**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'r rhan gyntaf o'i gyrfa mewn ystafell ddosbarth, mae fy ngwestai yn y bennod hon yn enghraifft berffaith o pan fydd newidiadau gyrfa yn mynd yn dda iawn. Ar ôl gyrfa addysgu lwyddiannus ac ychydig o gyngor plaen am ei sgiliau ymgeisio am swydd gan ffrind, ymunodd hi â phlismona gwrthderfysgaeth yn 2023. Mae hi nawr yn gweithio fel aseswr cudd-wybodaeth, sy'n golygu ei bod hi'n chwarae rhan hanfodol wrth droi gwybodaeth gan y cyhoedd yn gudd-wybodaeth i atal gweithgarwch terfysgol.

Fel gyda'n holl westeion, rydyn ni'n recordio mewn gorsaf heddlu brysur, ac rydyn ni hefyd yn defnyddio seiffer i beidio â datgelu pwy yw fy ngwestai. Felly mae'n bleser gen i groesawu Heidi i'n podlediad heddiw. Helo Heidi.

**Heidi:** Helo. Diolch am fy nghael i.

**Amy:** Croeso mawr i ti. Felly, fel y cyfeiries i ato yno, roedd gennyt ti ychydig o fywyd cyn plismona.

Felly dwed wrthyf ychydig am dy yrfa mewn dysgu.

**Heidi:** Felly, ie, es i i'r brifysgol heb wybod pa opsiynau gyrfa y byddwn i'n eu dewis neu beth oeddwn i eisiau ei wneud. Roeddwn i'n gwybod bod astudiaethau crefyddol a gwleidyddiaeth o ddiddordeb mawr i mi, a nhw oedd fy mhynciau Lefel A peryglus pan wnes i eu cymryd nhw, yn enwedig oherwydd cefndir mam mewn gwyddoniaeth. Fe wnes i ddau bwnc lefel A gwyddoniaeth ac yna dau yn y dyniaethau.

**Amy:** Betio bob ffordd fel petai.

**Heidi:** Ie, dyna wnes i. Ac roeddwn i wrth fy modd â'r wleidyddiaeth a'r grefydd a sut roedd y cyfan yn rhyngweithio â'i gilydd. Felly es i i'r brifysgol a gwneud gradd eithaf eang. Felly fe wnes i wleidyddiaeth, crefydd ac athroniaeth, ac yna cyrhaeddais i fy nhrydedd flwyddyn a doeddwn i ddim yn siŵr beth oeddwn i eisiau ei wneud.

A dwi'n cofio'n glir bawb o'm cwmpas yn cael swyddi gradd yn y Big Five a'r holl bethau hyn yn digwydd. Wedi cael ychydig o beth byddet ti'n debygol o'i ddisgrifio yn chwalfa.

**Amy:** Cyfarfod â thi dy hun. Dyna beth dwi'n ei ddweud, 'Mae angen i mi gael cyfarfod gyda fy hun'.

**Heidi:** Ie, dwi'n hoffi hynny. Dwi'n hoff iawn o hynny, 'cwrdd â fy hun'. Hoffi hynny. Dyna'n union beth ges i. A chyn hynny roeddwn i'n dawnsio o dair oed a phan oeddwn tua 16 oed, dechreuais i addysgu'r plant tair oed eto. Ac roeddwn i wrth fy modd. Ces i fy nysgu gan fy athro dawns sut i addysgu. Ac er ei bod hi'n wahanol iawn i fod mewn ystafell ddosbarth ffurfiol iawn, dwi'n credu dy fod ti naill ai wrth dy fodd yn addysgu ac yn cael y gallu hwnnw i lywio gwahanol oedrannau a phersonoliaethau.

Felly meddyliais i, 'Wel, rwy'n gwybod fy mod i'n ei hoffi. Dwi'n credu fy mod i'n dda am wneud hynny. Felly gwna i gymhwyster addysgu a gweld sut mae'n mynd'. Felly gwnes i fy nghymhwyster addysgu. Roedd gen i'r mentor addysgu gorau ac fe wnes i fy ngradd Meistr gyda hi hefyd. Roedd hi wrth ei bodd yn addysgu, ond roedd hi'n deall bod gan athrawon bersonoliaethau gwahanol, a dwi'n credu bod hynny'n bwysig iawn i'w gofio pan fyddi di'n meddwl am ddysgu. Bydd pobl yn dysgu mewn ffyrdd gwahanol iawn.

