**Amy:** Croeso i Tu Mewn 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 gwladol 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 bob amser yn hawdd siarad 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.

Byddwch chi'n 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 i bob dydd, ac rwy'n falch iawn o allu rhannu rhai o'r sgyrsiau hyn â chi hefyd.

Ar ôl treulio bron i 20 mlynedd ym maes plismona, mae fy ngwestai yn y bennod hon wedi cael gyrfa anhygoel. Ar hyn o bryd yn Uwch Swyddog Ymchwilio Gwrthderfysgaeth yn gweithio ar ymchwiliadau a digwyddiadau terfysgaeth proffil uchel, dechreuodd hi mewn plismona rheng flaen, gan symud drwy ystod o dimau a rolau gwirioneddol ddiddorol ond heriol, gan gynnwys unedau ffoaduriaid, CID, a rheoli troseddwyr. A hithau bellach yn un o'r rolau mwyaf dwys ym maes plismona, mae hi'n gyfrifol am arwain rhai o'r ymchwiliadau mwyaf cymhleth i weithgarwch terfysgol yn y Deyrnas Unedig.

Dyma rybudd cynnwys cyflym i chi. Mae'r bennod yn cynnwys cyfeiriad at greulondeb at anifeiliaid allai beri gofid i rai gwrandawyr.

Fel gyda phob un o'n gwesteion, ni allwn ni ddefnyddio ei henw go iawn, felly byddwn ni'n defnyddio seiffer yn y sgwrs hon. Croeso, Jess.

**Jess:** Croeso, diolch am fy nghael i.

**Amy:** Croeso mawr i ti. Felly, rydw i wedi mynd trwy ychydig o dy yrfa nawr. Elli di fynd â fi yn ôl i pryd y dechreuest ti mewn plismona gyntaf? Pam y gwnest ti gofrestru, pam y gwnest ti ymuno?

**Jess:** Yn wahanol i lawer o bobl rwy'n gweithio gyda nhw, y mae eu teulu - mae ganddyn nhw riant neu aelod o'r teulu yn yr heddlu yn barod - doedd hynny ddim yn wir o gwbl yn fy achos i.

Rwy'n credu fy mod i wrth fy modd yn ymchwilio. Astudiais i seicoleg fforensig. Fe wnes i hynny fel gradd Meistr. Felly pan ymunais i gyntaf, roeddwn i'n mynd i ddod yn broffilwr troseddwyr, ac roeddwn i'n mynd i wneud cwpl o flynyddoedd ar brawf ac yna ceisio symud i ryw fath o rôl seicoleg. Ond mewn gwirionedd, roeddwn i'n rhy hoff o'r gwaith. Yn amlwg, ddigwyddodd hynny ddim. Felly, wnes i erioed ei ddefnyddio mewn ffordd ffurfiol o'r pwynt hwnnw ymlaen.

**Amy:** Elli di gofio'r broses gofrestru honno gyda'r heddlu? Welaist ti hysbyseb? Sut oedd hyn yn gweithio?

**Jess:** Do, ro'n i wrthi'n edrych ac roedden nhw'n cynnal sioeau teithiol, dwi'n meddwl, ar y pryd. Felly, roedd rhaid i mi deithio gryn bellter. Es i i mewn, cael sgyrsiau â'r stondin recriwtio, yna roedd rhaid i mi deithio i fyny i Hendon ar gyfer y cyfweliad a'r chwarae rôl. Ac roedd yna ychydig o wahanol gamau. Ac yna ychydig o aros i'r gwaith fetio ddod i ben a phethau.

**Amy:** Dywedaist fod dy deulu - doedd gennyt ti ddim heddlu yn y teulu, sy'n rhywbeth sy'n codi gyda swyddogion yr heddlu. Sut wnaeth dy rieni - oedden nhw'n synnu dy fod ti wedi dewis yr yrfa hon?

**Jess:** Rwy'n credu, siŵr o fod, os gofynni di i'm teulu i, efallai y byddan nhw'n dweud wrthyt ti nad oedden nhw'n synnu'n ormodol oherwydd roedd gen i dipyn o obsesiwn â nofelau ditectif Nancy Drew pan oeddwn i'n blentyn yn tyfu i fyny. Ond dwi'n meddwl, yn enwedig pan maen nhw'n gwybod fy mod yn gwneud shifftiau hwyr a gyda'r nos a nosweithiau Sadwrn. Hynny yw, ddechreues i ddim ar un o'r bwrdeistrefi a fyddai'n achosi llawer o bryder iddyn nhw. Dwi wedi gwneud cyfnodau yno ond, roeddwn i yn un o'r rhai mwy maestrefol. Ond nawr bod gen i fy nheulu fy hun, rwy'n deall eu pryder yn llwyr.

Rwy'n credu ei bod hi'n eithaf rhyddhad iddyn nhw pan symudais i fwy o rôl ditectif. Felly, ie, rwy'n credu, rwy'n meddwl poeni, ond yna ar yr un pryd, mae'n rhaid iddyn nhw ymddiried bod gennyt ti'r hyfforddiant, yr offer, a bod dy gydweithwyr yn gefn i ti. Ac rwy'n credu po hiraf roeddwn i mewn, y mwyaf y maen nhw'n sylweddoli, nid yw hynny'n golygu nad wyt ti mewn perygl o hyd, ond rwy'n credu eu bod yn dechrau ymddiried yn dy ddyfarniad a'r sefydliad, mae'n debyg.

**Amy:** Ac maen nhw'n dy adnabod di, on'd ydyn nhw? Maent hefyd yn gwybod dy bersonoliaeth a dy alluoedd. Ac rwy'n siŵr eu bod yn ymddiried yn llwyr dy fod di allan yna yn gwneud y peth iawn. Beth oedd dy rôl gyntaf mewn plismona a beth... est ti ymlaen i rôl swyddog ymateb, math o beth?

**Jess:** Do.

**Amy:** A sut oedd hynny, beth oedd dy atgofion di o hynny?

**Jess:** Felly, efallai'n edrych ar y byd drwy wydrau rhosliw, oherwydd roeddwn i wrth fy modd yno. Roedd hi'n anodd. Rwy'n cofio'r shifftiau nos yn ei gymryd allan ohonof. Dwi'n cofio hefyd pan ddechreues i fynd i alwadau gyda rhai swyddogion profiadol iawn, dwi'n eu cofio nhw'n gwneud hwyl am fy mhen i oherwydd pa mor na oeddwn i.

