

Seeing, hearing or sensing
someone who has died

Welsh

Cruse
Bereavement
Support

Gweld, clywed neu synhwyro rhywun sydd wedi marw

Mae gweld, clywed neu synhwyro rhywun sydd wedi marw yn normal. Er y gall hyn fod yn frawychus neu achosi aflonyddwch, nid yw'n golygu bod unrhyw beth o'i le gyda chi.

Pam mae'n digwydd?

Ar ôl i rywun farw, mae'n normal ei weld, ei glywed neu ei synhwyro. Mae hyn yn aml oherwydd y bydd eich meddwl wedi 'anghofio' ei fod wedi marw dros dro neu oherwydd bod eich ymennydd yn ceisio deall natur derfynol ei farwolaeth.

Os oedd ei farwolaeth yn drawmatig iawn, rydych chi'n fwy tebygol o weld neu glywed y person neu ail-fyw'r atgofion hynny. Gelwir yr atgofion hyn sy'n dod yn ôl ac yn ôl yn 'ôl-fflachiau'.

Ydy hi'n iawn i siarad â rhywun sydd wedi marw?

Mae siarad â'r person sydd wedi marw yn rhan naturiol o'r broses alaru. Efallai y byddwch chi'n siarad â'r person oherwydd bod eich ymennydd wedi anghofio am eiliad ei fod wedi marw. Neu, efallai y byddwch chi'n siarad â'r person oherwydd ei bod hi'n rhoi cysur i chi siarad yn uchel ag ef neu hi. Gan ddibynnu ar eich credoau, efallai y bydd hyn yn gysur neu byddwch chi'n teimlo bod y person yn gallu eich clywed mewn rhyw ffordd.

Does dim byd yn bod ar hyn. Gall eich helpu i gynnal y berthynas a oedd gennych chi â'r person pan oedd yn fyw.

Cefnogi eich hun

Byddwch yn amyneddgar

Mae'r profiadau hyn yn gwbl naturiol. Er bod pobl yn dweud wrthym ni'n aml eu bod nhw'n teimlo fel eu bod nhw'n 'mynd yn wallgof', nid yw'n arwydd o salwch meddwl. Efallai y bydd yn cymryd ychydig o amser i ddeall yr hyn sydd wedi digwydd, ond cymerwch eich amser.

Ysgrifennwch lythyr at y person

Os oes llawer gennych chi i'w ddweud o hyd i'r person sydd wedi marw, rhowch gynnig ar ysgrifennu ato drwy lythyr. Gall ysgrifennu llythyron eich helpu i drefnu eich meddyliau a mynegi eich teimladau ers y farwolaeth mewn geiriau.

Byddwch yn garedig i chi'ch hun

Mae'r amser sy'n dilyn marwolaeth person yn adeg sy'n llawn straen. Ceisiwch sicrhau eich bod chi'n cael digon o orffwys ac yn gwneud amser ar gyfer y pethau sy'n helpu chi i ymlacio.

Dysgwch ragor am alaru

Gall galaru eich llethu. Gall dysgu rhagor am sut brofiad yw galaru eich helpu chi i dderbyn yr hyn sy'n digwydd i chi. Mae gennym ni amrywiaeth o ffeithlenni mewn gwahanol ieithoedd i'ch helpu i ddeall rhagor.

Siaradwch â rhywun

Os ydych chi'n gweld, yn clywed neu'n synhwyro rhywun sydd wedi marw, efallai y byddwch chi'n amharod i siarad am y peth ag unrhyw un. Ond gall siarad am eich profiadau eich helpu i ddeal eich teimladau'n well. Gallech chi roi cynnig ar siarad â ffrind, perthynas neu arweinydd ffydd rydych chi'n ymddiried ynddynt, neu gallwch chi ffonio ein llinell gymorth.

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:

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

- 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

Seeing, hearing or sensing someone who has died

It's normal to see, hear or sense someone who has died. While this might be scary and unsettling, it doesn't mean there is anything wrong with you.

Why does it happen?

After someone dies, it's normal to see, hear or sense them. This is often because your mind has temporarily 'forgotten' that they've died or because your brain is trying to understand the finality of their death.

If their death was particularly traumatic, you're more likely to see or hear the person or relive those memories. These recurring memories are called 'flashbacks.'

Is it OK to talk to someone who's died?

Talking to the person who died is also a normal part of the grieving process. You may find yourself talking to them because your brain has temporarily forgotten they've died. Or, you might talk to them because you miss them and you find it comforting to speak to them out loud. Depending on your beliefs you may feel comforted or feel that they can hear you in some way.

There is nothing wrong with this. It can help you maintain the bond you had with them when they were alive.

Supporting yourself

Be patient

These experiences are completely normal. Although people often tell us they feel like they are 'going mad', it's not a sign of mental illness. It may take you some time to understand what has happened, but give yourself time.

Write them a letter

If you've still got a lot to say to the person who's died, try writing them a letter. Letter writing helps you organise your thoughts and put into words how you've been feeling since their death.

Be kind to yourself

The time after someone dies is very stressful. Try to make sure you're getting plenty of rest and making time for things that relax you.

Learn more about grief

Grief can be overwhelming. Learning more about what grief feels like can help you come to terms with what you're going through. We have a range of factsheets in different languages to help you understand more.

Talk to someone

If you're seeing, hearing or sensing someone who has died you might be reluctant to talk to anyone about it. But talking about your experiences will help you understand your feelings better. You could try talking to a trusted friend, relative or faith leader, or you can call our helpline.

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

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

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