

“Ewch yn ei enw Ef”

Adnodd hyfforddiant ar gyfer
blaenoriaid a thimoedd
ymweld.



Cynnwys

- Rhagair tud. 3
- Cyflwyniad tud. 4
- Yr her i ofalu tud. 5
- Modelau o ofal bugeiliol tud. 10
- Ymweld â rhai sy'n ddifrifol wael tud. 16
- Gofalu am rai mewn profedigaeth tud. 20
- Gofalu am henoed dryslyd eu meddwl tud. 28
- Cyd-weddiwn tud. 32
- Cydnabyddiaeth tud. 36
- Archebu copïau tud. 37

Rhagair

Diolch am y cyfle i gyflwyno “Ewch yn ei enw Ef”, deunydd sydd yn gyfraniad gwerthfawr i’n hadnoddau hyfforddi fel eglwys. Pecyn ydy hwn sydd wedi ei baratoi ar gyfer rhai sy’n ymgymryd â gwaith bugeiliol fel unigolion neu fel rhan o grŵp bugeilio mewn eglwys. Mae yma ddeunydd sy’n codi cwestiynau ac yn ein herio i edrych ar ein cyfrifoldebau bugeiliol a’r modd yr ydym yn cyflawni'r gwaith pwysig hwn. Dyma adnodd fydd yn ein cynorthwyo fel unigolion ac fel eglwys i wasanaethu yn fwy effeithiol yn enw'r Arglwydd Iesu.

Cyflwynaf y pecyn i’r eglwys gan ddiolch i Weinidogion a Blaenoriaid Sasiwn y Gogledd a’r Cyfarwyddwr Hyfforddiant, y Parch Ddr Elwyn Richards, am eu gwaith a’u cyfraniadau.

Y Parchg R O Roberts

Llywydd Eglwys Bresbyteraidd Cymru

Cyflwyniad

Lluniwyd y cwrs hwn gan Adran Ymgeiswyr a Hyfforddiant y Cyfundeb yn dilyn cynhyrchu deunydd tebyg yn Saesneg, sef *Go in Christ's Name*, a ymddangosodd yn 2011. Er mai'r un themâu a ddilynir yn y naill gwrs a'r llall, parodd natur y defnydd, sef cyfweiliadau fideo lle mae blaenoriaid a gweinidogion yn rhannu eu profiad o ymweld a bugeilio, nad copi o'r hyn a gafwyd eisoes yn Saesneg yw'r hyn a geir bellach yn Gymraeg. Yn hytrach mae yma ymgais i ystyried natur bugeilio Cristnogol o safbwynt bywyd yr eglwysi Cymraeg a phrofiad eu haelodau. Rhwir llais i hyder ac awydd, gofid a phetruster, a hynny gyda'r bwriad o ennyn trafodaeth ac annog ymarfer dda.

Gobeithir y bydd y cwrs yn ddefnyddiol ar gyfer eglwysi unigol a gofalaethau, ac y bydd yn fodd i sbarduno gweithgarwch bugeiliol newydd a chadarnhau arferion a thraddodiadau sydd wedi hen wreiddio yn ein mysg. Yn fwy na dim, gobeithir y bydd yn fodd i roi hyder newydd i flaenoriaid a thimoedd ymweld ein heglwysi, ac yn gyfrwng anogaeth ac arweiniad i rai sy'n cychwyn ar y gwaith.

Y mae diolch yn ddyledus i gwmni Focus7 Ltd a'i gyfarwyddwr Sean Atkinson am ymgymryd â'r gwaith o ffilmio'r cyfweiliadau. Cafwyd cymorth gyda'r golygu gan Elen Thomas, gweithredodd y Parchg Mike Ward fel prif gynhyrchydd a chynorthwywyd ef gan Mrs Val Jones a fu hefyd yn golygu'r llawlyfr yma. Ond yn fwy na dim y mae diolch yn ddyledus i bawb a roddodd o'u hamser a'u profiad i gyfrannu i'r sesiynau. Nodir yn arbennig gyfraniad yr Athro Mari Lloyd Williams a chydweithrediad parod ymddiriedolwyr Hosbis Sant Cyndeyrn, Llanelwy, a chyfraniad Matron Manon Williams a staff Uned Alaw yn Ysbyty Gwynedd, Bangor.

Felly boed bendith ar y defnydd o'r adnodd newydd hwn, boed iddo fod yn gyfrwng i arfogi'r eglwysi i fugeilio a gofalu, a boed i'r sawl a'i defnyddia brofi ryw hyder a llawenydd newydd yn y gwaith. Felly 'Ewch yn ei Enw Ef'.

Elwyn Richards, Mawrth 2012

1. Yr her i ofalu

Ar y DVD y mae yna nifer o flaenoriaid a gweinidogion yn rhannu eu profiad o ymweld. Weithiau nid yw'r amser pryd y maent yn galw ar aelwyd yn gyfleus i'r teulu, ac nid yw'r drws yn cael ei agor bob amser. Ar y cyfan, fodd bynnag, y mae agwedd yr ymwelwyr yma yn gadarnhaol iawn, ac mae Mrs Helen Jones yn rhoi llais i foddhad amryw sydd wedi cael bendith o'r fath ymweliadau, ac wedi eu gweld yn fodd i'w cadw mewn cyswllt â'r eglwys pan nad oeddynt yn gallu mynychu'r cyfarfodydd a'r oedfaon.

Dyma rai o'r prif bwyntiau a wneir ar y DVD

- Efallai y byddwn yn teimlo fod bwllch rhyngom â'r rhai y byddwn yn ymweld â hwy o safbwynt oed a phrofiad, ond wrth 'wneud' y mae dod i adnabod pobl.
- Yn aml iawn bydd pethau o bwys yn cael eu rhannu o dipyn i beth drwy'r sgwrs a'r gymdeithas, yn hytrach nag mewn modd penodol ac uniongyrchol.
- Nid yw pob ymweliad yn hawdd, ac mae'n naturiol bod yn betrusgar weithiau. Ar adegau byddwn yn ymweld â phobl y cawn hi'n anodd cysylltu â hwy neu ddynesu atynt, ac weithiau gall yr amgylchiadau fod yn ddyrys, a gall dod o hyd i'r peth iawn i'w ddweud fod yn anodd.
- Rhaid bod yn sensitif a thorri ymweliad yn fyr os yw'r amser yn anghyfleus. Os na cheir mynediad i gartref ni ddylid digio oherwydd hynny, ond cydnabod hawl pawb i breifatrwydd.
- Gall bugeilio ddigwydd ar fin y ffordd – gellir bod gofyn rhoi amser i sgwrsio weithiau.
- Nid oes raid disgwyl am argyfwng cyn ymweld; yn wir, y mae ymweld cyson yn gwneud ymweliad ar adeg anodd yn haws.
- Rydym yn ymweld ar ran yr Eglwys ac ni wyddom yn iawn beth fydd dylanwad ymweliad felly.

