Amy: Croeso i Blismona Gwrthderfysgaeth.

Bob dydd, mae menywod anhygoel yn gweithio i gadw'r cyhoedd yn ddiogel rhag terfysgaeth ac yn chwarae rhan hanfodol wrth amddiffyn diogelwch cenedlaethol y Deyrnas Unedig.

Amy ydw i ac rydw i'n gweithio ym maes cyfathrebu mewn plismona gwrthderfysgaeth, ac i ddathlu Diwrnod Rhyngwladol Menywod, rwy am fynd â chi y tu ôl i'r llinell las a rhannu straeon rhai o'r menywod hynny.

Dyw hi ddim yn hawdd bob tro sôn am beth rydyn ni'n ei wneud, a hynny am lawer o resymau, gan gynnwys diogelwch ein timau a'r cyhoedd, mae'n amhosib - sy'n argoeli'n dda ar gyfer podlediad. Ond dros y pum pennod nesaf, byddwch yn clywed gan fenywod sy'n gweithio mewn cudd-wybodaeth, ymchwiliadau, fforenseg, terfysgaeth asgell dde eithafol a chuddwylio am eu gyrfaoedd. Y pethau da, y pethau drwg, a'u cyngor nhw ar weithio mewn plismona.

Rwy mor ffodus i gael y bobl wych hyn o'm cwmpas bob dydd, ac rwy'n falch iawn o allu rhannu rhai o'r sgyrsiau hyn â chi hefyd.

Yn y bennod hon, rydyn ni'n dod atoch chi o swyddfeydd prysur iawn ac sydd weithiau ychydig yn swnllyd, New Scotland Yard, lle mae menywod diddorol wedi ymuno â mi sy'n gwneud peth o'r gwaith mwyaf cyfrinachol ym maes gwrthderfysgaeth. Roedd hi newydd adael y brifysgol pan ddechreuodd ei gyrfa plismona mewn uned troseddu cyfundrefnol ranbarthol. Ac oddi yno, mae hi wedi mynd i'r afael â rheibwyr rhywiol o bob cwr o'r byd yn rhan o dimau seiberdroseddu, cyn symud i arwylio gwrthderfysgaeth, a nawr mae hi'n gweithio mewn cuddwybodaeth ddynol, lle mae'n gweithio fel triniwr ffynonellau cudd.

Mae llawer o'i gwaith yn rhywbeth na all hi byth ei drafod ag unrhyw un, felly mae'n fraint wirioneddol dod â'r sgwrs hon i chi. Fel pob un o'n gwesteion, allwn ni ddim defnyddio ei henw go iawn, ac rydyn ni'n defnyddio seiffrau i'w diogelu.

Felly, rwy'n falch iawn o gael sgwrsio â ti heddiw, Emma. Fel y soniais i yn dy gyflwyniad, roeddet ti newydd adael y brifysgol ac yn dechrau plismona. Felly, pa radd wnest ti?

Emma: Ie. Felly mewn gwirionedd, trwy'r ysgol roeddwn i wedi gwneud celf a ffasiwn ac yn fwy creadigol. Ac yna fe wnes i radd sylfaen mewn celf. Ond wrth wneud hynny, dyma fi'n teimlo fel nad oeddwn i wir - doedd fy nghalon i ddim ynddi. Ac es i yn ôl i weld fy athrawes cymdeithaseg, a oedd wedi gwneud gradd mewn troseddeg, a rhoddodd hi rai o'i llyfrau i mi, ac es i gwrdd â hi gwpl o weithiau, a dyma fi'n darganfod troseddeg fel petai. Felly, es i a gwneud hynny, a dyna oedd fy nhair blynedd orau erioed. Roeddwn i wrth fy modd yn ysgrifennu fy nhraethawd hir. Roedd gen i ddarlithwyr gwych, a rhai ohonyn nhw yn gyn-heddweision. Felly, fe wnaethon nhw roi cipolwg i mi ar wahanol feysydd plismona. Ie, roeddwn i wrth fy modd.

Amy: A beth oedd yn denu am droseddeg? Pa ran oedd yr un fwyaf diddorol i ti? Oherwydd dwi'n credu ein bod ni i gyd - pan rydyn ni wedi gwneud rhyw fath o gwrs, neu radd neu'n gynnar yn ein gyrfaoedd a'n bywyd yn oedolion - mae rhywbeth yno wnaeth i chi feddwl, 'dwi wir yn ffansio hynny'. Beth oedd e?

Emma: I mi, rydw i siŵr o fod yn berson eithaf busneslyd, felly roeddwn i'n teimlo fel bod troseddeg yn cynnig pob agwedd ar seicoleg i mi, yr ochr gyfreithiol, roedd fel petai'n cynnwys popeth. Felly, roedd e fel sbectrwm eang o bopeth.

Felly, ces i wneud rhai pethau cŵl iawn yn y brifysgol, er enghraifft, y tro cyntaf i mi fod mewn carchar oedd trwy fy nghwrs prifysgol. Felly, roedd yn rhyw fath o olwg gyfannol ar y byd troseddu o safbwynt academaidd.

**Amy:** Dwi'n credu ein bod ni bob amser ychydig yn nerfus ynglŷn â dweud ein bod ni'n meddwl ei fod e'n swnio'n cŵl iawn, a'ch bod chi'n cael busnesa tipyn.

**Emma:** Ie, rwy'n credu dyna sut rwy'n teimlo am fy swydd yw ei bod hi'n rhyw fath o, weithiau mae braidd yn chwithig dweud hyn, rydw i wir yn caru fy ngwaith ac rydw i wir wrth fy modd â'r byd hwn, ac rwy'n falch iawn o weithio mewn gwrthderfysgaeth nawr. Felly, ie, dwi'n teimlo fy mod i'n ffan.

**Amy:** Merched sy'n ffan o wrthderfysgaeth. Dyna sydd ei angen arnom. Felly, gan fynd â thi'n ôl i ran gyntaf dy yrfa, rwyf wedi sôn dy fod wedi dechrau mewn uned troseddu cyfundrefnol ranbarthol. Felly beth mae hynny'n ei olygu? Beth yw ROCU? I ddefnyddio'r acronym. Beth mae'n ei olygu?

**Emma:** Felly, maen nhw'n eistedd uwchben lefel yr heddlu. Felly byddai gennych chi eich troseddau lefel heddlu, boed hynny ar draws y Deyrnas Unedig. Ac yna uwchlaw hynny byddai'r unedau troseddu cyfundrefnol rhanbarthol. Mae'r rhain yn cymryd achosion mwy cymhleth ac yn cwmpasu y rhanbarth cyfan. Felly ydy, mae'n golygu achosion llawer mwy manwl a gwaith cymhleth.

**Amy:** A sut welaist ti'r swydd honno'n cael ei hysbysebu? Oedd hi ar-lein yn unig? Oedd hi ar LinkedIn? Ble'r oedd hi?

