

How long does grief last?

Welsh

Cruse
Bereavement
Support

Faint o amser mae galar yn para?

Mae pobl yn gofyn i ni'n aml am faint o amser mae galar yn para. Ond y gwir yw does dim camau penodol na chyfyngiadau i amser pan ddaw i alar.

Y camau cynnar

Yn y camau cynnar yn dilyn profedigaeth, efallai y byddwch chi'n teimlo diffyg teimladau neu dim byd o gwbl. Efallai y byddwch chi'n teimlo nad yw unrhyw beth wedi digwydd, neu'n canolbwyntio ar dasgau gweinyddol megis canslo biliau neu drefnu angladd.

Os na weloch chi'r person sydd wedi marw yn aml, efallai y byddwch chi'n dal eich hunan yn meddwl ei fod yn fyw o hyd weithiau. Gall hyn fod yn arbennig o boenus pan fyddwch chi'n sylweddoli nad yw'n wir.

Yn hwyrach, yn dilyn y sioc gychwynnol, efallai bydd realiti yn dod i'r amlwg i chi. Dyma pryd y gallai cryfder yr emosiynau rydych chi'n eu teimlo eich synnu. Mae rhai pobl yn teimlo amrywiaeth eang o emosiynau o'r dechrau, tra bydd y teimladau hyn yn cymryd sbel i ddatblygu i bobl eraill.

Ar ôl y flwyddyn gyntaf

Mae'n gyffredin i deimlo bod yr ail flwyddyn yn dilyn marwolaeth rhywun yr un mor anodd, os nad yn anos, na'r flwyddyn gyntaf. Efallai y bydd y bobl o'ch cwmpas wedi mynd yn ôl i'r arfer ac efallai y byddwch chi'n teimlo bod llai o le i chi siarad am eich teimladau.

Mae dyddiadau fel pennau blwyddi a gwyliau crefyddol fod yn boenus iawn hefyd. Efallai y byddwch chi'n teimlo'r emosiynau'r un mor gryf ar ôl i flwyddyn fynd heibio â phan fu farw'r person dan sylw.

Mae'n bwysig cofio y byddwch chi'n teimlo'n well ac yn gallu ymdopi'n well gydag amser. Nid yw hynny'n meddwl y byddwch chi'n dod dros y farwolaeth yn gyfan gwbl, ond yn hytrach y bydd hi'n bosib dechrau mwynhau bywyd eto, wrth gofio a gweld eisiau rhywun rydych chi wedi'i golli.

Ar ôl sawl blwyddyn

Gyda threigl amser, mae'n rhan fwyaf o bobl yn gallu addasu i'w galar a mynd yn ôl at ryw fath o fywyd normal. Er y bydd rhai profiadau yn parhau i sbarduno eich galar (megis ffilmiau, caneuon neu oglau), ond byddwch chi'n debygol o dyfu o amgylch y teimladau hyn a chanfod lle i bethau eraill yn eich bywyd.

Mae trosiad 'Growing around Grief' Lois Tonkin yn ffordd ddefnyddiol o feddwl am faint o amser mae galar yn para. Nid yw'r galar byth yn mynd i ffwrdd yn gyfan gwbl, ac weithiau gall y teimladau fod yr un mor ddwys ag adeg y farwolaeth. Ond gydag amser, bydd y teimladau poenus yn dod yn llai aml a bydd eich bywyd yn cael ei lenwi gyda phethau eraill.

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

How long does grief last?

People often ask us how long grief lasts. But the truth is there are no set stages or time limits to grief.

The early stages

In the early stages after a bereavement, you might feel numb or nothing at all. You might carry on as if nothing happened or find yourself focusing on administrative tasks such as cancelling bills or organising the funeral.

If you didn't see the person who died very often, you might catch yourself thinking they're still alive. This can become particularly painful when you realise it isn't true.

Later on, after the initial shock, you might find that reality sets in. This is when you might feel taken aback by the depth of emotions you're feeling. Some people feel a strong range of emotions from the start, while for others these feelings may take a while to develop.

After the first year

It's common to find the second year after someone dies to be just as difficult or even harder than the first. People around you may have gone back to normal and you might feel there's less space for you to talk about your feelings.

Dates like anniversaries, birthdays, and religious festivals can also be very painful. You might find that even though a year has passed, you feel the emotions as strongly as when the person first died.

It's important to remember that, in time, you will feel better and more able to cope. This doesn't mean that you are ever completely over it, rather that it is possible to start to find pleasure in life again, while still remembering and missing someone you have lost.

After several years

As time passes, most people find they are able to adapt to their grief and return to some kind of normal life. While some experiences will still trigger your grief (such as films, songs or smells), you are likely to grow around these feelings and find space for other things in your life.

Lois Tonkin's 'Growing around Grief' metaphor is a helpful way of thinking about how long grief lasts. The grief doesn't ever completely go away, and sometimes the feelings can be as

intense as when someone first died. But in time the painful feelings come less often and your life starts to be filled with other things.

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