Ar y fideo mae'r Parchg Gwenda Richards yn awgrymu y gall y blaenoriaid fod yn nes at yr aelodau na hyd yn oed y gweinidog, ac y gall rhai pobl fod yn fwy bodlon i rannu eu teimladau a'u gofidiau ac ati efo blaenor neu gyd-aelod. Yn

nes ymlaen byddwn yn ystyried patrymau o ofal bugeiliol y gall cynulleidfa eu datblygu, ond y mae'n bwysig iawn i'r holl aelodau gofio fod ganddynt eu rhan yng ngwaith yr eglwys. Ni ellir, ac ni ddylid gadael yr ymweld i gyd i'r gweinidog. Y mae blaenoriaid ac aelodau sy'n ymweld yn cyflawni swyddogaeth bwysig;

- Parhad a chysondeb - gall fod blaenor neu ymwelydd yn llawer mwy cyfarwydd â'r ardal na'r gweinidog, ac wedi byw yno'n hwy gan adnabod y bobl yn well.
- Doniau arbennig – efallai fod eraill yn fwy ymwybodol o'ch doniau bugeiliol nag ydych chi, ac mai dyna pam y cawsoch eich codi'n flaenor neu eich gwahodd i fod yn rhan o dîm ymweld yr eglwys.
- Ymweld o ddydd i ddydd - mae aelodau'n hoffi gweld y gweinidog yn galw, ond mewn cyfnod o brinder gweinidogion a gofalaethau mawr nid yw'n bosibl yn aml iawn i'r gweinidog ymweld yn gyson. Gall eich ymweliad chi ar ran yr eglwys fod yn gyfrwng mwyniant a chysur, yn enwedig i rai sy'n gaeth i'w cartrefi neu mewn amgylchiadau anodd. Dyna yn sicr dystiolaeth Mrs Helen Jones.

Mae'n amlwg fod unigolion sy'n ymweld ar ran yr eglwys yn teimlo eu bod yn gwneud gwaith pwysig.

Trafodaeth bellach

- Beth yw diben gofal bugeiliol? Ai dim ond helpu pobl drwy argyfwng?
- Beth yw swyddogaeth y gweinidog, y blaenoriaid a'r aelodau yn hyn?
- Ydy'r Beibl yn dweud wrthym am ofalu am ein gilydd? Ellwch chi ddwyn ambell adnod i gof (ee 'Calonogwch eich gilydd, felly, â'r geiriau hyn' I Thesalonïaid 4:18).
- A yw pob blaenor yn cael ei alw i ymweld?
- Pa nodweddion a fydddech yn disgwyl eu cael mewn blaenor?
- Sut mae sicrhau fod pawb yn cael ymweliad?
- Dan ba amgylchiadau arbennig y bydddech chi yn ymweld?

Darllen pellach

Elfed ap Roberts, *Diwinyddiaeth Fugeiliol: ei Seiliau a'i Hegwyddorion*, Tŷ John Penry, 1990.

Charles V Gerkin, *An introduction to Pastoral Care*, Abingdon Press, 1998.

William V Arnold, *Introduction to Pastoral Care*, Westminster/John Knox Press, 1983.

Frank Wright, *Pastoral Care for Lay People*, SCM, 1982.

John Patton, *Pastoral Care: An essential guide*, Abingdon Press, 2005.

Wesley Carr, *Handbook of Pastoral Studies*, SPCK, 1997.

Penny Nairne, *When I needed a neighbour; enabling pastoral care in the local church*, Marshall Pickering, 1998.

Wendy Billington, *Growing a caring church*, The Bible Reading Fellowship, 2010.

Kate Litchfield, *Tend my flock: sustaining good practice in pastoral care*, Canterbury Press, 2006.

Jeanne Stevenson Moessner, *A primer in Pastoral Care*, Augsburg Fortress, 2005.

William C Kay & Paul C Weaver, *Pastoral Care & Counselling*, Paternoster, 1997.

Cyfeiriadau Beiblaidd

Luc 4: 14-21

Ioan 13: 34-35

Ioan 21:15-19

I Corinthiaid 13:1-7

Philipiaid 4:4-7

1 Pedr 5:1-7

Gofalu am ein gilydd – Rhuf 12:10,16; 15:7; 1Cor 12:25; Gal 5:13, 6:2; Eff 4:32,5:19, 21; Phil 2:4; Col 3:13, 16; 1Thes 3:12; 4:18; Heb 3:13;10:24,25; Iago 4:11; 5:16; 1 Pedr 4:8,9; 5:5, 1Ioan 3:11

Eich nodiadau

2. Modelau o ofal bugeiliol

Yn y sesiwn cyntaf bu i ni edrych ar rai o'r pryderon a'r anawsterau all godi ynghylch ymweld ag aelodau eglwysig, gan bwysleisio fod ymweld yn waith i'r eglwys gyfan. Mae gan flaenoriaid ac ymwelwyr penodedig gyfraniad allweddol i'w wneud yn hyn o beth.

Yn awr byddwn yn ystyried pam y mae rhai pobl yn gadael yr eglwys, a sut all yr eglwys ymateb i hynny, cyn ystyried rhai o'r modelau neu'r patrymau bugeiliol a all fod o gymorth inni.

Mae yna amryw o resymau pam fod rhywun adael yr eglwys. Dyma rai ohonynt;

- Gall argyfwng personol arwain at golli ffydd.
- Gall pobl deimlo nad oes croeso iddynt er i ni ymdrechu i fod yn groesawus.
- Gall blaenoriaethau newid gan beri nad yw'r eglwys bellach yn bwysig.
- Gall y cwrdd fod yn ddiflas.
- Gall ysbrydoliaeth fod yn brin.
- Gall pobl gael eu siomi, er enghraifft yn dilyn profedigaeth neu anghydfod.
- Gall pobl gael digon.
- Aeth ffydd yn rhywbeth preifat.
- Mae sefydliadau yn amhoblogaidd.
- Dyw pobl bellach ddim yn gwreiddio mor ddwfn yn eu cymuned.
- Mae patrymau hamdden wedi newid.

