



Byw gyda'r dystiolaeth - Cyngor i reithwyr os yw'r dystiolaeth yn peri gofid iddynt

Pan fyddwch yn gwasanaethu fel rheithiwr

Yn ystod treial, mae'n bosibl y byddwch yn clywed neu yn gweld tystiolaeth a all beri gofid i chi. Efallai y byddwch yn ei chael yn anodd ymdopi â hyn ac y byddwch am siarad â rhywun am eich teimladau.

Yn ystod achos

Bydd y barnwr yn egluro i chi y dylech drafod y dystiolaeth yn ystod y treial â'r rheithwyr eraill sy'n gwranddo ar y treial gyda chi, ond nid gyda neb arall, gan gynnwys pobl eraill ar wasanaeth rheithgor. Os ydych chi'n poeni am unrhyw beth yn ystod eich cyfnod ar y rheithgor, dylech roi gwybod i aelod o staff y llys neu'r barnwr. Mae hyn yn cynnwys gofid a achosir gan unrhyw dystiolaeth a glywir.

Ar ôl i chi gwblhau eich gwasanaeth rheithgor

Os bydd tystiolaeth y byddwch wedi'i chlywed yn peri gofid i chi, efallai yr hoffech gael gair cyfrinachol â rhywun ynghylch y mater. Heblaw am bobl megis eich meddyg teulu, efallai y byddwch yn teimlo ei bod yn ddefnyddiol cael sgwrs â rhywun sydd â phrofiad o roi cefnogaeth emosiynol gyfrinachol, fel **Samariaid**.

Cofiwch, ar ôl i chi gwblhau eich gwasanaeth rheithgor, bydd y rheolau ynghylch datgelu eich trafodaethau â rheithwyr eraill yn parhau i fod yn weithredol.

Samariaid a rheithwyr

Mae Gwasanaeth Llysoedd Ei Mawrhydi a Samariaid wedi trafod yr anghenion arbennig a all fod gan reithwyr ar ôl iddynt glywed tystiolaeth anodd mewn treialon. Mae'r ddau ohonynt yn sylweddoli y gall gymryd cryn amser ar ôl y treial cyn y bydd rheithiwr yn teimlo'r angen i siarad.

Mae Samariaid ar gael i gynorthwyo rheithwyr drafod teimladau anodd yn gyfrinachol. Maent yn ymwybodol o'r posibilrwydd y gall rheithiwr sydd angen cefnogaeth ffonio a byddant yn croesawu'r alwad.

Os byddwch yn profi teimladau poenus neu drallodus ac yn teimlo yr hoffech eu rhannu, bydd Samariaid wrth law bob amser i wrando arnoch. Ni fydd rhaid i chi roi eich enw, a bydd eich galwad yn gwbl gyfrinachol.

Ynglŷn â Samariaid

Mae Samariaid yn elusen gofrestredig, a sefydlwyd ym 1953. Mae'n cynnig cefnogaeth emosiynol gyfrinachol i unrhyw un mewn trallod yn y Deyrnas Unedig a Gweriniaeth Iwerddon.

Y llynedd, cysylltwyd â Samariaid 4.6 miliwn o weithiau dros y ffôn, trwy e-bost a llythyrau a chyfarfodydd wyneb yn wyneb. Mae'r gwasanaeth yn cael ei ddarparu gan oddeutu 17,000 o wirfoddolwyr wedi'u hyfforddi o bob cefndir.

Cred Samariaid bod rhoi cyfle i rywun wrando arnynt, yn gyfrinachol, yn gallu lleddfu'r straen a'r pwysau y mae pobl yn ei deimlo. Mae'r gwasanaeth yn cynnig amser a gofod i bobl drafod eu problemau, beth bynnag fo'u cefndir.

Ni fydd Samariaid yn mynegi barn nac yn cynnig cyngor. Maent yn gadael i bobl feddwl drostynt eu hunain am y ffordd ymlaen, a byddant yn cydnabod ac yn parchu teimladau pwy bynnag fydd yn cysylltu â hwy.

Mae'r gefnogaeth ar gael 24 awr y dydd dros y ffôn neu trwy e-bost. Mae ganddynt nifer o ganghennau, ac mae rhai ohonynt ar agor i ymwelwyr rhwng 10.00 am a 10.00 pm.

Os hoffech chi gysylltu â Samariaid

■ **Ffoniwch** (ar unrhyw adeg o'r dydd) : 08457 90 90 90

■ **E-bostiwch**: jo@samaritans.org

■ **Ysgrifennwch at** Chris
PO BOX 90 90
Stirling
FK8 2SA

■ **Cysylltwch â'ch cangen leol o Samariaid:**

Hefyd, cewch gyfeiriad a rhif ffôn eich cangen agosaf yn eich llyfrgell leol, eich Canolfan Cyngor ar Bopeth neu eich llyfr ffôn (edrychwch o dan *Fudiadau Elusenol*).

Neu, cewch fanylion eich cangen leol o:

Wefan Samariaid (www.samaritans.org)

neu tîm rheithgor y llys. Mae gan y tîm restr o ganghennau lleol yn yr ardal a bydd yn falch o'ch helpu, yn breifat, i ddod o hyd i fanylion y gangen sydd fwyaf cyfleus i chi.