GWASANAETH LLYSOEDD EI MAWRHYDI
hmcs
HER MAJESTY'S COURTS SERVICE

5222A

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

Byw gyda'r dystiolaeth

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

www.gwasanaeth-llysoeddem.gov.uk

GYDA'R **SAMARIAID**

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 gwrando 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.

Rhoddir manylion ar sut i gysylltu â Samariaid ar dudalen 4.

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 Elusennol*).

  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.

5222A (8.07)
© Hawlfraint y Goron 2007

GWASANAETH LLYSOEDD EI MAWRHYDI
hmcs
HER MAJESTY'S COURTS SERVICE

5222A

Living with the evidence
Advice to jurors who are distressed by evidence

Living with the evidence

Advice to jurors who are distressed by evidence

www.hmcourts-service.gov.uk

WITH **SAMARITANS**

While you are on jury service

During a trial, you may hear or see evidence which upsets you. You may find this difficult to deal with and want to speak to someone about your feelings.

During a trial

The judge will explain that during the trial you should discuss the evidence with the other jurors sitting on that trial, **but with no one else** including other people on jury service. If you have concerns about anything during your jury service, you should tell a member of the court staff or the judge. This includes being upset by any of the evidence.

After you have completed your jury service

If you are upset by any of the evidence, you may like to talk to someone in confidence about it. Apart from people such as your GP, you may find it helpful to talk to people experienced in giving confidential emotional support such as **Samaritans.**

Please remember that once you have completed your jury service, the rules about disclosing your discussions with other jurors continue to apply.

Samaritans and jurors

Her Majesty's Courts Service and Samaritans have discussed the particular needs which jurors may have after hearing distressing evidence in trials. Both are aware that following a distressing trial it may be some time before a juror feels the need to talk.

Samaritans are available to help jurors explore difficult feelings in a confidential environment. They are aware of the possibility that a juror may telephone needing support and welcome the call.

If you have painful or upsetting feelings which you feel the need to share, Samaritans are always available to listen. You do not need to give your ame and you will be ringing in total confidence.

About Samaritans

Samaritans is a registered charity, founded in 1953. It offers confidential emotional support to anyone in distress in the United Kingdom and the Republic of Ireland.

Last year, Samaritans received 4.6 million contacts by telephone, email, letter and face to face meetings. The service is delivered by about 17,000 trained volunteers from all walks of life.

Samaritans believes that offering people the opportunity to be listened to, in confidence, can help reduce stress. The service offers everyone, regardless of background, the time and space to work through their problems.

Samaritans does not judge nor give advice. It allows people to work out their own way forward, and it will acknowledge and respect the feelings of those people.

The support is available 24 hours a day by phone or email. There are many branches, and some branches are open to visitors between 10.00 am and 10.00 pm.

Contact details for Samaritans are on page 4.

If you would like to contact Samaritans

- **Phone** (at any time of the day): 08457 90 90 90

- **Email**: jo@samaritans.org

- **Write to**: Chris
  PO BOX 90 90
  Stirling
  FK8 2SA

- **Contact your local branch of Samaritans**:

  You may, of course, obtain the branch address and telephone number from the local library, Citizens Advice Bureau or a telephone directory (look for *Charitable organisations*).

  Or you may obtain the branch details from:

  Samaritans website (www.samaritans.org)

  or the court's jury team. The team has a list of local branches in the area and will be pleased to help you, in private, find the details of the branch that is most convenient for you.

© Crown Copyright 2007