



Gwasanaeth Llysoedd  
a Thribiwnlysoedd EF

# Gwerthuso'r Peilot Cymorth Estynedig i Reithwyr

Mawrth 2026



## Cydnabyddiaeth

Dymuna'r awduron ddiolch i Dr. Hannah Fawcett (Prifysgol Metropolitan Manceinion) a Dr. Matt Brooks (Prifysgol Metropolitan Manceinion) am eu hadolygiad cyfoedion defnyddiol o'r gwerthusiad.

# Cynnwys

Cynnwys	3
Crynodeb gweithredol	4
Cyflwyniad	6
Cefndir	6
Methodoleg	7
Canfyddiadau'r Ymchwil	12
Galw am gefnogaeth estynedig i reithwyr	12
Barn a phrofiadau o'r peilot	15
Y peilot mewn cyd-destun gweithredol	17
Gwelliannau i'r Peilot	18
Casgliad	21
Atodiad	23
Atodiad 1 - Map Proses Ymyriad o'r Peilot Cymorth Estynedig i Reithwyr	23
Atodiad 2 - Llwybrau atgyfeirio yn y Rhaglen Cymorth i Reithwyr	24
Atodiad 3 - Trosolwg o rolau prosiect	25
Atodiad 4 - Nodweddion Gwarchoddedig Rheithwyr a gysylltodd gyda'r llinell gymorth 24/7 JAP	27
Atodiad 5 - Diffiniadau materion a gyflwynwyd	28
Atodiad 6 - Diffiniadau PHQ-9 a GAD-7	29

# Crynodeb gweithredol

Roedd y peilot Cymorth Estynedig i Reithwyr yn cynnwys gweithredu'r Rhaglen Cynorthwyo Rheithwyr (JAP) a'r Ymyrraeth ar Ddiwedd Treial (ETI) a lansiwyd ar draws 15 Llys y Goron rhwng Hydref 2024 a Mawrth 2025 i asesu dichonoldeb ac effeithiolrwydd darparu cefnogaeth emosiynol i reithwyr ar ôl treial. Roedd y fenter yn anelu at ddarparu cefnogaeth wedi'i theilwra i'r rheithwyr hynny oedd yn profi gofid neu drallod o ganlyniad i gymryd rhan mewn gwasanaeth rheithgor.

Cynhaliodd ymchwilyr GLITEF werthusiad llai manwl ymhlith rheithwyr, staff y llys a chwyselwyr (o'r darparydd cwnsela) i ddeall: y graddau y mae angen cefnogaeth estynedig i reithwyr, profiad o'r ETI a'r JAP, sut mae'r ETI a JAP yn gweithio'n weithredol ac i nodi gwelliannau posibl. Roedd ymchwil ansoddol yn cynnwys 21 o gyfweiliadau manwl gyda staff y llys a chwyselwyr, yn ogystal â ffurflenni adborth misol ac adlewyrchiadau ysgrifenedig gan staff y llys. Yn ogystal, cafodd sampl ar hap o ymatebion o'r Arolwg Profiad Rheithwyr GLITEF ei ddadansoddi i gasglu safbwyntiau rheithiwr ar gymorth estynedig. Roedd ymchwil meintiol yn seiliedig ar ddata a ddarparwyd gan y cyflenwr cwnsela, gan gynnwys defnydd o'r gwasanaeth, materion a gyflwynwyd a mesurau canlyniadau.

## Prif Ganfyddiadau

- **Defnydd isel ond ystyrion o'r gwasanaeth:** O'r 17,811 rheithiwr, 24 yn unig (0.13%) oedd wedi defnyddio'r JAP, roedd 13 (0.07%) wedi eu cyfeirio ar gyfer cwnsela, ac roedd 10 (0.06%) wedi mynychu o leiaf un sesiwn gwnsela. Fodd bynnag, roedd y sawl a fynychodd sesiynau cwnsela yn dweud bod eu hiechyd meddwl wedi gwella.
- **Derbyniad cadarnhaol:** Roedd staff y llys a rheithwyr yn ystyried yr ETI a JAP fel ychwanegiad gwerthfawr a hir-ddisgwyliedig i'r system gyfiawnder, gan ymestyn dyletswydd gofal y llys.
- **Dichonoldeb gweithredol:** Cafodd y peilot ei ddarparu heb lawer o amhariad ac fe addaswyd yn hyblyg i gyd-destun llysoedd lleol.
- **Rhwysterau i ymgysylltiad:** Roedd stigma, amseriad, dynamig grŵp a'r model hunangyfeirio yn cyfyngu ar y nifer, yn arbennig ymhlith rheithwyr gwrywaidd. Yn ogystal, gallai amrywiaeth yn nosbarthiad y deunydd arwyddbostio i'r JAP fod wedi effeithio ar y nifer.
- **Effaith emosiynol:** Roedd materion a gyflwynwyd yn cynnwys pryderon iechyd meddwl, gofid emosiynol, gorbryder, trawma ac amharu ar gwsg - yn aml yn dod i'r golwg ar ôl treial neu'n cael ei sbarduno gan ffactorau allanol.

## Gwelliannau Posibl i'r ETI a JAP:

1. **Cyflwyno cefnogaeth wedi'i theilwra yn gynt**, gan gynnwys yn ystod sesiwn sefydlu rheithgor ac achos treial.
2. **Mynediad estynedig i JAP ar ôl treial**, gyda chyswllt dilynol ac argaeledd hirdymor.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Gan fod y peilot wedi dod i ben ym mis Mawrth 2025, nid oedd rheithwyr yn gallu cael mynediad i'r ymyrraeth ar ôl 31<sup>ain</sup> Mawrth 2025. Oherwydd bod yna oedi posibl mewn rheithwyr yn profi gofid, argymhellir y dylai'r ymyrraeth fod ar gael i reithwyr am gyfnod hirach ar ôl eu gwasanaeth.

3. **Galluogi darpariaeth hyblyg o ETI**, gan ganiatáu i lysoedd deilwra sgriptiau a dosbarthu deunydd ar gyfer cyd-destun lleol. Dylai hyn fod yn seiliedig ar hyfforddiant priodol a safonau cyson.
4. **Sicrhau bod deunyddiau arwyddbostio JAP yn fwy gweladwy**, defnyddio fformat cynnil, adnoddau digidol a negeseuon wedi'u hymgorffori.
5. **Ymestyn dewisiadau therapiwtig JAP**, gan gynnwys Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT), Therapi Ailbroesu a Dadsynhwyro drwy Symudiadau'r Llygaid (EMDR) a chefnogaeth grŵp neu gefnogaeth ddigidol.
6. **Cryfhau hyfforddiant staff**, ymgorffori ETI a JAP i ganllawiau gweithredol safonol.

## Casgliad

Roedd y gwerthusiad o'r peilot Cymorth Estynedig i Reithwyr yn canfod tra bod y nifer a ddefnyddiodd y gwasanaeth yn isel, roedd yn dangos arwyddion cynnar o welliannau yn iechyd meddwl cyfranogwyr. Yn ogystal, cafodd yr ymyrraeth ETI ei darparu heb lawer o amhariad ac addaswyd yn hyblyg i gyd-destun lleol. Fodd bynnag, yr hyn sy'n cyfyngu'r gwerthusiad hwn yw na chasglwyd profiad rheithwyr o'r ETI. Yn ogystal, cafodd rhwystrau allweddol i ymgysylltu hefyd eu nodi. Roedd y rhain yn cynnwys rheithwyr o bosib yn profi stigma, amrywiaeth o ran dosbarthiad deunyddiau arwyddbostio JAP ac amseriad y ddarpariaeth a mynediad.

Os caiff yr ymyriadau eu cyflwyno ar raddfa genedlaethol, argymhellir bod gwerthusiad yn cael ei gynnal i ddeall yr effeithiau ymhellach.

# Cyflwyniad

## Cefndir

Mae rheithwyr yn aelodau o'r cyhoedd, wedi eu gwysio ar hap trwy ddefnyddio'r gofrestr etholiadol, i wasanaethu ar dreialon troseddol yn bennaf yn llys y goron. Gan fod llys y goron yn rheoli'r troseddau mwyaf difrifol, gall rheithwyr wynebu achosion gofidus. Gan fod gwysion yn cael eu cynhyrchu ar hap, gall rheithwyr wasanaethu wrth brofi straen cysylltiedig neu straen arall, sydd â'r potensial i gymodi effeithiau negyddol. Mae llawer o bobl yn cael boddhad o wasanaeth rheithgor, ond mae rhai yn profi straen meddyliol ac emosiynol ar ôl gwasanaethu, yn arbennig ar gyfer achosion sy'n achosi llawer o ofid. Fel arfer bydd gwasanaeth rheithgor yn para am hyd at 10 diwrnod gwaith ond gall fod yn hirach. Unwaith y bydd rheithwyr wedi cwblhau eu gwasanaeth, gallant drafod beth ddigwyddodd yn y llys ond ni allant drafod unrhyw beth wnaeth ddigwydd yn yr ystafell drafod a arweiniodd at y dyfarniad y cytunwyd arno.

Cyn y peilot, darparodd GLITEF gefnogaeth anffurfiol i reithwyr drwy staff y llys ac arwyddbostio i feddygon teulu a'r Samariaid drwy amrywiol sianelau, fel yn uniongyrchol gan staff, taflenni a fideo a dderbynnir gan reithwyr ar ôl eu gwasanaeth. Fodd bynnag, bu galw am fwy o gefnogaeth benodol i reithwyr. Yn ogystal, mae Gwasanaeth Llysoedd a Thribiwnlysoedd yr Alban yn cynnig llwybr atgyfeirio pwrpasol i reithwyr a fyddai'n cael budd o gefnogaeth ac ymyrraeth iechyd meddwl pellach. Mae hyn yn unol â modelau rhyngwladol, fel y model cyfoedion a ddefnyddir yng Nghanada<sup>2</sup> a llinell gymorth gwrsela i reithwyr yn Awstralia.<sup>3</sup>

Felly, lansiodd y Weinyddiaeth Gyfiawnder (MoJ) y peilot Cymorth Estynedig i Reithwyr mewn 15 llys y goron ym mis Hydref 2024. Cynhaliwyd y peilot hyd at fis Mawrth 2025, ac roedd yn cynnwys dwy fenter:

### *Ymyrraeth ar Ddiwedd Treial (ETI):*

Roedd yr ETI yn darparu sesiwn ôl-drafodaeth strwythuredig o dan arweiniad staff hyfforddedig yn y llys, fel swyddogion rheithgor a thywyswyr. Ar y pwynt y rhyddhawyd rheithwyr, darparodd staff sgript ôl-drafodaeth i bob rheithiwr oedd yn darparu gwybodaeth iddynt i gael mynediad i gefnogaeth ychwanegol, gan gynnwys y Rhaglen Cymorth i Reithwyr. Ar ddiwedd y sesiwn ôl-drafodaeth, cynigiodd staff i'r rheithwyr gael dewis cymryd rhan mewn sesiwn lleihau'r pwysau meddyliol ac emosiynol. Roedd hwn yn gyfle i'r rheithwyr aros yn yr ystafell drafod neu ymgynnull ar ddiwedd y treial i siarad am y broses dod i ganlyniad a'r broses drafod mewn lle diogel. Nid oedd hwn yn cael ei arwain gan staff ac nid oedd staff yn aros yn yr ystafell er mwyn sicrhau bod y sgysiau'n parhau'n gyfrinachol, ac roedd gan reithwyr y rhyddid i drafod yn agored.

