

Loss of a child

Welsh

Cruse
Bereavement
Support

Colli plentyn

Plentyn yn marw yw un o'r pethau gwaethaf sy'n gallu digwydd i chi. Mae'n gyffredin i'w chael hi'n anodd canfod ystyr yn dilyn colled o'r fath. Mae pobl yn dweud wrthym ni eu bod nhw'n teimlo eu bod nhw wedi colli rhan o'u hunain ac na fyddant byth yn gallu dychwelyd i fywyd normal.

Teimladau a phrofiadau pan fydd eich plentyn yn marw

Teimlo fel bod hyn yn groes i 'drefn naturiol' pethau

Rydym ni'n disgwyl i rieni farw cyn eu plant. Hyd yn oed os oedd y farwolaeth wedi'i disgwyl, gall fod teimlad cryf iawn bod trefn pethau wedi'i throï ar ei phen.

Sioc

Os oedd y farwolaeth yn un sydyn neu annisgwyl, mae'r sioc yn gryf iawn. Sdim ots sut mae'n digwydd, mae marwoaleth plentyn yn debygol o fod yn drawmatig iawn.

Colli rôl

Pan fydd eich plentyn yn marw, efallai y byddwch chi'n teimlo fel eich bod chi wedi colli eich rôl fel rhiant. Mae bod yn rhiant yn rhan bwysig o'ch hunaniaeth ac mae colli hynny'n hynod boenus. Mae'n bwysig cofio y byddwch chi bob amser yn rhiant iddo.

Euogrwydd

Mae euogrwydd yn gyffredin iawn ar ôl colli plentyn. Efallai y byddwch chi'n teimlo bod ei farwolaeth yn rhyw fath o gosb am rywbeth rydych chi wedi'i wneud o'i le. Ceisiwch gofio nad eich bai chi yw'r farwolaeth. Mae'n anhebygol iawn y gallech chi fod wedi gwneud unrhyw beth i newid yr hyn a ddigwyddodd.

Dictter ac annhegwch

Mae'n naturiol bod yn grac am anhegwch y sefyllfa. Pan fydd gan rywun fywyd hir o'i flaen, mae torri'r bywyd hwnnw'n fyr yn teimlo'n hynod greulon.

Effaith ar y teulu

Mae marwolaeth yn effeithio ar y teulu cyfan, a gall marwolaeth plentyn roi straen fawr ar berthnasoedd. Efallai y byddwch chi'n galaru'n wahanol i eraill, neu'n mynd drwy deimladau gwahanol ar adegau gwahanol. Ceisiwch fod yn ddeallgar. Mae pawb yn galaru yn eu ffordd bersonol a bydd angen mwy o amser i brosesu pethau ar rai pobl nac eraill.

Galaru siblingiaid

Os oes gennych chi blant eraill, byddant yn galaru a hefyd yn ei chael hi'n anodd. Os ydynt yn dal i fod yn blant eu hunain, gall fod yn anodd pan fyddwch chi'n galaru eich hunain.

Ymatebion anodd gan bobl eraill

Gall fod yn anodd ymdopi ag ymatebion pobl ar ôl i blentyn farw. Mae pobl yn gwybod pa mor boenus mae'n rhaid iddi fod ac felly maent yn ei chael hi'n anodd gwybod beth i'w ddweud. Bydd rhai pobl yn osgoi'r pwnc yn gyfan gwbl, sy'n gallu achosi trallod.

Cefnogi eich hunan yn dilyn marwolaeth plentyn

Does dim atebion hawdd o ran sut i barhau ar ôl i'ch plentyn farw. Bydd y golled gyda chi am byth. Ond mae ambell beth sy'n gallu helpu rhai pobl i ymdopi.

Dod o hyd i gymorth

Sicrhewch fod gennych chi bobl i siarad â nhw, boed yn ffrindiau, perthnasau neu weithwyr proffesiynol. Gall fod yn anodd dod o hyd i'r bobl iawn i helpu. Gall siarad am farwolaeth plentyn deimlo bron iawn fel rhywbeth gwaharddedig.