**Emma:** Ie, roeddwn i'n Googlo'n wyllt, yn ceisio dod o hyd i wahanol swyddi mewn gwahanol heddluoedd. Ac fe wnes i ddod o hyd iddi trwy hafan yr heddlu, roedden nhw'n yn ei hysbysebu am ei bod hi gyda nhw yn y rhanbarth hwnnw. A dyma fi'n rhoi cais i mewn.

**Amy:** A beth wnest ti yno yn y pendraw?

**Emma:** Dechreuais i mewn seiberdroseddu, a oedd yn anhygoel. Fel mae'n digwydd, hwn oedd y modiwl olaf i mi ei wneud yn y brifysgol. Roedd y cyfan yn teimlo'n ffres iawn. Ac roedd e'n cynnwys troseddau wedi'u seiber-alluogi a seiber-ddibynnol. Felly, boed yn rhywun oedd yn hacio drwy ddefnyddio codio neu rywun a oedd wedi defnyddio teilwra cymdeithasol i gael i mewn i adeilad i gael mynediad at eu data y ffordd honno.

Felly, roedd yn cynnwys bron popeth. Felly, ie, o fewn ychydig fisoedd ar ôl graddio, ces i'r swydd. Felly, dyma fi'n rhyw fath o neidio i mewn, dwy droed yn barod i fynd.

**Amy:** A sut mae'r swydd o ddydd i ddydd yna yn y tîm seiberdroseddu hwnnw yn edrych ar gyfer pobl nad ydyn nhw'n deall y byd hwnnw? Sut mae dy swydd yn edrych o ddydd i ddydd pan fyddi di'n mynd i'r swyddfa yn y bore?

**Emma:** Efallai fod adroddiad am ymosodiad. Felly, p'un a yw busnesau yn adrodd bod ganddyn nhw ryw fath o hac ar eu data neu wedi darganfod maleiswedd, neu feddalwedd wystlo neu weithiau rhywbeth mwy cenedlaethol, fel sefydliad enfawr yn y Deyrnas Unedig. A byddai angen delio ag ef, ei dorri i lawr yn adrannau.

Felly, roeddwn i'n swyddog datblygu cuddwybodaeth, felly rwy'n edrych trwy ddata IP, yn ei gyflwyno i'n Swyddfa Awdurdodau, i geisio adnabod y person y tu ôl i beth sydd wedi digwydd. Ochr yn ochr â hynny, mae'r PCs a'r DCs ar y tîm sy'n adeiladu'r achos tystiolaethol i ddod ag e i'r llys. Felly, ie, roedd popeth yn digwydd mewn un swyddfa, a oedd yn cŵl iawn.

**Amy:** Felly, mae gennych staff yr heddlu ac yna swyddogion yr heddlu yn gweithio ochr yn ochr â'i gilydd?

**Emma:** Ie. Ie.

**Amy:** Sut beth oedd mynd i mewn i blismona? Sut oedd y profiad hwnnw, a mynd i mewn i'r byd hwnnw?

**Emma:** Roedd yn, rwy'n teimlo ar bapur y dylai fod wedi bod yn frawychus. Ond roedd pawb yn gyfeillgar iawn. Rwy'n credu fy mod i wedi bod yn lwcus ym mhob un o'r adrannau rydw i wedi gweithio ynddyn nhw bod pobl wir wrth eu bodd â'r hyn maen nhw'n ei wneud, ac maen nhw yno oherwydd eu bod eisiau bod yno, ac mae pawb wedi gweithio'n galed iawn i fynd i'r swyddi hynny.

Felly, roedd pawb o gymorth mawr, ac mae'n debyg fy mod i'n awyddus iawn, yn swyddog newydd sbon, sgleiniog allan o'r bocs, yn barod i helpu lle bynnag yr oeddwn i'n gallu. Ond ie, roedd hi'n olwg gyntaf dda iawn ar blismona i mi. Roeddwn i'n teimlo'n ffodus iawn bod yno.

**Amy:** Felly, roeddet ti'n siarad am rai o'r mathau o achosion a'r gwaith dydd i ddydd. Wyt ti'n cofio, a oedd achos penodol y gweithiaist arno, neu swydd y gwnest ti weithio arni pan ddechreuaist ti gyntaf yn y ROCU, sy'n aros yn dy gof fel un o'r eiliadau cynnar hynny lle'r oeddet ti'n meddwl, 'Waw, rwy'n caru fy swydd'?

**Emma:** Galla, dwi'n meddwl o fewn dim ond cwpl o fisoedd bod y tîm eisoes yn gweithio ar ymchwiliad am gwpl o fisoedd pan ddes i mewn, ond roedd e fel gweithio gyda'r FBI, ac ro'n i'n meddwl, yn syth o'r Brifysgol, yn meddwl, 'Wel, dwi'n gwneud beth roeddwn i wedi ei weld ar y teledu'. Roedd e'n cŵl iawn. Felly ie, ces i sioc fawr o gael y cyfle yn syth i weld, mewn gwirionedd, rwy'n gweithio gyda phobl sy'n helpu'r FBI gyda'u hymchwiliadau. Ac ychydig fisoedd yn ôl, ro'n i'n ysgrifennu fy nhraethawd hir.

**Amy:** Felly, datblygodd dy rôl. Felly, dechreuaist ym maes seiberdroseddu pur, a symud i ddelio'n fwy â throseddwyr rhywiol a throseddau rhywiol ar-lein. Elli di ddweud ychydig wrthym am hynny?

**Emma:** Galla. Rwy'n teimlo mai dyna'r rhan fwyaf emosiynol o fy ngyrfa yn bendant. Felly, mae'n golygu gweithio gyda gweithredwyr ar-lein a oedd yn ymgysylltu â phobl a oedd naill ai'n honni bod ganddyn nhw fynediad at blant, neu a oedd yn rhannu delweddau o blant, neu a oedd am gwrdd â phobl a oedd â mynediad at blant.

Felly, yn bendant dyna oedd y rôl fwyaf emosiynol rydw i wedi'i gwneud hyd yma, a'r un fwyaf dirdynnol. Ond bob dydd roeddwn i'n gweld canlyniadau dod o hyd i'r bobl hynny oedd yn dweud ac yn rhannu delweddau a geiriau ofnadwy iawn, ac yn gweithio'n rhyngwladol, felly byddwn i'n rhannu'r holl wybodaeth â'n hasiantaethau partner dramor. Ac fe wnes i wir ddysgu llawer bryd hynny, am beth yw'r trothwy i wledydd eraill weithredu ar gudd-wybodaeth benodol. Roedd rhywbeth y bydden ni'n mynd drwy'r drws ar unwaith gyda gwarant, yn yr Unol Daleithiau byddai'n cael ei ystyried yn rhyddid i lefaru. Felly, roedd yn addysg, er ein bod ni wir eisiau gweithredu arno, yn amlwg bydden ni bob amser yn ei rannu - ond yn gwybod, weithiau nid yw'n ddigon yn y wlad honno.