Er mwyn sicrhau bod staff yn hyderus yn darparu'r ETI, darparwyd sesiynau ymgysylltu. Cynhaliwyd y rhain ar lefel llys lleol a sesiynau grŵp cyfan gyda'r holl lysoedd peilot i sicrhau eu bod wedi deall yr hyn a ofynnwyd iddynt ei wneud. Yn ogystal, datblygwyd Fframwaith Cefnogi Rheithwyr sy'n nodi'r gofynion ac yn darparu arweiniad pellach ar sut i gefnogi rheithwyr yn effeithiol.

---

<sup>2</sup> <https://www.canadianjuriescommission.ca/programs>

<sup>3</sup> <https://www.juriesvictoria.vic.gov.au/individuals/support-for-jurors#:~:text=If%20you%20need%20urgent%20support,Services%20Victoria%20%2D%20Juror%20Support%20Program.>

Roedd yr ETI yn anelu i:

- Ddarparu diweddglo i reithwyr a chydabyddiaeth ar ôl treial.
- Cynyddu ymwybyddiaeth ymhlith rheithwyr am wasanaethau cefnogaeth pwrpasol.

*Rhaglen Cynorthwyo Rheithwyr (JAP):*

Mae'r JAP yn rhoi cyfle i reithwyr gael mynediad i gefnogaeth iechyd meddwl wedi'i deilwra, ar ôl cwblhau gwasanaeth rheithgor. Cafwyd mynediad i hwn drwy fodel hunangyfeirio, ble roedd rheithwyr yn gallu cysylltu gyda'r darparwr cwnsela yn uniongyrchol. Mewn cydweithrediad gyda chwnselwyr hyfforddedig, roeddent yn gallu archwilio strategaethau ar gyfer rheoli effaith y gwasanaeth rheithgor a gwella eu hiechyd meddwl. Cafwyd mynediad i hwn drwy linell gymorth cyngor dros y ffôn a oedd ar gael 24/7 oedd yn cynnig cyngor cwnsela sylfaenol a chyfeirio perthnasol. Pan oedd rheithwyr yn cysylltu â'r llinell gymorth cafodd asesiad o'u hanghenion ei gynnal ac os oedd angen, gallent gael mynediad i gefnogaeth bwrpasol. Roedd y gefnogaeth hon yn cynnwys hyd at chwe sesiwn cwnsela (gyda dau ychwanegol os oedd angen). Yn ogystal, gallai'r gweithwyr proffesiynol hwyluso cyfeirio i eraill os byddai angen ymyriad mwy dwys neu hirdymor (e.e. y GIG neu therapiau siarad). Roedd y JAP yn anelu i:

- Gynnig cefnogaeth emosiynol uniongyrchol drwy linell gymorth broffesiynol.
- Hwyluso mynediad amserol i ymyriadau therapiwtig pwrpasol.

Mae Atodiad 1 yn darparu manylion ychwanegol ar y map proses ymyrraeth o'r ETI a'r JAP ac mae Atodiad 2 yn rhoi mwy o fanylion am y llwybrau cyfeirio yn y JAP. Yn ogystal, mae manylion pellach ar sut yr oedd rhanddeiliaid yn cyfrannu at y peilot wedi ei amlinellu yn Atodiad 3.

Er mwyn deall effeithiolrwydd darparu'r peilot ac archwilio os a sut y gellir gwella'r ymyriadau, bu i MoJ gomisiynu Gwasanaeth Llysoedd a Thribiwnlysoedd EF (GLITEF) i gynnal gwerthusiad llai manwl a gwblhawyd ym mis Awst 2025, ac mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno'r canfyddiadau.

## Amcanion yr Ymchwil

Amcanion ymchwil gwerthuso'r broses oedd i ddeall:

- I ba raddau mae angen cefnogaeth ychwanegol i reithwyr.
- Profiad rheithwyr, cwnselwyr a staff y llys o'r Ymyrraeth ar Ddiwedd Treial (ETI) a'r Rhaglen Cynorthwyo Rheithwyr (JAP)
- Sut oedd yr ETI a JAP yn gweithio'n weithredol ac i nodi gwelliannau posibl

## Methodoleg

Cynhaliwyd gwerthusiad proses i werthuso sut cafodd y peilot Cymorth Estynedig i Reithwyr ei gynnal a pha effaith a gafodd ar reithwyr a staff y llys. Nod hyn oedd deall sut y bwriadwyd i'r gefnogaeth weithio a pha un a gyflawnwyd hyn yn ymarferol.

Roedd y gwerthusiad yn cynnwys ymchwil aml-ddull i gael cipolwg o grwpiau aml-ddefnyddwyr. Mae Tabl 1 yn crynhoi pa ddull a ddefnyddiwyd ar gyfer pob grŵp.

**Tabl 1: Crynodeb o ddulliau ymchwil**

Rheithwyr	Staff y Llys	Cwmselwyr
<ul style="list-style-type: none"> <li>Arolwg Profiad Rheithwyr (sampl ar hap o 225 o ymatebion)</li> <li>Gwybodaeth Reoli<sup>4</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cyfweliadau manwl (17)</li> <li>Adborth ysgrifenedig (2)</li> <li>Ffurflenni adborth a thrafodaethau misol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cyfweliadau manwl (4)</li> </ul>

## Cyfweliadau gyda Rhanddeiliaid

Cafodd cyfweliadau lled-strwythuredig manwl eu trefnu am gyfnod o awr yr un ar-lein (e.e. drwy Microsoft Teams) gan ymchwilwyr GLITEF, ar ôl JAP ac ETI. Cynhaliwyd 17 cyfweliad gyda staff o'r llysoedd peilot i gasglu cipolwg ar yr ETI, a chynhaliwyd 4 cyfweliad gyda chwmselwyr o'r darparwr i ddeall effeithiolrwydd y JAP rhwng Ebrill a Mehefin 2025.

Yn ogystal â'r cyfweliadau, roedd yn well gan rai staff roi adborth drwy e-bost. Roedd dau aelod o staff o un llys peilot wedi dewis yr opsiwn hwn. Mae Tabl 2 yn crynhoi'r lledaeniad o gyfweliadau ar draws y llysoedd peilot.

**Tabl 2: Lledaeniad cyfweliadau fesul llys peilot**

Llys peilot	Nifer o gyfweliadau
Llys y Goron Birmingham	1
Llys y Goron Bryste	2
Llys Cyfun Caerliwelydd	1
Llys Troseddol Canolog	2
Llys y Goron Caerloyw	1
Llys y Goron Kingston Upon Thames	2
Llys y Goron Leeds	1
Llys y Goron Lerpwl	1
Llys y Goron Luton	1

<sup>4</sup> Casglwyd Gwybodaeth Reoli gan y gwasanaeth cwnsela, roedd metrigau yn cynnwys lleoliad yr alwad a mater cyflwyno, yn ogystal â data nodweddion gwarchoddedig fel oed, rhyw ac ethnigrwydd.

Llys y Goron yr Wyddgrug	2
Llys y Goron Nottingham <sup>5</sup>	0
Canolfan Llysoedd Cyfun Rhydychen	1
Llys y Goron Snaresbrook	0
Llys Cyfun Teeside	1
Canolfan Llysoedd Cyfun Caer-wynt	1

Gwahoddwyd staff a oedd wedi cyfrannu at ddarparu'r peilot ar lefel llys lleol i gymryd rhan yn y cyfweiliadau neu i ddarparu adborth ysgrifenedig. Roedd y sawl a gymerodd ran yn ymwybodol y byddai eu cyfraniadau'n ddiennw, gyda dadansoddiad yn digwydd ar lefel swydd ac y gall dyfyniadau uniongyrchol gael eu cynnwys yn yr adroddiad terfynol. Roedd y sawl wnaeth gymryd rhan yn dywyswyr neu'n swyddogion rheithgor yn bennaf. Mae'r dadansoddiad llawn o rolau staff yn Nhabl 3.

**Tabl 3: Rolau cyfranogwyr y cyfweiliad**

Swyddogaeth	Nifer o gyfweiliadau
Tywysydd	5
Swyddog Rheithgor	4
Rheolwr Rheithgor	3
Swyddog Gweinyddol	3
Rheolwr Cyflawni	2
Beili Rheithgor	1
Rheolwr Tîm Tywyswyr	1

Dadansoddwyd trawsgrifiadau'r cyfweiliadau ac adborth ysgrifenedig trwy ddefnyddio dadansoddiad thematig. Mae'r dull hwn yn canolbwyntio ar nodi a dehongli themâu o fewn set data i ddeall barn a phrofiadau pobl.

<sup>5</sup> Darparodd Llys y Goron Nottingham adborth ysgrifenedig yn unig

## Ffurflenni Adborth

Cwblhawyd ffurflenni adborth gan staff y llys ym mhob llys peilot i lywio trafodaethau cynnydd misol. Roedd y ffurflenni'n canolbwyntio ar gasglu barn am weithredu'r ETI ac yn cynnwys themâu fel gonestrwydd rheithgor a pha un a oedd hyn yn amrywio fesul math o achos, a pha un a oedd rheithwyr yn teimlo bod yr ymyrraeth yn ddefnyddiol. Yn ogystal, rhannodd staff y llys adborth ar logisteg cyflawni'r ymyrraeth, er enghraifft, yr adnoddau oedd eu hangen, a'r hyfforddiant a dderbyniodd staff. Defnyddiwyd y ffurflenni hyn hefyd i gefnogi trafodaethau misol rhwng staff llys lleol, y tîm cyflawni ac ymchwilwyr. Casglodd y ffurflenni ymatebion manwl a dadansoddiwyd y data hwn trwy ddefnyddio dadansoddiad thematig.

## Arolwg Profiad Rheithwyr

Ni chynhaliwyd prif ymchwil gyda rheithwyr oedd wedi derbyn yr ETI neu wedi cael mynediad i'r JAP, gan nad oeddem yn dymuno achosi gofid pellach i grŵp oedd yn ystyried ei hun yn fregus. Gwnaethom geisio ennyn adborth gan reithwyr yn defnyddio arolwg a ddosbarthwyd eisoes gan y cyflenwr cwnsela i unigolion, yn dilyn triniaeth gwnsela. Fodd bynnag, ni chwblhawyd unrhyw arolygon. Er nad oedd yn amnewidyn uniongyrchol, er mwyn sicrhau y casglwyd profiadau rheithwyr, cafodd yr arolwg profiad rheithwyr ei ddadansoddi fel dull amgen. Mae hwn yn arolwg oedd yn bodoli'n barod a anfonir at holl reithwyr, gan gynnwys y sawl sydd wedi gwasanaethu ar dreial yn ystod eu gwasanaeth rheithgor. Mae'n gyfle iddyn nhw roi adborth ar eu profiad. Gan fod y gwerthusiad yn archwilio cefnogaeth ar ôl gwasanaeth yn benodol, cafodd ymatebion i un cwestiwn penodol am gefnogaeth i reithwyr ei ddewis ar gyfer ei ddadansoddi.<sup>6</sup> Cafodd 225 o ymatebion eu dadansoddi; cafodd 15 ymateb eu dewis ar hap o bob un o'r 15 llys y goron oedd yn cymryd rhan yn y peilot, i ddeall eu barn ar gefnogaeth a gynigir i reithwyr.

