

Bereaved by suicide

Welsh

Cruse
Bereavement
Support

Galaru yn dilyn hunanladdiad

Pan fydd rhywun yn marw o hunanladdiad, gall fod yn hynod anodd a phoenus. Rydych chi'n debygol o brofi amrywiaeth eang o emosiynau sy'n gallu cynnwys dryswch, dicter, euogrwydd, cywilydd a theimladau o arwahanrwydd.

Mae'r galar a brofir ar ôl rhywun yn marw o hunanladdiad yn debyg i'r hyn a brofir yn dilyn unrhyw farwolaeth sydyn, annisgwyl neu drawmatig. Ond gallai'r teimladau fod yn gryfach ac yn fwy cymhleth pan fydd rhywun yn cymryd ei fywyd ei hun.

Yr hyn gallwch chi ei deimlo pan fydd rhywun yn marw o hunanladdiad

Dicter

Mae teimlo'n grac gyda'r person a fu farw am eich gadael chi neu am beidio â derbyn help gyda'i iechyd meddwl yn normal. Efallai y byddwch chi'n teimlo'n grac gyda chi'ch hun hefyd neu gydag eraill am beidio â gwneud mwy i'w helpu. Mae'n bwysig sylweddoli bod hyn yn ymateb normal.

Euogrwydd

Mae euogrwydd llethol yn gyffredin yn dilyn hunanladdiad. Efallai y byddwch chi'n teimlo'n euog am bethau a wnaethoch chi neu na wnaethoch chi pan oedd yn fyw. Mae'n bwysig gwybod nad eich bai chi oedd hyn.

Cwestiynau heb eu hateb

Efallai y byddwch chi'n gofyn yr un gwestiynau i chi'ch hun tro ar ôl tro am pam dewisodd y person wneud yr hyn a wnaeth, neu a fyddai hi wedi bod yn bosib ei atal mewn unrhyw ffordd. Gall sgrysiâu droi a throi yn eich pen a gall achosi llawer o rwystredigaeth. Yn aml, mae'n gallu bod yn ddefnyddiol i roi'r cwestiynau hyn ar ffurf geiriau mewn dyddiadur neu lythyr. Mae hyn yn helpu i drefnu eich meddyliau a gwneud synnwyr o'ch teimladau.

Gwrthodiad

Efallai y byddwch chi'n teimlo y gwnaeth y person sydd wedi marw eich gwrthod chi neu'ch help, neu ei fod wedi anwybyddu eich cariad a'ch gofal. Gall teimlo nad oeddech chi'n ddigon fod yn boenus iawn.

Gwarth

Weithiau, caiff hunanladdiad ei warthnodi. Gall rhai pobl fod yn feirniadol iawn tuag at y person sydd wedi marw neu ei ffrindiau a'i berthnasau. Yn aml, ofn a chamddeall sy'n achosi hwn ond gall fod yn boenus iawn i'r teulu a'r ffrindiau sydd yno o hyd.

Cefnogi eich hunan pan fyddwch chi'n galaru yn dilyn hunanladdiad

Dod o hyd i ffyrdd o gofio

Mae cofio'r person, efallai yn ystod adegau hapusach, yn ffordd o gynnal perthynas ag ef ar ôl ei farwolaeth. Gallech chi edrych ar luniau, ymweld â lleoedd arwyddocaol neu drefnu cynulliad neu weithgarwch er cof iddo.

Defodau

Mae datblygu 'defodau' megis creu lleoedd neu weithredoedd coffa sy'n para, megis cynnau kannwyll ar adeg benodol bob wythnos, yn ffordd arall o gynnal y berthynas yr oedd gennyh chi â'r person sydd wedi marw.

Cerdded a gwneud ymarfer corff

Pan fyddwch chi'n ddigon cryf, ceisiwch fynd yn ôl i weithgareddau a diddordebau rydych chi'n eu mwynhau. Mae gofalu amdanoch chi'n hun yn bwysig. Ceisiwch fwyta mor dda y gallwch chi a gorffwys, hyd yn oed os bydd cysgu'n anodd. Mae treulio amser yn yr awyr agored neu'n gwneud ymarfer corff yn gwneud i bobl deimlo'n well – weithiau, gall fynd am dro byr helpu.