Felly dechreues i ddysgu, mae'n ddrwg gen i, gwnes fy nghymhwyster a dechreuais i ddysgu mewn ysgol wladol rhyw cymysg, 11 i 19 oed. Felly ces i fedydd tân. Roedd hi'n rhyfedd iawn dysgu pobl ifanc 19 oed pan oeddwn i'n 22. Roedd hynny'n rhyfedd iawn, oherwydd doedd dim llawer o fwlch rhyngom ni o ran oedran.

**Amy:** Yn yr un genhedlaeth mewn gwirionedd, os wyt ti'n meddwl amdano fe fel 'na. Ie.

**Heidi:** Agos iawn. Ac roeddwn i'n ymwybodol iawn o orfod mynd i mewn a phortreadu fy hun i fod yn llawer mwy hyderus nag yr oeddwn yr oedran hwnnw. Felly dyma fi'n dysgu am bum mlynedd. Es i â fy nosbarth cofrestru Blwyddyn 7 yr holl ffordd drwodd i Flwyddyn 11, sef un o fy hoff atgofion o fod yn athro. Roedd fy ysgol i'n wych. Roedd yr uwch arweinwyr yn yr ysgol yn wych, a dwi'n gwybod nad dyna o reidrwydd yw'r profiad y gall athrawon eraill ei gael, ond ces i fy nghefnogi'n fawr ac roeddwn i'n mwynhau'r amgylchedd roeddwn i'n gweithio ynddo.

**Amy:** Felly roedd gennyt ti fentoriaid uniongyrchol o dy gwmpas di, am wn i. Pobl sydd â'r profiad hwnnw.

**Heidi:** Yn hollol. Ie.

**Amy:** Wyt ti'n meddwl bod hynny'n cyfrannu at y profiad cadarnhaol hwnnw?

**Heidi:** Yn bendant. Ie, ie. Rwy'n glyni wrth fy natganiad fy mod i wedi dweud bob amser fy mod i'n meddwl bod addysgu yn, dwi ddim wedi cael llawer o brofiad o wahanol swyddi, ond dwi'n credu ei bod yn un o'r swyddi anoddaf y gelli di ei gwneud am nifer o wahanol resymau.

A dwi'n credu dy fod ti yn llygad dy le. Yna dod â mi i mewn, fy nghynghori, siarad â mi am sut i ddelio â gwahanol fathau o fyfyrwyr ag anghenion gwahanol, gwnaeth hynny'r profiad hwnnw yn llawer gwell.

**Amy:** A rhoddodd e gymaint o sgiliau i ti hefyd, rwy'n tybio.

**Heidi:** Do. A dysgu wrthyn nhw. Fel dwi'n dweud, mae athrawon yn dysgu'n wahanol iawn. A bydd gennyt ti athrawon sydd, fel un o fy ffrindiau da iawn - mae hi wrth ei bodd yn dysgu. Mae e'n berfformiad iddi hi. Ac mae hi wrth ei bodd yn bod o flaen yr ystafell ddosbarth, ac mae hi'n eithaf theatrig. Doeddwn i ddim fel yna. Dwi'n fwy pwyllog, ddywedwn i. Ond fe wnes i ddysgu llawer o'i sgiliau lle roedd angen i mi newid tôn fy llais. Rhywbeth bach iawn, iawn. Ac unwaith y dechreuais i wneud hynny, sylwes i wahaniaeth gyda'r dosbarth.

**Amy:** Mae'n cadw diddordeb pobl, on'd yw e?

**Heidi:** Ydy.

Amy: Os wyt ti'n undonog ac nad oes gennyt ti dôn gwahanol yn dy lais a phethau felly, ac mae'n ennyn diddordeb y myfyrwyr. Felly rhaid bod honno yn sgil bywyd go iawn i'w dysgu, am wn i. Felly sgiliau cyfathrebu da ar gyfer unrhyw beth rwyt ti'n ei wneud.