Os deuwch ar draws rhywun a giliodd o'ch eglwys yna;

- Ystyriwch beth fu eich hanes chi eich hun ar lwybr y Ffydd – a gawsoch gyfnod o wrthgilio?
- Ystyriwch y croeso a gafodd y Mab Afradlon gan ei dad.
- Ceisiwch sicrhau'r unigolyn fod colled ar ei ôl.
- Gwrandewch ar unrhyw gwyn ac ymddiheurwch os yw hynny'n briodol.
- Rhannwch wybodaeth ffeithiol.
- Byddwch yn ymwybodol o newid agwedd yn y person neu newidiadau fu yn yr eglwys.
- Ystyriwch a allent fod o ddefnydd penodol gyda golwg ar anghenion yr eglwys ar y pryd.
- A fyddai'n werth cadw cyswllt â hwy drwy ymweld unwaith y flwyddyn?
- Cofiwch hwy mewn gweddi
- Peidiwch â bod yn feirniadol.
- Peidiwch â themlo eich bod wedi methu os na fyddant yn y cwrdd y Sul canlynol.
- Cofiwch y gallent fod yn teimlo cywilydd neu euogrwydd.

Rhaid cofio fod pobl yn gallu dychwelyd i'r eglwys wedi cyfnodau o wrthgilio, gan ddod yn aelodau ffyddlon ac yn flaenoriaid gweithgar. Mae 'Sul Croeso Nôl' yn gyfle i annog rhai a gollodd gysylltiad i dychwelyd, ac mae oedfaon arbennig, gwasanaethau teulu, dathliadau a digwyddiadau eraill yn gyfleon i wahodd drachefn bobl na fuont yn y cwrdd ers amser.

Gweithio fel tîm

Mae rhannu'r gwaith o ymweld rhwng y blaenoriaid gyda phawb yn gyfrifol am nifer o aelodau yn gallu bod yn syniad da. Felly hefyd yr arfer o gael rhai i ymweld â'r cleifion a'r henoed yn fisol, neu gyhoeddi cylchgrawn neu daflen.

Gall grwpiau tai hefyd weithredu fel yr hen seiadau ers talwm, a bod yn seintwar ddiogel i rannu profiadau a phryderon.

Modelau eraill

Rhaid cofio fod yna sawl dull arall o fugeilio ac nad yw'r un patrwm yn gweithio ym mhob man. Dyma ambell un y gellid ei ystyried;

- Gellir trefnu ymweld yn ôl angen yn hytrach nag yn ôl lleoliad – er enghraifft, penodi blaenoriaid i ofalu am deuluoedd ifanc, rhai newydd briodi, rhai caeth i'w cartrefi neu rai mewn ysbyty.
- Gallai arweinydd ieuenctid gadw cyswllt cyson â grŵp o bobl ifanc a gwneud defnydd o negeseuon testun a'r we ac ati.
- Gellir meithrin cyswllt â gweithwyr cymdeithasol lleol neu ganolfannau iechyd er mwyn canfod anghenion y gymdeithas leol.
- Gellir cynorthwyo caplaniaethau mewn ysgolion a gweithfeydd.
- Gellir cadw cyswllt ag aelodau sydd i ffwrdd o gartref yn gyson drwy e-bostau neu ar y ffôn.
- Gellir cynnal cyfarfod gweddi cyson i weddio dros y cleifion a phawb sydd mewn angen.

Pa ddull bynnag o fugeilio a ddefnyddir cofiwch fod parchu cyfrinachedd bob amser yn ystyriaeth bwysig, ac os cedwir nodiadau dylid sicrhau y gwneir hynny yn unol â chyfraith diogelu gwybodaeth.

Cwestiynau i'w trafod

- Aelodau a giliodd
 - Pa mor uchel ar eich rhestr o flaenoriaethau fyddai 'ceisio'r ddafad golledig'?
 - Os yna berygl mewn cowntowio i bobl i'w cadw yn y cwrdd?
 - A yw'r Eglwys angen pobl yntau pobl sydd angen yr Eglwys?
- Modelau gofal
 - Pa fodelau a ddefnyddir yn eich eglwys chi? A ellid cael rhai gwell?
 - Sut mae sicrhau nad yw pobl yn llithro drwy'r rhwyd?
 - A ddylai pob blaenor ymweld yntau dim ond y rhai sydd â dawn ar gyfer hynny?
 - Beth yw manteision a pheryglon grwpiau tai?

Darllen Ychwanegol

Henry Cloud & John Townsend, *Making Small Groups Work*, Zondervan, 2003.

Jeff Arnold, *Small Group Starter Kit (Lifebuilder)* Scripture Union, 1995.

Bill Donahue & Russ Robinson, *Building A Church of Small Groups, a place where nobody stands alone*, Zondervan, 2001.

Ian Coffey & Stephen Gaukroger, *House Groups: the Leaders' Survival Guide*, IVP, 2011.

John Mallison, *Small Group Leader: A Manual to Develop Small Groups*, Scripture Union, 1997.

Michael J Fanstone, *The Sheep That Got Away (Why people leave church)*, Monarch Books, 1993.

Darnau o'r Ysgrythur

Mathew 13: 1-23

Luc 15: 1-32

Ioan 3: 1-21

Eich nodiadau

3. Ymweld â rhai sy'n ddifrifol wael

Ar y DVD mae rhai blaenoriaid a gweinidogion yn rhannu eu profiadau o ymweld â chleifion sy'n ddifrifol wael. Y mae'r dasg yn gallu bod yn anodd a bendithiol ar yr un pryd. Rhaid ymarfer doethineb a chydymffurfio â rheolau ysbyty neu hosbis, ac weithiau bydd yr ymweliad yn gyfle i'r claf fynegi rhai teimladau na allai byth eu rhannu â'i deulu. Mae'n siŵr y byddwch yn gallu uniaethu a llawer o'r hyn a fynegir ar y fideo.

