

Gofal Bugeiliol

Cynllun Newydd i Gefnogi Gweinidogion EBC

Mae Adran Iechyd y Llywodraeth yn datgan y bydd un o bob pedwar ohonom yn dioddef afiechyd meddwl ar ryw adeg yn ein bywydau. Dywed Sefydliad Iechyd y Byd:

'Erbyn 2020, problemau sy'n ymwneud â salwch meddwl fydd y prif beth ar ôl clefyd y galon sy'n cyfrannu fwyaf at y baich clefydau byd-eang.'

Mae iechyd meddwl yn cynnwys ein lles emosiynol, seicolegol, ysbrydol a chymdeithasol. Mae'n effeithio ar sut rydym ni'n meddwl, yn teimlo, ac yn gweithredu. Mae hefyd yn cael effaith ar y ffyrdd yr ydym yn trin straen, yn ymwneud ag eraill, ac yn gwneud dewisiadau syml o ddydd i ddydd. Gall iechyd meddwl gwael amrywio yn fawr; gall olygu fod unigolion yn teimlo 'ychydig yn isel', anhwylderau cyffredin megis pryder ac iselder i amodau mwy difrifol a llawer llai cyffredin megis anhwylder deubegwn neu sgitsoffrenia.

Gwyddom na fydd iechyd meddwl y rhan fwyaf o bobl yn barhaus. Fel rheol bydd yn codi ac yn disgyn yn dibynnu ar bwysau a / neu brofiadau yn eu bywyd. Felly, gall person deimlo mewn iechyd meddwl da yn gyffredinol ond hefyd mae ganddo straen neu bryder o bryd i'w gilydd. Gall siarad am y pwysau gwaith leihau'r straen neu bryder.

Mae'n bwysig bod cyflogwyr a'u staff yn cymryd camau i hybu iechyd meddwl cadarnhaol a chefnogi'r rheini sy'n dioddef afiechyd meddwl. Bwriad Eglwys Bresbyteraidd Cymru yw i gymryd camau i hybu iechyd meddwl cadarnhaol ac i gefnogi gweithwyr pan fo'r angen.

Yr ydym i gyd yn gwybod fod gweithwyr Cristnogol, a gweinidogion yn gweithio mewn maes lle mae cefnogi eraill yn emosiynol yn rhan annatod o'r gwaith. Yr ydym yn cydnabod fod gweinidogion o dan bwysau i gefnogi eraill a hynny mewn

amseroedd anodd. Credwn fod gennym gyfrifoldeb moesol i hybu ac i warchod iechyd meddyliol ein gweinidogion.



Yn dilyn ymgynghoriad gan bwyllgor o fewn yr adran gweinidogaethau, mae Eglwys Bresbyteraidd Cymru erbyn hyn wedi fy mhenodi i, Llinos Mai Morris, o Gaernarfon, fel 'Gofalwr Bugeiliol', un diwrnod yr wythnos. Fy rôl i fydd gwneud cyswllt gyda gweinidogion i weld pa gefnogaeth gellir ei gynni, yn unol â pholisi gwarchod lles meddyliol gweinidogion EBC.

Fel rhan o'm rôl, i gychwyn, fe fyddaf yn gwneud cyswllt dros y ffôn, am sgwrs anffurfiol, gyda'r cyfle i wneud trefniadau i gwrdd am sgwrs bellach. Bydd y sgwrsio yn rhoi cyfle i chi gael gwybod am y gefnogaeth emosiynol sydd ar gael yn y gwaith, ac yn rhoi cyfle cyfrinachol i unrhyw un drafod unrhyw faterion sydd yn creu pryder neu straen. Yr wyf yn gwneud cymwysedig, wedi derbyn ôl radd mewn cwnsela ym Mhrifysgol Bangor. Erbyn hyn byddaf yn cwnsela mewn canolfan adfer yn y Gogledd yn ogystal â chwnsela i asiantaethau sy'n cefnogi cleientiaid sy'n dioddef o broblemau iechyd meddwl yn y gymuned.

Yr wyf yn angerddol iawn dros y gwaith ac yn credu'n gryf y dylai Eglwys Bresbyteraidd Cymru, fel cyflogwyr cyfrifol eraill, wneud lles meddyliol yn rhan allweddol o raglen waith yr eglwys a'i gweinidogaeth i'r dyfodol.

Yr wyf yn edrych ymlaen yn fawr i gwrdd ac i sgwrsio gyda chi, ac yn edrych ymlaen at weld sut bydd y cynllun hwn yn datblygu.

Llinos Mai Morris
Gofalwr Bugeiliol EBC

Her i bob oes

'Cyfrifodeb yr eglwys ym mhob cenhedlaeth yw cyhoeddi'r Ffydd... Y mae'n orchwyl newydd ym mhob cenhedlaeth... Ni all unrhyw ddatganiad geiriol a gynhyrchir bellhau'r Eglwys oddi wrth ei chyfrifoldeb i feddwl am ac ail ddatgan ei neges. Ni all unrhyw apêl at gredoau neu gyffesion newid y ffaith fod yn rhaid i'r eglwys fynegi ym mhob cenhedlaeth sut mae'n dehongli y Ffydd hanesyddol a sut mae'n berthnasol i feddyliau newydd a phrofiadau newydd ei hamser ei hun... Ni all unrhyw beth symud oddi wrth yr eglwys ei chyfrifoldeb i fynegi beth yw ei ffydd. Y mae yn hanfod i eglwys fyw fod yn abl ac yn barod i wneud hyn.'

Lesslie Newbigin

Gwasanaethodd Lesslie Newbigin (1909-1998) fel cenhadrwr yn yr India am dri-deg a phump o flynyddoedd. Cafodd ei ysgrifau ddylanwad mawr ym mhob cwr o'r byd.