**Heidi:** Mae ymddygiad yn beth enfawr mewn ysgolion. Dysgais i o wylio athrawon gwahanol a sut y bydden nhw'n dod â myfyrwyr rownd nad oedden nhw wir eisiau dysgu. A dwi'n credu bod yna gysyniad efallai y tu allan i ddysgu, cyn gynted ag y mae myfyriwr yn ymddwyn mewn ffordd ofnadwy iawn, o bosib, bod rhywun yn gweiddi arnat ti.

A dwi'n cofio gwylio athrawes, a doedd hi ddim yn derbyn lol, roedden nhw'n gwybod ble roedd ei llinell. Ond roedd hi mor bwyllog. Doedd hi byth yn gweiddi. A defnyddiodd hi ystumiau ei hwyneb lawer hefyd. A thawelwch. Tawelwch yw un o'r pethau mwyaf mae athrawon yn ei ddefnyddio i ddod â phawb yn ôl i mewn. Peidiwch â siarad. A dwi'n cofio gwylio hynny a meddwl, 'Dyna beth dwi am fod fel. Dwi am ystafell ddosbarth dawel lle mae pobl yn dawel, ond maen nhw'n gwybod ble mae'r ffiniau'.

A hefyd mae hynny'n bwysig i fyfyrwyr nad oes ganddynt gymaint o hyder, maent yn gwybod bod yr un rheolau yno bob tro maen nhw'n dod i'r ystafell ddosbarth honno. Nid yw'r athro byth yn mynd i newid, ac ni fyddan nhw'n caniatáu i leisiau mwy reoli'r naratif yn yr ystafell ddosbarth honno.

Ac roeddwn i'n teimlo fy mod i wedyn yn gallu creu ystafell ddosbarth lle roedd pawb yn teimlo'n ddiogel, yn enwedig gyda'r pynciau roeddwn i'n eu dysgu, sy'n bwysig. Roeddwn i'n dysgu Addysg Grefyddol. Fe wnaethon ni PSHE, sy'n cynnwys addysg rhyw a pherthnasoedd, ac fe wnes i Safon Uwch Moeseg hefyd, yn siarad am ewthanasia, profion anifeiliaid.

**Amy:** Pynciau mawr.

**Heidi:** Pynciau mawr iawn sy'n rhai sensitif dros ben.

**Amy:** Rwyt ti'n siarad mor huawdl ac mor angerddol am fod yn athro. Felly pam est ti i blismona? Pam rhoist ti'r gorau iddi? Beth ddigwyddodd? Ond mae'n ddiddorol iawn, bod y rhinweddau hynny am ymddygiad a chyfathrebu a chael y gorau o bobl, gallaf weld bod hynny'n cyfieithu'n llwyr i blismona a'r byd rwyt ti ynddo nawr?

**Heidi:** Ydy.

**Amy:** Felly beth ddigwyddodd? Pam cest ti newid gyrfa mor fawr? Beth oedd y broses? Beth ddigwyddodd i danio hynny?

**Heidi:** Ie. Felly, fel y dywedais, roedd fy uwch arweinwyr yn yr ysgol yn dda iawn, ac roedden nhw wir eisiau meithrin staff, datblygu staff, ond y tu allan i'r ystafell ddosbarth hefyd. Felly tair blynedd i mewn i addysgu, roeddwn i'n gwybod bod gen i ddigon o brofiad lle'r oeddwn i'n teimlo y gallwn ysgrifennu gradd Meistr am addysg.

Pan wnes i'r radd honno, cymerodd i mi wneud fy nhraethawd hir israddedig, sef fy hoff ran o'r brifysgol. A dysgais i, pan wnes i orffen fy ngradd Meistr, ac fe wnes i'n dda ynddi, roeddwn i wrth fy modd â phrosiect hirach ac roeddwn i wrth fy modd yn dod â phethau i mewn o leoedd gwahanol iawn a cheisio eu gwneud, gwneud i mi eu deall nhw.

A dwi'n credu oherwydd fy mod i wedi gwneud yn dda ynddi, fe brofodd i mi fy mod i'n mwynhau'r broses honno a dwi'n dda ynddi. Yn bendant, roeddwn i am newid o ddysgu, ac mae angen i mi fod yn ofalus sut rydw i'n geirio hyn, oherwydd dwi ddim am roi'r argraff nad ydw i'n credu bod athrawon yn defnyddio eu hymennydd. Nid dyna rwy'n ei ddweud o gwbl.