Felly, er enghraifft, byddem yn ymddangos i ddigwyddiad domestig, a dwi'n cofio bod menyw a'i hwyneb wedi'i orchuddio â gwaed. A dwi'n credu bod cymydog wedi galw'r heddlu a byddem fel arfer, byddet ti'n gwahanu'r partïon. Aeth fy nghydweithiwr a siarad â'r dyn, ac es i siarad â'r fenyw, a dyma hi'n dweud wrthyf i,

'O, na, na, mae'r cyfan yn gamddealltwriaeth fawr. Dwi wedi baglu, dwi wedi disgyn, a dwi wedi taro fy mhen ar y bwrdd gwydr yma' - oedd wedi malu, dwi'n meddwl.

A dwi'n cofio mynd nôl at fy nghydweithiwr ac roeddwn i fel, 'Na, na, na, Steve, camddealltwriaeth fawr yw hi. Na, er ei fod e'n swnio fel ei fod yn ddigwyddiad domestig enfawr, mewn gwirionedd, mae hi wedi baglu a chwympo. A dyma fe fel, 'O, rwyt ti mor naïf ...'

Oherwydd fy mod i'n meddwl, pam, os ydw i'n ceisio helpu'r fenyw yma, pam y byddai hi'n dweud celwydd i'm hwyneb? Rwy'n credu siŵr o fod, oherwydd fy mod wedi cael ffrindiau a theulu o'm cwmpas i, na fyddwn i byth yn gwneud hynny. Doeddwn i ddim eto wedi deall, yn amlwg, petai hi'n dweud y gwir o'i flaen e yn y digwyddiad yma, y byddai goblygiadau iddi hi fwy na thebyg. Ac felly, roedd yn rhaid i mi gryfhau cryn dipyn mewn gwirionedd. A gymerodd chwe mis da mae'n debyg, byddwn i'n dweud, nes i ti gyrraedd y pwynt lle yn anaml y byddet ti'n credu llawer o beth mae pobl yn ei ddweud wrthyt ti.

Ond rwy'n edrych yn ôl ac roedd yn ffurfiannol iawn. Ac mae yna rai pobl y gelli di fanteisio ar eu profiad nhw ac mae ganddyn nhw'r greddfau anhygoel hyn. Gallan nhw weld gyrrwr meddw o filltir i ffwrdd. Ac roedd hi'n rhyfeddol gwylio hyn.

Yn amlwg, rwyt ti'n dod i wybod pwy yw'r troseddwyr amlwg yn dy ardal di a phethau, felly rwyt ti'n rhyw fath o swotio i fyny ar y teuluoedd i'w gwylio ac yn y blaen. Ond ie, roedd e'n gyfnod diddorol iawn. Mae'n anodd ac yn heriol, ond hefyd yn werth chweil.

**Amy:** Mae hynny'n fath gwahanol o waith cartref, on'd yw e? Gorfod swotio i fyny ar y gwahanol droseddwyr yn dy ardal di.

**Jess:** Ydy.

**Amy:** Ond mae'n debyg mai dyna sut rwyt ti'n datblygu dy reddf, ac fel dywedaist ti, roeddet ti'n eithaf naïf, yn ôl pob tebyg yn mynd i mewn i blismona, ond rwyt ti'n dysgu'n gyflym iawn, am wn i.

**Jess:** Wyt.

**Amy:** Ac mae'n eithaf ffurfiannol. Oes unrhyw beth, unrhyw brofiadau o hynny rwyt ti'n dal i'w cario trwodd i dy yrfa heddiw? Oes gennyt ti swydd lle rwyt ti'n meddwl, 'Dysgais i hynny bryd hynny, a dwi'n dal i ddefnyddio hynny'?

**Jess:** Tipyn o bethau, ond dwi'n meddwl mai un ohonyn nhw yw - ac mae fy nheulu yn gwneud hwyl am fy mhen i - ond dwyt ti, byth oddi ar ddyletswydd, mewn gwirionedd. Fel, felly, hyd yn oed nawr, bydda i'n ffonio i roi gwybod am bobl yn gyrru ac yfed, pan fydda i y tu ôl iddynt, gallaf eu gweld nhw o hyd. Dwi wedi bod i'r llys cwpl o weithiau gyda phethau rydw i wedi'u gweld oddi ar ddyletswydd. Oherwydd dwyt ti ddim yn gallu eu hanwybyddu nhw. Gwelais i ddyn yn dwyn rhai slabiau palmant o fasnachwr adeiladu. Roedd gen i'r plant yng nghefn y car, felly roedd yn rhaid i mi - yn amlwg wnes i ddim mynd i'r afael ag e na dim byd ar y pryd - ond fe wnes i adrodd amdano. Wedi tynnu rhai lluniau ac yn y blaen, a dyma fe'n gorffen yn y llys.

Dwi'n credu hefyd, siŵr o fod yn y ffordd y byddi di'n rhyngweithio â rhai pobl, byddi di'n gallu darllen pobl, efallai - mae'r galon yn dechrau mynd neu rwyt ti'n meddwl eu bod nhw, maen nhw'n mynd i ddechrau neu maen nhw o dan ddylanwad diod neu gyffuriau. Dyna'r sgiliau hynny rwyt ti wir yn eu hogi hefyd, ac maen nhw'n aros gyda ti. Felly cryn dipyn mewn gwirionedd.

**Amy:** Rhyw fath o synhwyrau cryfach.

**Jess:** Synhwyrau cryfach, ie.

**Amy:** A greddf, sy'n hynod ddiddorol achos dwi'n siŵr bod hynny'n treiddio i dy fywyd personol weithiau hefyd. Ac rwyt ti'n meddwl, 'O, rwyt ti'n dweud celwydd wrthyf i.'

**Jess:** Ie, yn hollol.

**Amy:** Yn dda i'r plant, dwi'n meddwl.

**Jess:** Ie. Ond pan es i ar absenoldeb mamolaeth, a dweud y gwir, byddwn i'n dweud ei bod hi siŵr o fod wedi cymryd chwe mis neu rywbeth tebyg i mi ddad-wneud a dechrau teimlo ychydig yn debycach i aelod o'r cyhoedd, ac nid fel heddwas nad oedd ar ddyletswydd.

Ble, fel, os yw pobl yn dod at fy nrws ffrynt, rydw i bob amser yn effro iawn, gan feddwl, 'Ydyn nhw'n chwilio'r tŷ ar gyfer lladrad?' Felly, efallai'n amheus? Oherwydd rwy'n credu ei bod hi'n hawdd i ti ddechrau meddwl, oherwydd dy fod ti'n delio â'r bobl nad ydyn nhw'n cadw at y gyfraith, rwy'n credu weithiau y gall wyro dy olwg ar realiti. Rwyt ti'n credu bod mwy o bobl fel hyn na sydd mewn gwirionedd. Felly, gelli di fod ychydig yn sinigaidd.