## Gwybodaeth Reoli

Casglwyd data gwybodaeth reoli (MI) gan y cyflenwr cwnsela drwy gydol parhad y peilot a rhannwyd gyda GLITEF. Casglwyd ystod o fetrigau fel math o alwad, lleoliad galwad a materion a gyflwynwyd yn ogystal â data nodweddiad gwarchoddedig fel oedran, rhyw ac ethnigrwydd. Yn ogystal, i'r rheithwyr hynny gafodd fynediad i'r sesiynau cwnsela, casglwyd sgoriau anhwylder gorbryder cyffredinol (GAD-7) a Holiadur Iechyd Claf (PHQ-9) ar y dechrau ac ar ddiwedd yr ymyrraeth. Mae manylion pellach ar y diffiniad o'r graddfeydd hyn yn Atodiad 6.

## Cyfyngiadau Ymchwil

Roedd y gwerthusiad hwn yn anelu i ddeall yr angen am gefnogaeth estynedig i reithwyr a phrofiad yr ymyriadau, ynghyd ag asesu sut maent wedi eu gweithredu'n weithredol. Er bod yr amcanion hyn wedi eu bodloni'n gyffredinol, dylid nodi cyfyngiadau'r ymchwil. Yn gyntaf, oherwydd y nifer gymharol isel o reithwyr wnaeth ddefnyddio'r gwasanaeth, roedd y data MI a ddarparwyd yn gyfyngedig. Cafodd hyn ei waethygu oherwydd bod data ar goll, fel sgorau GAD-7 a PHQ-9 i'r rheithwyr hynny nad oedd wedi cwblhau'r ymyriad. Felly, dadansoddiad sylfaenol yn unig yr oedd modd ei gynnal. Yn ail, er bod y mwyafrif helaeth o lysoedd peilot yn cyfrannu at y gwerthusiad, nid oedd pob llys peilot wedi cyfrannu at y cyfweiliadau neu drwy gyflwyno adborth ysgrifenedig. Gan nad oedd pob llys wedi cyfrannu, a'r lefel isel o ddata MI, mae'n bosibl na fydd y canfyddiadau yn cynrychioli pob safle peilot, gan gynnwys y staff a'r rheithwyr oedd yn rhan o'r peilot.

---

<sup>6</sup> Geiriad llawn y cwestiwn: "Rydym yn deall y gall gwasanaeth rheithgor fod yn brofiad heriol weithiau, neu efallai bod rhywfaint o'r dystiolaeth a ddarparwyd yn ystod y treial(on) wedi achosi gofid i chi. Rydym yn archwilio ffyrdd i gefnogi rheithwyr yn well ar ôl eu gwasanaeth ac eisiau gwybod eich barn. Sut gall GLITEF wella'r gefnogaeth a dderbyniodd rheithwyr yn dilyn eu gwasanaeth?"

## Peilot Cymorth Estynedig i Reithwyr: Gwerthuso Proses

Yn olaf, nid oeddem yn gallu ymgysylltu'n uniongyrchol gyda rheithwyr ac yn hytrach yn dibynnu ar yr arolwg profiad rheithwyr presennol. Er mwyn cefnogi'r gwerthusiad, defnyddiwyd y cwestiwn 'cefnogaeth i reithwyr' o'r Arolwg Profiad Rheithiwr, o ystyried ei berthnasedd a'r posibilrwydd i daflu goleuni ar gysyniadau rheithwyr o gefnogaeth a ddarparwyd. Er bod yr arolwg yn cynnig gwybodaeth ddefnyddiol, byddai cyfweiliadau wedi darparu dealltwriaeth fwy manwl a sensitif o brofiadau rheithwyr. Dylid hefyd cymryd gofal wrth dehongli'r canfyddiadau hyn, gan na chafodd yr arolwg hwn ei ddylunio i asesu deilliannau penodol y peilot.

# Canfyddiadau'r Ymchwil

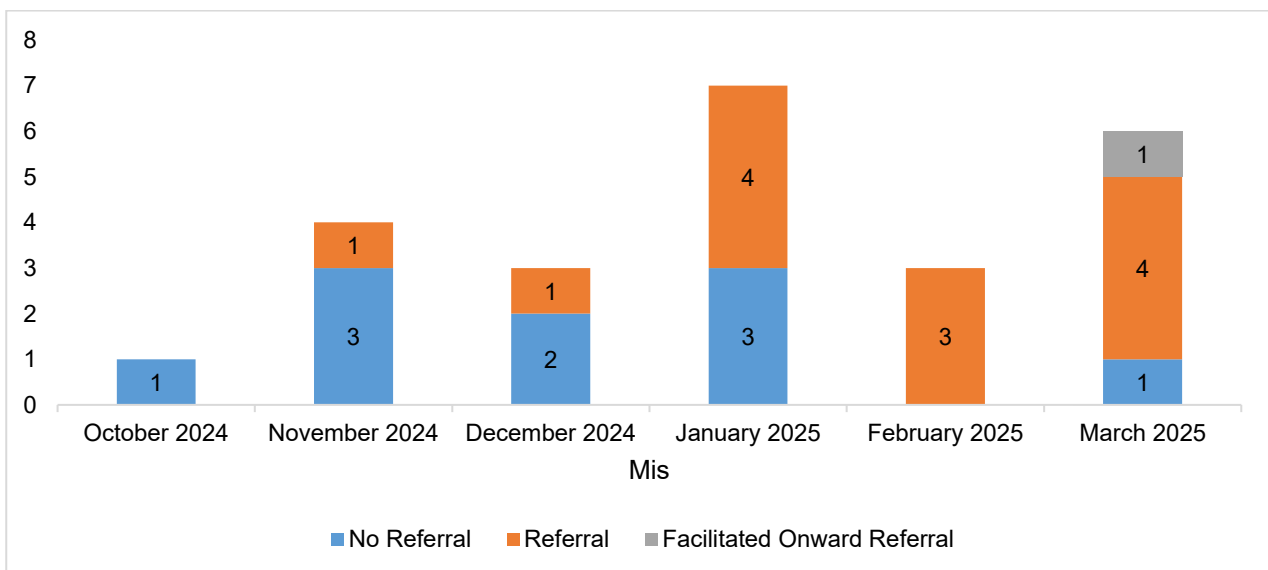
## Galw am gefnogaeth estynedig i reithwyr

### Defnydd o'r Peilot

- Allan o 17,811 rheithiwr ar draws 15 Llys y Goron yn ystod cyfnod y peilot (Hydref 2024 - Mawrth 2025), 24 (0.13%) o reithwyr wnaeth ddefnyddio'r Rhaglen Cynorthwyo Rheithwyr (JAP).
- Gwnaed 24 galwad i'r llinell gymorth 24/7: 13 atgyfeiriad ar gyfer cwnsela, 1 atgyfeiriad i feddyg teulu, a 10 heb eu hatgyfeirio.<sup>7</sup>
- Roedd y gyfradd ateb galwadau yn 100% drwy gydol y peilot (Hydref 2024 - Mawrth 2025).
- Ar gyfartaledd, mynychodd rheithwyr a gyfeiriwyd ar gyfer cwnsela (13) dri allan o'r chwe sesiwn oedd ar gael iddynt.
- O'r sawl a fynychodd sesiynau cwnsela (10/13)<sup>8</sup>, derbyniodd 9 gwnsela dros y ffôn a derbyniodd 1 gwnsela drwy gyswllt fideo.

Roedd ymgysylltu gyda'r JAP ar ei uchaf yn Ionawr a Mawrth 2025, gyda 62% o'r atgyfeiriadau wedi'u gwneud yn ystod y misoedd hyn. Ar gyfartaledd, cysylltodd 4 rheithiwr â'r llinell gymorth bob mis, fodd bynnag, rhagorwyd ar hyn yn Ionawr (7) a Mawrth 2025 (6), fel yr amlinellwyd yn Ffigwr 1.

**Ffigwr 1: Gweithgaredd JAP fesul Mis: Hydref 2024 - Mawrth 2025**

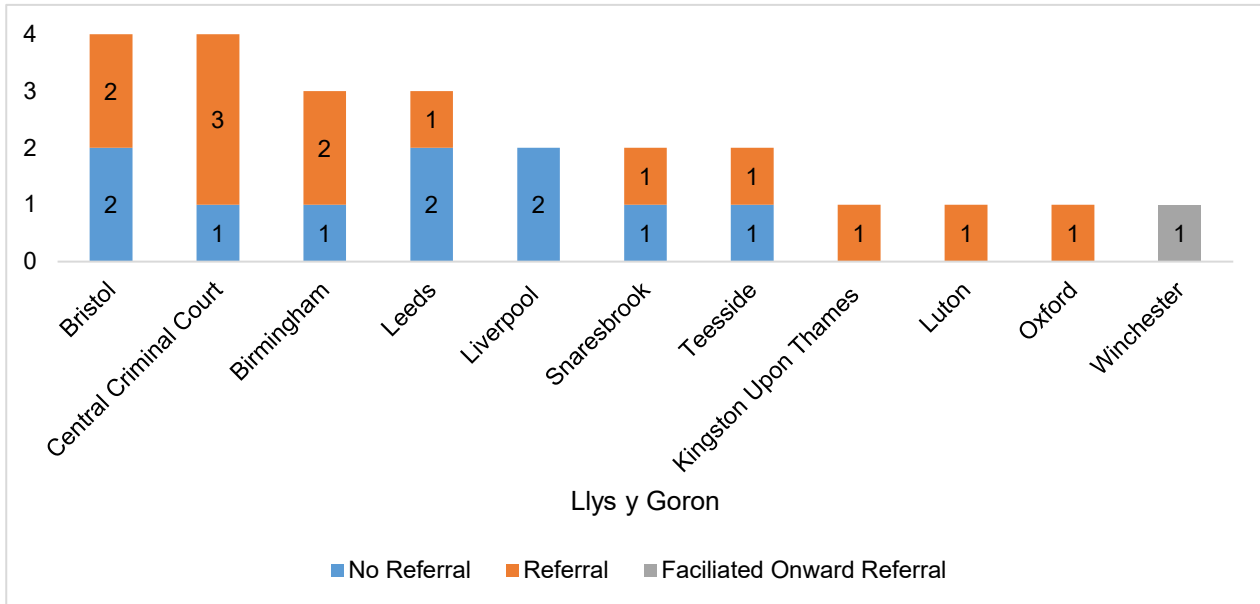


<sup>7</sup>Pan wnaeth rheithwyr gysylltu â'r llinell gymorth, asesodd y gweithwyr proffesiynol oedd yn gweithio o fewn y gwasanaeth cwnsela yr angen a chyflwynwyd a chyfeiriwyd rheithwyr at y llwybr mwyaf priodol.

<sup>8</sup>Cafodd 3 unigolyn eu cyfeirio ar gyfer cwnsela ond ni wnaethant fynychu sesiwn cwnsela.

Rheithwyr o 11 o'r 15 llys wedi defnyddio'r gwasanaeth. Y Llys Troseddol Canolog a Llys y Goron Bryste oedd â'r nifer uchaf o alwadau (4 yr un), fel y dangosir yn ffigur 2. Ni dderbyniwyd unrhyw alwadau o Gaerliwelydd, Yr Wyddgrug, Nottingham a Chaerloyw.

