

Loss of a parent

Welsh

Cruse
Bereavement
Support

Pan fydd rhiant yn marw

Er bod y rhan fwyaf ohonom yn disgwyl i'n rhieni farw cyn ni, mae llawer o oedolion yn cael eu synnu gan ghymhlethdod a dyfnder ein galar pan fydd ein man neu'n tâd yn marw. Gall fod yn boenus iawn pan fydd eich rhiant yn marw wedi bywyd hir a hapus. Os gwnaeth farw'n annisgwyl neu'n iau, gall fod yn anodd ymdopi â hyn.

Yr hyn gallwch chi fod yn ei deimlo wedi colli rhiant

Mae amrywiaeth o deimladau'n normal pan fydd eich rhiant yn marw.

Gallwch chi deimlo'n wahanol iawn o un eiliad ni'r eiliad nesaf, a gall y teimladau wrth-ddweud ei gilydd yn aml iawn. Yn ogystal â sioc, galar neu ddiffyg teimladau, efallai y byddwch chi'n teimlo edifeirwch, euogrwydd neu ddicter.

Teimlo ar goll

Gallwch deimlo ar goll yn dilyn marwolaeth mam neu dâd. Efallai y byddwch chi hyd yn oed yn teimlo fel plentyn unwaith eto, hyd yn oed os ydych chi'n oedolyn gyda'ch bywyd a'ch cyfrifoldebau chi'ch hun.

Colli cariad diamod

Gall colli rhiant olygu colli rhywun a oedd yn meddwl eich bod chi'n arbennig, ac a oedd yn eich caru chi'n ddiamod.

Edifeirwch

Os oedd gennych chi berthynas anodd neu roeddech chi wedi'ch dieithrio rhag eich rhiant, efallai y byddwch chi'n edifarhau'r hyn nad oedd gennych chi. Efallai y byddwch chi'n teimlo'n drist am berthynas nad oes modd ei thrwsio erbyn hyn.

Ofn

Gall marwolaeth rhiant wneud i'ch marwolaeth chi deimlo'n nes a gall hyn beri i chi deimlo ofn. Weithiau, mae pobl yn ofni y byddan nhw'n marw yn yr un ffordd â'u rhieni.

Hunaniaeth sy'n newid

Mae cydbwysedd cenedlaethau yn newid pan fydd rhiant yn marw. Cyn hynny, roeddech chi'n blentyn rhywun. Bellach, chi yw'r genhedlaeth hŷn, a gall hynny fod yn sioc.

Colli cysylltiad â'r gorffennol

Mae colli rhiant, neu ddau riant, yn golygu eich bod chi wedi colli cysylltiad â'ch plentyndod chi. Gall rhieni siarad â ni am ein blynyddoedd cynnar ni, a rhannu atgofion mewn ffordd sy'n amhosib i eraill.

Rhyddhad

Os ydych chi wedi bod yn gofalu am riant a oedd yn dioddef o salwch sy'n newid bywyd, efallai y byddwch chi'n teimlo ychydig o ryddhad pan fydd yn marw. Mae hyn yn normal iawn. Ceisiwch beidio â theimlo'n euog am eich teimladau. Mae'n anodd gwyllo eich rhiant yn dioddef ac mae'n iawn i eisiau i'w boen ddod i ben.

Effaith ar berthnasoedd eraill

Tensiwn

Gall marwolaeth yn y teulu ddod â phobl ynghyd, ond gall hefyd greu tensiwn. Gall ailsbarduno hen ddadleuon a chystadleuaeth rhwng brodyr a chwiorydd. Gall rhai teuluoedd gefnogi ei gilydd, ond efallai y bydd hefyd aelodau unigol nad ydynt am (neu nad ydynt yn gallu) rannu eu teimladau, ac sy'n well ganddyn nhw fod ar eu pennau eu hunain.

Newid o ran deinamig

Os yw un rhiant wedi marw, mae eich perthynas â'r rhiant neu'r llys-riant sy'n dal yn fyw newid. Efallai y byddwch chi bob amser wedi meddwl am eich rhieni fel dau berson yn un, a phartneriaeth, a bellach rydych chi'n dod i adnabod y rhiant sy'n fyw o hyd fel person ar wahân. Os oedd eich rhieni wedi gwahanu, efallai y byddwch chi'n dechrau teimlo'n wahanol am y rhiant sy'n fyw o hyd. Wrth i amser fynd yn ei flaen, efallai y bydd yn rhaid i chi ymdopi â rhiant yn dechrau perthynas newydd.

Newid o ran dyletswyddau gofal

Efallai y bydd y ffordd rydych chi'n gweld eich hun neu'r ffordd rydych chi'n gweld eraill newid. Efallai y byddwch chi wedi gofal am riant sâl am gryn dipyn o amser neu wedi cael cyswllt rheolaidd, ac mae'r rôl hon bellach wedi diflannu. Gall hyn fod yn rhyddhad, ond yn golled ar yr un pryd. Gall arwain at ymdeimlad o arwahanrwydd.

Pan fydd llys-riant yn marw

Yn ogystal â'r teimladau arferol sy'n rhan o golli rhiant, gall marwolaeth llys-riant beri sawl emosiwn gwahanol sy'n benodol i'r berthynas roedd gennych chi ag ef neu hi.