**Jess:** Dwi'n credu bod hynny'n anochel, serch hynny, pan fyddi di'n delio â'r fath bethau anodd, a'r ochr dywyllach, mewn gwirionedd, ac mae plismona yn dod â hynny i'r golau, on'd yw e? Dyna rôl heddwas, dod â rhai o'r pethau tywyll hynny i'r golau ac ymchwilio i'r rheiny. Felly, rwy'n credu bod hynny'n gwbl ddealladwy, mai dyna sy'n mynd â dy fryd di a dyna dy reddf di a dy farn di.

Soniaist ti am CID. Felly, gadewch i ni fynd o'r plismona rheng flaen, gan ymateb i alwadau ymateb, i CID. Sut brofiad oedd hynny? Hynny yw, mae pobl yn ei glywed ar y teledu, on'd ydyn nhw? Da ni wastad yn clywed am dditectifs ac yn eu gweld nhw'n stompio o gwmpas mewn cotiau mawr a phethau felly. Beth yw realiti CID yn yr heddlu?

**Jess:** Wel, roeddwn i'n ddigon ffodus i gael fy lleoli yn Charing Cross. Felly, fe wnes i gyfnod yn San Steffan. Fe wnes i ychydig o unedau gwahanol, ond dyna ble roedd fy mhrif swyddfa CID. Ac yn amlwg roedd gennym Oxford Street, Regent Street, Bond Street. Felly, roedd gennym ni bob math o bethau. Mae gennyt ti hefyd eithafion. Mae gennyt ti Belgravia, padiau drudfawr anferthol, ac mae gennyt ti hefyd rai ardaloedd mwy difreintiedig yn agos at ei gilydd. Felly, mae'n ddiddorol iawn.

Dwi wedi delio ag ambell i un enwog hefyd oherwydd eu bod nhw'n pasio trwodd, ond gwell i mi beidio sôn pwy ydyn nhw oherwydd bydda i'n mynd i drafferth. Ie, amrywiaeth enfawr. Mae gennyt ti ladrad, lladron pocedi, ymosodiadau rhywiol, ysgarmesau enfawr mewn bariau, mae gennyt ti' ddwyn a dianc mewn siopau moethus, mae gennyt ti lawer o feddiant cyffuriau, pob math o bethau. Dyna oedd y peth. Allet ti byth ragweld os oeddech ar ddyletswydd nos Wener, beth oedd yn mynd i ddigwydd yn ystod y noson.

**Amy:** Gall rhywun ddweud o dy wyneb dy fod ti wrth dy fodd, er hynny, pan oeddet ti'n rhestru'r holl bethau hynny a holl gyfansoddiad y gymuned a'r bobl yr oeddet ti'n delio â nhw.

**Jess:** Ie.

**Amy:** Rhaid dy fod ti'n cael cipolwg go iawn ar ardal neu batsyn. Fel newyddiadurwr, roeddem ni'n arfer ei alw'n batsyn - dy batsyn di. Mae'n rhaid dy fod ti'n dod i adnabod cymhlethdodau ardal felly, yn y math hwnnw o rôl.

**Jess:** Wyt. A dwi'n credu dy fod ti'n cael dy osod ym mywydau pobl weithiau. Ac weithiau ar yr amser gwaethaf. Ac, mae cymaint o gyfrifoldeb arnat ti, dwi'n teimlo, os yw'n golygu rhoi newyddion drwg am fod rhaid i ti roi neges marwolaeth i rywun neu, os ydyn nhw wedi cael eu twyllo allan o filoedd o bunnoedd. Ie, rhaid i ti ddysgu sut i roi negeseuon hynod sensitif. Rwy'n credu dy fod ti'n dysgu llawer amdanat ti dy hun hefyd.

Dwi'n cofio un achos lle roedd dyn - fe hedfanodd e draw o America, mewn gwirionedd, ond roedd wedi cael ei dwyllo yn y DU - ac roedd wedi ymddiried bod menyw roedd e wedi cwympo mewn cariad â hi ar y rhyngrwyd, roedd e'n meddwl ei bod hi'n real. Ac yna mae hi'n dechrau gweu stori iddo, ac yntau'n trosglwyddo arian oherwydd, fel fi ychydig, efallai mai dyna pam gwnaeth yr hanes daro tant, oherwydd ei fod e'n ymddiried ynddi er nad oedd e erioed wedi cwrdd â hi.

Ac felly, rwy'n cofio sylweddoli pan oeddwn i'n cymryd datganiad ganddo nad oeddwn i'n siŵr y byddai byth yn dysgu ymddiried yn neb eto mewn perthynas. Oherwydd bod yr ymddiriedaeth hon wedi'i thorri. Ac roedd hi'n ofnadwy sylweddoli nad oedd wedi gwneud dim o'i le, ond ei fod e wedi eu credu nhw ac yn credu eu bod nhw mewn picil, ac wedi trosglwyddo'r arian mewn ewyllys da - a llawer o arian - oherwydd ei fod e wir eisiau credu'r gorau am bobl. Roedd hi''n ofnadwy.

**Amy:** Sut wyt ti'n teimlo yn y cyfnodau hynny? Oherwydd yn amlwg, mae'n rhaid i ti fod yn ddynol am y peth, ond mae'n rhaid i ti gadw ychydig o bellter proffesiynol, mae'n debyg. Sut wyt ti, yn yr eiliadau hynny, fel yr achos hwnnw yn benodol, sydd yn amlwg wedi aros ar dy gof?

**Jess:** Ie.

**Amy:** Sut wyt ti'n delio â hynny pan fyddi di'n mynd allan o ystafell flaen y person hwnnw neu eu hystafell westy, ac yna rwyt ti yn ôl ar y stryd, sut wyt ti'n prosesu hynny?

**Jess:** Felly, hynny yw, yn aml rwyt ti'n brysur dros ben, ac mae'n rhaid i ti ei roi e o'r neilltu am ychydig, oherwydd dy fod yn delio â'r peth nesa.

Ond yn bendant, mae rhai achosion pan fyddi di'n meddwl amdanyn nhw ac yn myfyrio arnyn nhw, ac yn meddwl, sgwn i sut maen nhw'n gwneud? A dwi'n credu bod cael rhwydwaith cymdeithasol, teuluol da o dy gwmpas fel y gelli di ddadlwytho neu siarad drwyddo yn gallu wir helpu'n fawr. Ac yn amlwg, aelodau eraill dy dîm hefyd, maen nhw'n mynd drwy'r pethau hyn.