Dyma restr o rai o'r pethau sylfaenol y mae'n rhaid eu cofio wrth ymweld â rhywun sy'n ddifrifol wael;

- Weithiau y mae'n rhaid cydnabod na allwn newid ambell sefyllfa er cymaint ein dymuniad i wneud hynny.
- Efallai nad oes atebion i rai cwestiynau anodd, ond ni ddylid eu hanwybyddu oherwydd hynny, a gall ymweliad fod yn gyfle i'w hystyried.
- Dylid gwranddo ar hanes rhywun a'u cynorthwyo i wneud synnwyr o'u hynt a'u helynt.
- Ni ddylid arwain y sgwrs at bethau fydd yn gwneud i'r claf deimlo'n anghysurus ac nad ydyw am eu trafod.
- Cawn ein galw i fod yn Grist i'n gilydd - rhaid ceisio cyfleu'r gobaith Cristnogol heb bregethu.
- Mae'n naturiol bod yn bryderus ynghylch beth i'w ddweud a sut i ymddwyn – byddwch yn naturiol, rhowch le i ddistawrwydd a chofiwch mai digon weithiau yw cadw cwmni i rywun heb ddweud dim.
- Gall cyffyrddiad fod yn bwysig, ond mae angen bod yn ofalus iawn os nad ydych yn adnabod y person yn dda, a chofiwch y gall heintiau hefyd gael eu trosglwyddo fel hyn.
- Wrth ymweld ag ysbyty neu hosbis cyflwynwch eich hun i'r staff er mwyn gwneud yn siŵr eu bod yn gwybod eich bod yno. Rhowch sylw i drefniadau'r sefydliad a cheisiwch osgoi amseroedd prysur.

- Byddwch yn barod i ddisgwyl o'r neilltu os bydd rhywun yn torri ar draws eich ymweliad i drin y claf neu gyflawni ryw ddyletswydd arall, neu dywedwch y deuwch yn ôl yn ddiweddarach.
- Os na ellwch gael gweld rhywun yna gadewch neges ar eu cyfer.
- Byddwch yn ymwybodol o'r arwyddion fod rhywun wedi blino neu eisiau llonydd, a pheidiwch ag aros yn rhy hir.
- Y mae cyfrinachedd yn bwysig. Peidiwch â datgelu dim wrth neb arall heb fod yn sicr ei bod yn iawn i chwi wneud hynny.

Wrth ymweld â rhywun sy'n dod at derfyn eu bywyd y mae'n rhaid cofio eu bod o bosibl yn ceisio ymdopi â llu o feddyliau a theimladau gwahanol a gwrthgyferbyniol, ac nad oes atebion i'w cael i rai o'r cwestiynau fydd ganddynt. Cefnogi, cysuro, cadarnhau a chadw cwmni sy'n bwysig ar adegau felly. Weithiau gofynnir cwestiynau heb ddisgwyl iddynt gael eu hateb, ond bydd y gofyn ynddo'i hun yn bwysig, a bydd cydnabod a gwranddo ar ei ymholiad yn gysur i'r claf. Weithiau y mae ateb cwestiwn â chwestiwn arall yn fodd i barhau ac i ehangu'r drafodaeth, a dylid gochel rhag rhoi atebion pendant, hyd yn oed os ydych yn bendant eich barn ynghylch yr ateb. Er enghraifft, gellir ymateb i'r cwestiwn 'A oes bywyd ar ôl marwolaeth?' yn negyddol neu yn gadarnhaol, ond efallai na fydd yr ymateb y byddwch yn ei gynnig yn briodol ar y pryd, waeth beth y gwirionedd, oherwydd sefyllfa arbennig y claf. Gall cadarnhau'r gred fod yn gwbl annerbyniol i rywun sydd yn y fath gyflwr fel ag i ystyried parhad bywyd o unrhyw fath yn gwbl annioddefol. Os nad ydych yn adnabod rhywun yn dda iawn dylid bod yn hynod o ofalus wrth ymateb i gwestiynau dyrys, ac nid yw perthynas hir dros amryw o flynyddoedd yn sicrwydd o gwbl eich bod yn adnabod rhywun yn dda.

Cwestiynau i'w trafod

- Sut y byddech yn ymateb i sefyllfa lle bo claf yn mynegi barn sydd, yn eich tyb chi, yn groes i safbwynt Cristnogol uniongred?
- Sut y byddech yn ymateb i aelod blaenllaw o'r eglwys fyddai'n eich siarsio i beidio â dweud wrth neb ei fod yn yr ysbyty?
- Beth fyddai eich ymateb petai claf yn dweud wrthyfch fod croeso i chi alw eto ond nad oedd am weld y gweinidog ar unrhyw gyfrif?

Darllen pellach

Mark Cobb, (2005) *The Hospital Chaplain's Handbook: a guide for good practice*, Canterbury Press, 2005.

Tom Gordon, *A Need for Living: Signposts on the Journey of Life and Beyond*, Wild Goose Publications , 2007.

Michael Kearney, *Mortally Wounded: Stories of Soul Pain, Death and Healing*, Touchstone, 1997.

David Short & David Searel, *Pastoral Visitation*, Rutherford House, 2004.

Peter Speck, *Being There: Pastoral Care in Time of Illness*, SPCK, 1988.

Darnau o'r Ysgrythur

Eseia 43:1-4

Salm 121

Salm 139

2 Corinthiaid 1: 3-7

Ioan 14: 1-4

1 Pedr 5: 6-11

Iago 5:13-18

Eich nodiadau

4. Gofalu am rai mewn profedigaeth

'Ni ddywedodd neb wrthyf fod galar yn teimlo mor debyg i ofn. Nid wyf ofn, ond yr un yw'r teimlad. Yr un cryndod yn y stumog, yr un anallu i fod yn llonydd a'r un duedd i ddilyfu gen. .. Mae yna orchudd anweledig rhwng y byd a mi. Dwi'n ei chael hi'n anodd dirnad beth y mae pobl yn ei ddweud. Neu efallai yn ei chael yn anodd bod ag awydd i wneud hynny. Mae'r cyfan mor ddiflas. Ac eto dwi eisiau pobl o 'nghwmpas. Mae'n gas gen i'r adegau pan fo'r tŷ yn wag.'

Dyna fel y mae C S Lewis yn cychwyn ei ddisgrifiad o'i alar a'i golled ei hun yn dilyn marwolaeth ei wraig, Joy, yn y gyfrol *A Grief Observed*. Y mae profedigaeth yn brofiad personol ac unigryw, ac eto y mae'n brofiad y bydd yn rhaid i'r sawl sy'n ymweld ar ran yr eglwys ei wynebu a'i rannu. Ac wrth ymweld â rhywun mewn galar y nod fydd cysuro a gofalu, a gwneud hynny yn enw Iesu Grist gyda'r ymwybyddiaeth y gall Ef ddefnyddio ein hymdrechion a'n geiriau annigonol gan ddwyn cysur a bendith.

