

Anniversaries and reminders

Welsh

Cruse
Bereavement
Support

Ymdopi gyda phennau blwyddi a phethau sy'n atgoffa

Gall pennau blwyddi a phethau sy'n atgoffa fod yn anodd iawn. Efallai y byddant yn ailachosi galar flynyddoedd ar ôl i rywun farw.

Mae llawer o ddigwyddiadau a fydd yn eich atgoffa o'r person sydd wedi marw. Mae rhai yn fwy amlwg, fel y diwrnod y gwnaeth farw neu ei b/phen-blwydd, ac mae eraill yn llai rhagweladwy, megis darn o gerddoriaeth, oglau neu raglen deledu benodol.

Gall pennau blwyddi a phethau sy'n atgoffa beri atgofion pwerus a theimladau sy'n bersonol iawn. Gall diwrnodau neu ddigwyddiadau sy'n golygu llawer i un person fod yn gwbl gyffredin i eraill nad ydynt yn deall yr hyn sy'n digwydd o bosib. Gall hyn ei gwneud hi'n anodd esbonio eich teimladau i ffrindiau a theulu.

Mae profiad pawb o alaru'n unigryw, ac mae hyn hefyd yn wir am y pethau sy'n eich atgoffa chi am y person sydd wedi marw. I rai pobl, bydd pennau blwyddi yn eu hatgoffa am atgofion annwyl neu hapus, ond i eraill gallant ennyn teimladau o dristwch, galar, ofn, edifeirwch ac euogrwydd,

Sut i ymdopi gyda phennau blwyddi a phethau sy'n atgoffa

Cynlluniwch o flaen llaw

Os oes dyddiad sy'n codi ofn arnoch chi, treuliwch ychydig o amser yn ceisio penderfynu o flaen llaw sut hoffech chi ei dreulio. Efallai y byddwch chi'n hoffi aros gartref a gwylio eich hoff ffilmiau neu efallai hoffech chi drefnu digwyddiad i dalu teyrnged iddynt. Efallai y bydd yn well gennyh chi anwybyddu'r digwyddiad yn gyfan gwbl.

Does dim ots sut rydych chi'n treulio'r diwrnod ond mae'n bwysig gwneud yr hyn sy'n iawn i chi ar y pryd.

Byddwch yn hyblyg gydag eraill.

Gall yr ansicrwydd a'r gofid sy'n rhan o farwolaeth arwain at syniadau a meddwl diysgog. Felly mae'n bwysig cofio bod pobl yn cofio ac yn anghofio'r bobl sydd wedi marw yn eu ffyrdd personol. Mae'n iawn os yw pobl am dreulio'r diwrnod mewn ffyrdd gwahanol.

Dewch o hyd i ffyrdd o'u cofio

Wrth i amser fynd heibio, gall pennau blwyddi a phethau sy'n atgoffa ein helpu i ddechrau canolbwyntio ar atgofion hapus o amseroedd da a rannwyd yn y gorffennol. Gallech chi ddod o hyd i rywbeth i'w wneud bob blwyddyn sy'n eich helpu chi i gofio a dathlu eich perthynas â'r person sydd wedi marw.

Trowch eich teimladau'n eiriau

Gall cadw dyddiadur ac ysgrifennu llythyron helpu i drefnu eich meddyliau a'ch atgofion. Os bydd galar yn eich llethu chi ar ôl i rywbeth beri i chi gofio, gall ysgrifennu hyn fod yn ddefnyddiol iawn.

Cysylltu â Llinell Gymorth Cruse

Os bydd angen rhagor o help arnoch chi, ac nad ydych chi'n siarad Saesneg, gallwn ni drefnu cymorth ar eich cyfer drwy ein llinell gymorth drwy wasanaeth o'r enw LanguageLine.