Swydd athrawon yw'r un anoddaf, ac maen nhw'n defnyddio eu hymennydd byth a beunydd. Ond yn y senario, gallai fod 17 o wahanol bethau yn digwydd mewn ystafell ddosbarth - cynnydd, eu haddysgu ar y cynnwys hwn, anghenion meddygol, anghenion Anghenion Addysg Arbennig, yr holl bethau hynny yn digwydd. Roeddwn i eisiau profi fy ymennydd mewn ffordd wahanol, a dwi'n golygu hynny o safbwynt fy herio yn ddeallusol drwy'r amser. A doeddwn i ddim yn teimlo hynny wrth ddysgu, a dyna beth roeddwn i eisiau ei gael.

Felly doeddwn i ddim yn awchu am adael dysgu, ond roeddwn i'n chwilio am swydd benodol iawn a fyddai'n caniatáu i mi ymchwilio ac edrych i mewn i faes o ddiddordeb, a dyna beth fyddwn i wedi ei gael o fy ngradd, ac yna rhywbeth a oedd wir yn herio fy ymennydd bob dydd. Ac mae'n gwneud hynny.

**Amy:** Ac rwy'n credu ei bod hi'n iawn dweud hynny. Dwi'n gwybod i ti ddweud dy fod ti am ddewis dy eiriau'n ofalus, a dyna wnest ti. Ond dwi'n credu ei bod hi'n iawn cyfaddef dy fod ti'n gwneud rhywbeth am amser hir, efallai, ac wedyn dy fod ti am newid.

**Heidi:** Ydy.

**Amy:** A dwi wedi gwneud hynny hefyd. Ac rwyt ti'n mynd i fyd gwahanol, a gwahanol ran o dy fywyd. A dwi'n credu bod hynny'n iawn oherwydd rwyt ti'n dweud dy fod ti wedi cael dy herio yno mewn ffordd hollol wahanol, ac yna mae symud i rywbeth arall yn her wahanol.

**Heidi:** Ydy.

**Amy:** Ac mae hynny'n iawn hefyd. Felly mae'n gwneud synnwyr llwyr.

**Heidi:** Ie. Dwi'n cofio fy ffrind. Felly roedd fy ffrind yn gwybod fy mod i am newid, ac roedd hi'n gweithio i'r heddlu a gwelodd hi'r swydd, a dyma hi'n ei hanfon ata i. Roedd hi fel, 'Dwi'n credu y byddi di...' Doeddwn i ddim hyd yn oed wedi dechrau edrych o ddifrif. Roeddwn i wedi mynd ar y gwefannau, fel gwefannau swyddi lle ...

**Amy:** Roeddet ti wedi dechrau cael cip bach.

**Heidi:** Do, y llywodraeth ... Ydw i am fynd i mewn i'r llywodraeth neu asiantaeth neu? A dyma hi'n ei hanfon ata i, a dyma hi fel, 'Wn i ddim beth mae'n ei wneud. Dwi ddim yn gwybod beth mae'r swydd yn ei olygu. Beth am i ti fwrw golwg ar hwn?'

Amy: Oeddet ti wedi sôn wrthi o'r blaen am yr heddlu? Oherwydd heddwas oedd hi. Oeddet ti wedi sôn wrthi am blismona ac wedi ei holi hi am hynny?

**Heidi:** Do. A dwi'n meddwl, hynny yw, dwi'n caru gwylio'r sioeau heddlu, fel pob un o'r sioeau heddlu sydd gennyt ti ar y teledu. Dwi wedi bod yn hoff ohonyn nhw erioed. Dwi'n hoff o'r ochr ymchwiliadol. Felly, pan oeddwn i'n sôn am y pethau roedd hi'n ymchwilio iddyn nhw, bu gen i rywfaint o ddiddordeb erioed. A dwi'n fusneslyd. Dwi'n fusneslyd, hynny yw, dwi am wybod y manylion. Dwi fel, 'O a beth ddigwyddodd wedyn? Ac wedyn beth wnest ti?'