**Amy:** A gwnest ti grybwyll y peth fan'na, ei fod yn rôl emosiynol iawn, a gallwch chi bron ei weld yn eich wyneb ei fod yn dal i lynu wrthych chi ac yn aros gyda chi. Sut wyt ti'n delio â hynny? Oherwydd roeddet ti'n eithaf ifanc yn dy yrfa, ar ddechrau dy yrfa. Ac mae hwnna'n gyfrifoldeb mawr, on'd yw e?

**Emma:** Ydy. Dwi ddim yn credu fy mod i wir wedi sylweddoli efallai nes fy mod i wedi cymryd cam i ffwrdd, faint o gynnwys trallodus roeddwn i wedi'i weld a bod y tîm wedi'i weld hefyd - wnaeth hynny ddim fy nharo i wir, tan fy mod wedi gadael, a'i deimlo fel hynny.

O ran ei reoli pan oeddwn i yno. Byddwn i'n cymryd - dyna'r pethau sylfaenol, byddwn i'n cymryd seibiannau sgrin rheolaidd. Roedd gennym ni dimau iechyd galwedigaethol yn dod i mewn i ddweud am beidio â chael lluniau o adref yn y gwaith, oherwydd yna rydych chi'n cysylltu delweddau trallodus â llun o rywun gartref efallai. Felly, cadw ffiniau a llinellau o ran lle mae'r gwaith yn dechrau a lle mae'r cartref yn gorffen.

Felly, hyd yn oed - nid i'r graddau o wisgo lifrai, oherwydd fel sifiliad, does dim angen i mi wisgo lifrai - ond mae cael dillad penodol sydd fel math o ddillad gwaith, a chreu llinell rhwng gwybod bod gen i fy mhen gwaith ymlaen a dwi'n gwybod fy mod i'n mynd i weld hyn, a dod adref a newid allan ohono a bod yn fwy hamddenol.

**Amy:** Mae'n rhyw fath o gael dau hunaniaeth mewn gwirionedd?

Emma: Ydy, byddwn i'n dweud mai dyna'r ffordd symlaf o edrych arno, am wn i. Rwy'n credu bod gen i berthynas wych â fy nheulu a'm ffrindiau a fy ngŵr. Felly, mae'n rhaid gwerthfawrogi'r pethau bach, rydyn ni'n mynd i fynd i gael cinio braf, rydyn ni'n mynd i goginio gartref. Roedd e'n amlwg yn gwybod beth roeddwn i'n ei wneud. Felly, pe bawn i'n dweud, 'Edrych, rydw i wedi cael diwrnod gwael iawn yn y gwaith', dyma ni'n dweud, 'Beth am fynd am dro ar ôl gwaith, beth am fynd i wneud rhywbeth', i ryw fath o ladd straen y diwrnod go iawn.

**Amy:** Datgysylltu'n wirioneddol ac yn wahanol iawn.

Emma: Ie. Rwy'n credu hefyd, yr hyn a helpodd go iawn yw'r tîm y bûm i'n gweithio gydag ef, roedd gennym ni berthynas dda iawn, felly gallen ni ddarllen ein gilydd yn eithaf da pe tasem yn meddwl bod rhywbeth, bod hwn yn mynd i fod yn ddiwrnod anodd, bod beth sy'n digwydd yn, yn ofidus iawn.

Beth sy'n anodd yw bod popeth yn peri gofid. Mae'n fusnes pob dydd. Ond weithiau byddai mathau penodol o sgyrsiau, math o ddelweddaeth, mathau o fideos. Rhaid dysgu bod pethau heb sain yn well, mewn gwirionedd. Fel pan fyddwch chi'n gwylio ffilm frawychus, pe tasech chi'n diffodd y sain, dyw hi ddim yn teimlo'n frawychus wedyn. Ydy, mae'n golygu dysgu, pob un ohonom yn fath o ddysgu yn y gwaith am beth wnaeth i ni deimlo'n fwy cyfforddus.

**Amy:** Ac mae'n debyg hefyd mai hwn yw dy fusnes pob dydd ti. Ond hefyd - rwy'n gwybod nad wyt ti byth yn datgysylltu'n llwyr, oherwydd mae bob amser dioddefwr ar ddiwedd y stori honno, neu'r gwaith hwnnw neu'r digwyddiad hwnnw, on'd oes? Ac rwy'n credu bod hynny bob amser yn cael ei gadw yn ein meddyliau hefyd, bod realiti y tu ôl i'r rhestr swyddi neu'r pethau rwyt ti'n delio â nhw bob dydd.

**Emma:** Ie. Ac roedd hynny'n flaenllaw yn ein meddyliau i gyd, er bod y person sy'n ymgysylltu â ni yn ymgysylltu â gweithredwr cudd fel, diolch i Dduw mai gweithredwr cudd oedd e ar y diwrnod hwn ac nid plentyn go iawn. Ond yn amlwg, fe allen nhw fod yn siarad â channoedd o wahanol bobl go iawn.

Felly, roedd e'n fater o atgoffa ein hunain, ein bod ni'n gwneud y gorau y gallwn ni yn y swydd hon ar y pryd, dyna beth rydyn ni'n ei wneud. Ac roedden ni wedi ymrwymo i wneud hynny. Ac oherwydd bod gennym ni, yn eithaf tebyg i broses symlach o sut y byddem yn dod â rhywun o fod yn ddim ond enw defnyddiwr, ac yn dod â nhw i mewn i'r byd go iawn, a gwarant yn cael ei hawdurdodi. Roedd yn braf iawn gwybod bod y person hwnnw, mewn gwirionedd, yn mynd i gael ei adnabod o fewn dwy awr a bod rhywbeth yn mynd i ddigwydd. Felly, roedd yn gwneud y cynnwys gofidus yn werth chweil, oherwydd roeddem yn gallu gweld mewn gwirionedd, ein bod ni'n gwneud gwahaniaeth. Felly ie, roedd yn rôl bwerus, emosiynol bwerus iawn.

Rwy'n credu ei fod, i mi, yn teimlo fel pe bai ganddo fywyd silff pendant, ac ni all rhai pobl weithio yn y maes plismona hwnnw.

Does gen i ddim plant, felly pe bawn i wedi cael plant, efallai y byddai wedi bod yn wahanol i mi. Mae'n anodd gwybod weithiau, pe bai gennych chi deulu, a fyddai hynny wedi fy atal rhag gweithio yno?

**Amy:** Diddorol iawn, iawn. Ac ydw, rwy'n credu bod, bod y pwnc hwnnw'n arbennig yn taro tant gyda llawer o'r cyhoedd, a bod pobl yn ymateb mewn ffordd mor angerddol, on'd ydyn nhw, i unrhyw beth, unrhyw fath o drosedd sy'n ymwneud â phlant. Felly, am ran anhygoel o blismona i fod ynddo, a thîm i fod ynddo. Ond fel rwyt ti'n ddweud, bywyd silff achos alla i ddim dychmygu pa mor erchyll yw eistedd yno bob dydd a gorfod taclo rhywfaint o hynny.