Sut mae'n gweithio

1. Ffoniwch 0808 808 1677.
2. Byddwch yn clywed neges wedi'i recordio yn Saesneg. Arhoswch i siarad â rhywun. Mae llawer o alw am ein gwasanaeth felly mae'n bosib y bydd yn rhaid i chi roi cynnig arall arni pan na fydd hi mor brysur os na fydd unrhyw un ar gael i ateb.
3. Pan fydd gwirfoddolwr y llinell gymorth yn ateb, dwedwch enw'r iaith rydych chi'n ei siarad yn glir wrtho'n Saesneg.
4. Bydd y gwirfoddolwr yn ffonio ein gwasanaeth cyfieithu – byddwch yn ei glywed yn siarad â rhywun arall i drefnu'r galwad. Arhoswch ar y galwad. Gallai hyn gymryd ychydig o funudau.
5. Bydd cyfieithydd yn ymuno â'r galwad ac yn cyfieithu rhwng eich iaith chi a'r Saesneg ar eich cyfer chi a gwirfoddolwr y llinell gymorth.
6. Mae hyn oherwydd bod hon yn sgwrs tair ffordd a fydd yn cymryd ychydig mwy o amser na galwad arferol i'r llinell gymorth felly byddwch yn amyneddgar.

Ein horiau llinell gymorth yw:

- Dydd Llun: 9.30am-5pm
- Dydd Mawrth: 9.30am-8pm
- Dydd Mercher: 9.30am-8pm
- Dydd Iau: 9.30am-8pm
- Dydd Gwener: 9.30am-5pm
- Dydd Sadwrn a dydd Sul: 10am-2pm

cruse.org.uk

Llinell gymorth: 0808 808 1677

Elusen gofrestredig rhif 208078

English version

Coping with anniversaries and reminders

Anniversaries and reminders can be very difficult. They may bring back grief even years after someone dies.

There are many events that will remind you of the person who died. Some are more obvious, such as the day they died or their birthday, and others are more unpredictable, like a piece of music, a smell or a particular TV programme.

Anniversaries and reminders can evoke powerful memories and feelings which are really personal. Days or events which mean so much to one person, may be ordinary to others who may not understand what is happening. This can make it difficult to explain how you're feeling to your friends and family.

Just as every experience of grief is unique, so are the things that remind you of the person who died. For some people, anniversaries will remind them of fond or happy memories, while for others they can create feelings of sadness, grief, fear, regret and guilt.

How to cope with anniversaries and reminders

Plan ahead

If there's a date you're dreading, spend some time trying to work out in advance how you'd like to spend it. Maybe you'd like to stay home and watch your favourite films or perhaps you'd like to organise an event in their honour. Maybe you'd like to ignore the event all together.

It doesn't matter how you spend the day but it's important to do what's right for you at the time.

Be flexible with others

The uncertainty and anxiety surrounding death may lead to fixed ideas and thinking. So it's important to remember that people remember and forget those who have died in their own ways. It's OK if people want to spend the day in different ways.

Find ways to remember them

As time passes, anniversaries and reminders can help us to begin to focus on happy memories of good times shared in the past. You could find something to do each year that helps you to remember and celebrate your relationship with the person who has died.

Put your feelings into words

Journal and letter writing can help you organise your thoughts and memories. If you find yourself overwhelmed with grief after a reminder, writing down why can be really helpful.

Contacting the Cruse Helpline

If you need more help, and don't speak English, we can arrange for support on our helpline through a service called LanguageLine.

How it works

1. Call 0808 808 1677.
2. You will hear a recorded message in English. Please hold to speak to someone. There is a lot of demand for our service so you might have to try again at a less busy time if no one is able to answer.
3. When a helpline volunteer answers clearly tell them the name of the language you speak in English.
4. The volunteer will then call up our translation service – you will hear them talking to someone else to set the call up, please stay on the line. This could take a few minutes.
5. An interpreter will then join the call and translate between your language and English for you and for the helpline volunteer.
6. Because this is a three-way conversation it will take a little longer than a usual helpline call so please be patient.

Our helpline hours are:

- Monday: 9.30am-5pm
- Tuesday: 9.30am-8pm
- Wednesday: 9.30am-8pm
- Thursday: 9.30am-8pm
- Friday: 9.30am-5pm
- Saturday and Sunday: 10am -2pm