Felly pan oedd hi'n siarad am beth roedd gen i ddiddordeb ynddo fe, ac roeddwn i'n gwybod nad oeddwn i eisiau bod yn swyddog heddlu. Roeddwn i'n rhyw fath o heibio'r pwynt hwnnw lle roeddwn i eisiau mynd yn ôl i'r dechrau, o reidrwydd, o yrfa fel yna. Ac roeddwn i'n gwybod o fy mhersonoliaeth fy hun, fel yr oeddwn wedi bod mewn addysgu, nad yw fy set sgiliau yn set sgiliau swyddog heddlu. A dwi'n llawn edmygedd at swyddogion heddlu sy'n mynd i senarios bob dydd heb wybod beth maen nhw'n mynd i'w weld. A dwi'n gwybod na fyddai hynny'n rhywbeth y byddwn i'n gallu delio ag e'n llwyddiannus, yn y tymor hir.

A dwi'n eitha sensitif. Felly roeddwn i'n gwybod y byddai'r ffordd y mae swyddogion heddlu yn gallu ymddwyn eu hunain, ar y cyfan, lle maen nhw'n codi eu hunain ac yn mynd yn ôl allan, yn rhywbeth y byddwn i'n cael trafferth ag e.

Felly beth bynnag, dyma ni'n edrych ac roedd hi fel, 'Dwi'n credu y dylet ti gael cip arni'. Gwnes i ychydig bach o ymchwil a cheisio dod o hyd i wybodaeth. Ac ysgrifennais i gais a dwi'n cofio dweud, 'Wyt ti am edrych arno i mi? Oherwydd dwi ond wedi gwneud ceisiadau difrifol am swyddi dysgu hyd yn hyn Dyma hi, rwyt ti'n gwybod pan gei di neges gan rywun ac rwyt ti'n meddwl, 'Dydyn nhw ddim yn dweud y stori lawn i mi yma, oherwydd nid dyma sut mae hi'n siarad â mi fel arfer'.

**Amy:** Maen nhw fel, ‘Mae'n iawn’. Ac rwyt ti'n meddwl, 'O, dwed y gwir wrthyf i'.

**Heidi:** Ie. Wel rhoddodd hi ychydig bach i mi roedd hi wedi newid, ac fe wnes i ei ffonio hi ac roeddwn i fel, 'Mae angen y gwir plaen arna i. Galla i ei gymryd e'. Ac mae hi fel, 'Wir i ti, aiff hwn ddim trwy'r cam papur oherwydd dwyt ti ddim wedi ei ysgrifennu fe yn y ffordd y caiff ceisiadau eu hysgrifennu'.

Straeon arwrol. Doeddwn i ddim wedi clywed amdano,, mae'n gwneud synnwyr perffaith. Felly fe wnes i ei aileirio, ac fe wnes i fynd i mewn i'r broses yn meddwl, 'Mae hyn yn mynd i fynd â mi drwy'r drws a bydda i'n cael rhywfaint o adborth ar fy nghais, a bydda i'n gallu defnyddio hynny ar gyfer gwneud cais am swydd arall'.

Ac wedyn ces i gyfweliad a dyma fi fel, 'O, iawn, o'r gorau'. Iawn, felly dyma fi'n mynd a dyma fi fel, 'Iawn, mae'n gyfweliad. Mae'n annhebygol fy mod i'n mynd i'w gael e'. Ac fe wnaeth yr arolygydd a roddodd gyfweliad i mi ddweud, 'Edrychwch, chi yw'r cerdyn gwyllt, oherwydd mae gen i eisoes bobl sydd wedi'u fetio i'r lefel gywir ac sydd wedi eu sifileiddio sy'n gallu dod i mewn a gweithio yn y swydd hon'.

Y peth gorau ddywedodd e erioed oherwydd dyma fi'n ymlacio. Roeddwn i fel, 'Dim gobaith fy mod i'n mynd i gael hwn'.