Allwch chi ddim â threulio eich amser yn poeni am ymatebion pobl eraill, ond mae'n rhaid i chi baratoi am y ffaith bod rhai pobl yn ei chael hi'n anodd helpu. Dyw hynny ddim yn golygu eich bod chi wedi gwneud unrhyw beth o'i le. Gydag amser, byddwch chi'n dysgu pwy sy'n foddol ac yn gallu gwrandao arnoch, a dyma'r bobl iawn i gael o'ch cwmpas.

Chwilio am grwpiau cymorth

Mae llawer o bobl â phrofiadau fel marwolaeth plentyn yn ei chael hi'n haws siarad â phobl eraill sydd wedi colli plentyn. Efallai mai nhw yw'r unig bobl sydd wir yn gallu deall yr hyn rydych chi'n mynd drwyddo. Gall grŵp cymorth fod yn ffynhonnell werthfawr o help a chynghor.

Anwylo atgofion

Ni fyddwch chi byth yn anghofio eich plentyn a gall sicrhau bod atgofion yn fyw helpu i gadw'r teimlad o gysylltiad. Wrth i amser fynd yn ei flaen ac i bawb o'ch cwmpas ddod yn llai tebygol o sôn am eich plentyn, gall deimlo'n bwysig siarad amdano, gan gofio ei fywyd a

dweud ei enw. Mae llawer o ffyrdd gwahanol o gofio a dathlu bywyd rhywun, o greu bocsys atgofion i gynnal digwyddiad blynyddol er anrhydedd iddo.

Dod o hyd i ffordd o rannu'r hyn sydd wedi digwydd

Mae rhai pobl yn ei chael hi'n anodd gwybod faint i ddweud wrth bobl nad ydynt yn gwybod am yr hyn sydd wedi digwydd. Gall dieithriaid sy'n ceisio bod yn gwrtais a charedig ofyn weithiau a oes gennych chi blant neu faint o blant sydd gennych. Gall helpu i gael ateb yn barod.

Mae'n bwysig dod o hyd i rywbeth sy'n gwneud i chi deimlo'n gyffyrddus. Eich penderfyniad chi yw faint rydych chi am ei rannu, ond mae'n helpu llawer o bobl i gydnabod bodolaeth eu plentyn. Er enghraifft: 'Mae gen i dri o blant ond nid yw un gyda ni mwyach.'

Dod o hyd i resymau i barhau i fyw

Yn dilyn profedigaeth fawr fel marwolaeth plentyn, mae'n mynd i gymryd amser hir i deimlo unrhyw beth ar wahân i alar neu sioc eithafol. Nid yw colli plentyn yn rhywbeth a fydd yn eich gadael chi byth. Dyw e ddim yn rhywbeth rydych chi'n 'dod drosto', ac mae unrhyw gynnydd yn mynd i fod yn un cam bach ar y tro. Gosodwch nodau bach iawn, er enghraifft gwneud un peth yn fyw na wnaethoch chi ddoe, treulio ychydig o amser gyda phlentyn arall neu rywun arall rydych chi'n ei garu, ac yn y blaen.

Hyd yn oed yn achos profedigaeth drawmatig, mae pobl fel arfer yn dweud ei bod hi'n haws ymdopi â'r teimladau dros amser. Bydd cyfnodau lle byddwch chi'n gallu parhau â bywyd, wrth bob amser gofio eich plentyn a chadw atgofion ohono'n fyw.

I rai pobl, mae'r syniad o 'dyfu o amgylch y galar' yn ddefnyddiol. Er y byddwch chi'n teimlo na fydd poen colli plentyn byth yn mynd i ffwrdd, gydag amser bydd eich bywyd yn tyfu ac yn cael ei 'lenwi' â 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.

cruse.org.uk

Llinell gymorth: 0808 808 1677

Elusen gofrestredig rhif 208078

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

Loss of a child

Your child dying is one of the worst things that can happen to you. It's common to struggle to find meaning after such a loss. People tell us they feel like they've lost a part of themselves and can never return to normal life.

