

Ymdopi â galar pan  
fydd rhywun agos  
atoch wedi cael  
ei ladd

Mae'r daflen hon wedi'i hanelu at y rheiny sy'n profi profedigaeth o ganlyniad i lofruddiaeth neu ddynladdiad. Mae llawer o'r wybodaeth yn berthnasol i unrhyw un sydd wedi colli rhywun agos. Ond rydym wedi amlygu'r meysydd hynny lle gallai'r problemau fod yn waeth oherwydd amgylchiadau'r farwolaeth. Nid yw'r daflen hon yn cymryd lle unrhyw gwnsela neu help arall y gallech fod angen ei gael. Mae rhestr o sefydliadau a all gynnig cymorth i'w gweld ar ddiwedd prif ran y pecyn.

## Galar

Mae galar yn beth cyffredin pan fydd rhywun agos atoch yn marw. Gall eich diwylliant, profiad a chred grefyddol ddylanwadu ar y ffordd y byddwch yn galaru.

Mae llawer o emosiynau yn gysylltiedig â galar a gallwch brofi pob un ar yr un pryd neu ar wahân dros amser. Gall yr emosiynau hyn ddychwelyd dro ar ôl tro. Gall trawma sy'n gysylltiedig â marwolaeth dreisgar a phrofiad o dreial olygu bod eich emosiynau yn fwy dwys a phoenus, yn para'n hirach ac yn ailadrodd yn amlach.

Isod ceir disgrifiad byr o rai o'r teimladau a'r emosiynau y gallech fod yn eu profi eisoes ac eraill a allai ddod i'r amlwg.

## Braw

Ar y dechrau bydd braw yn eich gwarchod rhag realiti llwyr yr hyn sydd wedi digwydd. Gall hyn eich helpu i ymdopi â'r camau cynnar yn cynnwys gwneud trefniadau ymarferol a'r ymchwiliad. Nid yw'n anarferol teimlo braw a synnwyr o afrealwydd am gyfnod hirach na phe bai amgylchiadau'r farwolaeth wedi bod yn wahanol. Ond gall y teimlad bod popeth yn afreal fod yn broblem os bydd yn para'n rhy hir.

## Pryder/Straen

Yn sydyn daw'r byd yn lle anniogel iawn. Mae'r annychmygol wedi digwydd.

**Ffrwydradau emosiynol** Wrth i'r braw ddechrau cilio efallai y byddwch yn teimlo emosiynau cryf ac eisiau crio.

Gall torri i lawr neu golli rheolaeth fel hyn fod yn frawychus, ond i'r rhan fwyaf o bobl mae'n rhan arferol a phwysig iawn o alaru.

**Panig** Mae hyn yn rhan o alaru a all godi unrhyw bryd. Gall fod yn gysylltiedig â cholli rheolaeth emosiynol. Gall ddatblygu gyda symptomau corfforol fel teimlo'n sâl, teimlo'n chwil a theimlo'r galon yn dychlamu. Gall hyn fod yn frawychus iawn ac yn anodd iawn ymdopi ag ef. Yn aml bydd y teimlad yn deillio o'r ffaith eich bod yn teimlo ar goll ac yn methu credu beth sydd wedi digwydd.

**Iselder ac unigedd** Efallai y byddwch yn teimlo'n isel eich ysbryd ac yn unig, a gall ymddangos y bydd y teimladau hynny'n para am byth. Mae cael amser o dristwch tawel pan fyddwch yn meddwl am y person a gollwyd yn rhan bwysig iawn o ymdopi â'ch colled.

**Symptomau corfforol** Mae symptomau corfforol yn rhan arall o alaru a all godi unrhyw bryd. Gall y rhain gynnwys:

- cur pen;
- teimlo'n sâl;
- teimlo blinder mawr;
- methu cysgu neu gael hunllefau;
- colli eich cof neu fethu canolbwyntio; a
- magu neu golli pwysau.

**Euogrwydd** Efallai y byddwch yn teimlo'n euog am bethau a wnaethoch neu bethau na wnaethoch. Ac efallai y byddwch yn teimlo'n arbennig o euog gan feddwl y dylech fod wedi gwarchod y person a fu farw neu wneud rhywbeth i atal eu marwolaeth. Ni ellir cyfiawnhau'r math hwn o euogrwydd bron byth. Efallai y byddwch hefyd yn difaru pethau a ddywedoch neu bethau na ddywedoch.