Y mae pob profedigaeth yn unigryw ac ymateb pawb i golled yn wahanol. Er y gallwn ddirnad rhai nodweddion cyffredin sydd mewn rhyw fodd neu'i gilydd yn rhan o ymateb pawb, ni cheir dwy brofedigaeth sy'n union yr un fath ac y mae'n rhaid parchu hynny a pheidio disgwyl i bobl ymateb i'w hamgylchiadau yn ôl ein disgwyliad ni.

Fe ddywedir weithiau mai *mynd drwy* brofedigaeth a wnawn, gwneud ein ffordd drwy'r profiad, ac ar y daith honno y mae yna rai cerrig milltir pwysig;

- Derbyn y golled - gall yr angladd fod yn drobwynt pwysig gan y rhydd gyfle i'r sawl sydd mewn galar i ddod i delerau â'i sefyllfa newydd, ac ar ryw olwg roi pen ar y mwdwl a phrofi'r hyn a eilw'r Americanwyr yn 'closure'. Ond er y gallwn gydnabod y golled gan lawn sylweddoli oblygiadau hynny nid yr un bob amser yw profiad y pen a phrofiad y galon, ac y mae'n naturiol i'r ymdeimlad fod y sefyllfa'n afreal barhau hyd yn oed wedi'r angladd.
- Teimlo'r boen – dichon y gall hyn waethygu wedi'r angladd. Bryd hynny wedi i deulu a chyfeillion ymadael ac i fywyd ddychwelyd i'w gylchdro naturiol fe barha'r ymdeimlad o boen a cholled. Yn y ffilm fe ddywed Arthur y gall rhywun i bob golwg ymddangos fel pe bai yn ymdopi'n

rhyfeddol, ond y mae'r cur a'r gofid o'r golwg. Dywedir fod cyfnod galar yn ymestyn hyd at ddwy flynedd ar gyfartaledd.

- Addasu a newid yn ymarferol – yn aml iawn bydd hyn yn digwydd yn syth ar ôl yr angladd gan y bydd gofyn i'r sawl a adewir wneud yr hyn a wnaed o'r blaen gan yr ymadawedig.
- Addasu a newid yn emosiynol – dyma'r dasg anoddaf gan y dichon y byddwn yn dioddef oddi wrth deimladau cymysg megis euogrwydd am fwynhau ein hunain, neu ymdeimlad o ddiffyg teyrngarwch wrth wneud rhywbeth newydd.

Dylid cofio y byddwn wrth ymweld yn dod ar draws emosiynau cryf ac annisgwyl a gall y galarus rannu amrywiaeth o deimladau.

- Dictter – tuag atynt hwy eu hunain, y gwasanaethau gofal, yr ymadawedig a Duw
- Ofn – parthed y dyfodol, sut y byddent yn ymdopi a beth a ddigwydd iddynt.
- Euogrwydd – am beidio gwneud digon, neu o achos perthynas wael neu lu o bethau eraill.
- Hunan-dosturi – pam y digwyddodd hyn i mi?
- Iselder – colli pob awydd i ymdrechu a methu gweld diben i ddal ati, ac awydd i farw.
- Gwadiad – methiant i dderbyn yr hyn a ddigwyddodd, yn enwedig os na chanfyddwyd y corff.

Yn wir, gall rhai pobl gael profiadau digon rhyfedd a fydd yn peri syndod i'r ymwelydd;

- Dywedir fod un rhan o dair o'r rhai sy'n colli rhywun annwyl yn gweld, clywed neu ymdeimlo â phresenoldeb y sawl a fu farw.
- Breuddwydion neu hunllefau'n cynnwys yr ymadawedig.

Fel y clywyd sawl gwaith yn y cyfweliadau, ni ddylai gofal am y galarus ddod i ben wedi'r angladd. Bydd angen eu cadw yn gyson yn ein gweddïau, a'u helpu

hefyd mewn ffyrdd ymarferol. Mae annog rhywun i droi allan neu ail afael mewn rhyw arferiad yn gallu bod yn bwysig, ond efallai na fydd y galarus angen dim byd mwy na chwmni neu rywun i wrando arnynt yn dweud eu stori, a hynny laweroedd o weithiau! Dro arall bydd yn rhaid bod yn ddigon doeth i roi llonydd iddynt. Dylid cofio hefyd am anghenion pobl y byddwn weithiau yn anghofio amdanynt megis plant neu oedolion ag anabledd dysgu, oherwydd yn aml iawn yn y gorffennol fe anwybyddwyd galar y grwpiau hyn.

Fel y cyfeiriodd y Parchg Marcus Robinson ar y ffilm, gall pobl deimlo cywilydd pan fo eu teimladau'n mynd yn drech na hwy, yn enwedig mewn lleoedd cyhoeddus, ond gan amlaf dylid eu sicrhau fod hynny'n gwbl naturiol. A phan ddychwel y galarus i'r eglwys a'r oedfaon bydd angen cynhaliaeth a chefnogaeth arnynt bryd hynny. Gall y fath gymorth gael ei estyn weithiau drwy air caredig neu hyd yn oed heb eiriau.

Gall rhai achlysuron, megis pen blwydd y farwolaeth, gwyliau megis y Nadolig a dathliadau megis Sul y Fam, fod yn brofiadau hynod o anodd, yn enwedig pan wynebir hwy am y tro cyntaf wedi colli anwylyd. Ar y fath achlysuron gall galwad ffôn, cerdyn cyfarch neu ymweliad fod yn holl bwysig.

Bydd rhai sefyllfaoedd hefyd yn gofyn am ymateb arbenigol, a dylem bob amser fod yn ymwybodol o hyd a lled yr hyn y gallwn ei gyflawni drwy ein bugeilio, a chyfeirio pobl at ddarparwyr gofal arbenigol pan deimlwn fod gofyn am hynny. Y mae rhai amgylchiadau megis marwolaeth ddisyfyd, hunanladdiad neu farwolaeth plentyn yn gallu bod yn hynod o ddirdynol. Weithiau y mae'r hyn a ddywedir gyda'r bwriadau gorau (e.e. 'Ewyllys Duw oedd y cyfan') yn gallu bod yn hynod o greulon ac amhriodol.

Dylid cofio hefyd y gall galar ddod i'r amlwg yn dilyn colledion ar wahân i golledion dynol - mae colli anifail anwes weithiau yn gallu peri teimladau cryfion, a dichon y bydd y sawl sy'n ymweld ar ran yr eglwys yn dod ar draws pobl fydd yn hiraethu am gwmniaeth anifail. Ni ddylid ar unrhyw gyfrif fychanu y golled honno, ond ymddwyn gyda sensitifrwydd a chydymdeimlad.