**Amy:** Dwi ddim yn mynd i'w chael hi, does dim angen poeni amdani.

**Heidi:** Yn bendant. Ac fe wnes i ymlacio, a gwnes i fynd i mewn, hyd yn oed i'r rhan honno, ac roeddwn fel, 'Byddai'n cael adborth oherwydd dwi erioed wedi cael cyfweliad y tu allan i addysgu sydd ar gyfer swydd iawn. Ti'n gwybod...'. Ac yna fe ddwedodd e wrthyf i ar ddiwedd y cyfweliad 'Iawn, mae gen i ychydig mwy o gyfweliadau, felly bydda i'n cysylltu â chi yr wythnos nesaf. Faint o'r gloch y galla i eich ffonio chi?'

Ac meddwn i, 'Peidiwch â ffonio fi unrhyw bryd cyn hanner wedi tri oherwydd fy mod i'n dal i ddysgu, a dydw i ddim eisiau cael y newyddion yma am ddeg o'r gloch ac yna gorfod mynd i ddysgu Blwyddyn 8 am Fwdhaeth, oherwydd fydda i ddim yn gallu. Bydda i ychydig yn siomedig, am wn i'.

**Amy:** Hefyd, arolygydd trefnus iawn a pherson sy'n gwneud cyfweliadau oedd hwn sy'n dweud, 'Faint o'r gloch alla i eich ffonio chi?' oherwydd fel arfer rwyt ti'n cael galwad unrhyw adeg o'r dydd, onid wyt ti?

**Heidi:** Wel, mae hyn yn…

**Amy:** Clod iddo fe.

**Heidi:** Wel, doedd e ddim, achos ces i alwad ffôn am chwarter wedi deg, ac roeddwn i fel,

**Amy:** O na.

**Heidi:** Roeddwn i fel, ‘Nefi wen.

**Amy:** Mae Bwdhaeth yn galw.

**Heidi:** Ie. Mae fel, felly fe wnes i aros tan amser egwyl a ffonies i fe yn ôl a meddwl, 'Dwi wir yn gobeithio fy mod i wedi cael y swydd hon oherwydd mae hyn yn wirioneddol gas os nad ydw i, a'i fod e wedi anghofio fy mod i'n dal i ddysgu'. Beth bynnag, ces i'r swydd. Dwi'n cofio eistedd yn fy ystafell ddosbarth yn meddwl, 'Wel, wel, beth ydw i'n ei wneud nawr?'

**Amy:** Fentra i nad oeddet ti'n gallu canolbwyntio am weddill y dydd.

**Heidi:** Ffonies i mam yn gyflym iawn fel, 'Mam, mae gen i bum munud ar ôl o amser egwyl ac mae angen i mi ddweud wrthych chi fy mod i newydd gael swydd’. Felly ie, dyna oedd y broses.

**Amy:** Wel, llongyfarchiadau.

**Heidi:** Dwi''n gwybod, 18 mis yn ddiweddarach a dwi'n dal ffaelu credu fy mod i yma.

**Heidi:** Ac enghraifft wych o ble dwyt ti ddim wedi gweithio yn yr heddlu o'r blaen. A bod gennyt brofiad o'r byd, y profiad hwnna oddi yno. Ond llwyddest ti i gael y swydd. Felly roedden nhw, y sgiliau a'r profiad gwnest ti eu hadeiladu mewn gyrfa hollol wahanol, roeddet ti wedi gweithio'n galed iawn amdanyn nhw, roedden nhw eisoes yn gallu gweld bod hynny yno. Felly, rhyfeddol.

**Heidi:** Ie. A dwi wedi cael sawl sgwrs â chydweithwyr a oedd yn ffrindiau da iawn. Rwy'n meddwl, achos… felly dywedais i ddim wrth unrhyw un am amser hir iawn. Felly yn amlwg rwyt ti'n mynd drwy broses fetio. Felly nid yw dy swydd yn cael ei chadarnhau nes bod y broses fetio honno wedi dod i ben. Felly doedd neb yn gwybod. Ond roedd hynny'n anodd dros ben i mi yn yr ysgol.

Doedd neb yn gwybod fy mod i wedi bod drwy'r cais hwnnw, heblaw am yr uwch arweinwyr yr oedd angen iddyn nhw wybod. Felly pan ddywedais i wrth bawb, dyma nhw fel, 'Beth, wyt ti'n jocan?' Beth wyt ti'n ei feddwl?