**Ffigur 2: Gweithgaredd JAP Llys y Goron: Hydref 2024 - Mawrth 2025**



O'r 24 rheithiwr a ddefnyddiodd y JAP, roedd y mwyafrif yn fenywod (79%), Gwyn Prydeinig (63%) a rhwng 36-50 mlwydd oed (50%) Gweler Atodiad 4 ar gyfer dadansoddiadau nodweddion gwarchoddedig pellach.

### Barn ar y gefnogaeth sefydledig a'r gefnogaeth estynedig

Yn y cyfweiliadau gyda staff y llys, roedd yn gyffredin iddynt fynegi y gall rheithwyr gael ei heffeithio'n emosiynol gan eu profiadau, yn arbennig mewn treialon gyda chynnwys graffeg neu drawmatig. Roeddent yn cydnabod y gall rheithwyr wynebu sefyllfaoedd anghyfarwydd, cymhleth a gofidus o bosibl.

Amlygodd staff bod gwahaniaethau unigol, fel amgylchiadau personol a nodweddion personoliaeth, yn golygu bod rhai rheithwyr angen mwy o gefnogaeth nag eraill. Her allweddol a nodwyd oedd yr angen i reithwyr gydweithio gydag 11 dieithryn i gyrraedd penderfyniad difrifol a chanlyniadol, sy'n gallu bod yn heriol yn emosiynol ac yn gymdeithasol.

Mae yna gydnabyddiaeth eang ymhlith staff am yr angen ar gyfer cefnogaeth estynedig i reithwyr. Dywedodd staff bod y gefnogaeth bresennol yn anffurfiol ac yn anghyson, yn nodweddiadol wedi'i gyfyngu i gyfeirio at feddygon teulu neu sefydliadau fel y Samariaid. Fodd bynnag, roedd yna hefyd ymrwymiad cryf i gefnogi lles rheithwyr.

*"Lles rheithwyr yw ein blaenoriaeth, oherwydd ein bod yn Llys y Goron a'r treialon rydym yn gorfod delio gyda nhw, mae rhai yn amhleserus iawn. Felly, eu lles [rheithwyr] yw ein prif ffocws mewn gwirionedd"* – Staff y Llys

Mae staff yn defnyddio profiad personol, empathi a synnwyr cyffredin i gefnogi rheithwyr, yn arbennig mewn achosion gofidus. Roedd llawer yn awgrymu ar adegau eu bod wedi rhagori ar ddisgwyliadau eu rolau i roi cefnogaeth i reithwyr.

*"[Mewn ymateb i'r cwestiwn a oeddent wedi mynd yr ail filltir] yn bendant, yn bendant. Rwyf wedi cael rheithwyr yn crio gyda mi. Rwyf wedi cael rheithwyr yn cyfogi oherwydd eu bod yn meddwl eu bod wedi rhoi'r dyfarniadau anghywir. Rwyf wedi cael rheithwyr emosiynol iawn. Rwyf wedi cael*

*rheithwyr mewn ystafelloedd trafod sydd wedi bod yn flin gyda'i gilydd a bron yn dyrnu ei gilydd ....Rwyf wedi cael llawer o bethau gwahanol i ddelio gyda nhw" - Staff y Llys*

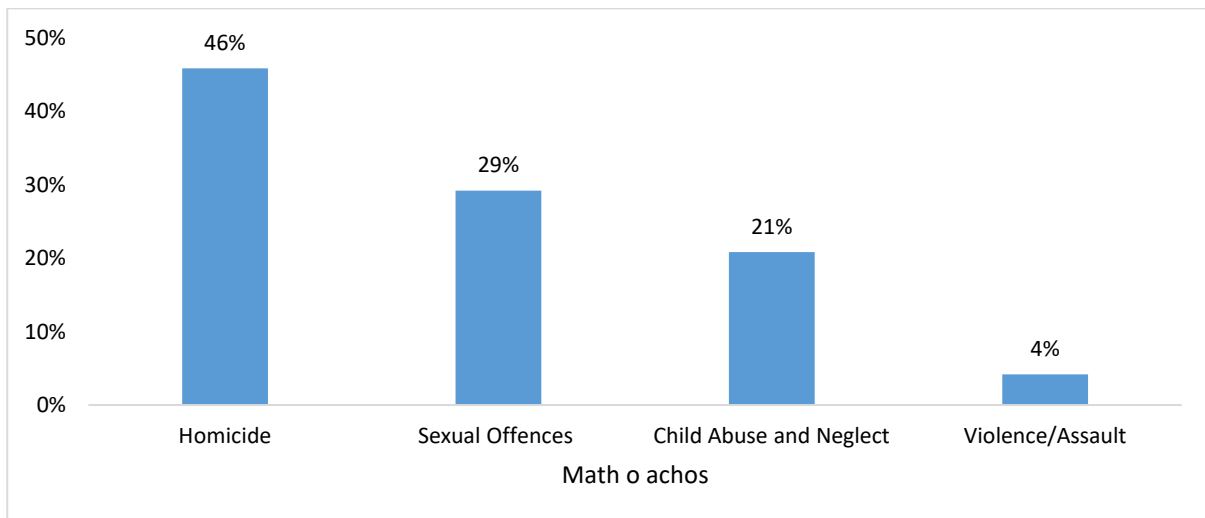
Roedd staff hefyd yn nodi, yn arbennig i'r sawl oedd yn rhan o achosion proffil uchel, treisiol a thrawmatig (fel y rhai a glywir yn y Llys Troseddol Canolog), efallai na fydd ymatebion emosiynol yn dod i'r wyneb ar unwaith a bod yna angen am gefnogaeth barhaus ar ôl treial.

O'r rheithwyr a ymatebodd i'r arolwg, roedd llawer yn mynegi'r angen am gefnogaeth emosiynol cyn, yn ystod ac yn dilyn treialon, yn arbennig mewn achosion gofidus. Roedd llawer yn teimlo y dylid cynnig cwnsela yn rhagweithiol, nid ar ôl treial yn unig. Roedd yna rai adroddiadau o reithwyr yn teimlo bod angen gwell dealltwriaeth o iechyd meddwl a thryloywder o sut y gall cymryd rhan mewn gwasanaeth rheithgor effeithio arnynt.

### Amrywiaeth yn ôl y math o achos

Roedd mwyafrif y rheithwyr oedd wedi defnyddio'r JAP wedi gwasanaethu mewn achosion hunanladdiad (46%), troseddau rhywiol (29%) a cham-drin/esgeulustod plant (21%), fel yr amlinellir gan Ffigur 3. Teimlai staff y llys bod yr achosion hyn wedi eu cysylltu'n gyson â mwy o ofid emosiynol, amseroedd lleihau'r pwysau hirach a mwy o ymgysylltu gyda deunydd cefnogi. Roedd rheithwyr yn fwy tebygol o aros ar ôl a lleihau'r pwysau yn dilyn treialon difrifol; roedd rhai llysoedd yn adrodd am hyd at 1 awr o amser lleihau'r pwysau.

**Ffigur 3: Dosbarthiad mathau o achosion ar gyfer rheithwyr a gysylltodd gyda llinell gymorth 24/7 JAP**



Fodd bynnag, roedd rhai staff llys hefyd yn adrodd nad oedd effaith emosiynol bob amser yn gymesur i ddifrifoldeb achos; roedd gwahaniaethau unigol a dynamig grŵp yn chwarae rhan. Nodwyd hefyd gan rai staff llys bod rheithwyr mewn treialon proffil uchel neu dreialon hir (e.e. Llys Troseddol Canolog) wedi adrodd am fwy o straen emosiynol ac y gall rheithwyr rheolaidd ddangos arwyddion o ofid cronol.

## Barn a phrofiadau o'r peilot

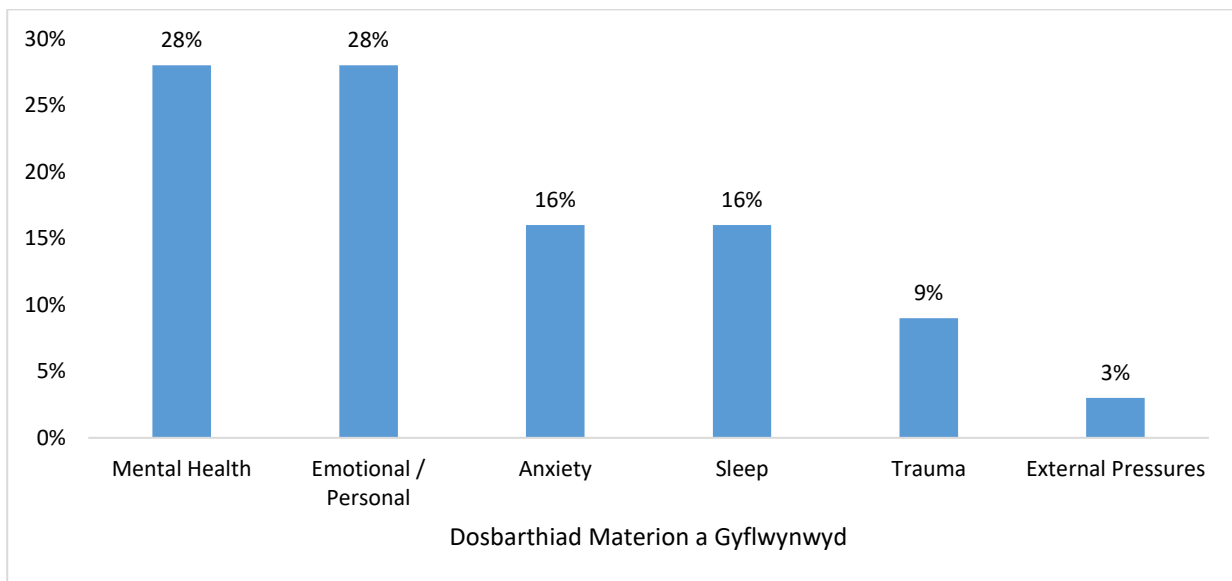
### Ymyrraeth ofynnol

Roedd yr holl rhanddeiliaid, gan gynnwys staff y llys a chwmselwyr, yn rhannu'r un farn bod angen cefnogaeth estynedig i reithwyr. Cafodd y JAP ac ETI eu disgrifio'n gyson fel ychwanegiad a

groesewir i achos llys, gan gynnig lle diogel a chyfrinachol i reithwyr i brosesu effaith emosiynol posibl gwasanaethu ar reithgor.

Roedd y materion a gyflwynwyd ymhlith y rheithwyr hynny a ffoniodd y llinell gymorth JAP ac yn adrodd am anawsterau cysylltiedig ag iechyd meddwl yn amrywio. Mae diffiniadau o faterion a gyflwynwyd wedi eu nodi yn Atodiad 5. Y pryderon mwyaf cyffredin yr adroddwyd amdanynt oedd materion iechyd meddwl a gofid emosiynol neu bersonol, y ddau'n cynnwys 28% o achosion, fel y dangosir yn Ffigwr 4. Roedd 16% o unigolion wedi adrodd am orbryder a phroblemau cwsg. Yn ogystal, roedd trawma wedi'i nodi mewn 9% o achosion, tra bod 3% wedi son am bwysau allanol.

**Ffigwr 4: Dosbarthiad materion a gyflwynir wedi'u cofnodi ar gyfer rheithwyr a ffoniodd y llinell gymorth JAP 24/7**



Mae'r canfyddiadau hyn yn amlygu natur unigol ymatebion emosiynol posibl i wasanaeth rheithgor. Bu i staff llys a chwyselwyr gydnabod efallai nad yw rheithwyr yn ymwybodol o'r hyn fydd yn sbarduno gofid nes bydd yn digwydd - ac mae'r hyn sy'n sbarduno yn gallu amrywio'n eang. Cafodd y JAP ei ganmol am roi lle i reithwyr allu prosesu'r ymatebion hyn, waeth pryd wnaethant ddod i'r amlwg.