Yn olaf, dylid cofio mai tystiolaeth ddigamsyniol y blaenoriaid oedd iddynt hwy gael eu cynnal yn y gwaith o ymweld gan y galarus, ac iddynt deimlo fod rhannu'r profiad o alar yn fraint. Yn aml iawn ni ellir paratoi'n ymarferol ar gyfer y fath achlysur na rhagdybio'n llwyr yr hyn fydd yn ein disgwyl. Pan fydd geiriau'n methu fe all ysgydwad llaw neu amnaid gyfleu cariad a gofal. Bydd

gwrando weithiau'n bwysicach na siarad, ond ar adegau fe ddaw'r geiriau'n annisgwyl. Ym mhob amgylchiad dylid cofio fod gan y sawl sy'n ymweld yn enw'r Eglwys arfogaeth yr efengyl a chwmnïaeth yr Ysbryd Glân, ac y gall Duw weithredu trwom, neu hyd yn oed er ein gwaethaf ni.

Cwestiynau i'w trafod

- Sut y mae eich eglwys chi yn gofalu am aelodau mewn profedigaeth?
- Sut y gellir gwella ar hynny?
- Pa obaith sydd gennym i'w gynnig i rai mewn galar?
- Ym mha ffordd y mae profiad personol o alar yn gallu bod yn help neu yn rhwystr i chi wrth geisio bugeilio'r galarus?
- Sut y mae ymwneud â hunanladdiad neu farwolaeth plentyn?
- Beth fyddai eich cyngor i deulu yn cynnwys aelod ag anabledd dysgu ynghylch a ddylai'r aelod hwnnw fynd i'r angladd ai peidio?
- A fyddai'n help sefydlu grŵp bach o bobl a gafodd brofedigaeth fel eu bod yn gallu cyfarfod yn gyson?

Darllen pellach

John Owen, *Galar*, Gwasg Pantycelyn, 1998.

H. Baumann (c. G Elfyn Jones), *Gobaith mewn Galar*, Gwasg Efengylaidd Cymru, 1994.

J William Worden, *Grief Counselling and Grief Therapy*, Routledge, 1993.

Mae hon yn gyfrol sylfaenol ar gyfer rhai sy'n ymwneud â phobl mewn profedigaeth. Er ei bod wedi ei 'sgrifennu o safbwynt gofalwyr iechyd y mae'n ymdriniaeth blaen a chynhwysfawr.

C S Lewis, A Grief Observed, Faber, 1966

Cofnod personol o deimladau'r awdur pan fu farw ei briod. Lluniwyd o safbwynt Cristnogol ac y mae'n ymwneud yn onest â chwestiynau poen a dioddefaint. Gall fod yn ddefnyddiol i rai mewn galar sy'n cael anhawster i fynegi a deall eu poen.

Helen Alexander, *Bereavement - A Shared Experience*, Lion Hudson 2002

Mae'r gyfrol hon yn addas ar gyfer pobl mewn galar a'r rhai sy'n ceisio eu cefnogi. Ceir ynddi hanesion personol am sawl math o brofedigaeth, a hynny o safbwynt Cristnogol.

Understanding Bereavement: *Mind Publications: www.mind.org.uk*

Mae'r llyfryn hwn yn amlinellu'r profiad o brofedigaeth, gan annog rhai mewn galar i geisio cymorth, ac i fanteisio ar adnoddau ysbrydol

Ian Ainsworth-Smith and Peter Speck, *Letting Go; caring for the dying and bereaved*, SPCK, 1999.

Bwriadwyd y llyfr hwn ar gyfer caplaniaid ond y mae'n ddefnyddiol ar gyfer cylch ehangach.

Alison Wertheimer, *A Special Scar*, Routledge, 2001

Mae'r llyfr hwn yn ymwneud â hunanladdiad ac effaith hynny ar rai sy'n goroesi. Mae yma gyfeirio at amryw o enghreifftiau ac mae'r ymdriniaeth yn gydymdeimladol, ystyriol ac ymarferol.

John S. Munday & Frances Wohlenhaus Munday, *Surviving the Death of a Child*, Darton, Longman & Todd, 1995.

Mae'r llyfr hwn yn disgrifio ymateb mam Gristnogol pan gaiff ei phlentyn ei lofruddio a'r llofrudd â'i draed yn rhydd.

Earl Grollman, *Living When A Loved One Has Died*, Beacon Press, 1995.

Cyfrol sensitif llawn cefnogaeth i'r galarus.

Harold Bauman, *Living Through Grief*: Lion Hudson, 2000

Mae'r llyfryn hwn yn ymdrin â phrofiadau cyffredin galar, a hynny o safbwynt Cristnogol.

Elaine Storkey, *Losing a Child*, Lion Hudson, 1999.

Ceir yn y llyfryn hwn ystyriaeth sensitif o effeithiau colli plentyn, a hynny o safbwynt Cristnogol.

Theresa Huntly, *When Your Child Loses a Loved One: A How-To Guide for Every Parent*, Augsburg Fortress, 2001.

Llyfryn defnyddiol i rieni.

Wendy Duffy, *Children and Bereavement*, Church House Publishing, 2003.

Defnyddiol ar gyfer rhieni, athrawon ac eraill fo â rhan mewn helpu plentyn i ddygymod â marwolaeth. Cynnwys ddarlleniadau a gweddïau, a rhestr o lyfrau, adnoddau a sefydliadau a all fod o gymorth.

Doris Stickney, Water Bugs and Dragonflies: Explaining Death to Young Children, Mowbray, 2004.

Llyfr lluniau sy'n esbonio marwolaeth i blant ac yn cynnig arweiniad i rieni. Ceir ynddo weddïau ar gyfer plant a rhieni.

Francis Cathcart, *Understanding Death and Dying*, Working Together Publications.

Tri llyfryn byr wedi eu llunio'n arbennig ar gyfer rhai sydd ag anabledd dysgu a'u teuluoedd a'u gofalwyr.

Sue Read, *Bereavement and people with a learning disability*, EMAP Healthcare, 1999.

Cyflwyniad i faes arbenigol o fewn gofal bugeiliol gyda sylw arbennig i brofedigaeth.