Bydd y teimladau hyn yn waeth oherwydd sydynrwydd eu marwolaeth. Mae euogrwydd yn ymateb arferol i'r sefyllfa hon.

**Dicter** Efallai y byddwch yn teimlo'n ddig iawn am yr hyn sydd wedi digwydd ac yn chwilio am rywun i'w feio. Os bydd rhywun wedi'i arestio bydd gennych darged i anelu'r dicter hwn ato. Fodd bynnag, efallai y byddwch hefyd yn teimlo dicter tuag at yr heddlu, y cyfreithwyr neu'r system gyfiawnder. Gallwch hyd yn oed deimlo dicter tuag at aelodau eraill o'ch teulu, tuag atoch chi eich hun neu'r person a fu farw. Mae dicter yn naturiol. Fodd bynnag, gall dicter adweithiol o ganlyniad i lofruddiaeth neu ddynladdiad fod yn ddwys iawn. Efallai y byddwch yn teimlo y gallai cwmsela helpu ymhen amser, oherwydd gellir camgyfeirio dicter a gall achosi problemau iechyd nerfol a chorfforol.

## Edrych i'r dyfodol

Mae galar yn gyffredin pan fydd rhywun agos atoch yn marw. Gall eich diwylliant, profiad a chred grefyddol ddylanwadu ar y ffordd y byddwch yn galaru.

**Gobaith** Bydd gobaith yn dychwelyd yn y pen draw. Ni fyddwch yn anghofio, ond byddwch yn teimlo'n well. Gall gymryd sawl blwyddyn i'r holl deulu gyrraedd y pwynt hwn. Bydd eich profiad yn golygu na fydd pethau fyth yr un fath eto. Ond byddwch yn gallu dechrau meddwl am bethau eraill a hyd yn oed edrych yn gadarnhaol i'r dyfodol.

**Gwella** Gall fod yn anodd iawn ymdopi â'r holl emosiynau gwahanol hyn. Efallai y byddai'n helpu i chi siarad â gweithiwr cwnsela. Efallai y gall eich meddyg teulu helpu hefyd.

Mae galar yn emosiwn personol iawn. Bydd eich angen i rannu emosiynau neu brofiadau yn wahanol i angen pobl eraill. Gall grwpiau hunangymorth roi'r cyfle i chi rannu eich teimladau gyda phobl eraill sydd wedi profi trasiedi debyg.

Mae rhai pethau ymarferol a all eich helpu hefyd, fel gweld y sawl a fu farw, mynd i'r angladd, a hefyd siarad amdano gyda theulu a ffrindiau.

**Pethau ymarferol** Efallai y byddwch yn profi braw i ddechrau a gall hyn arwain at emosiynau cryf. Fel arfer ni ddylech yrru yn union ar ôl y farwolaeth os gallwch osgoi hynny. Os bydd angen i chi fentro allan o gwbl, er enghraifft i siopa, ceisiwch sicrhau na fyddwch ar eich pen eich hun.

**Mynd i weld y sawl a fu farw** Gall gweld y sawl a fu farw fod yn gam cyntaf tuag at ymdopi â galar a'ch helpu i wynebu realiti'r farwolaeth. Mae llawer o bobl nad ydynt yn gweld y sawl a fu farw yn ei chael hi'n anoddach derbyn ei fod wedi marw.

Mae'n hollol naturiol eich bod yn poeni ynghylch gweld y sawl a fu farw neu'n ofni hyn. Efallai y byddwch yn teimlo ei fod yn ymddangos yn artiffisial. Neu efallai nad mewn arch neu yn y marwdy yr hoffech feddwl amdano ddiwethaf. Efallai y byddwch yn poeni ynghylch sut olwg fydd arno oherwydd amgylchiadau'r farwolaeth.