Teimlai llawer o staff bod y JAP ac ETI wedi cyfrannu at ddiwylliant llys mwy cefnogol a thosturiol, a werthfawrogydd gan reithwyr a staff. Teimlwyd bod yr ymyriadau yn helpu i wneud natur ffurfiol gwasanaeth rheithgor yn llai llym ac atgyfnerthu'r neges bod rheithwyr yn cael eu gwerthfawrogi.

*"Roedd yn deimlad braf gallu cynnig rhywbeth penodol i reithwyr - rhywbeth oedd yn dangos ein bod yn ystyriol, yn hytrach na rhoi taflen yn unig iddynt a dweud hwyl fawr." - Staff y Llys*

### Dangos addewid buan

Cafodd canlyniadau'r sawl wnaeth gymryd rhan mewn sesiynau cwnsela eu mesur yn defnyddio holiadur GAD-7 a PHQ-9 (gweler Atodiad 6 ar gyfer diffiniadau o'r holiaduron). Cwblhaodd y cyflenwr cwnsela'r mesurau hyn gyda'r rheithwyr hynny wnaeth ddefnyddio'r gwasanaeth yn eu sesiwn gyntaf ac yna eto yn eu sesiwn olaf. Roedd canlyniadau'r sawl a dderbyniodd sesiynau cwnsela yn dangos ei bod yn bosibl bod yna arwyddion cynnar bod y JAP yn cefnogi rheithwyr yn

effeithiol, gyda sgorau mesur canlyniadau yn awgrymu gwelliant ystyrlon mewn symptomau.<sup>9</sup> Ar gyfartaledd:

- Roedd **sgorau GAD-7** wedi gostwng o 9.7 (gorbryder ysgafn) i 4.1 (gorbryder lleiaf).
- Roedd **sgorau PHQ-9** wedi gostwng o 10.9 (iselder cymedrol) i 4.2 (iselder ysgafn).

Hefyd, cafodd llwybr adfer cadarnhaol ei awgrymu gan fetrigau statws gwaith. Er enghraifft, roedd un rheithiwr yn absennol o'r gwaith oherwydd salwch ar ddechrau'r cwnsela ac roedd wedi dychwelyd i gyflogaeth ar ddiwedd yr ymyriad.

Nododd cwnselwyr y gall hyd yn oed cwnsela tymor byr (3-6 sesiwn) fod yn drawsnewidiol. Awgrymwyd bod rheithwyr y siaredir gyda nhw'n aml angen lle i ddadlwytho euogrwydd, straen a thrawma, yn arbennig yn dilyn treialon proffil uchel neu fynych a bod cwnsela tymor byr neu un alwad gychwynnol y deliwyd yn dda gyda hi yn bodloni'r anghenion hyn yn ddigonol. Fodd bynnag, ar gyfer achosion mwy cymhleth, roedd cwnselwyr yn ffafrio dewisiadau therapiwtig estynedig a chefnogaeth ddilynol i gynnal adferiad.

*"Fy argraff yw weithiau pan mae rhywun wedi bod drwy rywbeth sydd wedi bod yn eithaf dirdynnal ac yna maent yn ffonio llinell gymorth, maent eisiau dadlwytho'r cyfan. Maent eisiau cefnogaeth o ran normaleiddio sut maent yn teimlo oherwydd bod eu popeth yn ansicr ac yn ddryslyd" - Cwnsler*

## Ymgysylltiad Rheithwyr

Roedd ymgysylltiad rheithwyr gyda'r Rhaglen Cymorth i Reithwyr (JAP) ac Ymyrraeth ar Ddiwedd Treial (ETI) wedi'i ddatblygu gan gymysgedd o ffactorau emosiynol, cymdeithasol a gweithredol.

Roedd rhai ymatebion rheithwyr o'r Arolwg Profiad Rheithiwr yn adrodd eu bod yn gwerthfawrogi'r dewis o gefnogaeth, hyd yn oed os nad oeddent wedi ei ddefnyddio'n uniongyrchol. Roedd nifer yn disgrifio bod argaeledd cwnsela ac amser i leihau'r pwysau yn rhoi sicrwydd, yn arbennig yn dilyn treialon gofidus. Roedd rhai rheithwyr yn mynegi diddordeb mewn cael mynediad i gefnogaeth yn nes ymlaen, gan awgrymu y gall gwasanaeth rheithgor gael effaith emosiynol hirdymor.

Fodd bynnag, roedd staff y llys a chwonselwyr wedi nodi sawl rhwystr posibl i ymgysylltu â'r ETI a'r JAP:

- **Petruso emosiynol:** gall rhai rheithwyr deimlo'n euog neu'n ansicr am eu dyfarniad, a all eu hatal rhag gofyn am gefnogaeth.
- **Dynamig grŵp:** Gall rheithiwr dylanwadol neu arweinydd anffurfiol lunio ymateb y grŵp i ddeunyddiau cefnogi - os byddai'r unigolyn hwnnw'n diystyru neu'n anwybyddu'r adnoddau, gallai eraill ddilyn. Roedd staff y llys wedi sylwi ar y tueddiad hwn tuag at gydymffurfio, gydag awgrymiadau y gall rhai rheithwyr guddio eu hanghenion eu hunain i alinio gydag ymddygiad grŵp.
- **Effaith emosiynol ohriedig:** Gall rheithwyr brofi gofid yn nes ymlaen, yn aml wedi'i gymhell gan y cyfryngau cymdeithasol neu sylwadau ar ôl treial, gan leihau'r tebygolrwydd o ymgysylltu ar unwaith.
- **Amseriad:** Cyflwynwyd cefnogaeth ar ôl treial yn unig, gyda rhai rheithwyr yn teimlo ei fod yn rhy hwyr.

---

<sup>9</sup> Sylwer bod 3/13 rheithiwr heb dderbyn unrhyw sesiynau cwnsela, er y cyfeiriwyd ar gyfer cwnsela. Felly, maent wedi eu heithrio o'r dadansoddiad statws gwaith a mesur canlyniadau.

- **Stigma:** Gall rhai rheithwyr osgoi ymgysylltu gyda gwasanaethau cefnogi oherwydd eu bod yn ofn ymddangos yn wan neu'n methu ymdopi. Sylwodd staff bod hyn yn arbennig o amlwg ymhlith rheithwyr gwrywaidd, oedd yn llai tebygol yn gyffredinol i ymgysylltu gyda'r deunyddiau cyfeirio a ddarparwyd yn ystod y peilot.
- **Bod yn weladwy:** Roedd deunydd yn aml yn cael ei ddiystyru neu ddim wedi'u hegluro'n glir.
- **Model hunangyfeirio:** Gall fod yn arbennig o heriol i unigolion sydd erioed wedi cysylltu gyda gwasanaethau iechyd meddwl i ddechrau cysylltu gyda'r JAP. Roedd cwnselwyr yn nodi, yn eu profiad nhw, bod y sawl oedd yn ansicr am eu cyflwr emosiynol yn llai tebygol o ofyn am gefnogaeth, yn arbennig os oedd rhaid iddynt wneud y cyswllt cyntaf gyda'r gwasanaeth.

## Y peilot mewn cyd-destun gweithredol

### Gweithredu a Baich ar Staff

Roedd staff y llys yn gwerthfawrogi'r peilot yn gyffredinol, gan deimlo bod yr Ymyrraeth ar Ddiwedd Treial (ETI) a'r Rhaglen Cymorth i Reithwyr (JAP) yn hawdd i'w integreiddio yn eu llif gwaith presennol. Roedd y rhan fwyaf o lysoedd yn gweithredu'r ETI yn dilyn pob treial, waeth pa mor ddifrifol, gan hybu tegwch a bod yn gynhwysol.

*"O safbwynt gweithredol, gall y ffaith eich bod yn cynnig yr ôl-ofal ond arwain at ganlyniadau cadarnhaol." - Staff y Llys*

Dywedodd y rhan fwyaf o staff bod ystafelloedd trafod wedi eu hailbwrpasu ar gyfer lleihau'r pwysau, gan gynnig amgylchedd cyfarwydd a phreifat i reithwyr leihau'r pwysau ar ôl cyflwyno dyfarniad, cyn ailymuno â'r brif ardal rheithgor. Ym mhob llys peilot, nid oedd amser lleihau'r pwysau yn benodol ond wedi'i arwain gan barodrwydd rheithwyr i symud ymlaen. Yn nodweddiadol, byddai staff yn gadael rheithwyr am 10-15 munud ac yna'n cysylltu, gan gynnig amser ychwanegol os oedd angen.

Dywedodd staff nad oedd yr ymyriad yn defnyddio llawer o adnoddau, ac roedd llawer eisoes wedi bod yn cynnig sesiynau dibriffio a lleihau'r pwysau yn anffurfiol cyn y peilot.

*"[Mewn ymateb i holi am adnoddau] Oes, digon o adnoddau. Ia, ia, roedd gennym ddigon o daflenni a phethau i'w rhannu felly dw i'n meddwl y byddai pobl yn dymuno ei weld yn parhau." - Staff y Llys*

Fodd bynnag, roedd pwysau staffio a chyfyngiadau amser yn heriau ailadroddus, yn arbennig mewn llysoedd prysurach. Roedd y ffactorau hyn yn achlysurol yn amharu ar ddarpariaeth gyson o'r ETI, a'r dosbarthiad o ddeunyddiau cefnogi, ac roedd y llysoedd hyn yn awgrymu gweithredu'r ETI ar gyfer 'achosion mwy difrifol' yn unig.

Er gwaethaf y pwysau hwn, roedd staff yn teimlo bod y peilot yn gwella eu gallu i gefnogi rheithwyr, ac roedd llawer yn mynegi'r dymuniad am fodiwlau hyfforddiant pwrpasol i wella cysondeb a hyder ar gyfer ei ddarparu.

### Effeithiolrwydd y ddarpariaeth yn y cyd-destun lleol

Roedd darparu'r deunydd cefnogi e.e. yr araith ddibriffio a'r taflenni a'r cardiau busnes, yn gyffredinol yn effeithiol, er bod ymgysylltu yn amrywio fesul llys ac yn ôl y math o achos.

- Roedd yr **araith dadebrاف** yn cael ei hystyried yn glir ac yn cael effaith, er bod llawer o staff wedi ei haddasu i fod yn fwy o sgwrs. Er mai'r bwriad cychwynnol oedd y byddai'r swyddogion rheithgor yn rhoi'r araith, teimlwyd y byddai'n fwy ymarferol i dywyswyr hwyluso hyn gan fod

ganddyn nhw berthynas agosach gyda'r rheithwyr yn nodweddiadol. Yn gyffredinol, roedd staff yn ymateb yn gadarnhaol i'r ETI. Roedd y rhan fwyaf yn dweud bod rheithwyr yn talu sylw yn ystod y dibriffio. Fodd bynnag, roedd rhai yn nodi ar adegau y gall sylw rheithwyr grwydro gan ei fod ar ddiwedd y treial. Er mwyn mynd i'r afael â hyn, roedd rhai llysoedd wedi aildrefnu'r sgript, gan roi'r wybodaeth allweddol i ddechrau, fel y wybodaeth gefnogi.