Darnau o'r Ysgrythur

Salm 23

Rhufeiniaid 8: 35-39

Datguddiad 21: 1-4

Ioan 11: 17-37

1 Corinthiaid 15: 51-57

Ioan 14: 1-3

1 Thesaloniaid 4: 13-18

Eich nodiadau

5. Gofalu am henoed ddryslud eu meddwl

Fe ddywed arbenigwyr y bydd 1.7 miliwn o bobl Prydain yn dioddef o ddementia erbyn 2051 - bydd y clefyd hwn yn effeithio ar un o bob tri ohonom fel dioddefwyr neu ofalwyr. Flynyddoedd yn ôl nid oedd cymaint o sôn am y cyflwr, ac nid oedd yr Eglwys mor ymwybodol ohono. Ond wrth i bobl fyw yn hŷn daeth yn fwy amlwg, a bu'r symudiad tuag at ofal yn y gymuned hefyd yn fodd i ddwyn y cyflwr i sylw'r Eglwys.

Dirywiad cynyddol mewn gallu ymenyddol yw dementia yn deillio o afiechyd neu ddifrod i'r ymennydd. Er nad yw union achosion y cyflwr yn hysbys fe'i nodweddir gan leihad mewn gallu ieithyddol, medr i ddatrys problemau a'r gallu i ganolbwyntio, ynghyd ag anghofrwydd.

Rhai o effeithiau amlwg y cyflwr;

- Anghofrwydd ac anallu i gofio enwau
- Gwendid corfforol – ee gwlychu
- Ymddygiad gwahanol – ee rhegi, crwydro
- Pryderon ysbrydol – ofn, colli gafael ar atgofion ffydd, ymdeimlad o bellter oddi wrth Dduw

Mae'n bwysig cadw'n fyw'r cyswllt rhwng yr eglwys â'r sawl sy'n ddryslud ei feddwl, a chadw atgofion ffydd yn fyw a chred yn ystyrllon. Gall gofalu am berson ddryslud ei feddwl fod yn straen mawr ar y gofalwr yn emosiynol, yn gorfforol ac yn ysbrydol, a dylai'r eglwys fod yn barod i gefnogi a chynorthwyo'r gofalwyr a'u teuluoedd.

Fel y gwelwn o'r ffilm, profiad ein blaenoriaid yw bod ymweld â phobl ddryslud eu meddwl yn gallu bod yn anodd ond yn fendithiol hefyd. Cysuro, cefnogi, estyn cymorth a chadw cyswllt â theulu'r ffydd yn fyw yw'r nod, a gwneud hynny yng nghefnidir profiadau'r gorffennol waeth pa mor llwm yw'r berthynas allanol i bob golwg bellach.

Wrth ymweld â rhywun yn eu cartref y mae rhai pethau pwysig i'w cofio.

- Dywedwch pwy ydych chi – eich enw ac o ble yr ydych yn dod.
- Eisteddwch ar yr un gwastad â'r sawl yr ydych yn ymweld â hwy.
- Cofiwch fod ystum ac ymarweddiad yn bwysig - dywedir fod pobl ddryslyd eu meddwl yn ymwybodol iawn o hyn.
- Defnyddiwch bethau cyfarwydd – Gweddi'r Arglwydd, hoff ddarn o ysgrythur, emyn cyfarwydd neu hyd yn oed hen luniau o'r teulu.
- Defnyddiwch iaith syml a brawddegau byr – efallai na fydd hiwmor mor ddealladwy.
- Cyfeiriwch at bobl wrth eu henwau – mae'n haws deall hynny na sôn amdano ef neu hi.
- Byddwch yn ymwybodol o'r hyn sy'n digwydd yn y cefndir – gall y teledu wneud canolbwyntio'n anodd.
- Ceisiwch osgoi gofyn gormod o gwestiynau rhag achosi pryderon diangen.
- Defnyddiwch gerddoriaeth os oes modd gan fod cerddoriaeth i bob golwg yn arafu rhaib dementia - beth am gyd-ganu emyn neu gân boblogaidd?

Cynnal addoliad mewn cartref

Gellir cynnal addoliad ar yr aelwyd neu mewn cartref preswyl. Rhaid wrth baratoadau manwl a threfnu'r cyfan ymlaen llaw a bod yn barod am yr annisgwyl! Ni ddylid pryderu gormod am ymyrraeth yn ystod yr oedfa neu hyd yn oed ymddygiad bygythiol gan y dichon fod eraill wedi profi'r un peth - peidiwch â chymryd y fath ymddygiad yn bersonol.

Dyma rai pwyntiau a all fod o gymorth wrth drefnu gwasanaeth

- Defnyddio defod megis Cymundeb.
- Defnyddio symbolau fel y Groes.
- Defnyddio emynau cyfarwydd a darnau cyfarwydd o'r ysgrythur.
- Dewis themâu perthnasol.
- Nid oes rhaid wrth bregeth.

- Eistedd efo'r addolwyr.
- Helpu unigolion i ddod o hyd i'r emynau.
- Peidiwch â bod yn rhy hir - mae hanner awr yn hen ddigon.
- Gwnewch yn siŵr fod pawb yn eich clywed.

Cwestiynau i'w trafod

Gweithgaredd- cynlluniwch wasanaeth ar gyfer cartref preswyl gan roi sylw i'r cynnwys, gofynion ymarferol a hyd yr oedfa. Cofiwch y gall rhai o'r preswylwyr fod yn ddryslyd.

Pa nodweddion fydddech yn disgwyl eu cael mewn cartref preswyl?

Beth fydddech chi'n ei ystyried yn gam-drin? Sut fydddech yn adnabod y fath beth ac yn delio â hynny?

Beth yw gwerth ymweliad â chartref preswyl i'r staff a theulu'r preswilydd?

Darllen Pellach

Harold G Koenig & Andrew J Weaver, *Pastoral Care of Older Adults*, Augsburg Fortress, 1999.

J A Davis, *Pastoral Care of the Mentally Ill*, Universal Publishers, 2000.

Marion L S Carson, *Pastoral Care of People with Mental Health Problems*, SPCK, 2008.

Roger Grainger, *Strangers in the Pews: Pastoral Care of Psychiatric Patients within the Christian Congregation*, Epworth, 1993.

John Bayley, *Iris: A Memoir of Iris Murdoch*, Abacus, 1999.

Bu i Iris Murdoch ddioddef o glefyd Alzheimer's - dyma ei hanes o safbwynt y sawl fu'n gofalu amdani.

Gellid hefyd wneud defnydd o ddrama Alan Bennet ar DVD - *Waiting for the Telegram*, gyda Thora Hird. Bu iddo ef hefyd ysgrifennu am y modd y dioddefodd ei fam o ddementia yn *A Life Like Other People's*, Faber and Faber, 2010. Gellid defnyddio'r ffilm a'r llyfr fel sylfaen i astudiaeth yn eich eglwys.

