y farwolaeth. Dylent gael cyngor hefyd ar sut i gael cymorth pellach os bydd ei angen arnynt.

Staff practis cyffredinol

Mae llawer o'r materion uchod yn berthnasol i staff practis cyffredinol. Efallai eu bod yn adnabod y sawl a fu farw ers nifer o flynyddoedd ac yn adnabod y teulu a'r ffrindiau hefyd o bosibl. Os felly, maent mewn sefyllfa dda i ddarparu cymorth. Weithiau, bydd pobl mewn profedigaeth yn gwerthfawrogi'r cyfle i drafod y farwolaeth gyda'u meddyg, yn y cartref yn ddelfrydol.

Ar ôl hunanladdiad, dylai'r tîm gofal sylfaenol gynnal cyfarfod staff i drafod y farwolaeth, gweld beth y gellir ei ddysgu a darparu cymorth cymheiriaid i'r tîm.

Heddlu a staff carchardai

Pan fydd rhywun yn marw yn y ddalfa, mae'n bwysig bod yn agored gyda'i deulu a'i ffrindiau, oherwydd mae gwybod beth sydd wedi digwydd, a deall hynny, yn rhan o'r broses alaru.

Gall hunanladdiad aelod o'r teulu neu ffrind sydd yn y carchar fod yn arbennig o anodd, yn arbennig oherwydd y stigma a'r anawsterau gwirioneddol neu dybiedig ynglŷn â chael gwybodaeth. Mae tystiolaeth yn dangos bod y cyswllt cyntaf gyda'r teulu yn gallu effeithio ar eu hymateb dilynol. Mae rôl swyddog cyswllt teulu y carchar yn arbennig o bwysig ar gyfer hyn, yn arbennig hysbysu'r teulu am y farwolaeth

mewn ffordd sensitif, rhoi cymaint o wybodaeth â phosibl am yr hyn sydd wedi digwydd a dweud pryd y bydd gwybodaeth bellach ar gael. Mewn sefyllfa pan fydd prosesau neu weithdrefnau wedi bod ar fai mewn rhyw ffordd, bydd y teulu a'r ffrindiau yn awyddus i'r cyfrifoldeb hwn gael ei gydnabod, a derbyn ymddiheuriad pan fydd hynny'n briodol a'r gwersi i'w dysgu.

Mae hunanladdiad yn y ddalfa yn cael effaith ar y staff hefyd. Efallai y byddant wedi darganfod y person yn marw neu eisoes wedi marw, efallai eu bod wedi ceisio dadebru'r unigolyn neu wedi helpu staff gofal iechyd gyda chymorth cyntaf.

Ar ôl achos o hunanladdiad yn y ddalfa, mae staff wedi pwysleisio pwysigrwydd cymorth gan gymheiriaid. Efallai y byddant yn dymuno cael seibiant o'r cyswllt wyneb yn wyneb gyda charcharorion, yn hytrach na chael amser i ffwrdd o'r gwaith, a allai wneud iddynt deimlo wedi'u hynysu oddi wrth eu cydweithwyr a bod yn faich ar eu teuluoedd.

Dylid sicrhau bod y staff yn cael yr hyfforddiant mwyaf cyfredol ar ymwybyddiaeth o hunanladdiad, cymorth cyntaf a dadebru, er mwyn iddynt deimlo'n hyderus eu bod wedi gwneud popeth o fewn eu gallu i achub bywyd yr unigolyn.

Mae rhoi gwybodaeth i staff am weithdrefnau'r cwest hefyd yn bwysig, oherwydd mae rhai aelodau o staff wedi teimlo pryder o'r newydd wrth ateb cwestiynau ym mhresenoldeb teulu'r sawl a fu farw.

Mae gan garchardai yng Nghymru a Lloegr dimau gofal gwirfoddol lleol sy'n darparu cyswllt cefnogol ar unwaith. Mae gwasanaeth gofal a lles cenedlaethol ar gyfer staff yn darparu gwasanaethau proffesiynol cyfrinachol ac annibynnol.