- Canmolwyd y **taflenni** am fod yn llawn gwybodaeth ond weithiau ystyriwyd eu bod yn rhy fawr neu'n stigmatiddio. Fodd bynnag, roedd y fformat cerdyn busnes yn cael ei ffafrio'n aml gan ei fod yn fwy cynnil a byddai'n fwy tebygol o gael ei gadw gan reithwyr, gan alluogi mynediad at wybodaeth allweddol yn nes ymlaen. Roedd y nifer oedd yn derbyn y deunydd yn uwch yn gyffredinol mewn achosion difrifol, ac y rhai oedd yn arwain at ddyfarniad dieuog.
- Roedd **dosbarthiad uniongyrchol** o ddeunyddiau (eu rhoi i reithwyr) yn fwy effeithiol na dulliau goddefol (eu gadael ar fyrddau), gyda rhai llysoedd yn dweud bod mwy o reithwyr yn eu derbyn ar ôl newid dulliau. I'r gwrthwyneb, roedd rhai staff yn teimlo y dylai dosbarthiad barhau'n oddefol i barchu annibyniaeth rheithwyr.

*"Roeddem yn teimlo drwy roi'r daflen iddynt gyntaf a thrwy gynnal yr amser lleihau pwysau cyn rhoi eu heiddo personol iddynt, ei fod yn annog mwy o [reithwyr] i aros a siarad." - Staff y Llys*

Yn gyffredinol, cafodd y dulliau darparu eu hystyried yn effeithiol ar ôl eu teilwra i ddynamigs llys leol, ac roedd staff yn gwerthfawrogi'r hyblygrwydd i addasu eu dull. Fodd bynnag, wrth weithredu byddai angen cydbwysu hyn gyda sicrhau y darperir cefnogaeth yn gyson ac yn effeithiol, er enghraifft drwy rannu arfer gorau rhwng llysoedd.

## Gwelliannau i'r Peilot

### Amseriad Cefnogaeth - Mynediad Mwy Hirdymor ac Ataliol

Roedd staff y llys, cwmselwyr a rheithwyr yn amlygu'r angen am fynediad cynt ac estynedig i gefnogaeth emosiynol. Roedd yna adroddiadau niferus gan reithwyr yn yr Arolwg Profiad Rheithwyr yn disgrifio'r gofid yn ystod y treial ei hun, nid yn unig ar ôl y treial, oedd yn awgrymu y dylid cynnig cefnogaeth cyn neu ar ddechrau'r gwasanaeth rheithgor.

Yn ogystal, adroddwyd am oedi mewn ymatebion emosiynol, yn dod i'r golwg wythnosau yn dilyn y treial neu wedi ei sbarduno gan sylw yn y cyfryngau. Mae hyn yn nodi'r angen am argaeledd y JAP yn fwy hirdymor, gan gynnwys cyswllt dilynol a mynediad parhaus y tu hwnt i'r cyfnod yn syth ar ôl y treial. Roedd awgrymiadau'n cynnwys:

- Hyrwyddo'r JAP mewn gwysion rheithgor a deunydd sefydlu
- Cynnig gwiriadau lles ar ôl treial.
- Darparu adnoddau ar y dechrau a drwy gydol y treial, nid yn unig ar y diwedd.

### Hysbysebu'r Peilot

Roedd ymwybyddiaeth o'r JAP yn brif rwystr i ymgysylltu. Er enghraifft, roedd canfyddiadau o'r arolwg Profiad y Rheithiwr yn dangos nad oedd rhai rheithwyr oedd yn rhan o dreialon yn y llysoedd peilot yn ymwybodol o'r gefnogaeth estynedig oedd ar gael, neu'n teimlo ei fod wedi'i gyflwyno'n rhy hwyr. Roedd staff a chwmselwyr yn argymhell hyrwyddo cryfach a chynt i normaleiddio gofyn am gymorth a lleihau stigma.

Roedd gwelliannau arfaethedig yn cynnwys:

- Codau QR mewn ardaloedd rheithwyr a thoiledau
- Negeseuon digidol i atgoffa rheithwyr trwy neges destun neu e-bost
- Ymgorffori'r wybodaeth JAP mewn deunydd presennol (e.e. y daflen 'blwch pinc'<sup>10</sup>)
- Poster i ac arwyddion o amgylch adeiladau llysoedd

Roedd y dulliau hyn yn cael eu hystyried yn fwy hygyrch gyda llai o stigma na rhannu deunydd ar ddiwedd treial. Gallant hefyd atal rheithwyr rhag cael eu llethu gyda gwybodaeth ar ddiwedd eu gwasanaeth a'u galluogi i ymgysylltu yn eu hamser eu hunain i ffwrdd o'r llys.

### Dulliau Therapiwtig sydd ar gael

Er bod y model cwnsela chwech sesiwn yn ddefnyddiol, roedd cwnselwyr yn nodi efallai na fydd yn ddigonol i reithwyr sy'n profi trawma cymhleth neu gronnus. Dywedodd cwnselwyr yn yr achos hwn y byddent yn cyfeirio'r rheithiwr am driniaeth GIG gan y byddai hyn yn dangos yr angen am lefel uwch o ymyriad ar lefel gyfannol. Fodd bynnag, roeddent hefyd yn nodi bod y model JAP presennol yn cyfyngu ar ddwysedd a hyblygrwydd cefnogaeth gan eu bod ond yn cael darparu hyd at chwech sesiwn cwnsela (gyda dau ychwanegol os oes angen).

Roedd argymhellion cwnsler i wella'r JAP yn cynnwys:

- Ymestyn mynediad i Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT) a Therapi Ailbroesu a Dadsynhwyro drwy Symudiadau'r Llygaid (EMDR).
- Cynnig sesiynau grŵp ar gyfer prosesu cyfannol
- Darparu adnoddau hunangymorth digidol (e.e. SilverCloud<sup>11</sup>)
- Yn ogystal â'r model hunangyfeirio, caniatáu atgyfeiriadau trydydd parti gan staff y llys (gyda chydysniad rheithwyr)

Roedd cwnselwyr hefyd yn gofyn am ganllawiau cliriach ar yr hyn y gall rheithwyr ei drafod ar ôl treial, yn arbennig ynglŷn â phrofiadau ystafell drafod, i sicrhau bod sgwrsiau therapiwtig yn parhau o fewn ffiniau cyfreithiol.

---

<sup>10</sup>Dogfen a ddosbarthwyd i reithwyr ar ddechrau gwasanaeth rheithgor, yn amlinellu "Eich Cyfrifoldebau Cyfreithiol fel Rheithiwr".

<sup>11</sup>Mae SilverCloud yn wasanaeth cefnogaeth iechyd meddwl ar-lein sy'n cynnig ystod o raglenni hunangymorth a ddyluniwyd i helpu unigolion reoli a gwella eu hiechyd meddwl a'u lles

# Casgliad

Roedd y gwerthusiad o'r peilot Cefnogaeth Estynedig i Reithwyr yn canfod tra bod y nifer wnaeth ddefnyddio'r Rhaglen Cymorth i Reithwyr (JAP) yn isel, roedd yn dangos arwyddion cynnar o welliannau yn iechyd meddwl rheithwyr. Yn ogystal, roedd yn cael ei ystyried gan staff y llys fel ymyrraeth gadarnhaol, werthfawr a hir-ddisgwyliedig gan ei fod yn cynnig cefnogaeth mwy pwrpasol i reithwyr.

Cafodd yr ymyrraeth Ar Ddiwedd Treial (ETI) ei ddarparu heb lawer o amhariad ac addaswyd yn hyblyg i gyd-destun lleol. Roedd staff yn dweud eu bod yn teimlo bod ganddynt fwy o adnoddau i gefnogi rheithwyr a nodwyd bod rheithwyr yn ymddangos yn gwerthfawrogi argaeledd cefnogaeth, hyd yn oed pan nad oeddent yn cael mynediad uniongyrchol.

Fodd bynnag, nodwyd cyfleoedd i gryfhau'r ymyriad hefyd. Roedd y rhain yn cynnwys:

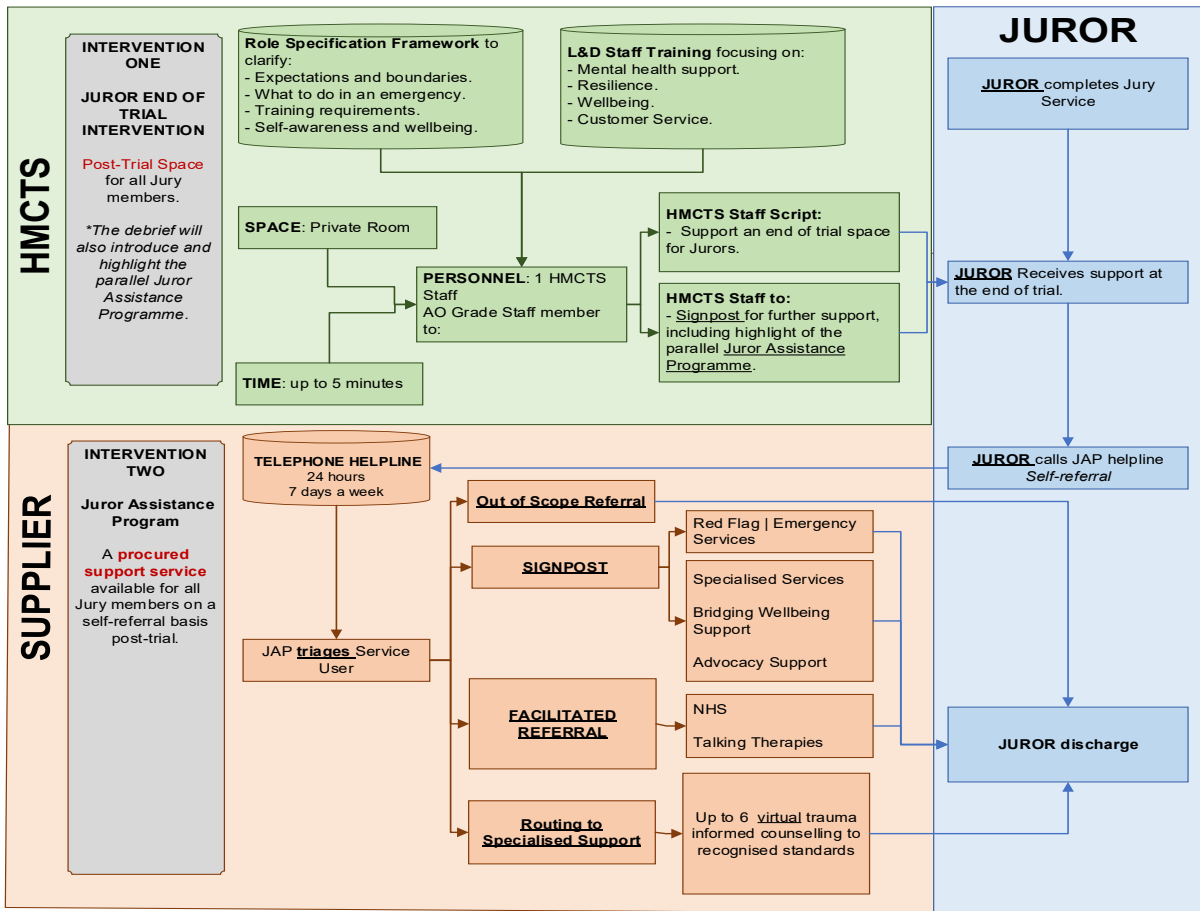
- **Gwella hyfforddiant i staff**, gallai hyn gynnwys modiwlau hyfforddi i roi sgiliau i staff gefnogi rheithwyr yn effeithiol heb ddibynnu ar brofiad personol. Gallai hefyd ddarparu gwybodaeth am seicoleg dynamig grŵp a chanllawiau ar sut i gefnogi rheithwyr i reoli'r rhain.
- **Sicrhau bod gan staff yr amser i gynnig y gefnogaeth** gan bod rhai staff yn dweud ar adegau bod pwysau gweithredol yn eu hatal rhag gallu darparu'r ETI yn effeithiol.
- **Cynnig ffyrdd eraill i gael mynediad i'r gefnogaeth a gwybodaeth**, gall y rhain gynnwys codau QR mewn ardaloedd rheithwyr, negeseuon atgoffa digidol drwy neges destun neu e-bost, gfyngorffori'r wybodaeth JAP mewn deunyddiau presennol a phosteri ac arwyddion o amgylch adeiladau llysoedd. Mae'n bosibl y gall y ffyrdd ar wahân hyn helpu i leddfu rhai o'r rhwystrau i ymgysylltu, fel os yw rheithwyr yn teimlo pwysau drwy ddynamig grŵp, neu'n profi stigma tuag at faterion iechyd meddwl.
- **Ystyried ffyrdd i gefnogi rheithwyr cyn-treial a thrwy gydol eu gwasanaeth**, gan fod rheithwyr yn nodi nad yw gofid bob amser wedi'i ynysu i ddiwedd y treial, gall cynnig cefnogaeth drwy gydol y broses fod yn fuddiol.
- **Archwilio i faint y gall rheithwyr gael mynediad i gefnogaeth ar ôl gwasanaeth**, gan y gall rheithwyr brofi effaith emosiynol ohiriedig, mae'n bwysig deall am faint ar ôl y treial mae rheithwyr angen mynediad i JAP. Yn ogystal, gellir cynnig sgwrs ôl-dreial.
- **Ehangu dewisiadau therapiwtig JAP**, gan gynnwys Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT) a Therapi Ailbroesu a Dadsynhwyro drwy Symudiadau'r Llygaid (EMDR) i gefnogi'r rheithwyr hynny fyddai'n cael budd o ymyriad mwy strwythuredig. Gallai hefyd fod yn fuddiol archwilio'r dewis i reithwyr allu cael mynediad i adnoddau hunangymorth digidol i'w galluogi i weithio drwy unrhyw effaith emosiynol o'u gwasanaeth yn eu hamser eu hunain. Yn ogystal, gellir darparu sesiynau grŵp er mwyn caniatáu ar gyfer prosesu cyfunol.
- **Cyflwyno atgyfeiriadau trydydd parti (gyda chydysyniad rheithiwr)**, yn ogystal â'r dewis i reithwyr gyfeirio eu hunain, gall helpu i leihau'r rhwystrau i ymgysylltu sy'n gysylltiedig â modelau hunanatgyfeirio.