Darnau o'r ysgrythur

Numeri 6: 22-27

Salm 88

Ioan15: 1-17

Rhufeiniaid 12: 9-21

Effesiaid 3: 14-21

Jwdas: 24-25

6. Cyd-weddiwn

Mae gweddi'n rhan ganolog o fywyd yr Eglwys ond yn aml iawn byddwn yn cysylltu gweddi â'r oedfa neu â defosiwn personol, ac fel y dywed y blaenoriaid ar y ffilm, prin yw'r achlysuron pan ofynnir inni weddio wrth ymweld.

Ond y mae gweddi ar yr aelwyd yn arddangos natur unigryw ymweliad bugeiliol Cristnogol. Ni fydd ymwelwyr iechyd, swyddogion y gwasanaethau cymdeithasol na'r un ymwelydd arall yn gwneud hyn, ac fe all y profiad fod yn un dyrchafol i'r gweddiwr a'r sawl y gweddiwn gydag ef.

Dylem fod yn ddigon hyderus i gynnig gweddio ar yr aelwyd pan deimlwn fod hynny'n addas, ac yn ddigon doeth i ymatal pan gredwn nad yw'r sefyllfa'n aeddfed. Nid oes raid gweddio'n hir, na defnyddio iaith gymhleth a syniadau astrus, ond dylai'n gweddi fod yn addas ar gyfer y sefyllfa y byddwn ynddi, ac yn gysur a chymorth i'r sawl fydd yn gwmni inni. Diau ei bod yn bwysig ymarfer gweddio, fel ag i hwyluso ymadrodd a meithrin patrymau addas, ond ni ddylid anghofio ychwaith fod yr Ysbryd Glân yn ein cynorthwyo wrth weddio.

Gall gweddi ar yr aelwyd fod yn addas ar wahanol adegau. Er enghraifft;

- Wrth ddatlu digwyddiadau arbennig.
- Mewn argyfwng.
- Pan fo rhywrai yn gaeth i'w cartref.
- Pan ddywed rhywun 'Fe wnewch gofio amdanaf'. Gall hynny fod yn gyfle i weddio gydag hwy.

Y mae sicrhau amser i weddio ein hunain dros bobl y byddwn yn ymweld â hwy hefyd yn bwysig. Gallwn weddio cyn yr ymweliad ac yna cyflwyno'r ymweliad i Dduw mewn gweddi.

Gan na fydd pawb yr ymwelwn â hwy yn gyfarwydd a chael rhywun yn gweddio ar yr aelwyd dylid cofio rhai pwyntiau arbennig;

- Plant yn dod at Dad cariadus ydym.
- Holwch yn gyntaf os byddai gair o weddi'n dderbyniol.
- Defnyddiwch enwau pobl.

- Cadwch bob gofyn yn syml.
- Cofiwch ddiolch.

Yn y ffilm y mae William Lloyd Davies yn dweud fod yn rhaid ceisio meddwl yn gyflym weithiau er mwyn llunio gweddi fyrfyfyr addas. Mae'n gymorth felly cadw mewn cof batrwm addas o weddi i'w ddefnyddio – un o'r canllawiau symlaf yw *mawl, cyffes, diolchgarwch ac eiriolaeth*.

Nid oes raid defnyddio geiriau bob amser. Gellir

- Gadael cerdyn gweddi
- Dweud 'Byddaf yn cofio amdanoch yn fy ngweddïau' neu eu hatgoffa y bydd yr eglwys neu'r grŵp gweddi yn gwneud hynny. (Cofiwch, fodd bynnag, fod cyfrinachedd yn bwysig ac nad pawb fyddai'n dymuno cael eraill yn gweddïo drostynt yn gyhoeddus.)
- Cael cyfnod o weddïo tawel.

Os ydych am lunio gweddi ysgrifenedig y mae yna ddigonedd o gasgliadau o weddïau y gellwch edrych arnynt. Felly byddwch yn hyderus a gweddïwch yn ei enw Ef.

Cwestiynau i'w trafod

- Beth sydd fwyaf anodd wrth weddïo gyda rhywun ar yr aelwyd neu mewn cartref preswyl neu ysbyty?
- Ystyriwch pa fath o batrwm o weddi y byddech yn ei ddefnyddio wrth ymweld?
- Pa mor dda ydych chi am wrando? A allech ddeall beth yw ofnau a phryderon pobl o sgwrsio gyda hwy ac yna gweddïo gyda hwy am hynny?
- Os na wyddoch am beth i weddïo mewn sefyllfa arbennig, e.e. pan fo rhywun yn derfynol wael, gallwch bob amser holi. Fyddech chi'n fodlon gofyn 'Beth hoffech chi i Dduw ei wneud drosoch?'

Darllen Pellach

Elfed ap Nefydd Roberts, *Y Duw Byw*, Cyhoeddiadau'r Gair, 1995.

Elfed ap Nefydd Roberts, *Yn ôl y dydd*, Gwasg Pantycelyn, 1991.

Elfed ap Nefydd Roberts, *Hwn yw'r dydd*, Gwasg Pantycelyn 1997.

Darnau o'r Ysgrythur

1 Chronicl 29: 10-13

Salm 100

Luc 11: 1-13

Ioan 17: 6-26

Rhufeiniaid 12: 1-8

Philipiaid 4: 4-7

Eich Nodiadau

Cydnabyddiaeth

Credidau'r Ffilm

Uwch Gynhyrchydd – Mike Ward

Cynhyrchwyr – Mike Ward ac Elwyn Richards

Cynhyrchydd Cynorthwyol – Val Jones

Cyfarwyddwr – Sean Atkinson

Golygu – Elen Thomas a Sean Atkinson

Fflimiwyd yng Nghymru gan Focus 7 Ltd ar fformat clirlun

Mae diolch yn ddyledus i weinidogion a blaenoriaid Sasiwn y Gogledd a gyfranodd i'r gwaith hwn, ac i staff a rheolwyr Uned Alaw, Ysbyty Gwynedd, Bangor a Hosbis Sant Cyndeyrn, Llanelwy am eu cyd-weithrediad parod.

© Eglwys Bresbyteraidd Cymru 2012

Deunydd ysgrifenedig

Elwyn Richards

Mike Ward

Neil Kirkham

Gary Windon

Golygydd – Val Jones

Archebu Copïau

Gellir archebu copïau o'r cwrs gan

Cyfarwyddwr Hyfforddiant EBC

Y Coleg Gwyn

Ffordd Ffriddoedd

Bangor LL57 2EH

01248 370463

elwyn.richards@btconnect.com