Feelings and experiences after your child dies

Feeling like it's against the 'natural order' of things

We expect parents to die before their children. Even if the death was expected, there can be a very strong feeling that the order of things has been turned upside down.

Shock

If the death was sudden or unexpected the shock is very strong. No matter how it happens, the death of a child is likely to be very traumatic.

Loss of role

When your child dies, you might feel like you've lost your role as a parent. Parenthood is an important part of your identity and to lose that can be incredibly painful. It's important to remember you will always be their parent.

cruse.org.uk

Llinell gymorth: 0808 808 1677

Elusen gofrestrdedig rhif 208078

Guilt

Guilt is very common after losing a child. You might feel like their death is a kind of punishment for something you've done wrong. Try to remember that their death is not your fault. It's very unlikely you could have done anything to change things.

Anger and unfairness

It's natural to be angry about the unfairness of it all. When someone had a long life ahead of them it feels incredibly cruel that their life was cut short.

Effect on the family

Death affects the whole family, and the death of a child can put a lot of strain on relationships. You might find you're grieving differently from one another, or going through different feelings at different times. Try to be understanding. Everyone grieves in their own way and some people will need more time to process things than others.

Sibling grief

If you have other children they will be grieving and may also be finding it difficult. If they are still children themselves helping them can be very difficult when you are grieving yourself.

Difficult reactions from other people

It can be difficult to cope with the way people react after your child dies. People know just how painful it must be so find it very difficult to know what to say. Some people may even avoid the topic all together which can be very upsetting.

Supporting yourself after the death of a child

There are no easy answers as to how to carry on after your child dies. The loss will always be with you. But there are some things that people find can help them to cope.

Find support

Make sure you've got people you can talk to, whether that's friends, relatives, or professionals. It can be difficult to find the right people to help. Talking about the death of a child is something that can seem almost forbidden.

You can't spend your time worrying about other people's reactions, but you do need to be prepared for the fact that some people find it difficult to help. This doesn't mean you have done anything wrong. In time you will work out who is willing and able to listen to you, and these are the right people to have around you.

Search out support groups

Many people do find that with an experience like the death of a child, it is easier to talk to other people who've lost a child. They may be the only ones who can really understand what you are going through. A support group can be a valuable source of help and advice.

Cherishing memories

You will never forget your child, and making sure that memories are kept alive can help to keep that feeling of connection. As time goes by and those around you are less likely to mention your child it can feel very important to talk about them, remember their lives, and say their name. There are lots of different ways of remembering and celebrating someone's life, from creating memory boxes to holding a yearly event in their honour.

Find a way to share what happened

Some people struggle with how much to tell people who don't know what's happened. Well-meaning strangers will sometimes ask questions about whether you have children or how many children you have. It can help to have an answer ready.

It's important to find something you feel comfortable with. It's completely up to you what you share, but many people find it helps to acknowledge their child's existence. For example: 'I've got three children but one is no longer with us.'

Find reasons to go on

After a major bereavement like the death of a child it's going to take a long time to feel anything other than extreme grief or shock. Losing a child is not something that will ever leave you. You don't ever 'get over it', and any progress is going to be one very small step at a time. Set very small goals, for example doing one more thing than you did yesterday, spending a little time with another child or someone else who you love, and so on.

Even with such a traumatic bereavement people do usually find that the feelings become easier to cope with over time. There will be periods where you are able to carry on with life, while always remembering your child and keeping their memory alive.

Some people find the idea of 'growing around grief' helpful. While you may feel like the pain of losing a child never goes away, in time your life will grow and become '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.

cruse.org.uk
Llinell gymorth: 0808 808 1677
Elusen gofrestredig rhif 208078

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