**Emma:** Ydy, mae'n gyfnod tywyll iawn ac ie, dwi ddim yn credu ei fod e'n waith i bawb, ac nid barnu ydw i wrth ddweud hynny. Rwy'n credu, er mai hon oedd dim ond fy ail rôl ym maes plismona, mai hwn oedd y tro cyntaf i mi deimlo bod pawb o gwmpas fel, bod angen i bobl ddweud pan nad ydyn nhw'n iawn, a'i fod yn lle diogel i ddweud pan nad ydyn nhw'n iawn, oherwydd fel y dywedaist, nid yw'n arferol edrych ar hyn a'n swydd ni yw hi, ond rydyn ni hefyd yn bobl ac mae gennym ni deimladau ac, a gallai fod yn rhywbeth bach iawn sy'n eich sbarduno.

Er enghraifft, yr achos rwy'n dal i gofio yw rhywun yn siarad â ni, gan feddwl eu bod nhw'n siarad â phedoffeil arall. Ond pan oeddwn i wedi adnabod y person drwy'r IPs a'r enwau defnyddiwr a'r holl fanion hyn, pwy oedd e, roedd gan y person hwnnw ferch a oedd newydd adael y brifysgol, ac roedd yn rhy gyfarwydd. Ac roedd hynny'n fwy ysgytwol na phe bai gen i blant. Ac roedd yn teimlo'n rhy agos at gartref. Felly, unwaith eto, roedd bod yn agored gyda fy rheolwyr a fy nhîm i ddweud, mae'r achos hwn hefyd yn teimlo'n rhy ofidus i mi, fy mod i'n mynd i gymryd seibiant, dim ond fel bod y tîm yn gwybod ble roedd fy llinellau coch.

**Amy:** Ac rwy'n credu weithiau nad ydych chi'n gwybod ble mae eich llinellau coch eich hun. Felly, wrth weithio ym maes cyfathrebu'r heddlu, mae digwyddiadau sy'n aros yn fy meddwl i hefyd, ac nid nhw yw'r rhai mwyaf erchyll y gallech fod wedi clywed amdanyn nhw bob tro, neu fod wedi delio â nhw. Maen nhw'n bethau sydd - yn union hynny - yn adlewyrchu eich bywyd eich hun, neu y gallwch chi uniaethu â nhw. Ac maen nhw'n glynu yn llygad eich meddwl. Rwy'n cytuno'n llwyr â hynny.

A dydyn nhw ddim, nid y llinellau coch yw'r llinellau coch mwyaf dramatig bob amser, na'r rhai mwyaf erchyll.

**Emma:** Na, y rhai mwyaf normal. Ac rwy'n credu hefyd o fewn y tîm hwnnw, roeddem ni mor ymwybodol, oherwydd roeddwn i'n ddigon ffodus i fynd allan ar y gwarantau a phethau felly, nad yw pob swyddog cudd-wybodaeth yn eu gwneud, felly roeddwn i'n teimlo'n lwcus iawn o wneud hynny.

Ond unrhyw bryd cyn gwarant, byddai'r sarjant yn dod â ni i gyd at ein gilydd ac yn dweud, 'Rydyn ni ar fin mynd i mewn a difetha bywyd rhywun heddiw', boed hynny'n ddrwgweithredwr neu eu teulu, bod eu bywyd yn mynd i newid nawr ac rydyn ni'n ymwybodol iawn o hynny. Felly roedd yn gnoc wrth y drws a bod yn synhwyrol, oherwydd dydyn ni ddim am achosi mwy o ofid i fywyd y person hwn, p'un ai nhw yw'r person dan amheuaeth neu'r dioddefwr. Felly, mae'n bod yn ymwybodol iawn o bwy ydym ni a beth mae hyn yn mynd i'w wneud.

**Amy:** A'r cyfrifoldeb yr wyt ti a phob cydweithiwr arall yn ei ysgwyddo hefyd. Felly, beth wnaeth dy arwain o'r rôl honno yn ROCU a dy amser yno? Dywedaist ti fod bywyd silff, felly rydyn ni'n neidio oddi ar y silff i rywbeth arall. Beth wnaeth dy arwain at wrthderfysgaeth? Oeddet ti wastad yn cadw hanner llygad arno ac yn meddwl, dwi'n eithaf ffansio hynny neu...

**Emma:** Oedd, rwy'n credu ei fod bob amser yng nghefn fy meddwl. Fel y dywedais o'r blaen, nid oes arnaf ofn dweud rwy'n credu ei fod e'n cŵl iawn. Rwy'n credu bod gwrthderfysgaeth yn cŵl iawn.

**Amy:** Dwi'n gobeithio bod hynny'n mynd i fod yn thema o'r sgyrsiau hyn a bod pawb fel - wel mae e'n cŵl iawn.

**Emma:** Ydy, byddwn i'n dweud yn gyntaf oll, ond rwy'n credu fy mod i, mae bob amser yn fath o beth da a drwg fy mod i wedi gwneud dwy swydd wirioneddol dda i'r rhanbarth, ond roedd hi fel, beth nesaf? A darganfyddais i, o fewn yr uned troseddu cyfundrefnol, nad oedd cymaint o gyfleoedd i sifiliaid.

Ac roeddwn i wedi edrych efallai a ydw i eisiau bod yn heddwas? Ac ar y pryd, roedd rhai cynlluniau mynediad uniongyrchol yn mynd ymlaen, ac roeddwn i wedi cael rhai sgyrsiau, ond yn y pendraw, roeddwn i fel, dwi am aros fel sifiliad. Felly, estynnais allan, at aelod benywaidd o'r SLT, ac dim ond i ofyn pa fath o gyfleoedd sydd o fewn gwrthderfysgaeth i sifiliaid. Ac roedd hi'n gallu rhoi cip da iawn i mi ar rolau nad oeddwn i erioed wedi clywed amdanyn nhw, neu adrannau nad oeddwn i erioed wedi clywed amdanyn nhw. Felly roeddwn i'n meddwl, iawn, fy nghynllun gyrfa fydd symud i'r gofod hwnnw, oherwydd rwy'n teimlo mai dyna lle rydw i'n mynd i gael gwaith mwy diddorol ac rydw i'n mynd i dyfu yn fy ngyrfa.

**Amy:** Felly soniaist i ti siarad ag aelod o'r SLT. Dyweda beth mae hynny'n ei olygu.

**Emma:** Dim ond aelod o'r uwch dîm arweinyddiaeth yw hynny. Ces i fy rhoi mewn cysylltiad â hi, gan ei bod hi'n gweithio o fewn gwrthderfysgaeth. Felly, dim ond i roi cipolwg i mi ar y gwahanol rolau y gall sifiliaid fynd iddyn nhw o fewn gwrthderfysgaeth, a oedd yn llawer ehangach na gweithio ar y rhanbarth. Felly, ie, penderfynais i neidio drosodd.