Mae profiadau cyffredin yn dilyn colli llys-riant yn cynnwys:

cruse.org.uk

Llinell gymorth: 0808 808 1677

Elusen gofrestredig rhif 208078

Euogrwydd – Os oedd gennych chi berthynas anodd â'ch llys-riant, efallai y byddwch chi'n teimlo hiraeth neu edifeirwch am gysylltiad na fu.

Eithriad – pan fydd rhywun yn marw, mae cefnogaeth gymunedol yn tueddu i ganolbwyntio ar bartner neu blant biolegol y person sydd wedi marw. Felly mae'n bosib bod llys-blant yn teimlo eu bod nhw wedi'u heithrio o'r broses alaru.

Pryderon am gysylltiadau teuluoedd – gall colli llys-riant roi straen ar berthnasoedd â llys-siblingiaid ac aelodau eraill o'r teulu. Efallai y byddwch chi'n poeni am gollir perthnasoedd rydych chi wedi'u datblygu â'ch llys-siblingiaid ac aelodau eraill o'r teulu estynedig.

Sut i gefnogi eich hunan yn dilyn marwolaeth rhiant

Siarad â rhywun

Mae siarad am eich teimladau'n helpu'n fawr. Rhowch gynnig ar siarad am eich rhiant â phobl oedd yn ei adnabod. Neu ffoniwch y llinell gymorth (gweler isod).

Dewch o hyd i ffyrdd o'u cofio

Gall helpu i feddal am ffyrdd o gofio eich rhiant, a'i gadw'n rhan o'ch bywyd. Gall hyn olygu creu bocs atgofion, albwm arbennig o luniau, neu drefnu amser i deulu a ffrindiau ddod ynghyd a chofio.

Cynlluniwch o flaen llaw ar gyfer pennau blwyddi

Gall pennau blwyddi, gwyliau a diwrnod arbennig fod yn anodd ar ôl i riant farw. Gall helpu i feddwl o flaen llaw am sut rydych chi'n mynd i ymdopi.

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.

cruse.org.uk

Llinell gymorth: 0808 808 1677

Elusen gofrestredig rhif 208078

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 Sadwn a dydd Sul: 10am -2pm

English version

When a parent dies

Although most of us expect our parents to die before us, many adults are surprised by the complexity and depth of our grief when our mother or father dies. It can be very painful when your parent dies after a long and happy life. If they died unexpectedly or while younger this can be very difficult to cope with.

What you might feel after losing a parent

A range of feelings is normal when your parent dies.

You may feel very differently from one moment to the next, and the feelings can often contradict each other. As well as shock, grief or numbness, you might feel regret, guilt or anger.

Feeling lost

You can feel lost after the death of a mother or father. You may even find yourself feeling like a child again, even if you're an adult with your own life and responsibilities.

Loss of unconditional love

Losing a parent may mean losing someone who thought you were the most special, and who loved you unconditionally.

Regret

If you had a difficult or estranged relationship, you might regret what you didn't have. You may feel very sad for a relationship it's not now possible to heal.

Fear

The death of a parent can make your own death seem closer and this can feel frightening. Sometimes people fear that the way their parent died may be the way they themselves will die.

Changing identity

The balance of generations changes when a parent dies. Before, you were still someone's child. Now you are the older generation and that can be a shock.

Loss of connection to the past

Losing a parent, or both parents, means you've lost a connection to your own childhood. Parents can talk to us about our own early years, and share memories in a way no-one else can.

Relief

If you've been looking after a parent who was suffering from a life-changing illness, you might feel some relief after they die. This is very normal. Try not feel guilty about how you're feeling. It's difficult to watch your parent suffer and it's OK to want their pain to end.

Effect on other relationships***Tension***

A death in the family can bring people together, but it can also create tension. It can wake up old arguments and rivalries between brothers and sisters. Some families are able to support one another, but there may also be individual members who don't want to (or can't) share their feelings, and prefer to be left alone.

Change in dynamic

If one parent has died, your relationship with a parent or step-parent who is still alive may change. You may have always thought of your parents together, as a partnership, and now find yourself getting to know the remaining parent as a separate person. If your parents were separated you may still find you feel differently to a parent who is still alive. As time goes on, you may have to cope with a parent starting a new relationship.

Change in care duties

The way you see yourself or the way others see you may change. You may have looked after an ill parent for some time or had regular contact, and this role has now disappeared. This can come as a release and also a loss. It can lead to a sense of isolation.

When a step-parent dies

As well as the usual feelings that come with losing a parent, the death of a step-parent may come with a number of different emotions specific to the relationship you had with them.

Common experiences after the loss of a step-parent include:

Guilt - If you had a difficult relationship with your step-parent you may feel a sense of longing or regret for a connection that never was.

Exclusion - when someone dies, community support is often focused on the partner or biological children of the person who died. Step-children may therefore feel left out of the grieving process.

Worries about family ties - the loss of a step-parent may put a strain on relationships with step-siblings and other family members. You may be concerned about losing the relationships you've built with step-siblings and other extended family members.

How to support yourself after the death of a parent

Talk to someone

Talking about your feelings really helps. Try talking about your parent with people that knew them. Or contact our helpline (see below).

Find ways to remember them

It can help to think of ways you can remember your parent, and keep them as part of your life. This might mean creating a memory box, a special album of pictures, or organising a time for family and friends to come together and remember.

Plan ahead on anniversaries

Birthdays, anniversaries, holidays and special days can be difficult after a parent dies. It can help to think in advance about how you are going to manage.

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