Nid yw'n debygol y byddwch yn gallu gweld y sawl a fu farw nes i bost mortem gael ei gynnal. Mae hyn oherwydd mai dyna pryd y caiff rhan fawr o'r ymchwiliad i'r farwolaeth ei gynnal, yn ystod yr archwiliad post mortem, yn ogystal ag wrth gadw tystiolaeth arall fel dillad, baw, olion gwaed neu unrhyw beth arall a allai fod o werth i'r ymchwiliad. Gallai paratoi'r sawl a fu farw ar gyfer cael ei weld cyn cynnal post mortem olygu bod tystiolaeth fforensig yn cael ei cholli. Os byddwch yn cael ei weld cyn i'r post mortem gael ei gynnal nid yw'n debygol y byddwch yn cael ei gyffwrdd. Bydd Swyddog Cyswllt Teulu'r heddlu yn egluro pam y byddwch neu na fyddwch yn cael gweld y sawl a fu farw, a ph'un a allwch ei gyffwrdd ai peidio.

Pan fydd y post mortem wedi'i gwblhau, dylech allu gweld y person pan fyddwch yn barod i wneud hynny. Os byddwch yn gofyn, bydd Swyddog Cyswllt Teulu'r heddlu yn dweud wrthyhych sut olwg y gallwch ei ddisgwyl fydd ar y sawl a fu farw fel na fydd yn rhoi cymaint o fraw i chi os bydd wedi cael anafiadau difrifol.

**Yr angladd** Mae gan bob diwylliant ddefodau ac arferion ar gyfer angladdau. Mae'r angladd neu'r gwasanaeth coffa yn adeg pan fydd yn bosibl y bydd realiti'r hyn sydd wedi digwydd yn dechrau dod yn amlwg. Gall angladdau crefyddol roi cyfle i chi ymgynefino â'r farwolaeth drwy eich cred. Beth bynnag fydd yn digwydd yn yr angladd, mae'n bwysig ei fod yn golygu rhywbeth i chi.

Yn dibynnu ar yr amgylchiadau efallai y bydd oedi cyn i'r angladd gael ei gynnal. Gall hyn ychwanegu at hyd y broses alaru. Efallai y bydd gwasanaeth coffa yn eich helpu i oresgyn hyn.

**Teulu a ffrindiau** Gall aelodau o'r teulu fod yn ffynhonnell bwysig o help a chymorth, ond efallai y byddant yn ei chael hi'n anodd trafod eu teimladau'n agored gan eu bod ofn peri gofid i chi ac i'w gilydd. Mae pawb yn galaru'n wahanol felly dylech ofalu na fydd unrhyw un yn cael ei adael allan, yn enwedig plant.

Gall ffrindiau hefyd gynnig cysur a chymorth i chi ar ôl i rywun agos gael ei ladd. Ond gall fod yn anodd iddynt hwy wybod beth yw'r peth gorau i'w wneud neu ei ddweud. Y peth gorau i chi ac iddynt hwy fydd i chi ddweud wrthynt sut y gallant helpu.

Bydd rhai pobl yn teimlo'n fwy cyfforddus yn cynnig help ymarferol fel glanhau, coginio, siopa a gofalu am blant. Gall ffrindiau eraill helpu drwy fod yno i siarad a gadael i chi grio.

Efallai y bydd rhai ffrindiau yn osgoi crybwyll enw'r sawl a fu farw gan eu bod ofn peri gofid i chi. Fodd bynnag, mae'n bwysig eich bod yn gallu crio a siarad amdano, felly efallai y bydd angen i chi godi'r mater eich hun. Mae teimlo gofid yn rhan o alaru, ac yn aml bydd ei osgoi yn golygu y byddwch yn cymryd mwy o amser i wella.

Gall emosiynau ddychwelyd unrhyw bryd. Gall gwyliau dathlu, pen-blwyddi a dyddiadau pwysig fod yn adegau gofidus a phoenus iawn. Gall fod yn anodd i rai pobl ddeall os byddwch yn cymryd mwy o amser i wella. Fodd bynnag, gall perthnasau a ffrindiau da helpu drwy fod ar gael i chi.

Yn y dechrau, gall digwyddiadau teuluol ymddangos yn anodd. Ceisiwch wneud hyn yn raddol a mynd am gyfnod byr – cyfnod o tua awr. Peidiwch â disgwyl gormod ohonoch eich hun.