Os caiff yr ymyriadau eu cyflwyno'n genedlaethol, argymhellir bod y canfyddiadau a amlinellir yn yr adroddiad hwn yn cael eu hystyried mewn perthynas â chyd-destun gweithredol lleol. Yn ogystal, dylai gwerthusiad gael ei gynnal i ddeall ymhellach sut mae gwahaniaethau'n gallu effeithio ar ymyriadau, fel lleoliad llys, maint a llwyth achosion. Bydd yn bwysig hefyd ble bo'n bosibl i gynnwys llais y rheithiwr i sicrhau yr adlewyrchir eu profiad o'r ymyriad.

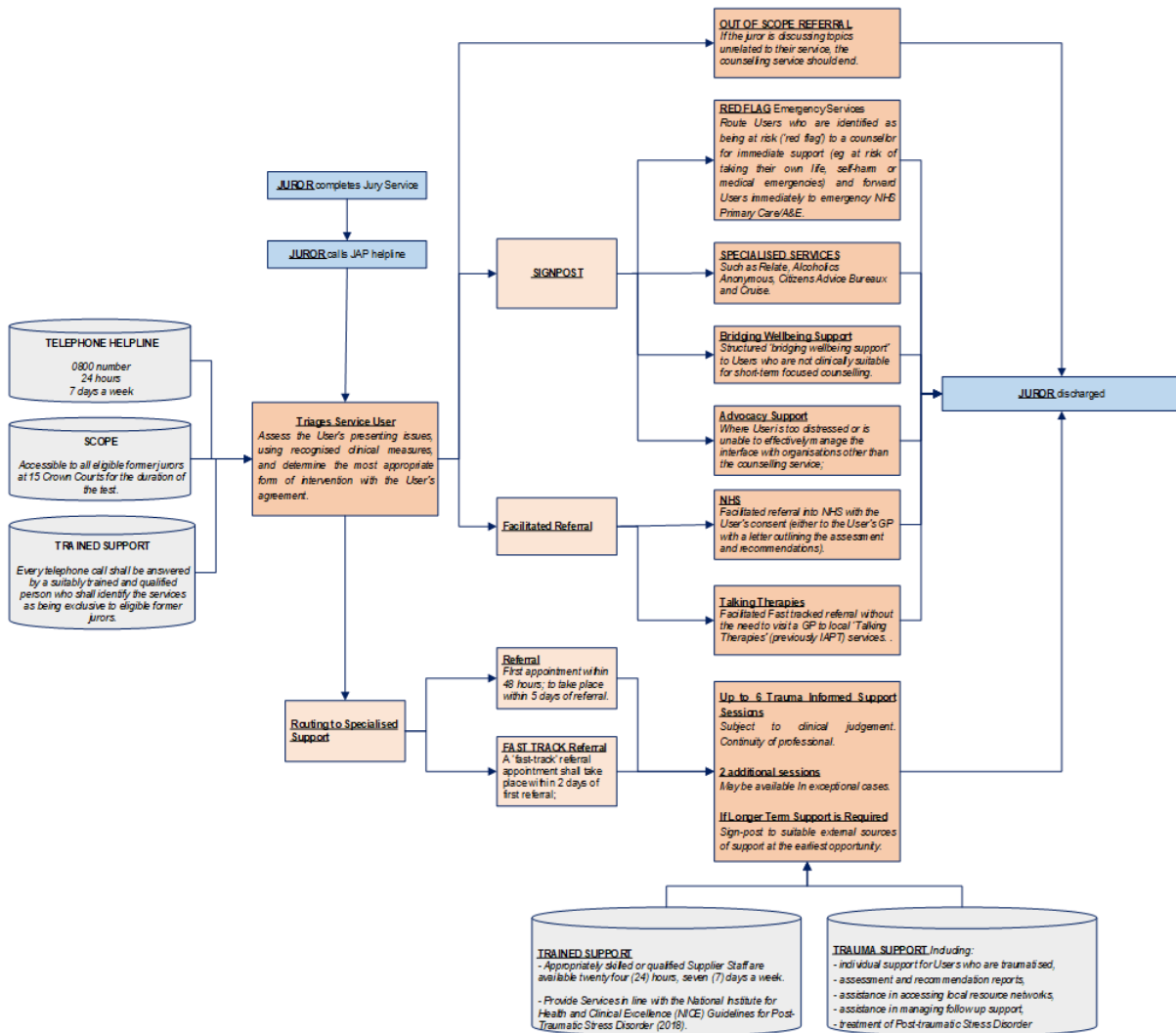


# Atodiad

## Atodiad 1 - Map Proses Ymyriad o'r Peilot Cymorth Estynedig i Reithwyr



# Atodiad 2 - Llwybrau atgyfeirio yn y Rhaglen Cymorth i Reithwyr



## Atodiad 3 - Trosolwg o rolau prosiect

### Staff y Llys

Roedd staff yn y llysoedd peilot a oedd yn cymryd rhan yn gyfrifol am ddarparu'r Ymyrraeth ar Ddiwedd Treial (ETI). Roedd hyn yn cynnwys y sesiwn dibriffio ar ôl i'r rheithwyr gyflwyno dedfryd a hwyluso amser lleihau'r pwysau i reithwyr.

Yn ystod y dibriffio, roedd staff y llys yn gyfrifol am ddarparu sgrïpt dibriffio a baratowyd gan GLITEF, gyda mewnbwn gan seicolegydd academiaidd o Brifysgol Metropolitan Manceinion. Roedd y sgrïpt yn mynegi diolch i'r rheithwyr am eu gwasanaeth, yn cydnabod natur emosiynol ac o bosibl gofidus y dystiolaeth a wynebwyd, a darparwyd gwybodaeth cyfeirio clir i wasanaethau cefnogaeth oedd ar gael. Roedd hefyd yn gadael i reithwyr wybod bod ganddynt amser i siarad ymhlith ei gilydd os dymument, gan gynnig munud i feddwl a lleihau'r pwysau.

Roedd staff y llys yn paratoi a dosbarthu'r taflenni a chardiau busnes cyflenwr cwnsela, yn cyfeirio rheithwyr i'r JAP.

Yn dilyn y dibriffio, gadawodd staff y llys yr ystafell i ganiatáu amser i'r rheithwyr leihau'r pwysau'n breifat. Roedd croeso i'r rheithwyr aros am gyn hired ag y dymument. Dychwelodd staff i'r ystafell ar ôl cyfnod o amser y cytunwyd arno. Roedd hyn yn sicrhau bod gan y rheithwyr le diogel a chyfrinachol i siarad yn agored.

### Cwonselwyr

Yn ystod y cyfnod peilot, darparwyd gwasanaethau cwnsela gan gyflenwr preifat, oedd yn gweithredu llinell gymorth 24/7 oedd ar gael i reithwyr ar ôl iddynt gymryd rhan mewn treial. Cynigiwyd cefnogaeth gychwynnol drwy asesiad dros y ffôn, a ble bo'n briodol, cafodd unigolion eu cyfeirio ar gyfer cwnsela pellach. Roedd rheithwyr yn gymwys ar gyfer hyd at chwe sesiwn cwnsela, gyda dau ychwanegol os oedd angen.

Derbyniodd cwonselwyr becyn gwybodaeth JAP cyn i'r peilot gael ei gynnal. Roedd hyn yn cynnwys eglurhad o beth yw gwasanaeth rheithgor (gan gynnwys prosesau trafod a dedfrydu), cyfrifoldebau cyfreithiol rheithwyr (gan gynnwys yr hyn y gallant/na allant ei drafod yn ystod y treial a phan fydd y treial drosodd), mathau o ofid y gall rheithwyr ei brofi (gan gynnwys oherwydd treial, oherwydd proses, oherwydd straen personol ac effeithiau ar iechyd corfforol), gwybodaeth am lysoedd prawf a'r ETI a arweinir gan GLITEF a holl ddeunydd a dderbynnir gan reithwyr.

