

Understanding the five stages of grief

Welsh

Cruse
Bereavement
Support

Deall pum cam galaru

Efallai y byddwch chi wedi clywed am bum cam galaru Ond beth yw'r camau hyn, ac a yw galaru yn dilyn amserlen benodol?

Pwy ddatblygodd pum cam galaru

Datblygwyd model pum cam galaru gan Elizabeth Kübler-Ross, a daethant i fod yn enwog ar ôl iddi gyhoeddi ei llyfr *Death and Dying* ym 1969. Datblygodd Kübler-Ross ei model i ddisgrifio pobl â salwch terfynol sy'n wynebu ei farwolaeth ei hun. Ond cyn hir, cafodd ei addasu fel ffordd o feddwl am alaru yn gyffredinol.

A yw'r pum cam yn digwydd mewn trefn benodol?

Yn aml, bydd pobl yn siarad am y pum cam – sef gwadiad, dicter, bargeinio, iselder a derbyniad – fel eu bod nhw'n codi yn eu trefn, gan symud o un cam i'r cam nesaf. Efallai y byddwch chi'n clywed pobl yn dweud pethau fel "O, dw i wedi symud ymlaen o wrthodiad a dw i'n credu fy mod i'n cychwyn ar y cam dicter nawr." Ond nid yw hyn yn wir yn aml.

Yn wir, mae Kübler-Ross yn ei gwaith ysgrifennu yn ei gwneud hi'n glir nad yw'r camau'n llinellol. Gall pobl profi'r agweddau hyn ar alaru ar adegau gwahanol ac nid ydynt yn digwydd mewn trefn benodol. Efallai na fyddwch chi'n profi pob un o'r camau, ac efallai y byddwch chi'n cael teimladau gwahanol iawn gyda phrofedigaethau gwahanol.

Beth yw pum cam galaru?

Gwrthodiad

Mae teimlo diffyg teimladau yn y dyddiau cynnar cyn profedigaeth yn gyffredin. Mae rhai pobl yn parhau â'u bywydau fel petai dim byd wedi digwydd i ddechrau. Hyd yn oed os ydyn ni'n gwybod yn ein pennau fod rhywun wedi marw, gall fod yn anodd credu nad yw rhywun

cruse.org.uk

Llinell gymorth: 0808 808 1677

Elusen gofrestredig rhif 208078

pwysig yn dod nôl. Mae hefyd yn gyffredin iawn i deimlo presenoldeb rhywun sydd wedi marw, clywed ei lais neu hyd yn oed ei weld.

Dicter

Mae dicter yn emosiwn gwbl naturiol, ac mae'n naturiol iawn ar ôl marwolaeth person. Gall marwolaeth deimlo'n greulon ac yn annheg, yn enwedig pan fyddwch chi'n teimlo bod rhywun wedi marw cyn ei amser neu os oedd gennych chi gynlluniau ar gyfer y dyfodol gyda'ch gilydd. Mae hefyd yn gyffredin i deimlo'n grac tuag at y person sydd wedi marw, neu'n grac gyda ni'n hunain am bethau a wnaethon ni neu na wnaethon ni cyn iddo farw.

Bargeinio

Pan fyddwn ni mewn poen, mae'n gallu bod yn anodd weithiau i dderbyn nad oes unrhyw beth y gallwn ni ei wneud i newid pethau. Bargeinio yw pan fyddwn ni'n dechrau creu cytundebau â ni ein hunain, neu efallai â'r Duw rydym ni'n credu ynddo. Rydym ni am gredu y byddwn ni'n teimlo'n well os byddwn ni'n ymddwyn mewn ffyrdd penodol. Mae hefyd yn gyffredin i feddwl am bethau sydd wedi digwydd yn y gorffennol eto ac eto a gofyn llawer o gwestiynau 'beth os', gan ddymuno y gallem ni fynd yn ôl a newid pethau yn y gobaith y gallai pethau fod wedi digwydd yn wahanol.

Iselder

Yn aml, byddwn yn meddwl am dristwch a hiraeth wrth feddwl am alaru. Gall y poen hwn fod yn ddwys iawn a dod mewn tonau dros lawer o fisoedd neu flynyddoedd. Gall bywyd deimlo fel nad oes unrhyw ystyr iddo, sy'n gallu bod yn frawychus.

Derbyniad

Mae galaru'n dod mewn tonnau a gall deimlo fel na fydd unrhyw beth yn iawn byth eto. Ond, yn raddol, mae'r rhan fwyaf o bobl yn teimlo bod y poen yn lleddfu, a'i bod hi'n bosib derbyn yr hyn sydd wedi digwydd. Efallai na fyddwn ni byth yn 'dod dros' farwolaeth rhywun sy'n annwyl i ni, ond gallwn ni ddysgu i fyw eto, wrth gadw'r atgofion o'r bobl hynny rydym ni wedi'u colli'n agos i ni.