Mae rhai, rhai o fy ffrindiau sy'n dal i fod ar y rheng flaen, dwi'n mynd am dro gyda'r ci gyda nhw a byddwn ni'n siarad amdano fe bryd hynny. Ond dwi'n dal i ryfeddu, weithiau, at y swyddogion ar y rheng flaen - mae eu swydd nhw'n llawer mwy heriol na fy un i ar hyn o bryd. Ac o ddydd i ddydd, y pethau maen nhw'n delio â nhw, ac yn aml un peth ar ôl y llall yn gyflym, pan fydd rhyw anlwc. Ond mae'n rhaid i ti fod yn ddynol am y peth. Dwi'n credu bod pobl sy'n ymuno â'r heddlu yn gwneud hynny oherwydd eu bod am wneud gwahaniaeth. Felly, dwi'n credu ei bod hi'n anoddach rhoi'r pethau hynny o'r neilltu weithiau. Yn enwedig, fel dywedais i, pan fyddi di wedi cael dy roi yng nghanol bywyd pobl, ar rai o'r eiliadau gwaethaf y maen nhw erioed wedi'u profi. Mae'n wir, elli di ddim rhoi hynny mewn bocs a'i adael e bob tro.

**Amy:** Cyn i ni symud ymlaen i ran gwrthderfysgaeth dy yrfa. Alla i oedi i feddwl am hynny, rwyt ti wedi cael 18 mlynedd ym maes plismona, gwnest ti ymuno fel menyw ifanc, ac rwyt ti wedi siarad am hynny fel proses ffurfiannol, ac yn ffordd o ddod i dy adnabod dy hun drwy'r amser hwnnw hefyd.

Beth yw dy feddyliau cyffredinol ar dy le di yn fenyw ym maes plismona, ydy hynny wedi newid? A sut wyt ti'n cael dy drin gan gydweithwyr, neu dy weld, neu sut wyt ti''n teimlo bod lle menywod mewn plismona wedi newid yn ystod y cyfnod hwnnw?

**Jess:** Felly, dwi'n cofio cael cyfarfod gyda Ma'am Dick, Cessida Dick, pan oedd hi'n Gomisiynydd Cynorthwyol, amser maith yn ôl. Ac roedd hi'n ysbrydoledig iawn. Roedd hi'n wirioneddol anhygoel. Ac mae'r ffaith ei bod hi bryd hynny'n Gomisiynydd, dwi'n credu bod hynny siŵr o fod yn ysgogol ac yn ysbrydoledig i lawer o fenywod ym maes plismona.

A siarad yn gyffredinol, dwi'n credu bod y cydbwysedd o ran amrywiaeth ar y rheng flaen yn ôl siŵr o fod yn well. Dw'n credu bod yna rai pocedi yn y sefydliad o hyd, lle mae'n anoddach efallai cael y cydbwysedd rhywedd hwnnw, fel, er enghraifft, y Grŵp Cymorth Tiriogaethol, ein harfau tanio, ein cŵn, yn hanesyddol, mae mwy o duedd gwrywaidd wedi bod yno.

Ond dwi'n credu bod gwaith yn cael ei wneud mewn gwirionedd, yn enwedig ers adolygiad y Farwnes Casey, i edrych ar sut y gallwn ddenu menywod i'r meysydd hyn. Felly, dwi'n credu, dwi'n gobeithio bod mwy o fenywod yn ystyried symud i rai o'r meysydd arbenigol hyn hefyd. Dwi'n credu bod mwy o gydbwysedd mewn plismona rheng flaen yn ôl siŵr o fod, a dweud y gwir, dwi'n credu os edrychwch ar y dadansoddiad ohono.

**Amy:** Felly a symud i CT, gwrthderfysgaeth, mae'n rhaid i mi barhau i wneud hyn, peidio â defnyddio acronymau oherwydd, rydyn ni'n caru acronymau.

**Jess:** Rydyn ni'n caru acronym yn yr heddlu, ydyn.

**Amy:** Ac mae teitl go iawn dy swydd yn un o'r acronymau mwyaf enwog. Rwyt ti'n Uwch

Swyddog Ymchwilio, sef SIO yn Saesneg, ac rydyn ni'n clywed pobl yn ei daflu o gwmpas byth a beunydd, on'd ydyn ni?

Dwi'n credu bod pobl, neu'r rhan fwyaf o bobl, yn gwybod am y math hwnnw o acronym mewn plismona. Pam gwnaeth gwrthderfysgaeth apelio atat ti? Pam gwnest ti symud i'r byd hwn?

**Jess:** Wel, fel rwyt ti'n gwybod, mae gen i gefndir mewn gwaith ditectif cyffredinol yn adran ymchwilio i droseddau y brif swyddfa. Felly, dwi'n credu, petawn i'n symud i wrthderfysgaeth, yna roedd yn mynd i fod ar yr ochr ymchwiliol oherwydd mai hon oedd yn cyfateb orau i'm set sgiliau i. Fel y rhan fwyaf o bobl, siŵr o fod, ymhlith y cyhoedd, dwi hefyd wedi gweld llawer o'r ffilmiau a'r rhaglenni dogfen neu ddramâu sydd â gwrthderfysgaeth, ac mae'n amlwg yn edrych yn eithaf cyffrous. Dwi'n credu dy fod yn cael hyn yn y rhan fwyaf o feysydd plismona, ond yr amrywiaeth. Felly, ystod eang o ideolegau rydyn ni'n delio â nhw, ond y mwyafrif o hyd yw eithafiaeth Islamaidd. Ond rydyn ni'n cael rhai asgell dde eithafol, pob math o rai diddorol sy'n dod i'r amlwg dros amser.

Ac roedd hi'n anodd iawn, oherwydd roeddwn i'n adnabod ychydig o bobl a oedd yn gweithio mewn gwrthderfysgaeth, ac roeddwn i eisiau cael cyfarfod i ddarganfod a oeddwn i'n meddwl y byddai hyn yn rhywbeth roeddwn i eisiau ei wneud ai peidio. Ond yr anhawster gyda'r gwaith yw na all unrhyw un fod mor agored a gonest â hynny, am fod rhaid i ni lofnodi gwahanol ffurflenni a gwaith papur. Ac mae'n, mae'n eithaf cyfrinachol. Felly, dwi''n cofio cael rhyw fath o sgwrs mewn cod gyda rhywun a meddwl, 'Wel, rwy'n meddwl, o'r hyn y gallan nhw ei ddweud wrthyf, rwy'n credu yr hoffwn i ei wneud, ond mae'n dipyn o naid o ffydd oherwydd na allan nhw ddweud cymaint wrthyf mewn gwirionedd.

**Amy:** Dwyt ti ddim wir yn gwybod beth wyt ti'n ei wneud, a dwyt ti ddim wir yn gwybod beth rwyt ti'n mynd i mewn iddo.