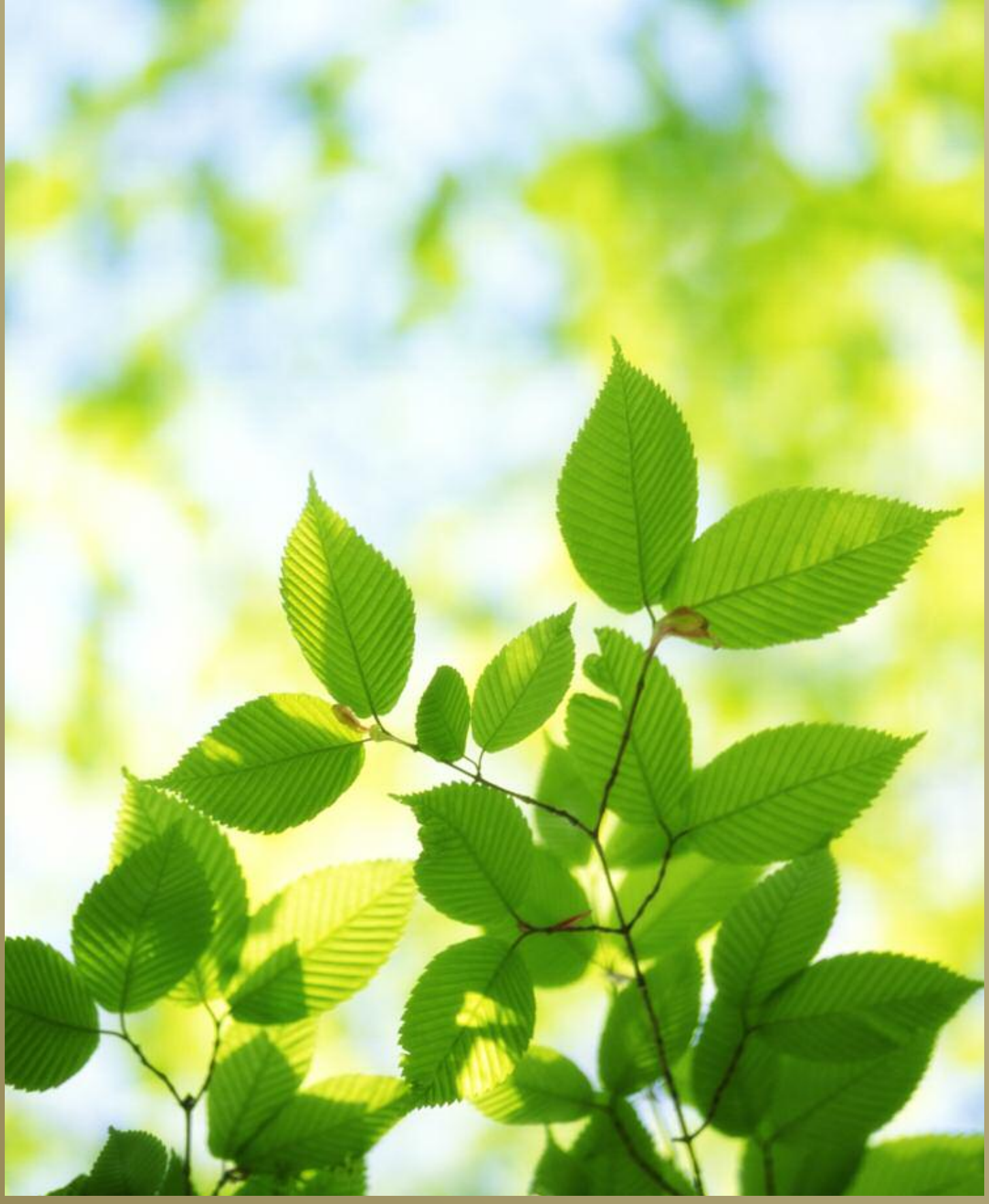
Efallai y bydd carcharorion eraill yn teimlo sioc a gofid ar ôl achos o hunanladdiad a dylid rhoi cymorth iddynt cyn gynted â phosibl ar ôl y farwolaeth. Efallai y byddant yn awyddus i siarad â'r staff a dylid rhoi cyngor iddynt am y cymorth pellach sydd ar gael os bydd ei angen arnynt.

Sefydliad	Manylion cyswllt	Hysbyswyd
Ysgutor ewyllys, cyfreithiwr		
Cynlluniau pensiwn		
Cwmni yswiriant		
Banc/cymdeithas adeiladu		
Darparwr morgais, cymdeithas tai, swyddfa tai'r cyngor		
Swyddfa dreth Cyllid a Thollau EM		
Ysgol, coleg, gweithlu, undeb lafur		
Darparwyr cyfleustodau: nwy, trydan, bwrdd dŵr, cyflenwr ffôn, cyflenwr teledu/rhyngrwyd		
Swyddfa bost		
Yswiriant car		
DVLA (dychwelyd trwydded yrru'r gyrrwr)		
Swyddfa Basbort (dychwelyd pasbort)		
Gwasanaethau Cymdeithasol, Canolfan Byd Gwaith		
Cwmnïau hurbwrcasu		
Llyfrgell		
Meddyg, deintydd ac yn y blaen		
Unrhyw ysbyty yr oedd y person yn ei fynychu		
Elusennau		
Clybiau chwaraeon, cymdeithasol		
Arall		

I BWY BYNNAG A FYNNO WYBOD
Rwy'n dymuno eich hysbysu o farwolaeth Teitl: Mr/Mrs/Miss/Ms/Arall:
Enw(au) cyntaf:
Cyfenw:
Dyddiad geni:
Cyfeiriad: Cod post:
Dyddiad y farwolaeth:
Deallaf fod gan yr unigolyn uchod gysylltiadau â'ch sefydliad. Y rhif cyfeirnod/rhif aelodaeth ar gyfer eich sefydliad oedd:
A fyddech cystal â diwygio eich cofnodion. **Os bydd angen rhagor o wybodaeth arnoch, fy enw yw:**
Cyfeiriad: Cod post:
Rhif ffôn:
Perthynas â'r sawl a fu farw:
Llofnod:
Dyddiad:

Fy Hanes i

Gall ysgrifennu am eich profiad eich helpu. Defnyddiwch y ddalen hon os dymunwch.



GIG CYMRU NHS WALES

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales