



Beyond Words
empowering people through pictures



Pan fo rhywun yn marw o'r coronafeirws: canllaw i deuluoedd a gofalwyr



Pan fo rhywun yn marw o'r coronafeirws: canllaw i deuluoedd a gofalwyr

Cefnogwch eich gilydd

Rydyn ni'n gwybod bod rhai pobl yn mynd i farw, yn annisgwyl a chyn eu hamser. Bydd y sefyllfaoedd hyn yn dra anodd ac yn drallodus i chi fel gofalwyr ac yn ôl pob tebyg tu hwnt i'ch profiad. Dyma ganllaw byr i'ch helpu chi.

Efallai eich bod wedi adnabod pobl ers amser maith. Mae'n dorcalonnus os bydd rhywun yn marw ac ni allwch hyd yn oed fod gyda nhw. Mae ymdopi â marwolaeth a phrofedigaeth yn hynod flinedig hefyd, felly rydych chi'n debygol o deimlo'n lluddedig. Siaradwch amdano gyda chydweithwyr. Gwnewch amser i'ch gilydd rannu'ch emosiynau a'ch teimladau. Parchwch ffordd eich gilydd o ymdopi â marwolaeth. Mae rhai pobl yn crio (mae hynny'n iawn), mae rhai pobl yn cadw eu hunain yn wyllt o brysur (mae hynny'n iawn) - nid oes unrhyw ffordd gywir nac anghywir.

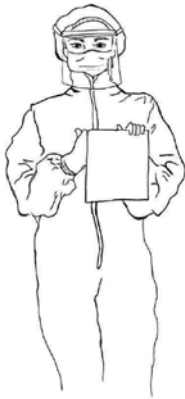
Efallai eich bod chi'n meddwl bod angen i chi fod yn "gryf" i'r bobl rydych chi'n eu cefnogi, ac wrth gwrs mae angen i chi fod yno ar eu cyfer a pheidio â thorri i lawr yn llwyr. Ond nid yw'n golygu na allwch ddangos eich emosiynau. Bydd pobl ag anableddau yn teimlo eu bod yn cael cefnogaeth trwy weld eich bod wedi cynhyrfu hefyd. Gall wneud iddynt deimlo'n llai unig, a gallai hyd yn oed roi cyfle iddynt eich cefnogi chi.

Dwy stori

Dewch i ni siarad am ymdopi â marwolaeth Susan (ffrind sy'n byw yn yr un cartref) sy'n marw gartref yn ei hystafell wely, ac am Mam, sy'n marw yn yr ysbyty.

- Siaradwch am farwolaeth yn agored, yn onest ac yn syml. Atebwch bob cwestiwn.

- Os ydych chi'n gwybod bod Susan yn mynd i farw, dywedwch wrth bawb am hynny, fel nad yw'n sioc: mae Susan mor sâl, mae hi'n mynd i farw.
- Cydnabod pa mor ofnadwy ac anodd ydyw na allwn fod gyda Mam, neu (ar ôl marwolaeth) fod yn agos at y corff i ffarwelio.
- Cysylltu â Susan neu Mam trwy gyswllt fideo. Mae gweld Susan yn sâl yn y gwely (waeth pa mor anodd ydyw) yn debygol o fod yn llai brawychus na'r hyn mae pobl yn dychmygu. Gallant weld ei bod yn derbyn gofal. Os oes offer anghyfarwydd (fel offer anadlu neu fasnigiau), eglurwch fod hyn er mwyn helpu



©The Kairos Forum; Artist, Stefania Prandelli

- O ran Mam, gall hyn fod yn fwy anodd gan ei fod yn dibynnu ar gefnogaeth staff prysur yr ysbyty, ond mae'n bwysig rhoi cynnig arni.
- Os yw ffrindiau neu berthnasau yn marw gartref (ond mewn manau eraill), ceisiwch gynnal cyswllt rhithwir cymaint â phosibl - nid yn unig gyda'r person sâl, ond hefyd â'r rhai sy'n gofalu amdanynt.
- Pan fydd Mam neu Susan yn marw, dywedwch wrth bobl cyn gynted â phosibl, gan ddefnyddio'r iaith symlaf: "Mae Mam wedi marw." "Mae Susan wedi marw." Ailadroddwch y neges hon mor aml ag sydd ei hangen; gall gymryd amser hir i'w amsugno neu ei ddeall.
- Siaradwch am y person gyda'r cyd-letywyr sydd ar ôl gartref.

Susan, sy'n marw ar yr un aelwyd

- Os yw cyfyngiadau yn caniatáu hynny, gadewch ddrws yr ystafell wely ar agor, fel y gall un cydletywr ar y tro weld a siarad â Susan o bell. Os na, rhowch lun mawr o Susan ar ddrws ei hystafell wely. Gallwch siarad â hi yno - wrth gynnal pellter cymdeithasol.
- Gall teimlo'n rhan, a gwneud pethau i Susan, helpu. Gall cydletywyr helpu i baratoi bwyd a diod cyn mynd â nhw hi. Helpwch nhw i ysgrifennu, tynnu lluniau, gwneud pethau (y gellir eu rhoi i Susan, neu eu dangos trwy ffenest).
- Peidiwch ag atal pobl rhag gweld corff Susan os ydyn nhw eisiau (hyd yn oed os yw hynny o bell). Cynigiwch y cyfle hwn i bawb. Pan fydd corff Susan yn cael ei gymryd allan o'r tŷ, nodwch hwn fel digwyddiad pwysig. Anogwch bobl i sefyll wrth eu drws neu ffenestr eu hunain i chwifio, clapio, gweiddi "Hwyl fawr Susan!"
- Yn syth ar ôl hyn dylech annog siarad am Susan, dweud faint y byddwn yn ei cholli, canu ei hoff ganeuon, rhannu atgofion, ac ati.

Mam, sy'n marw yn yr ysbyty

- Helpwch y person i fod mewn cysylltiad rhithwir ag eraill y mae'r farwolaeth yn effeithio arnynt, yn enwedig eu teulu - yn ystod y salwch ac ar ôl y farwolaeth.
- Sicrhewch weddill y teulu eich bod chi yno i gefnogi'r mab neu'r ferch.
- Efallai na fydd yr ysbyty yn caniatáu i eitemau gael eu hanfon trwy'r post, ond gallwch chi dynnu llun o'r cardiau neu'r lluniau a'u hanfon dros y we.

- Esboniwch pam na allwn weld mam, ac esboniwch beth allwn ei wneud yn hytrach (gweddïo drosti, tynnu llun, goleuo kannwyll, dangos lluniau o mam i bobl eraill ar yr aelwyd).



Ar ôl y farwolaeth

- Creu lle i gofio



- Esboniwch na allwn fynd i'r angladd. Os yn bosibl, gwylwch y gwasanaeth claddu / amlosgi trwy ddolen fideo. Os nad yw hynny'n opsiwn, cynhaliwch ddigwyddiad ar yr aelwyd sy'n cynnwys “elfennau angladd” (megis cerddoriaeth, darlleniadau, moliannau, gweddïau). Dylech gynnwys pobl ag anableddau dysgu cymaint â phosibl a gwahodd y rhai na allant fod yno trwy gyswllt fideo.

Recordiwch o hefyd (bydd yn cysuro teulu a ffrindiau wedyn).

- Ceisiwch gydnabod teimladau o ddicter, trallod, pryder. Mae'r rhain i gyd yn normal. Cofiwch y gallai pobl fynegi'r teimladau hynny mewn gwahanol ffyrdd (er enghraifft, mynd i'w cragen, taro eraill, hunan-niweidio, gweiddi, problemau gyda bwyta neu gysgu). Enwch y teimladau, a dywedwch ei bod yn normal teimlo felly, oherwydd bod Susan wedi marw.

Rhai geiriau i egluro pethau

Mae mam yn yr ysbyty. Mae hi'n sâl iawn. Ni allwn ymweld â hi, oherwydd y coronafeirws. Mae hynny'n anodd iawn ac yn drist. Beth am ei ffonio/ ysgrifennu cerdyn iddi / gwneud llun iddi?

Mae mam yn mynd i farw yn fuan.

Chawn ni ddim mynd i mewn i ystafell Susan.

Dim ond Jean (gofalwr) sy'n cael mynd i mewn a helpu Susan. Mae Jean yn gofalu am Susan.

Fe allwn ni... (dynnu llun i Susan; chwifio arni drwy'r ffenest; ac ati)

Mae Susan wedi marw. Awn ni i weld Susan? Gallwn ei gweld o'r coridor / trwy'r ffenestr. Bydd hi'n llonydd iawn, oherwydd ei bod hi'n farw. Gallwn ffarwelio â hi. Rydyn ni i gyd yn drist iawn.

Byddwn yn gweld eisiau Susan. (Siaradwch am yr hyn y byddwch chi'n ei fethu.)

Mae pobl yn dod i fynd â Susan i ffwrdd. Bydd y bobl yn gwisgo masgiau a siwtiau gwyn, oherwydd y coronafeirws. Nid fydd Susan yn sylwi ar hyn, oherwydd ei bod wedi marw. Gallwn wyllo o'r ffenest a chodi llaw a ffarwelio â Susan.

Bydd mam yn cael ei chladdu yn y fynwent / cael ei hamlosgi. Ni allwn fynd i'r angladd, oherwydd y coronafeirws. Dim ond eich Tad fydd yno.

Rydyn ni'n colli Susan. Rydyn ni'n cofio Susan. Yr hyn yr oeddem yn ei hoffi am Susan oedd... Yr hyn yr oedd Susan yn hoffi ei wneud oedd... hoff fwyd Susan oedd... ac ati.

Teitlau cysylltiedig yn y gyfres *Books Beyond Words*

***Am I Going to Die?* (2009)**) gan Sheila Hollins ac Irene Tuffrey-Wijne, darluniau gan Lisa Kopper. Mae'r stori hon yn delio'n onest ac yn deimladwy ag agweddau corfforol ac emosiynol marw.

***When Somebody Dies* (2014)** gan Sheila Hollins, Sandra Dowling a Noëlle Blackman, darluniau gan Catherine Brighton. Mae Mary a John ill dau yn drist pan fo rhywun maen nhw'n ei garu yn marw. Maent yn dysgu teimlo'n llai trist trwy fynychu sesiynau cwrsela profedigaeth rheolaidd ac o gysur a chwmniâeth ffrindiau.

When Mum Died a When Dad Died (y ddau yn 2014, 4ydd argraffiad) gan Sheila Hollins a Lester Sireling, darluniau gan Beth Webb. Mae'r ddau lyfr yn cymryd agwedd onest a syml tuag at farwolaeth a galar yn y teulu.

***Going into Hospital* (2015, 2il argraffiad)** gan Sheila Hollins, Angie Avis a Samantha Cheverton, gyda Jim Blair, darluniau gan Denise Redmond. Mae'r llyfr hwn yn helpu i baratoi a chefnogi pobl sy'n cael eu derbyn i'r ysbyty, trwy egluro beth sy'n digwydd, ymdrin â mynediad a gynlluniwyd a damweiniau ac achosion brys.

Troednodyn: Mae canllawiau manylach yn cael eu paratoi ynghylch cynllunio gofal ymlaen llaw, gwneud penderfyniadau (er enghraifft ynglŷn â marw yn yr ysbyty neu gartref) a sut i ddarparu gofal lliniarol ymarferol gartref heb gefnogaeth broffesiynol.

Mae'r gwaith hwn wedi'i drwyddedu o dan Drwydded Ryngwladol Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0. I weld copi o'r drwydded hon, ewch i <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/> neu anfonwch llythyr at Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.