**Amy:** ‘Wir?’

**Heidi:** Ac roedden nhw fel, ‘Sut cest ti hynny?’ Roedden nhw fel, 'Sut? Fel, beth ddywedaist ti yn dy gyfweliad? Sut llwyddest ti i ateb y cwestiynau hynny?'

Ac roeddwn i'n hollol bendant, a dwi'n dal felly nawr, dwi'n meddwl, petawn i'n siarad â'r person roddodd gyfweliad i mi, byddai'n dweud yr un peth, ces i'r swydd honno oherwydd fy mod i'n athrawes. Oherwydd yr holl sgiliau hynny roeddwn i'n gallu eu mynegi yn fy nghyfweliad. Hynny yw, ar unrhyw adeg heb hyd yn oed - dyw hi ddim yn broses feddwl ymwybodol o reidrwydd - gallet ti gael dosbarth o 30 ac maen nhw i gyd ar wahanol bwyntiau dilyniant. Rhaid i ti ofalu, ar ddiwedd y wers honno, bod pawb yn deall yr un cysyniad. Ac yna rhaid i ti efallai symud ymlaen y rhai sydd wedi dod i'r ddealltwriaeth honno ychydig yn gyflymach i ddatblygu eu pwyntiau yn fwy. Felly, dyna dy sylfaen.

Ond rydw i'n cael fy mesur ar sail eu cynnydd nhw. Felly os oes rhaid i mi fod yn meddwl yn ymwybodol, 'Ydyn nhw'n gwneud pwyntiau targed lle gallan nhw ateb cwestiynau?', ac yna meddwl, 'Mae'r myfyriwr hwn yn dysgu mewn ffordd wahanol iawn i'r myfyriwr hwnna'. Iawn, mae pawb yn dysgu'n wahanol iawn. Ond mae hefyd gen i bedwar sydd ag anghenion addysgol arbennig - dyslecsia, mae gen i fyfyriwr ag awtistiaeth y mae'n rhaid i mi feddwl am sut rydw i'n dweud pethau, felly ni fydd ensynied a gwawd yn gweithio'n dda iawn i'r myfyriwr hwnnw. Mae gen i hefyd fyfyriwr ag ADHD sydd heb gysgu neithiwr ac, oherwydd y feddyginiaeth maen nhw arni, mae angen iddyn nhw fwyta yn fy ngwers. A hefyd, mae gan y myfyriwr hwnnw gyflwr meddygol lle mae ganddyn nhw ffitiau ffocws, ac mae angen i mi wneud yn siŵr fy mod i'n gwylio'r myfyriwr hwnnw, ond heb wneud iddyn nhw deimlo'n lletchwith, ond gwneud yn siŵr eu bod nhw'n iawn, i gyd ar unwaith.

Ac yna'r holl bethau sy'n gallu cael eu taflu i fyny heb i ti hyd yn oed ragweld problem ymddygiad fawr. A dyna beth mae athrawon yn ei wneud drwy'r amser, yn eithaf naturiol, gan fod yn bwyllog iawn ar y tu allan, y rhan fwyaf o'r amser. A dwi'n meddwl pan oeddwn i'n siarad am hynny yn fy nghyfweliad, am sut wyt ti'n diogelu myfyrwyr mewn cymaint o ffyrdd. Rwyt ti'n gwybod, dy ymwybyddiaeth o'r myfyrwyr o dy flaen di a'r holl bethau sy'n gallu digwydd mewn bywyd yr hoffet ti na fyddai'n digwydd i blant, neu o gwmpas plant, ac mae. A dwi'n meddwl oherwydd fy mod i'n gallu mynegi mewn gwirionedd beth mae athro yn ei wneud, efallai nad oedden nhw wedi meddwl amdano yn y ffordd honno o'r blaen.

**Amy:** Dwi'n credu bod hynny'n bwynt da iawn, ac yn dod ag e i dy swydd newydd, sy'n dal i fod yn eitha newydd - 18 mis i mewn, mae'n dal i fod yn eitha newydd - fel aseswr cudd-wybodaeth gyda phlismona gwrthderfysgaeth. Mewn gwirionedd, rwyt ti'n siarad am yr holl wahanol fathau hynny o anghenion gan wahanol blant, mae bron fel gwahanol ffynonellau gwybodaeth…

**Heidi:** Yn hollol.

**Amy:** … yn dod i mewn i ti drwy'r amser. Ac mae'n rhaid i ti asesu'r rheini mewn gwirionedd, gweithio allan sut i ddelio â nhw.