**Jess:** Felly, ie, roedd hi ychydig fel hyn. Felly, rhaid i ti fynd drwy'r broses fetio, sy'n gallu bod yn eithaf helaeth. Am reswm da, oherwydd mae'n bwysig gwneud y gwiriadau a sicrhau dy fod ti'n addas. A gall hynny fod yn eithaf heriol, nid yn unig i ti, ond mae'n rhaid iddyn nhw fynd drwy wahanol aelodau'r teulu. Felly aeth popeth yn iawn.

Ond ie, dwi wrth fy modd. Ac felly rwy'n falch iawn fy mod i wedi mynd a chael y sgyrsiau cod hynny, a mynd amdani, mewn gwirionedd, oherwydd roedd yn dipyn o naid o ffydd.

**Amy:** Felly rwyt ti'n Uwch Swyddog Ymchwilio. Ar gyfer pobl nad ydyn nhw'n gwybod yn iawn, sut mae dy waith arferol o ddydd i ddydd yn edrych? Beth wyt ti'n ei wneud?

**Jess:** Cwestiwn da. Felly, yn y bôn, mae gennym ni amrywiaeth o ymchwiliadau. Efallai fod ein cydweithwyr plismona rheng flaen yn mynd o gwmpas i gynnal ymchwiliad i arestio, ac maen nhw'n gweld rhyw fath o ddeunydd hyfforddi terfysgaeth neu ryw arfau neu rywbeth felly, sy'n achosi pryder iddyn nhw, ac os felly bydd ein tîm ni ar alwad i'w cefnogi. Ac yna bydd asesiad yn cael ei wneud a yw hynny'n mynd i aros gyda'r fwrdeistref ai peidio, neu ddod o dan ein rheolaeth ni. Efallai fod rhywun wedi ffonio'r llinell gymorth gwrthderfysgaeth. Fe allai fod yn dod i mewn drwy rai sy'n adrodd o dramor. Mae 'na ffordd hollol wahanol mae pethau'n dod i mewn.

Ac fe all fod yn bob math o bethau. Rydyn ni'n gweld llawer yn ein gwaith achos o bobl ifanc, ac rydyn ni'n gweld pobl sydd ag iechyd meddwl gwael. Ac mae angen i ni geisio gwneud penderfyniad gwybodus ynghylch a allai fod angen rhywfaint o gymorth ar y person hwn ai peidio. P'un ai a oes ganddyn nhw ffactorau amddiffynnol, fel teulu a allai eu helpu ai peidio. Felly efallai y bydd yn atgyfeiriad at y rhaglen Prevent. Felly rydyn ni'n ceisio rhoi terfyn ar y mater cyn iddo droi'n ddifrifol.

Ac mae'n debyg mai dyna oedd un o'r shifftiau o'r adeg pan oeddwn i ar y rheng flaen, lle'r wyt ti fel arfer, yn bennaf, yn adweithiol. Ac efallai fod sut mae llwyddiant yn edrych yn fwy o achos, nid yn unig, ond byddai'n fwy o achos o ganlyniad cyfiawnder troseddol, lle'r wyt ti'n bwriadu eu harestio, eu dal a'u rhoi nhw drwy'r llysoedd. Yma, mae llwyddiant ychydig yn fwy cynnil. Efallai dy fod wedi amharu ar ymosodiad, neu dy fod wedi atal rhywbeth, neu fod gennyt gymorth iechyd meddwl rhywun, neu dy fod wedi eu cynorthwyo nhw mewn dull amlasiantaethol i gael swydd fel nad ydyn nhw bellach yn edrych ar ddeunydd eithafol ar-lein. Mae'n fwy cynnil o ran sut mae llwyddiant yn edrych. Ac nid bob amser y byddem ni'n mynd ac yn gwneud gwarantau, yn mynd â nhw drwy'r llysoedd ac yn eu rhoi nhw yn y carchar. Mae hyn yn angenrheidiol weithiau, ond nid bob tro.

Ac felly, yn y bôn, bydda i'n rhoi strategaeth ymchwiliol at ei gilydd yn dibynnu ar sut mae'n edrych. Ac rydyn ni hefyd yn ceisio denu i mewn, mae gennym ni arbenigedd anhygoel yma gan bob math o bobl. Roedd hynny'n hollol ysgytwol i mi pan gyrhaeddes i. Mae gen i ymgynghorwyr fforensig arbenigol, cynghorwyr arfau, tîm rhagflaenwyr cemegol. Mae gennym ni adran ryngwladol gyfan sy'n gallu helpu i hwyluso cyfnewid gwybodaeth gyda'n holl bartneriaid Pum Llygad. Ac mae gennym ni wreiddiau mewn llawer o wledydd hefyd. Mae swyddogion cyswllt yr heddlu mewn nifer o wledydd sy'n gallu hwyluso cysylltu â lluoedd gorfodi'r gyfraith leol yno neu wasanaethau cudd-wybodaeth. Felly, ie, pob math o bobl y galla i alw arnyn nhw i helpu i ddatblygu ein hymchwiliad.

Felly, byddwn ni, fel y tîm ymchwilio rwy'n ei arwain, yn datrys ymholiadau amrywiol ac, ac yna bydda i'n rhoi blaenoriaeth i linellau ymholiadau penodol yn dibynnu ar y wybodaeth a gawn yn ôl. Ac yna efallai y bydd hi'n cyrraedd y pwynt lle rydyn ni'n penderfynu bod angen i ni gymryd beth rydyn ni'n ei alw'n gamau gweithredol. Ac ar y pwynt hwnnw, bydd hynny'n rhywbeth fel mynd i arestio neu fynd i ddefnyddio gwarant rydyn ni wedi'i chael yn y llys. Ac yna bydda i'n cipio dyfeisiau, ac os felly, ar ryw adeg ar ôl arestio bydd fy nhîm yn treillio', gall fod yn gannoedd, miloedd o oriau weithiau, gan edrych ar ddeunydd eithaf annifyr yn aml.

**Amy:** Dwi'n credu bod dy esboniad o sut mae ymchwiliad yn gweithredu a sut mae'n gweithio yn ddiddorol, oherwydd y cymhlethdod a'r timau a lefel yr adnoddau sy'n gysylltiedig â'r ymchwiliadau hyn, nid ti a chwpl o swyddogion mewn ystafell yw hi yn gweithio allan beth yw'r broblem neu ble mae'r person a'r elfennau hynny. Y cymhlethdod hwnnw. A buom ni'n siarad am sut mae CT, neu wrthderfysgaeth, yn gweithio, yn ddarlun mwy na mathau eraill o droseddau. Ond hefyd faint sy'n rhaid i ti ddal gafael arno yn yr ymchwiliadau hynny. Sut wyt ti'n gwneud hynny? Beth sy'n gwneud SIO da, wyt ti'n meddwl, oherwydd... rhai o'r pethau hynny roeddet ti'n sôn amdanyn nhw, math o darfu ar ymosodiadau terfysgol. Dyna beth rydyn ni'n sôn amdano llawer o'r amser yma, cydweithredu rhyngwladol, graddfa rhai o'r ymchwiliadau hyn. Hefyd, wedi'u gwreiddio ym mhob un o'r rheini mae rhai pethau ofnadwy iawn y mae'n rhaid i ti a dy dimau eu clywed, gwybod amdanyn nhw, na fydd y cyhoedd byth yn gwybod amdanyn nhw fwy na thebyg.