**Amy:** I mewn i beth? Beth oedd dy rôl gyntaf mewn gwrthderfysgaeth?

**Emma:** Felly, cymorth gweithredol ydoedd. Felly gweithio gyda thimau arwylio sy'n gweithio ar weithrediadau gwrthderfysgaeth. Felly, dyna fe yn ei grynswth. Felly, mae'n fath o fod yn gymorth i'r bobl hynny ar lawr.

Roedd honno'n rôl wahanol iawn oherwydd roeddwn i wedi bod mewn swyddi blaenorol yn gweithio gydag ymchwilwyr, ac rwy'n dal i ddysgu nawr bod byd gwrthderfysgaeth yn beiriant cyflawn gyda chynifer o wahanol gogiau, ac roedd e'n addysg go iawn i weithio allan ble roeddwn i'n ffitio yn fy nhîm yn y cog hwn. Felly roedd hynny'n newid mawr, gwybod a bod yn rhan o hynny. Dwi ddim yn gwybod y wybodaeth i gyd ac yn dysgu pam nad oes angen i mi wybod y wybodaeth honno. Rwy'n credu fel mewn plismona, bod pobl yn meddwl y byddwch chi'n gwybod popeth os ydych chi'n gweithio ym maes plismona, ac y dylech chi wybod popeth. Mae fel, mewn gwirionedd bod gwrthderfysgaeth gymaint yn wahanol, ac oherwydd nad ydych chi'n gwybod popeth, mae wedi'i sterileiddio cymaint ac mae'r peiriant yn gweithio fel yna.

Felly ie, roedd yn rhyw fath o fod yn y pen ôl i hynny. Felly, cefnogi'r tîm gyda chefnogaeth cudd-wybodaeth iddyn nhw. Felly, pan fyddan nhw allan yn dilyn rhywun neu'n aros am rywun, yn cynnal yr arwylio - sut gallwn ni eu cefnogi nhw i wneud hynny'n fwy effeithiol.

**Amy:** Pa fath o hyfforddiant oedd rhaid i ti ei wneud?

**Emma:** Roedd yr hyfforddiant yn ddwys iawn. Felly, rydych chi'n gwneud llawer o brofion senario ac maen nhw - rwy'n credu mai'r un peth o fewn gwrthderfysgaeth yw bod yr hyfforddiant yn gefnogol iawn a dyw pobl ddim yn ceisio eich baglu chi. Dydyn nhw ddim yn ceisio gwneud i chi fethu. Maen nhw am i chi wneud yn dda, fel y byddech chi'n cael eich rhoi mewn sefyllfaoedd o enghreifftiau go iawn o'r hyn y mae timau arwylio eraill a phobl cymorth gweithredol wedi gorfod mynd drwyddyn nhw, a sut y dylech chi weithredu yn unol â hynny, beth fyddai'n digwydd. A byddai hynny yn eich paratoi chi'n well i ddelio ag ef eich hun. Oherwydd mae'n amlwg eich bod yn delio â phobl, dydych chi ddim yn gwybod beth sy'n mynd i ddatblygu - ac i beidio â bod yn ddramatig, ond mae'n amlwg ein bod ni'n eu dilyn nhw am reswm. Felly, bod yn barod ac os bydd hyn yn digwydd, beth yw'r cynllun sydd gyda ni wrth gefn? Beth yw'r camau nesaf? Felly bod yn effro ac yn barod i fynd.

**Amy:** Beth wnest ti ddysgu o'r hyfforddiant hwnnw? Beth oedd y math o, a ges di air i gall neu rywbeth a ddysgaist a meddwl, 'Iawn, dwi eisiau cofio hynny''. Wyt ti wedi ei gario drwy weddill dy yrfa fel rhan o dy hyfforddiant?

**Emma:** Dwi'n meddwl - nid cyngor mewn gwirionedd, ond fe roddodd lawer o hyder i mi. Roeddwn i'n teimlo'n bod pobl yn ymddiried ynof yn fawr. Nid nad oeddwn erioed wedi teimlo bod gennyf hyder o'r blaen, ond os ydych chi'n helpu'r tîm ar lawr gwlad a bod pethau'n gallu datblygu yn gyflym iawn, iawn - maen nhw'n ymddiried ynoch chi i'w cadw'n ddiogel a rhoi'r holl wybodaeth sydd ei hangen arnyn nhw i wneud eu gwaith yn effeithiol wrth iddo ddigwydd.

Gallai hynny fod yn unrhyw le. Felly, efallai nad yn yr ardal roeddwn i'n gweithio ynddi yn unig. Gallai'r person fynd ar drên, dydyn ni ddim yn gwybod ble maen nhw'n gadael. Felly, bod yn barod ac yn gwbl ymrwymedig. Felly nid cyngor mewn gwirionedd, ond roeddwn i'n teimlo'n hollol barod i fynd i mewn i'r rôl honno ar ôl i mi wneud yr hyfforddiant.

**Amy:** Sy'n bwysig iawn oherwydd dywedaist nawr, 'peidio swnio'n ddramatig' ond mae'n ddramatig, on'd yw e? Gall dy swydd a dy waith mewn gwrthderfysgaeth fod yn ddramatig. Dyna ran o natur y rôl a'r byd rydyn ni'n gweithio ynddo. Beth yw'r pwyntiau pwysau? Ble wyt ti'n teimlo'r pwysau mewn rôl fel yna?

**Emma:** Dwi'n meddwl y cyfan, oherwydd ei fod yn anrhagweladwy. Dydych chi ddim yn gwybod a ydych chi'n mynd i mewn i'r gwaith a faint o'r gloch y gallech chi ddod adref. Efallai y bydd gennych chi'r paramedrau rydyn ni'n credu y gallai hyn fod yn union fel y mae'r diwrnod yn edrych. Ond yn y pendraw, mae'r timau arwylio yn dilyn person sydd â rheolaeth lawn ar eu bywyd. Felly efallai y byddan nhw'n penderfynu mai heddiw yw'r diwrnod maen nhw'n gwneud rhywbeth erchyll ac yn newid y DU y diwrnod hwnnw. Felly, roedd y pwysau bob amser yn cynyddu pan efallai y byddai rhai pobl yn gwneud pethau penodol neu'n ymddwyn mewn ffordd benodol, neu os nad oedd y tîm arwylio yn gallu gweld yn llawn beth roedden nhw'n ei wneud am ryw reswm, a'r ansicrwydd hwnnw yw nad oes neb yn gwybod yn iawn beth sy'n digwydd ar y pryd, ond mae pawb yn barod, mae pawb wrth law, ac mae gennym ni'r holl offer ar waith i ymateb.