### Rheithwyr

I fod yn gymwys ar gyfer yr ymyriadau cefnogaeth estynedig, roedd yn rhaid i reithwyr gwblhau treial. Bryd hynny yn unig y caniatwyd iddynt gysylltu â'r JAP. Darparwyd yr ETI ar ôl cyrraedd dyfarniad yn unig. Gallai'r rheithwyr gysylltu â'r JAP ar unrhyw bwynt ar ôl cwblhau'r treial. Fodd bynnag, hysbyswyd hwy y byddai'r peilot yn cael ei gwblhau ar 31 Mawrth 2025. Os byddai rheithiwr yn ceisio cysylltu â'r JAP ar ôl i'r peilot ddod i ben, byddent yn derbyn neges post llais yn nodi bod y cam prawf o'r gefnogaeth a ddarparwyd gan y cyflenwr cwnsela wedi'i gwblhau. Byddai'r neges hefyd yn eu cyfeirio i ffynonellau o gefnogaeth arall, gan gynnwys y llinell gymorth NHS 111, eu meddyg teulu neu'r Samariaid.

Caiff yr Arolwg Profiad Rheithiwr GLITEF ei e-bostio i bob rheithiwr. Mae yna 3 arolwg gwahanol yn cael eu dosbarthu, yn dibynnu ar amgylchiadau rheithiwr. Anfonir un arolwg at y rheithwyr hynny a esgusodir gan y Swyddfa Gwysio Rheithgorau, anfonir un at y rheithwyr hynny a esgusodir gan y llys, ac anfonir un at y rheithwyr hynny a ystyriwyd bod eu gwasanaeth rheithgor wedi'i gwblhau. Ar gyfer y rheithwyr hynny a ystyriwyd bod eu gwasanaeth Rheithgor wedi'i

## Peilot Cymorth Estynedig i Reithwyr: Gwerthuso Proses

gwblhau, roedd yr arolwg yn cynnwys y cwestiwn 'cefnogaeth i reithwyr' <sup>12</sup> a ddefnyddiwyd yn y dadansoddiad ansoddol.

---

<sup>12</sup> Geiriad llawn y cwestiwn: "Rydym yn deall y gall gwasanaeth rheithgor fod yn brofiad heriol weithiau, neu efallai bod rhywfaint o'r dystiolaeth a ddarparwyd yn ystod y treial(on) wedi achosi gofid i chi. Rydym yn archwilio ffyrdd i gefnogi rheithwyr yn well ar ôl eu gwasanaeth ac eisiau gwybod eich barn. Sut gall GLITEF wella'r gefnogaeth mae rheithwyr yn ei gael yn dilyn eu gwasanaeth?"

## Atodiad 4 - Nodweddion Gwarchodedig Rheithwyr a gysylltodd gyda'r llinell gymorth 24/7 JAP

Casglodd y darparwr cwnsela nodweddion gwarchodedig<sup>13</sup> y rheithwyr hynny a gysylltodd gyda'r llinell gymorth JAP i ddeall y rheithwyr hynny oedd yn defnyddio'r gefnogaeth ymhellach. Cyflwynir y data MI hwn yn ôl nodweddion yn yr adrannau canlynol.

### Rhyw

Roedd y mwyafrif o'r sawl oedd yn cysylltu â'r gwasanaeth yn fenywaidd (19), o'i gymharu â 4 rheithiwr gwrywaidd. Dewisodd 2 reithiwr i beidio â datgelu eu rhyw.

### Oedran

Roedd y grŵp oedran mwyaf ymhlith rheithwyr yn 36-50 oed (12) ac roedd yr ail grŵp oedran mwyaf rhwng 26-35 oed (6). Roedd 3 o'r rheithwyr wnaeth dderbyn y gefnogaeth rhwng 51-60 ac roedd 2 yn 25 oed ac iau. Y grŵp oedran lleiaf oedd pobl dros 60 oed (1)

### Ethnigrwydd

Roedd y mwyafrif o'r rheithwyr oedd yn defnyddio'r JAP yn Wyn Brydeinig (15). Yr ethnigrwydd mwyaf cyffredin nesaf oedd pobl nad oedd wedi eu datgelu eu hethnigrwydd (6) Du Affricanaidd (1), Du Caribiaidd (1), Asiaidd Arall (1) ac Arall (1).

---

<sup>13</sup> Darparodd y cyflenwr cwnsela ddata demograffig i 25 rheithiwr; fodd bynnag, darparwyd y gweddill o'r data MI ar gyfer 24 rheithiwr. Gan nad oedd y ddau set data yn gysylltiedig nid oeddem yn gallu cyfateb y ddau ac felly yn adrodd ar yr hyn a ddarparwyd gan y cyflenwr.

## Atodiad 5 - Diffiniadau materion a gyflwynwyd

Darparwyd y diffiniadau hyn gan y cyflenwr cwnsela.

- **Pwysau Allanol:** Mewn termau clinigol, mae pwysau allanol yn cyfeirio at straen neu'r galw ar unigolyn o'r tu allan i'w hunain. Gall y rhain effeithio'n sylweddol ar iechyd meddwl ac yn aml maent yn brif gyfranwyr i anawsterau presennol cleient (e.e. straen cysylltiedig â'r gwaith, anawsterau ariannol, cyfrifoldebau teulu, pwysau academaidd, disgwyliadau cymdeithasol, materion cyfreithiol).
- **Materion Emosiynol/Personol:** Mae'r categori hwn yn cyfeirio at bryderon emosiynol nad ydynt yn glinigol neu anawsterau bywyd personol sy'n effeithio ar les neu weithrediad unigolyn. Mewn lleoliad EAP, gall hyn gynnwys anawsterau perthynas, (partner, teulu, ffrindiau), galar, colled neu brofedigaeth, straen cysylltiedig â'r gwaith neu losgi allan, cyfnod trawsnewid bywyd (e.g. dod yn rhiant, ysgariad, adleoli), hunan hyder isel neu ddiffyg hyder, ymdopi gyda newid neu ansicrwydd.

Mae'n bosibl na fydd y materion hyn yn cwrdd â'r trothwy ar gyfer cyflwr iechyd meddwl y gellir ei ddiagnosisio ond gall barhau i achosi gofid emosiynol sylweddol.

- **Iechyd Meddwl:** Mae hyn yn cyfeirio at bryderon iechyd meddwl mwy cyffredinol, sydd neu sydd ddim yn gyflyrau y gellir eu diagnosisio, ond sy'n achosi gofid neu'n amharu ar swyddogaeth ddyddiol. Mae hyn yn cynnwys teimlo'n isel, tristwch neu ddiffyg teimlad emosiynol, anhawster yn canolbwyntio, cysgu neu reoli cymhelliant, arwyddion o iselder cynnar neu fethiant i reoli emosiynau, teimladau cyffredinol o fod wedi eich llethu neu flinder seicolegol.
- **Gorbryder:** Mae hyn yn cynnwys symptomau o boeni'n ormodol, ofn neu nerfusrwydd sy'n effeithio ar allu'r unigolyn i weithredu'n ddyddiol. Gall gorbryder ymddangos fel: ymosodiadau panig neu symptomau corfforol o straen (calon yn curo'n gyflym, byr eich gwynt), gorbryder cyffredinol neu boeni'n gyson, gorbryder cymdeithasol neu ofn beirniadaeth, gorbryder cysylltiedig â'r gwaith, gan gynnwys pwysau perfformio neu ofn methu.
- **Cwsg:** Mae symptomau'n cynnwys anhawster syrthio i gysgu neu aros ynghwsg (insomnia), deffro'n rhy gynnar neu ddim yn teimlo'n ffres ar cwsg, anhunedd cysylltiedig â straen bywyd diweddar, pwysau gwaith neu ofid emosiynol, materion cwsg heb risg sylweddol, cydafiachedd neu gronigedd, effaith ysgafn-cymharol ar weithredu bob dydd, ond yr unigolyn yn parhau i gyfrannu at waith/bywyd, dim arwydd o apnoea cwsg neu achos meddygol. Asesir anawsterau cysgu i benderfynu pa un a ydynt yn bennaf (digwydd yn annibynnol) neu'n eilaidd i faterion eraill fel gorbryder, straen neu iselder.
- **Trawma:** Mae symptomau'n cynnwys symptomau ysgafn cysylltiedig â thrawma (e.e. gofid emosiynol, meddyliau ymwithiol) yn dilyn digwyddiad diweddar; mae'r cleient yn ddiogel, dim mewn perygl ar hyn o bryd ac nid yw'n profi datgysylltiad gweithredol; dim ôl-fflachiadau neu orwiliadwriaeth yn amharu ar eu bywyd bob dydd; materion cysgu; diffyg teimlad emosiynol neu osgoi sy'n ysgafn i gymedrol. Asesir symptomau trawma i benderfynu a ydynt yn deillio o un digwyddiad diweddar neu a ydynt yn hanesyddol a pharhaus o ran natur.

## Atodiad 6 - Diffiniadau PHQ-9 a GAD-7

Mae'r Holiadur Iechyd Cleifion (PHQ-9)<sup>14</sup> ac Anhwylder Gorbryder Cyffredinol 7 (GAD-7)<sup>15</sup> yn holiaduron safonol a ddefnyddir i asesu iselder a gorbryder, wrth edrych yn ôl, gyda systemau sgorio penodol i bennu lefel difrifoldeb.

Mae'r GAD-7 yn cynnwys 7 eitem, mae pob eitem yn cael ei sgorio ar raddfa o 0 - 3. Mae sgorau ar gyfer y 7 eitem yn cael eu crynhoi, gan arwain at gyfanswm sgôr yn amrywio o 0 i 21. Mae sgôr o 10 yn drothwy ar gyfer diagnosis cychwynnol o anhwylder gorbryder cyffredinol (GAD).

Dehongliad Sgoriau:

- 0-4: Dim gorbryder i'r gorbryder lleiaf
- 5-9: Gorbryder ysgafn
- 10-14: Gorbryder cymedrol
- 15-21: Gorbryder difrifol

Mae'r PHQ-9 yn cynnwys 9 eitem, mae pob eitem yn cael ei sgorio ar raddfa o 0 - 3. Mae sgorau ar gyfer y 9 eitem yn cael eu crynhoi, gan arwain at gyfanswm sgôr yn amrywio o 0 i 27. Mae'r cyflenwr cwnsela yn defnyddio sgôr o 10 fel trothwy ar gyfer diagnosis rhagarweiniol o iselder.

Dehongliad Sgoriau:

- 0-4: Iselder lleiaf
- 5-9: Iselder ysgafn
- 10-14: Iselder cymedrol
- 15-19: Iselder cymharol ddifrifol
- 20-27: Iselder difrifol

Defnyddir yr holiaduron gan y cyflenwr cwnsela i fesur gwelliant symptomau a chefnogi adrodd ar draws y gwasanaeth am adferiad. Mae'r rhain yn holiaduron clinigol a ddilyswyd sy'n caniatáu i'r cyflenwr cwnsela fesur difrifoldeb symptom a pha un a yw symptomau rhywun wedi gwella'n sylweddol - yr hyn maent yn gyfeirio ato fel "adfer". Defnyddir yr holiaduron yn gyson ar draws y GIG a gwasanaethau EAP i sicrhau bod y cyflenwr cwnsela yn cwrdd â safonau clinigol ac yn gallu cymharu canlyniadau ar draws gwasanaethau. Yn y gwasanaethau Therapiau Siarad ac EAP, defnyddir PHQ-9 a GAD-7 i ddiffinio adferiad yn seiliedig ar newid mewn symptom a symudiad islaw'r trothwy clinigol.

---

<sup>14</sup> Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. (2001). The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure. *Journal of General Internal Medicine*, 16(9), 606-613.

<sup>15</sup> Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092-1097.