**Jess:** Ie.

**Amy:** Ac mae hynny'n gyfrifoldeb enfawr ac yn risg i'w chario. A dwi'n credu bod yn rhaid i dy wytnwch personol fod drwy'r to i gael diwrnod lle rwyt ti'n meddwl, 'Dwi'n gwybod hyn i gyd am rai pethau ofnadwy iawn a allai ddigwydd'.

**Jess:** Ie.

**Amy:** Felly rwy'n ychwanegu hynny at dy restr, os yw hynny'n iawn? Gwytnwch personol.

**Jess:** Wel, mae hynny'n fath o, diolch.

**Amy:** Croeso.

**Jess:** Ie. Mae'n debyg, hyd yn oed pan na fydda i ar ddyletswydd, mae gen i bryder bach o hyd, weithiau pryder mawr, am unrhyw un o'r bobl sydd gennym ni dan ymchwiliad. Petai unrhyw un o'n rhai i yn mynd ac yn gwneud rhywbeth twyllodrus nad oeddem i'n ei ddisgwyl, oherwydd gelli di ddychmygu'r penawdau papur newydd a dydyn nhw ddim yn dda.

Ac felly mae'n alwad ar sail barn bron yn wythnosol, weithiau'n ddyddiol, o ran sut rwyt ti'n mynd i liniaru'r bygythiad y maen nhw'n ei achosi. Ac a ydym wedi asesu'r bygythiad yn gywir. Elli di ddim rhoi pawb o dan yr un chwyddwydr na gwyliadwriaeth arfog 24/7. Dyw hynny ddim, dyw hynny ddim yn realistig. Ie. Weithiau pan dwi'n cael galwadau ffôn gwaith y tu allan i oriau, ac rwyt ti'n poeni'n fawr cyn i ti ateb, 'Ydy rhywun yn mynd i ddweud wrthyf fod un o fy mhobl i sydd gen i dan ymchwiliad, un o fy ngwrthrychau i o ddiddordeb, wedi gwneud rhywbeth?

Felly, er ein bod ni'n rhannu'r risg honno gyda'r bobl eraill hyn, rydyn ni'n gweithio gyda nhw, ar ddiwedd y dydd mae yna synnwyr mai fi sy'n gyfrifol. A phan fyddwn ni'n mynd i'r llys, yn aml yr Uwch Swyddog Ymchwilio sy'n gorfod rhoi cyfrif am eu proses o wneud penderfyniadau a pham maen nhw wedi arwain ymchwiliad i gyfeiriad penodol.

Felly, dwi'n credu, mae yna deimlad enfawr o gyfrifoldeb sydd gen i. Ac ie, gall fod yn eithaf straen, yn enwedig gyda rhai o dy unigolion risg uchel iawn. A'r penderfyniad hwnnw, hyd yn oed pryd i'w harestio - diwrnod yn rhy fuan, diwrnod yn rhy hwyr - gall fynd i'r funud olaf weithiau. Ie.

**Amy:** Ac mae'n debyg mai dyna ble mae dy dîm di a'r bobl o dy gwmpas di yn wirioneddol bwysig.

**Joanne:** Maen nhw'n hollol allweddol. Ac un peth yma yw eu bod nhw'n awyddus iawn am y gwaith, ac mae ganddyn nhw'r sgiliau a'r arbenigedd. Mae gen i gyfwelwyr arbenigol dwi'n gallu galw arnyn nhw. Mae gen i swyddogion cyswllt teulu sy'n gallu cael eu cynnwys gyda'r teulu pan fydd y gwaethaf wedi digwydd. Felly. Ie. A dyna'r peth, elli di byth â bod yn arbenigwr ym mhob un o'r meysydd hyn. Rhaid i ti ymddiried yn dy dîm i wneud y gwaith y maen nhw wedi cael eu hyfforddi ar ei gyfer. Hefyd, mae'n rhaid i ti fod yn ddigon gostyngedig i ofyn i'ch tîm. Oherwydd efallai dy fod ti'n rheng uwch, ond dwi ddim yn esgus fy mod i'n gwybod popeth, oherwydd dydw i ddim o gwbl. Mae ganddyn nhw flynyddoedd o brofiad anhygoel.

Felly roedd yn allweddol i mi geisio adeiladu rhwydwaith o gysylltiadau dibynadwy ac arbenigwyr pwnc y galla i fynd atyn nhw, a chael y sgyrsiau gonest hynny lle dwi'n dweud, 'Dwi ddim wedi delio â hyn o'r blaen. Sut ydych chi wedi gwneud A, B, neu C? Ac mae pawb yma wedi bod... maen nhw'n deall sut mae. Felly dwi'n meddwl eu bod nhw'n cofio pan ddaethon nhw hefyd. Felly, os wyt ti'n dweud, 'Ga i ddod i dy holi di am rywbeth?' Dwi ddim yn meddwl mod i erioed wedi cael neb yn dweud, 'Ddim o gwbl'. Byddan nhw'n dweud, 'Eisteddwch, ewch i ôl paned o de'. Ac yn aml dwi'n prynu bisgedi hefyd. Mae pobl yn hapus iawn i sgwrsio dros de a bisgedi.

**Amy:** Mae hynny'n berffaith wir. A dwi'n meddwl, cwpanau o de, mae'n swnio'n dwp. Dwi ddim am anwybyddu difrifoldeb y byd o gwbl, ond ar un adeg rhoddodd rhywun y cyngor gorau i mi, pryd dechreues i ar alwad fel person cyfathrebu, sy'n frawychus pan fyddi di'n dechrau arni gyntaf ac rwyt ti'n meddwl, fel y dwedaist ti, 'Beth yw'r alwad hon sy'n dod i mewn?'

**Jess:** Ie.

**Amy:** A dywedodd rhywun wrtha i unwaith, 'Cymer yr alwad, cymer y wybodaeth ac yna cymer bum munud a rho'r tegell ymlaen a meddwl am y peth am funud.' A dwi bob amser yn meddwl hynny. Dwi bob amser yn meddwl hynny o hyd nawr, oherwydd mae bron fel bod angen yr amser prosesu hwnnw arnat ti. Elli di ddim rhuthro i mewn i rywbeth ar unwaith. Mae angen y pum munud neu'r tair munud yna arnat ti neu faint bynnag o funudau rwyt ti'n meddwl y gelli di aros. A dwi'n credu bod hynny mor bwysig i'r prosesu hwnnw, a meddwl clir.