A yw'r pum cam o alaru'n ddefnyddiol?

Mae pum cam galaru'n ddefnyddiol wrth ddeall rhai o'r ymatebion gwahanol y gallech chi gael i farwolaeth. Serch hynny, mae'n bwysig cofio bod pob taith alaru'n unigryw.

Yn sicr, dyw hi ddim yn golygu bod rhywbeth o'i le os byddwch chi'n cael profiad un llanast mawr o wahanol gamau ac emosiynau, neu os na fyddwch chi byth yn mynd drwy rai o'r 'camau'. Hefyd, gallech chi deimlo'n wahanol iawn gyda phob profedigaeth.

A yw'r pum cam o alaru'n dal i fod yn gywir?

Ers datblygu'r pum cam am y tro cyntaf, mae llawer o ffyrdd newydd o feddwl am alaru wedi dod i'r amlwg. Yn Cruse, mae ein dealltwriaeth wedi ehangu dros y blynyddoedd, yn seiliedig ar ymchwil i'r ffyrdd gorau o helpu a deall pobl mewn profedigaeth.

Bellach rydym ni'n gwybod bod llawer o ffyrdd o brofi galar a llawer o fodelau i'n helpu ni i ddeall profedigaeth. Un sy'n gallu bod yn ddefnyddiol yn ein profiad ni yw'r syniad o 'dyfu o gwmpas eich galar'. Yn y model hwn, does dim camau na chyfnodau penodol na sefydlog i brofedigaeth. Yn hytrach, mae eich galar yn parhau fel y mae ond, wrth i chi dyfu fel person, mae'n dechrau cymryd llai o le yn eich bywyd.

Cysylltu â Llinell Gymorth Cruse

Os bydd angen rhagor o help arnoch chi, ac nad ydych chi'n siarad Saesneg, gallwn ni drefnu gymorth 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 gofrestrdedig rhif 208078

English version

Understanding the five stages of grief

You might have heard of the five stages of grief. But what are they, and does grief really follow a set timeframe?

Who developed the five stages of grief

The five stages of grief model was developed by Elisabeth Kübler-Ross, and became famous after she published her book *On Death and Dying* in 1969. Kübler-Ross developed her model to describe people with terminal illness facing their own death. But it was soon adapted as a way of thinking about grief in general.

Do the five stages happen in order?

The five stages – denial, anger, bargaining, depression and acceptance – are often talked about as if they happen in order, moving from one stage to the other. You might hear people say things like “Oh I’ve moved on from denial and now I think I’m entering the angry stage”. But this isn’t often the case.

In fact Kübler-Ross, in her writing, makes it clear that the stages are non-linear – people can experience these aspects of grief at different times and they do not happen in one particular order. You might not experience all of the stages, and you might find feelings are quite different with different bereavements.

What are the five stages of grief?

Denial

Feeling numb is common in the early days after a bereavement. Some people at first carry on as if nothing has happened. Even if we know with our heads that someone has died it can be hard to believe that someone important is not coming back. It’s also very common to feel the presence of someone who has died, hear their voice or even see them.

Anger

Anger is a completely natural emotion, and very natural after someone dies. Death can seem cruel and unfair, especially when you feel someone has died before their time or you had plans for the future together. It’s also common to feel angry towards the person who has died, or angry at ourselves for things we did or didn’t do before their death.

Bargaining

When we are in pain, it's sometimes hard to accept that there's nothing we can do to change things. Bargaining is when we start to make deals with ourselves, or perhaps with God if we believe. We want to believe that if we act in particular ways we will feel better. It's also common to find ourselves going over and over things that happened in the past and asking a lot of 'what if' questions, wishing we could go back and change things in the hope things could have turned out differently.

Depression

Sadness and longing are what we think of most often when we think about grief. This pain can be very intense and come in waves over many months or years. Life can feel like it no longer holds any meaning which can be very scary.

Acceptance

Grief comes in waves and it can feel like nothing will ever be right again. But gradually most people find that the pain eases, and it is possible to accept what has happened. We may never 'get over' the death of someone precious, but we can learn to live again, while keeping the memories of those we have lost close to us.

Are the five stages of grief useful?

The five stages are useful for understanding some of the different reactions you might have to a death. But it's important to remember that every grief journey is unique.

It certainly doesn't mean that something is wrong if you experience a whole mess of different stages and emotions, or if you never pass through some of the 'stages.' You may also feel very differently with each bereavement.

Are the five stages of grief still accurate?

Since the five stages were first developed, there have been lots of new ways of thinking about grief. At Cruse, our understanding has grown over the years, based on research into the best ways to help and understand bereaved people.

We now know there are many ways to experience grief and many models to help us understand bereavement. One we find can be helpful, is the idea of 'growing around your grief.' In this model, there are no set stages or phases to bereavement. Instead, your grief remains the same but, as you grow as a person, it starts to take up less space in your life.

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.

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

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