Byddwch yn wylidwrus o ymddygiad peryglus

Os ydych chi'n teimlo nad oes llawer o bwynt i fyw, gallwch chi ddechrau cymryd risgiau gyda'ch iechyd neu'ch diogelwch chi. Mae'n bwysig siarad â rhywun os byddwch chi'n teimlo fel hyn.

Yfed mwy neu gymryd cyffuriau adloniadol

Gall fod yn demtasiwn i yfed mwy neu gymryd cyffuriau yn dilyn profiad trawmatig. Ond mae'n bwysig cofio na fydd y pethau hyn yn lleddfu'r poen.

Gofyn am help

Gall siarad â ffrindiau a theulu rydych chi'n ymddiried ynddyn nhw helpu. Mae galaru yn dilyn hunanladdiad yn brofiad unigryw a phoenus ac mae'n bosib y bydd yn rhaid i chi siarad â rhywun sy'n gwybod pa mor anodd mae'n gallu bod.

Gall fod yn anodd gofyn am help. Weithiau, mae pobl yn teimlo nad ydynt yn haeddu hyn neu na ddylen nhw fod angen arno. Ond mae'n bwysig i chi ofyn am help ac i siarad â rhywun, boed yn ffrindiau a theulu, eich meddyg, Cruse neu sefydliadau eraill sy'n gallu helpu.

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

English version

Bereaved by suicide

When someone dies by suicide, it can be really difficult and painful. You are likely to experience a wide range of emotions, which can include confusion, anger, guilt, shame and feelings of isolation.

The grief experienced after someone dies by suicide is similar to that felt after any sudden, unexpected or traumatic death. But the feelings may be stronger and more complicated after someone takes their own life.

What you might feel when someone dies by suicide

Anger

It is normal to feel angry with the person who died for leaving you or for not accepting help with their mental health. You might also feel angry with yourself or with others for not doing more to help them. It's important to know this is a normal reaction.

Guilt

Overwhelming guilt is common after a suicide. You might feel very guilty for things you did or did not do when they were alive. It's important to know this was not your fault.

Unanswered questions

You might find yourself repeatedly asking questions about why the person chose to do what they did, or whether it could have been prevented in some way. Conversations can play over and over in your head and can be very frustrating. It's often helpful to put these questions in words in a journal or a letter. This helps to organise your thoughts and make sense of your feelings.

Rejection

You may feel that the person who died rejected you or your help, or that your love and care was ignored by them. Feeling that you were not enough can be very painful.

Stigma

Suicide is sometimes stigmatised. Some people may be judgemental towards the person who died or of their friends and relatives. This is often caused by fear and misunderstanding but can be very painful for family and friends left behind.

Supporting yourself when you are bereaved by suicide

Finding ways to remember

Remembering the person, perhaps in happier times, is a way of maintaining a bond with them after death. You could look at pictures, visiting meaningful places or organise a gathering or activity in their name.

Rituals

Developing 'rituals' such as creating lasting memorials or acts such as lighting a candle at a certain time each week is another way to maintain the relationship you had with the person who died.

Walking and exercise

When you are strong enough, try going back to activities and pastimes you enjoy. Looking after yourself is important. Try and eat as well as you can and get rest, even if sleeping is difficult. Spending time outside or exercising makes many people feel better – sometimes just a short walk can help.

Watch out for risky behaviour

If you are feeling that there is little point in life then you can find yourself taking risks with your own health or safety. It's important you talk to someone if you feel like this.

Drinking more or taking recreational drugs

It can be tempting to drink more or take drugs after a traumatic experience. But it's important to remember that these things won't take the pain away.

Asking for help

Talking to trusted friends and family can help. Being bereaved by suicide is a unique and painful experience and you might need to speak to someone who knows how hard it can be.

It can be difficult to ask for help. Sometimes people feel they don't deserve it or shouldn't need it. But it is important to reach out and talk to someone, be it friends and family, your doctor, Cruse or other organisations who can help.

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