Rwy'n credu bod gwrthderfysgaeth yn gyffredinol yn eithaf ansicr. Ac rydyn ni'n gwneud ein gorau glas yn y swyddi hynny. Felly, yna, y cyfan y gallwch ei ofyn yw eich bod chi'n hollol ymrwymedig yn eich swydd. Rydych chi'n dod i'r gwaith bob dydd ac rydych chi'n barod i fynd i'r afael â'r hyn sydd o'ch blaen. Felly ie, mae pwysau mawr. Ond eto, y gwaith tîm hwnnw ac ymddiried ym mhawb o'ch cwmpas chi.

**Amy:** Roeddwn i'n mynd i ddweud hynny. Ac roedd hwnna'n gwestiwn nesaf naturiol, sef pa mor bwysig yw gwaith tîm ac ymddiried yn llwyr yn dy dîm? Rhaid bod yr ymddiriedaeth honno yn ffactor mor allweddol wrth weithio yn y math hwnnw o amgylchedd.

**Emma:** Yn bendant o fewn gwrthderfysgaeth, o fewn y rôl honno, yna yn fy rôl bresennol mae gwaith tîm yn uwch na dim. Ac roedd ymddiried yn eich cydweithwyr, fel y tîm arwylio bryd hynny, yn ymddiried ynom i roi'r holl wybodaeth yr oedd ei hangen arnynt er mwyn iddynt allu gweithredu'n ddiogel. Felly gallu - a hynny, a dyna bwysau - maen nhw'n dibynnu arna i ofalu bod popeth yn ei le. Os ydyn nhw'n gofyn cwestiwn, mae angen i mi wybod yr ateb. Os ydyn nhw'n gofyn am rywbeth, mae angen i mi allu ei ddarparu iddyn nhw, dim ond er mwyn iddyn nhw allu gweithredu'n ddiogel. Nhw yw'r rhai sydd â'u traed ar y ddaear ac maen nhw yno yn ei wneud.

**Amy:** Felly dyna oedd dy rôl gyntaf mewn gwrthderfysgaeth. A'r rôl rwyt ti'n ei wneud nawr yw, mae'n rhaid ei bod yn un o'r rolau gorau, mwyaf cyffrous yn ein byd. Dyweda wrthym deitl dy swydd bresennol.

**Emma:** Ydy. Felly rwy'n gweithio yn yr Uned Ffynonellau Ymroddedig, sy'n rhan o fyd HUMINT, sef deallusrwydd dynol, fel triniwr. Felly, rwy'n gweithio gyda ffynonellau dynol cudd.

**Amy:** Sy'n debyg i rywbeth allan o ddrama drosedd. Mae hwnna'n syfrdanol. Dwi i ddim yn mynd i wneud yr holl gymariaethau ond, dim ond i'r bobl sy'n gwrando, HUMINT, fel y dywedaist, cudd-wybodaeth ddynol, beth mae hynny'n ei olygu?

**Emma:** Mewn ffordd, yr hyn mae'n ei ddweud ar y tun mewn gwirionedd, gweithio gyda phobl sy'n gallu rhoi mewnwelediad i'r meysydd lle mae pryder diogelwch cenedlaethol am fygythiadau a risg. Felly, ceisio dod o hyd i'r bobl hynny a all ddarparu'r mewnwelediadau allweddol hynny lle na all yr heddlu fynd.

**Amy:** Iawn. A dy rôl yw eu recriwtio nhw?

**Emma:** Ie. Felly, mae golygu eu hadnabod, eu recriwtio, eu hyfforddi ac yna gweithio'n llwyddiannus gyda nhw ar rai meysydd o bryderon diogelwch cenedlaethol. Ac, ydw, rwy'n falch iawn o weithio yn y byd hwn, ac yn enwedig oherwydd ei fod yn fyd na allwch chi byth siarad amdano. Felly, ie, maen nhw'n fath o'r arwyr di-glod sy'n atal ymosodiadau terfysgol.

**Amy:** A ble wyt ti'n dod o hyd i'r bobl hynny?

**Emma:** Unrhyw le ac ym mhob man mewn gwirionedd. Bydd yn dibynnu ar y gofyniad. Felly, weithiau gallai fod, dydyn ni ddim yn gwybod beth nad ydyn ni'n ei wybod. Ac efallai y bydd angen rhywun yn y gofod hwnnw arnom i'n helpu ni ac i'n harwain ni. Neu gallai fod yn ofyniad penodol iawn, am faes penodol. Felly, unrhyw un a phawb. A'r pwynt yw y gall pobl sy'n cyflawni ymosodiadau terfysgol, neu sydd am wneud ymosodiad terfysgol neu gael deunydd sy'n annog eraill i gyflawni ymosodiadau terfysgol, fod yn unrhyw un. Ac rydyn ni wedi gweld hynny gyda'r bobl sy'n cael eu harestio a'u cyhuddo o ymosodiadau terfysgol. Felly mae'n golygu gweithio gyda phobl o'u cwmpas neu efallai nad ydyn nhw hyd yn oed yn gwybod bod ganddyn nhw rywun fel yna o fewn eu cylch gwaith, ac yn gofyn iddyn nhw ein helpu ni, i atal erchyllterau.

**Amy:** Beth yw'r sgiliau gorau sydd eu hangen arnat i wneud dy swydd?

**Emma:** Byddwn i'n dweud mai cyfathrebu yw e, gallu cyfathrebu'n effeithiol â phobl.

Ac ar ben hynny, byddwn i'n dweud gallu wir gwrando ar rywun. Mae'r ddwy sgil hynny yn bwysicach na'r cyfan i weithredu'n effeithiol ac yn ddiogel. Rydyn ni'n mynd drwy hyfforddiant eang sy'n barhaus. Ac ni allaf bwysleisio faint o gyfathrebu, a bydd gwrando gweithredol yn eich cadw chi'n fwy diogel na hyfforddiant weithiau - oherwydd dydych chi ddim yn gwybod pa sefyllfa y gallech chi orffen ynddi.

Felly mae'r hyfforddiant rydyn ni'n ei wneud yn chwarae'n aruthrol i mewn i hynny, ynglŷn â sut ydych chi'n cyfathrebu. Beth yw eich ciwiau di-eiriau rydych chi'n eu rhoi ar eu traws. Sut ydych chi'n gwneud rhywun yn gyfforddus. Ac yn mynd ati i wrando'n astud ar rywun, mae popeth y gallen nhw fod yn ei ddweud yn cuddio'r un peth nad ydyn nhw. Allwch chi ddadelfennu hynny? Felly dyna'r ddau beth dwi'n meddwl byddai'r sgiliau gorau i edrych amdanyn nhw.

**Amy:** Ac rwy'n gwybod bod yn rhaid i ni fod ychydig yn ofalus am - mae gennym rai llinellau coch o gwmpas beth allwn ni siarad amdano. Ond dywedaist y gallai unrhyw un, pawb fod yn ffynhonnell. Felly efallai fy mod i wedi gofyn i am y sgiliau da sydd eu hangen, ond beth yw'r sgiliau sydd eu hangen ar ffynhonnell, neu beth yw'r rhinweddau y gallai fod eu hangen arnynt i fod yn ddefnyddiol?