**Ailddechrau gwneud gweithgareddau bob dydd** Efallai y byddwch yn ei chael hi'n anodd ailddechrau gwneud pethau bob dydd. Ond mae gwneud hyn yn rhan o'r broses o wella. Un arwydd eich bod yn gallu ymdopi'n well yw pan fyddwch yn gadael i'ch hun chwerthin. Ar y dechrau efallai y byddwch yn teimlo'n euog, fel na ddylech fwynhau eich bywyd gan fod rhywun agos wedi mynd. Yn araf byddwch yn gallu chwerthin a gwenu eto.

Efallai na fydd hyn yn digwydd am sawl mis ar ôl y farwolaeth. Yn aml ni fydd y bobl rydych yn gweithio gyda hwy a ffrindiau yn deall bod ymdopi â marwolaeth dreisgar aelod o'r teulu yn llawer mwy cymhleth nag ymdopi â sawl math arall o farwolaeth. Ac efallai na fyddant yn sylweddoli y gall gymryd mwy o amser i ddod drosti.

# Plant

Yn aml mae'n anodd gwybod faint i'w ddweud wrth blentyn neu p'un a ddylai fynd i'r angladd ai peidio. Mae'r rhain yn benderfyniadau anodd iawn ac mae llawer o'r atebion yn dibynnu ar ba mor aeddfed yw'r plentyn, pa mor sensitif ydyw a beth oedd ei berthynas â'r sawl a fu farw.

**Cymorth a sylw** Gall hwn fod yn adeg ddryslyd ac anhrefnus, pan fyddwch chi a'r oedolion eraill sydd o amgylch plant yn brwydro i ymdopi â'ch emosiynau a'ch meddyliau eich hun. Fodd bynnag, mae'n bwysig eich bod yn rhoi llawer o sylw a chymorth i blant.

Ni fydd plant o dan dair oed yn deall fawr ddim am farwolaeth, os o gwbl. Byddant yn gwybod bod rhywbeth o'i le a bod eu rhieni neu eu teulu yn drist. Bydd plant tair neu bedair oed yn gwybod bod rhywbeth drwg wedi digwydd a byddant yn teimlo colli perthynas agos hyd yn oed os na fyddant yn deall marwolaeth. Bydd plant pump i wyth oed yn ymddwyn yn debyg i blant iau ond efallai y byddant yn gofyn mwy o gwestiynau.

Bydd plant hŷn yn deall beth sydd wedi digwydd ac yn teimlo'r un emosiynau ag oedolyn. Nid yw'n syniad da ceisio cuddio'r ffaith bod rhywun wedi marw oddi wrth blant. Byddant yn siŵr o gael gwybod yn hwyr neu'n hwyrach. A byddant yn llai tebygol o gamddeall os byddant yn gwybod y gallant gael ateb gonest i'w cwestiynau.

**Trafod yr hyn sydd wedi digwydd** Gall sydynrwydd a natur dreisgar y farwolaeth ei gwneud yn anoddach gwybod beth i'w ddweud wrth blant. Weithiau bydd gan blant safbwyntiau afreal ynghylch effeithiau llofruddiaeth a thrais.

Bydd angen iddynt ddeall nad yw'n ymddygiad arferol nac yn ymddygiad derbyniol. Gyda phlant hŷn gall fod yn bwysig siarad â hwy am amgylchiadau'r farwolaeth.

Mae gan blant yr un angen ag oedolion i siarad am y sawl a gollwyd. Dylech ateb eu cwestiynau yn dawel ac yn onest mewn ffordd y byddant yn ei deall. Dylech geisio peidio â'u hatal rhag siarad, hyd yn oed os ydych yn credu eich bod yn eu hamddiffyn rhag gofid.

## Beth i'w ddweud wrth blentyn a sut i'w ddweud

Bydd hyn yn dibynnu ar oedran a rhyw y plentyn a ffactorau eraill, fel p'un a welsant yr unigolyn yn marw. Mae'n bwysig bod rhiant, os yn bosibl, yn rhoi'r wybodaeth. Ond os nad yw hyn yn bosibl, dylai rhywun y mae'r plentyn yn ymddiried ynddo ddweud wrtho. Dyma fydd y peth anoddaf i chi ei wneud erioed, felly dylech sicrhau bod rhywun wrth law i chi.

Dylech eistedd i lawr mewn man tawel gyda'r plentyn neu'r plant. Dylai'r wybodaeth a roddwch i blant fod yn ffeithiol ac wedi'i phrofi ei bod yn gywir bob tro. Dylech sicrhau eu bod wedi clywed yr hyn a ddywedwyd, a dylech ailadrodd y wybodaeth. Bydd ymateb plant yn amrywio a gall gynnwys anghrediniaeth, wylo, dicter, ac mewn rhai achosion ni fyddant yn ymateb o gwbl.

Mae bechgyn ifanc yn fwy tebygol o ofyn cwestiynau manwl, ac yna gofyn am fwy o wybodaeth yn ddiweddarach. Nid chwilfrydedd afiach yw hyn, yn hytrach mae'n eu helpu i ddechrau deall a phrosesu'r wybodaeth. Mae merched yn fwy tebygol o fod yn emosiynol a chwilio am ffrindiau a phobl eraill y gallant ymddiried ynddynt. Byddant yn ceisio gwneud synnwyr o bethau drwy drafod a galaru yn fwy agored.

Dylech roi sicrwydd i blant o bob oedran y byddwch “yno” iddynt. Os bydd yn rhaid i chi eu gadael i adnabod y sawl a fu farw, neu am reswm arall, gofynnwch iddynt pwy yr hoffent aros gyda hwy, a dywedwch wrthynt nad ydych yn gwybod am faint o amser y byddwch oddi wrthynt. Dylech gynnig sicrwydd parhaus iddynt, oherwydd bydd bywyd yn ymddangos yn ansicr. Dylech drefnu i'w ffonio, gan fod plant yn teimlo'n ddiamddiffyn iawn, ac efallai eu bod yn ofni os gall hyn ddigwydd i un unigolyn, y gallai ddigwydd i chi hefyd.

### Dyma rai canllawiau:

**Mynd i weld y sawl a fu farw** Dylech ofyn i'r plentyn os yw am weld y sawl a fu farw bob amser. Dylech sicrhau, os yw'n bosibl, bod yr ymweliad yn digwydd yng Nghapel Gorffwys yr ysbyty, a chyn yr archwiliad post mortem, ond dylech gofio na fydd hyn yn bosibl bob tro. Os yw am ymweld, dylech drefnu hyn cyn gynted â phosibl drwy'r heddlu neu staff y marwdy.

Mae pob plentyn yn wahanol, ac efallai na fydd yr hyn sy'n briodol i un plentyn yn briodol i un arall. Os bydd am fynd, dylech ei baratoi ar gyfer yr ymweliad drwy roi gwybodaeth iddo. Efallai y byddwch am ei rybuddio y bydd y sawl a fu farw yn edrych yn wahanol ac y bydd yn teimlo'n oer i'w gyffwrdd.

Os yw'n bosibl, ceisiwch fynd â rhywun arall gyda chi sy'n eich adnabod chi a'r plant yn dda. Yna gallwch fynd i mewn yn gyntaf os ydych am wneud hynny a pharatoi eich hun gymaint â phosibl ar gyfer gweld y sawl a fu farw. Dylech hefyd fynd â hancesi papur gyda chi. Eglurwch y bydd yr ystafell yn dawel, a cheisiwch ateb unrhyw gwestiynau a allai fod gan y plant cyn i chi fynd i mewn. Fe'ch cynghorir i sicrhau eu bod am “ffarwelio” o hyd a rhoi cyfle iddynt newid eu meddwl.

Gall fod yn anodd iawn gadael y Capel Gorffwys. Ni ddylid brysio plant byth, a dylent gael cymaint neu gyn lleied o amser ag sydd ei angen arnynt. Ar ôl gweld y sawl a fu farw dylech ofyn i'r plant beth yr hoffent ei wneud nesaf. Dylech annog y plant i fynegi eu hunain ond peidiwch â rhoi pwysau arnynt i siarad.

**Plant yn galaru** Mae plant yn delio â marwolaeth yn eu ffordd eu hunain. Efallai y byddant yn siarad am yr hyn y byddant yn ei gollu, fel diwrnod allan neu wyliau. Efallai y bydd hyn yn ymddangos yn hunanol, ond dyma eu ffordd o fynegi'r golled y maent yn ei theimlo. Dylech annog plant i ddweud beth maent yn ei deimlo. Yn aml gallai fod yn ddefnyddiol iddynt dynnu llun neu chwarae gemau i fynegi sut maent yn teimlo.

Weithiau bydd plant yn dangos eu galar drwy dreulio mwy o amser ar eu pen eu hunain neu drwy gamymddwyn. Dylid rhoi cariad a chymorth i blant hyd yn oed pan fyddant yn camymddwyn. Os byddant yn parhau i gamymddwyn, efallai y byddwch am ofyn i weithiwr cwnsela proffesiynol am help.

**Plant a'r angladd** Efallai y byddwch am ddiogelu plant drwy beidio â'u cynnwys yn nhrefniadau'r angladd. Ond mae ganddynt yr un angen i ymgynefino â'r farwolaeth, a gallai eu cynnwys eu helpu.

Ceisiwch roi cymaint o wybodaeth â phosibl i blant. Bydd yn helpu os byddant yn gwybod beth yw arch, a sut mae'n edrych. Ceisiwch eu cynnwys yn y broses o gynllunio'r angladd. Gofynnwch i berthynas neu ffrind i'r teulu aros wrth law yn ystod yr angladd. Gallant fynd â'r plant o'r angladd os bydd yn ormod iddynt. Efallai y byddwch am fynd â chreonau a phapur gyda chi ar gyfer y plant iau.

Ar ôl yr angladd dylech siarad â'r plant a pharhau i gynnig cysur iddynt.

Mae marwolaeth sydyn yn wahanol, a bydd pawb sy'n gorfod delio â'r sefyllfa yn teimlo synnwyr o anghrediniaeth. Nid oes ffordd gywir neu anghywir o ymdopi â'ch colled, dim ond eich ffordd chi a'u ffordd nhw. Ond os gallwch roi'r wybodaeth sydd ei hangen i blant a phobl ifanc, rhoi cariad a chymorth iddynt, a chyfle iddynt "ffarwelio", ni fydd yn gwella eich sefyllfa chi, ond gall helpu i sicrhau na fydd mor anodd. Pan fydd plant yn dychwelyd i'r ysgol dylech sicrhau bod yr ysgolion ac athrawon personol plant yn ymwybodol o'r hyn sydd wedi digwydd a bod y plant yn galaru.

## Y Dyfodol

Pan fydd rhywbeth ofnadwy yn digwydd, efallai y byddwch yn teimlo eich bod yn cael eich llethu ac yn poeni y bydd mwy o drychinebau'n dilyn. Efallai y byddwch yn colli eich synnwyr o ddiogelwch ac yn rhuthro i wneud pethau heb feddwl. Y gwir yw bod y byd yr un mor ddiogel ag o'r blaen. Gallwch ond delio ag un broblem ar y tro, ac mae'n well treulio rhywfaint o amser bob diwrnod yn penderfynu beth sydd angen ei wneud y diwrnod hwnnw a beth y gellir ei adael tan y diwrnod canlynol. Cymerwch ofal o'ch hun. Os na fyddwch am wneud rhywbeth, peidiwch. Defnyddiwch gymorth a chyngor eich teulu a'ch ffrindiau. Fel hyn byddwch yn ymdopi â'ch galar ac yn raddol yn adennill y teimlad o fod mewn rheolaeth o'ch bywyd.



Gweinyddiaeth  
CYFIAWNDER

Swyddfa Gartref

Swyddfa'r Twrnai  
Cyffredinol

Y System Cyfiawnder Troseddol: gweithio gyda'n gilydd er mwyn y cyhoedd

Cyhoeddwyd gan y Swyddfa Diwygio Cyfiawnder Troseddol ym mis Mawrth 2009.

Cod cynnyrch: BEREAVCOPING/09/W Cyfeirnod: 294095

[www.cjsonline.gov.uk](http://www.cjsonline.gov.uk)



5051688013276