**Jess:** Ie.

**Amy:** Mae hynny'n bwysig iawn. Rhaid ei fod felly i ti hefyd. Un cwestiwn roeddwn i eisiau ei ofyn yw sut mae technoleg wedi newid dy ymchwiliadau?

**Jess:** Felly dwi'n credu, hyd yn oed yn y pedair blynedd rydw i wedi bod i fyny yma, os wyt ti'n meddwl am bob uwchraddiad ffôn newydd, fel arfer mae'n golygu mwy o le storio neu fwy o apiau a mwy o allu. Ac o ran cymhlethdod a'r heriau rydyn ni'n eu hwynebu, maen nhw wedi cynyddu. Nawr pan fyddwn ni'n mynd ac yn defnyddio gwarant mewn tŷ, efallai ein bod ni wedi mynd ag un neu ddwy ddyfais, a nawr rydyn ni'n edrych ar lawer iawn mwy. Bydd gennyt ti le storio anhygoel o fawr, sydd ar gyfer fy ffôn personol fy hun yn beth gwych. Ond pan ddaw hi'n bryd ei brosesu a gwneud adolygiadau sy'n chwilio am ddeunydd tramgwyddus a thorri i mewn yn dactegol, sydd yn erbyn y ddeddfwriaeth terfysgaeth - ydy hi'n wybodaeth sy'n ddefnyddiol i derfysgwr?

Ydy e'n ddeunydd gwneud bomiau? Yr holl bethau hyn - yna mae'r adnoddau rydym eu hangen i er mwyn dadansoddi yn anhygoel nawr. Felly, yn bendant mae'n dirwedd gynyddol gymhleth. Ac mae hynny'n ychwanegu at gymhlethdod ein holl ymchwiliadau.

**Amy:** A beth am y bygythiad yna a'r cyrhaeddiad rhyngwladol, sut mae'n newid hynny?

**Jess:** Felly, unwaith eto, roedd pobl yn arfer gallu sefydlu stondin darwar yn agos iawn at ble roedden nhw'n byw. Ac yna roedd y cyrhaeddiad yn gyfyngedig i raddau helaeth i, i ddaearyddiaeth yr ardal. Ac yn awr, oherwydd bod pobl wedi symud i ar-lein. Felly mae gennym ni wahanol lwyfannau ac apiau wedi'u hamgryptio, a fydd yn golygu bod cyrhaeddiad pobl wedi mynd yn llythrennol o dref fach yn y DU i fod yn un rhyngwladol.

Ac roedd hynny, fel y dwedais i gynnau, y berthynas allweddol hynny sydd gennym â phartneriaid rhyngwladol, yn gwbl ganolog i'n helpu i, i gyfoethogi'r darlun bygythiad hwnnw, rhannu gwybodaeth a thystiolaeth. A gallan nhw roi tystiolaeth yn ein llysoedd ni. Rydyn ni'n rhannu swyddogion cudd weithiau. Felly yn bendant mae'r bygythiad wedi cynyddu'n sylweddol. A phan ymunais â gwrthderfysgaeth, roedd hi'n syndod mawr i mi faint o flas neu gyrhaeddiad rhyngwladol mewn gwirionedd sydd ar fy ymchwiliadau i yn y DU. Roedd hynny'n syndod mawr i mi.

**Amy:** A dim ond i gyffwrdd ar y pwynt hwnnw am faint o ddeunydd a thystiolaeth, ac yn enwedig ffonau a dyfeisiau y mae dy dimau di yn delio â nhw. Yn amlwg, mae yna rai pethau ofnadwy yno.

**Jess:** Oes wir, ac ychydig ddyddiau yn ôl, roeddwn i'n siarad ag un o fy swyddogion tra roedden ni'n gwneud paned o de ac, a dyma fi'n dweud, 'O, sut wyt ti?' Ac roedd hi'n ymddangos braidd yn betrusgar. A phan holes i ychydig yn ddyfnach, mae'n ymddangos ei bod hi newydd fod yn gwylio deunydd wedi ei lawrlwytho ar ffôn a oedd gennym ni, ac roedd hi'n gorfod gwylio fideos o bobl yn stampio ar gathod bach i farwolaeth.

Mae'n rhaid iddyn nhw edrych ar ddelweddau anweddus, hunan-fomwyr, dienyddiadau, pob math o ddeunydd yn ddyddiol. A dwi'n un o'r arweinwyr llesiant, felly mae hyn yn bwysig iawn i mi. Rydyn ni'n ceisio gwneud pob math o fentrau a sgrinio seicolegol, fel y gallwn ni sicrhau ein bod ni'n cefnogi'r swyddogion hynny i wneud y gwaith anodd iawn hwnna.

Ond dwi''n credu weithiau, efallai na fydd pobl yn gwerthfawrogi neu'n sylweddoli, yn enwedig y swp rydyn ni'n sôn amdano, gan ein bod ni'n sôn am allu a chapasiti cynyddol y ffonau hyn. Felly gall fod yn enfawr. Felly, ac mae'n ddyletswydd arnom ni fel rheolwyr llinell hefyd i sicrhau ein bod ni'n gofalu am ein staff ni. Ond ie, gall e fod yn anodd iawn.

A'r peth arall yw, oherwydd beth rydyn ni'n ei wneud, allwn ni ddim sôn llawer amdano. Felly gall hi fod ychydig yn anoddach weithiau, efallai i bobl yma allu datgelu beth maen nhw'n sôn amdano dros swper gyda'u gŵr neu rywbeth. Ond dyna pam, mae'n debyg, mae ein cydweithwyr a'r cymorth rydyn ni'n ei roi ar eu cyfer nhw hyd yn oed, yn bwysicach fyth.

**Amy:** Rwy'n cymryd dy fod ti'n ymgolli cymaint yn y bygythiad a'r risg, a beth sy'n dod dros y bryn. Felly, elli di grynhoi beth mae angen i ni ei ystyried yn y dyfodol? Soniaist ti am bobl ifanc. Ai addysgu pobl ifanc am y risgiau ar-lein? Beth mae angen i ni ei wneud nawr?