**Emma:** Byddwn i'n dweud bron yr un fath. Weithiau mae'n adlewyrchu hynny. Felly pan fyddwn ni'n gweithio gyda'r bobl, bydd llawer o'r hyfforddiant rydyn ni'n gofyn iddyn nhw fynd drwyddo yn adlewyrchu rhywfaint o'r hyfforddiant rydyn ni wedi'i wneud, oherwydd weithiau yr un peth yw e, mae'n golygu gallu cyfathrebu â rhywun. A sut allwch chi lywio sgwrs ar bwnc sy'n mynd i fod yn eithaf dadleuol a gweithio'ch perthynas i bwynt lle maen nhw'n teimlo'n ddiogel i siarad amdano, sy'n fath o'r hyn rydyn ni'n ei wneud.

Felly, mae'n debyg iawn. A dwi'n meddwl weithiau bod hynny'n eithaf dealladwy, pan rydyn ni'n ceisio cael pobl i weithio gyda ni ein bod ni'n gwybod beth maen nhw'n mynd drwyddo, achos rydyn ni wedi gorfod gwneud pethau tebyg ein hunain.

**Amy:** Beth yw'r rhan orau o'r swydd hon?

**Emma:** Gweithio gyda'r ffynonellau, mae'n hynod ddiddorol. Rwyf wrth fy modd â phobl, ac rwy'n credu bod hynny wedi bod yn hollol drawsnewidiol i mi. Doeddwn i ddim yn gwybod y gallai sifiliaid fod yn drinwyr. Ac felly pan wnes i ddarganfod y gallen nhw fod, neidiais ar y cyfle i symud i'r byd hwn. Does dim dau ddiwrnod yr un fath. Mae pobl yn wahanol, mae pawb yn wahanol. Mae pobl yn anrhagweladwy, fel y mae gwrthderfysgaeth yn anrhagweladwy. Ac rwy'n credu ei fod wir yn fy nghadw i ar flaenau fy nhraed. Rwy'n credu gan ein bod ni'n gweithio gyda chynifer o wahanol bobl, bydda i'n adnabod bwlch yn fy nysgu. Felly, fel yn ddiweddar, rydw i newydd ddechrau ar rywfaint o hyfforddiant ar niwroamrywiaeth, oherwydd roeddwn i'n meddwl, wel, mewn gwirionedd, does gen i ddim llawer o brofiad gyda hynny, ac mae angen i mi baratoi'n well ar gyfer pobl efallai y bydda i'n eu recriwtio neu gydweithwyr. Felly dim ond, rwy'n credu ei fod wedi fy ngwneud i'n berson gwell sy'n gallu cyfathrebu â phobl yn well.

**Amy:** Soniaist am bethau anrhagweladwy, ac yn naturiol mae cysylltiad rhwng yr anrhagweladwy a risg a pherygl posib. Ac rwy'n siŵr y bydd llawer o bobl yn meddwl, rhaid bod dy swydd yn un peryglus iawn. Ai dyna'r achos?

**Emma:** Ie. Wel, wrth gwrs, weithiau hynny. Gallwn ymchwilio a gwneud ein diwydrwydd dyladwy yn ddyfal iawn, ond fyddwch chi byth yn gwybod sefyllfa go iawn tan y byddwch ynddi. A bydd yr adnoddau sydd gennym yn sicrhau ein bod mor ddiogel ag y gallwn fod. Ond weithiau mae angen i chi eistedd o flaen rhywun i allu gofyn y cwestiwn iddyn nhw, a gallai rhywun rydych chi'n meddwl ar bapur na fyddent byth eisiau siarad â'r heddlu oherwydd eu profiad blaenorol gyda'r heddlu, mewn gwirionedd yn hollol wahanol mewn bywyd go iawn.

A'm ngwaith i yw dod o hyd i'r ffactorau cyffredinol rhyngof i a'r person rwy'n eistedd o'u blaen. A'u hargyhoeddi nhw a'u perswadio nhw ei bod hi'n beth da cael perthynas â ni. Rydyn ni'n wahanol iawn i'r plismona arferol a'r swyddogion sydd allan yn gwneud y pethau rheng flaen, gan beryglu eu bywydau bob dydd. Rydyn ni'n wahanol iawn, iawn ac yn eistedd ar wahân i blismona arferol. Felly'n fath o'u hargyhoeddi nhw, pe byddech chi'n cael y cyfle i atal rhywbeth rhag digwydd - sut fyddech chi'n teimlo am fod yn rhan o hynny? Ac efallai ddim hyd yn oed yn ei eirio yn y ffordd honno. Oherwydd bod hynny'n eithaf ystrywgar. Ac er bod angen i'r gwaith hwn fod yn ystrywgar weithiau, dydw i byth yn anghofio fy mod i'n delio â pherson sy'n dod gyda'u teulu eu hunain a'u pryderon a'u trafferthion eu hunain.

Dydw i ddim yn gofyn yn ysgafn i neb wneud y gwaith hwn. Ddylen ni fyth fod ym mywyd rhywun oni bai ei fod yn gwbl angenrheidiol, ac mae'n rhaid i ni gwblhau llwyth cyfan o waith papur amdano.

**Amy:** Alla i ddychmygu lefel y gwaith papur.

**Emma:** Ie. Amdano, ydy hi'n gymesur bod ym mywyd rhywun, yn cario'r baich hwn na allan nhw ddweud wrth berson arall amdano ar wahân i ni? Unwaith eto, efallai fel drych i'n bywyd ni, nid ydym yn siarad am waith gartref. Fyddwn ni ddim, yn bendant. Mae'n llinell goch. Felly, fel rydyn ni wedi siarad amdano yn y rolau eraill rwy wedi'u gwneud am ymddiriedaeth a gwaith tîm - mae hyn wedi bod yn uchafbwynt mewn gwirionedd o ran allwch chi weithredu'n ddiogel ac yn effeithiol os nad oes gennych ymddiriedaeth a chyfathrebu â'r bobl rydych chi'n gweithio gyda nhw, p'un a yw fy nghydweithiwr yn eistedd yn y swyddfa wrth fy ymyl neu'r ffynonellau sy'n gweithio mor ddewr gyda ni.

**Amy:** Ydy ffynonellau, dydw i ddim am swnio mor fawreddog am hyn, wedi gwneud gwahaniaeth i'n gwaith, ac a ydyn nhw wedi achub bywydau o bosib yn y DU?