**Jess:** Ydy, mae'n gwestiwn da iawn. Fel rwyt ti wedi dweud, dim ond yn y pedair blynedd rydw i wedi bod yma, rydyn ni wedi gweld oedran y testunau o ddiddordeb yn gostwng. Dwi'n credu bod y cyfnod clo, os ydw i'n onest, yn bendant wedi achosi rhai problemau o ran efallai bod pobl ifanc wedi eu cyfyngu'n fwy i'w hystafelloedd gwely, yn cael mynediad ar-lein, maen nhw'n mynd i lawr tyllau cwningod. Ac weithiau mae'n anodd iawn gweithio allan, ydy'r person hwn dim ond wedi bod yn clicio gormod, yn y pen draw dyma nhw wedi glanio mewn lleoedd nad oedden nhw fod ynddyn nhw ar y we dywyll? Neu ai meddylfryd yw hwn, meddylfryd gwirioneddol? Ac roedd hyn yn fwriadol ac, a chyn i ti wybod dim, maen nhw wedi hunan-radicaleiddio ac maen nhw bellach yn peri bygythiad go iawn.

Felly, dwi''n credu bod pethau fel rhieni neu deuluoedd yn rhoi cyfrifiaduron o bosib mewn mannau cymunedol, er enghraifft, yn bwysig. Felly gelli di weld pa mor hir y maen nhw arnyn nhw, beth y gallen nhw fod yn edrych arno. Cael y math yna o sgyrsiau lle rwyt ti, yn naturiol, yn chwilfrydig. Ond unwaith eto, mae hyn yn ymestyn i bethau fel Roblox, Minecraft, gemau cyfrifiadurol a phethau. Dwi'n credu mewn cael y ddeialog honno, cael y sgyrsiau hynny gyda'ch plant a dweud, 'Dyw hyn ddim yn iawn'. Dim ond gwirio'r hyn maen nhw'n ei wneud, mewn gwirionedd, fel pe bai rhywun yn anfon neges atyn nhw neu'n gofyn iddyn nhw wneud rhywbeth neu unrhyw beth felly, dy fod ti'n ymddiried y byddan nhw'n dod atat ti.

Dwi'n credu bod iechyd meddwl hefyd, yn fater mawr arall rydyn ni wedi'i weld yn dod i'r amlwg. A dyna, wrth gwrs, y cyfuniad hwnnw o'r ddau. Felly, os wyt ti'n meddwl bod yna bobl a allai fod yn ei chael hi'n anodd, yna efallai gofyn y cwestiynau hynny, beth yw'r rhwydweithiau cymorth o'u cwmpas, ymyrraeth feddygol. Mae rhai, fel dwi'n dweud, weithiau llwyddiant i ni yw gallu sicrhau bod rhywun yn cael y cymorth iechyd meddwl cywir. Ac mae hynny'n fuddugoliaeth oherwydd ein bod ni wedi lliniaru hynny, sef y bygythiad hwnnw.1

**Amy:** Mae hynny'n dod â mi at dy lwyddiannau di neu dy gyflawniadau mewn plismona a gwrthderfysgaeth rwyt ti'n fwyaf balch ohonyn nhw. Ond cei di fynd yn ôl i dy 18 mlynedd gyfan, dwi ddim yn mynd i dy gyfyngu i wrthderfysgaeth. Beth sydd wedi rhoi'r balchder mwyaf i ti?

**Jess:** O, iawn. Wel, yn fwyaf diweddar ces i euogfarn SO15 i Anjem Choudary yma, sef achos llys diweddar. Ac roedd hynny'n gymhleth dros ben. Roedd hi'n anodd iawn i mi a'r tîm. Cawsom ni gydweithrediad rhyngwladol rhyfeddol gan bartneriaid tramor, o'r gwasanaethau cudd-wybodaeth yma, Gwasanaeth Erlyn y Goron. A rhoddodd hynny foddhad mawr, oherwydd bod pawb yn gweithio gyda'i gilydd i helpu i liniaru'r bygythiad a achoswyd ganddo. Ac mae'n debyg, pam dwi'n credu bod hynny mor foddhaol yw, mae eithafwyr sy'n credu yn yr hyn y maent yn ei bregethu wedi cael eu cynhyrfu i fynd i deithio i ymladd. A dwi''n credu, unwaith eto, ein bod ni'n siarad am y bobl ifanc hynny ag iechyd meddwl, gall pobl agored i niwed gael eu harwain i gredu, a'i ddilyn e.

Ac felly roedd hynny'n wirioneddol werth chweil. Cafodd ei ddedfrydu yn ddiweddar i 28 mlynedd i fywyd. Felly mae'n debyg mai dyna oedd un o'r achosion mwyaf heriol a chymhleth, ond hefyd un o'r canlyniadau gorau a ges i erioed.

**Amy:** Hynny yw, roedd wedi bod yn un o radicalwyr amlycaf y genhedlaeth ddiwethaf. Felly sut wyt ti''n teimlo ar y diwrnod hwnnw pan wyt ti'n clywed ei fod e wedi ei gael euog?

**Jess:** Wel, roeddwn i mor falch oherwydd rwy'n gwybod, fel y dywedais i, bod y cydweithrediad rhyngwladol hwn a gawsom, oedd yn gymaint o waith caled wedi mynd i mewn iddo. A dwi'n credu hefyd, i gymunedau, eu bod wedi'u cadw'n fwy diogel yn y bôn. Maen nhw wedi cael eu hamddiffyn rhag ei ddylanwad radicaleiddio. A dwi'n credu, er ein bod ni'n hyderus bod gennym achos eithaf cryf, all neb fyth wybod yn sicr. Mae'n dibynnu ar y rheithgor hynny, y deuddeg person hynny, ac felly mae bob amser yn y fantol. Elli di byth dybio unrhyw beth. Ac felly, roedd hi'n foment anhygoel mewn gwirionedd. Roedd oriau ac oriau, misoedd, misoedd, blynyddoedd a blynyddoedd o waith sydd wedi mynd i mewn i hynny. Felly, ie, boddhad mawr.

**Amy:** Rwy'n teimlo bod hynny'n foment ragorol o falchder i gloi arni. Diolch yn fawr iawn am rannu rhywfaint o dy yrfa gyda ni heddiw.

**Jess:** Croeso mawr. Diolch am fy nghael i.

**Amy:** Croeso. Mae wedi bod yn ddiddorol dros ben. A dwi'n credu bod siarad â phobl sydd wrth galon beth mae plismona gwrthderfysgaeth yn ei wneud, a chlywed am y gwahanol rolau y maen nhw yn eu chwarae, y bobl go iawn y tu ôl i'r ymchwiliadau hynny.

Yn hynod ddiddorol.

**Jess:** Diolch yn fawr.

**Amy:** Diolch i chi, gynulleidfa annwyl, am wrando ar Tu Mewn i Blismona Gwrthderfysgaeth.

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 byddwn yn siarad â mwy o fenywod anhygoel ac yn mynd â chi y tu ôl i linell las plismona gwrthderfysgaeth.