**Emma:** Ie. Heb amheuaeth, mae deallusrwydd dynol yn rhan allweddol o wrthderfysgaeth. Maen nhw wedi bod o gwmpas erioed. Rydych chi'n ei weld yn yr holl ffilmiau ers llawer dydd, mae ffynonellau wedi bod o gwmpas erioed. Ac rwy'n credu, heb iddo swnio'n rhy ystrydebol, mai nhw yw'r arwyr di-glod, dewr sy'n eu rhoi eu hunain mewn sefyllfaoedd na allwn ni fel yr heddlu fynd i mewn iddyn nhw.

Felly ni fyddai mewnwelediad a meddylfryd y bobl rydyn ni'n eu hennill yn bosib heb ffynonellau dynol cudd.

**Amy:** Sut wyt ti'n delio â pheidio â dweud wrth unrhyw un am dy ddiwrnod? Achos dwi'n gallu dychmygu bod rhai diwrnodau hollol wyllt, a dy fod yn gorffen y dydd ac yn mynd adre ac yn gorfod bod, 'Ie, mae wedi bod yn ddiwrnod grêt', ac rwyt ti'n methu dweud wrth neb.

**Emma:** Ie, mae hynny'n anodd, mae hynny'n anodd iawn. Ond does dim dianc rhag hynny. Ac mae hynny'n dod ag ef yn ôl at gael tîm da iawn o'ch cwmpas, a gallu siarad yn agored â'ch tîm a rhai, bydd gan rai pobl, ychydig fel gweithio o fewn cam-drin plant, yr hyn sbarduno rhywun efallai na fydd yn sbarduno rhywun arall.

Felly efallai y bydd rhai cydweithwyr wir yn cael eu sbarduno gan waed a chynnwys trallodus y ffordd honno. I eraill, gallai fod yn rhywbeth hollol wahanol. Felly mae cael lle diogel gyda'r tîm i wybod, sut ydych chi heddiw? Beth fyddwn ni'n ei wynebu heddiw? A beth fydd yn eich poeni chi?

Mae'n waith caled oherwydd efallai fod yna bobl rwy'n gweithio gyda nhw nad ydw i wir yn eu hoffi, ond alla i ddim gadael i hynny ddangos oherwydd y darlun ehangach yw y gallai'r person hwn helpu i atal ymosodiad terfysgol. Felly, does dim ots os nad ydw i'n eu hoffi. Mae angen i mi weithio gyda nhw a bod yn broffesiynol, a bod y person y gallan nhw ymddiried ynddo i rannu'r wybodaeth honno gyda nhw, oherwydd efallai na fyddwn ni'n ei chael mewn unrhyw ffordd arall.

**Amy:** Mae mor ddiddorol, oherwydd rwy'n credu bod dealltwriaeth y rhan fwyaf o bobl o'r math hwn o rôl yn y byd hwn yn dod o'r teledu ac o ffilmiau, a phobl fel ti yn cuddio tu ôl - fe wnaethon ni sbort am hyn - cuddio y tu ôl i blanhigion mewn potiau mewn canolfan siopa a phethau felly, ond dwi'n siŵr bod rhywfaint o'r pethau gwallgof hynny. Ond y gwir amdani yw bod bobl wych fel ti yn meithrin perthynas â phobl sy'n gwneud y gwahaniaeth hwnnw. Felly mae'n ddiddorol iawn clywed hynny.

Mae pob sgwrs rwy'n ei chael yn mynd i ddod i ben gyda gofyn yr un cwestiwn, ac rydw i'n mynd i geisio peidio â bod yn ystrydebol neu'n oremosiynol. Ond roeddwn i eisiau gofyn, beth wyt ti fwyaf balch ohono wrth weithio ym maes plismona gwrthderfysgaeth?

**Emma:** Mae'n debyg ei fod yn ateb ystrydebol.

**Amy:** Mae hynny'n iawn, awn ni amdani, beth am fod yn ystrydebol.

**Emma:** Pan oeddwn i'n llwyddiannus yn y swydd hon. I fynd i mewn i'r byd hwn o HUMINT, rydych chi'n mynd drwy lawer o brofion ac asesu. Felly unrhyw un sy'n glanio yn y tîm, mae bron fel bathodyn o anrhydedd pan fyddwch chi'n cyrraedd yma. Ac mae pawb ohonom ni wedi bod drwyddo. Mae pawb ohonom yn gwybod beth mae pob un wedi gorfod dioddef i gyrraedd y pwynt hwn er mwyn i ni wneud y gwaith rydyn ni'n ei wneud, fel bod y bobl rydyn ni'n gweithio gyda nhw angen bod yn hollol ddiogel.

Felly, yr hyn fy swydd bresennol rwyf fwyaf balch ohono yw'r bobl rwy'n cael gweithio gyda nhw a'r gweithrediadau rwy'n cael gweithio gyda nhw. Mae'n teimlo fel y rhan fwyaf cyfrinachol, yn naturiol, o blismona, ond dyma'r rhan fwyaf cŵl i mi. Rwy'n credu fy mod i'n...

**Amy:** Ffan o wrthderfysgaeth.

**Emma:** Ydw – ffan o wrthderfysgaeth. O, dwi'n meddwl ei fod yn wych bod ... ni fyddai unrhyw un o fy nheulu na'm ffrindiau yn fy nghredu pe bawn i'n dweud, gyda llaw, dyma beth rydw i'n ei wneud yn fy swydd. Fydden nhw ddim yn credu mai dyna beth rydw i'n ei wneud. Ac rwy'n credu mai dyna'r pwysigrwydd hefyd, o beidio â rhannu gartref pan rydw i wedi cael diwrnod gwael, oherwydd bydd hynny'n achosi llawer o ofn bob tro dwi'n mynd i'r gwaith, byddai pobl ag ofn amdanaf i, a does dim angen oherwydd ein bod ni'n mynd drwy hyfforddiant helaeth, mae gennym ni dîm gwych iawn y tu ôl i ni.

Ydyn, rydyn ni allan, weithiau'n anrhagweladwy iawn. Dydyn ni ddim yn gwybod beth allai ddigwydd, ond rydyn ni'n ei wneud am reswm mwy, a dyna sy'n bwysig. Felly dwi'n meddwl mai hon yw'r swydd orau, ym maes plismona. Rwyf wed ei ddifetha efallai, oherwydd fy mod i'n teimlo bod gen i lawer o yrfa ar ôl, ond mae hyn yn rhyw fath o uchafbwynt yn sicr.

**Amy:** Emma, diolch o galon am siarad â ni.

**Emma:** Diolch am fy nghael i. A diolch am godi ymwybyddiaeth ohonom ni ferched mewn gwrthderfysgaeth, rwy'n falch iawn o fod yn eistedd yma.

**Amy:** Os hoffoch chi'r bennod hon, cofiwch hoffi a rhannu. A chofiwch, gallwch danysgrifio i'r gyfres o ble bynnag y cewch chi eich podlediadau. Ymunwch â ni eto ar gyfer ein pennod nesaf, lle bydda i'n yn siarad â mwy o fenywod anhygoel ac yn mynd â chi y tu ôl i linell las plismona gwrthderfysgaeth.