**Heidi:** Oes.

**Amy:** Felly gad i ni symud i dy rôl bresennol a dy yrfa bresennol. Ac fel dywedais i, llongyfarchiadau...

**Heidi:** Diolch.

**Amy:** … am gael y swydd. Mae'r cyfaill beirniadol wastad yn werth chweil. Fi sydd â'r enw am siarad yn blaen yn fy ngrŵp ffrindiau i.

**Heidi:** Mae hi'n dal i fod yn ffrind i mi nawr. Yn dal yn ffrind i mi nawr.

**Amy:** Yn union. Rydyn ni ond yn meddwl amdanat ti. Felly aseswr cudd-wybodaeth wyt ti. Allet ti esbonio i bobl sy'n gwrando, nad oes ganddyn nhw unrhyw syniad beth yw hynny, beth wyt ti'n ei wneud?

**Heidi:** Ie. Felly wrth i wybodaeth ddod i mewn, gall ddod i mewn o amrywiaeth o ffynonellau - y cyhoedd, gallai ddod o'r heddlu, ble bynnag y gallai hynny fod. A fy swydd i a swydd yr uned rwy'n gweithio ynddi yw brysbennu popeth sy'n dod i mewn yn effeithiol. Ni yw'r wal dân honno. Ni yw'r pwynt cyswllt cyntaf ar gyfer popeth sy'n dod i mewn. A beth rydyn ni'n ei wneud yw byddwn ni'n edrych arno. Ac i ddechrau, bydda i'n darllen y gudd-wybodaeth honno. Oes unrhyw beth y mae angen i mi ei wneud yn syth, yn y fan a'r lle? Oes angen i mi uwchgyfeirio rhywbeth yn hynny oherwydd bod rhywbeth ar fin digwydd?

Os taw'r ateb i hynny yw Oes, mae proses ar wahân yn dilyn, ac yn amlwg felly, mae nifer o unedau yn gysylltiedig. Os daw'r gudd-wybodaeth honno i mewn, efallai na fydd yn glir pwy yw'r person, efallai na fydd yn glir beth yw'r risg, efallai na fydd yn glir pwy yw'r ffynhonnell.

Bydda i'n dechrau drwy wneud ymchwil ar amrywiaeth o systemau plismona, ac yna bydda i'n rhoi'r wybodaeth honno at ei gilydd ar y cofnodion hynny, ac mae'n creu darlun am y person hwnnw o bosib, neu'r cyfeiriad hwnnw, neu'r cerbyd hwnnw.

Os ydw i'n cael trafferth adnabod y person hwnnw, byddwn ni'n ceisio ei roi at ei gilydd, a byddwn ni'n ceisio defnyddio gwahanol ddulliau i geisio casglu mwy o wybodaeth am bwy allai'r person hwnnw fod. Ond os oes gen i'r person hwnnw ac rydw i wedi gwneud dogfen ymchwil gychwynnol. Rydw i wedi edrych arno, dwi'n dal ddim yn poeni bod risg ar unwaith, bydda i wedyn yn dechrau brysbennu'r bygythiad, a bydda i'n gwneud asesiad bygythiad. Mae honno'n broses safonol iawn. Ac rydyn ni'n ei wneud ar gyfer pob darn o gudd-wybodaeth rydyn ni'n edrych arno, i wneud yn siŵr bod y cyfan yn cael ei drin yn gywir.

Felly byddwn wedyn yn brysbennu'r gudd-wybodaeth, byddwn ni'n gwneud ein hasesiad bygythiad. Ac o hynny ymlaen, gallai amrywiaeth o bethau ddigwydd. Alla i ddim esbonio pa mor wahanol yw fy swydd i bob un dydd. A'r rheswm am hynny yw bod cudd-wybodaeth yn dod o gymaint o wahanol ffynonellau. A bydda i'n dal i ddod at fy nesg weithiau, ac adolygu rhywbeth nad ydw i erioed wedi'i weld o'r blaen, boed hynny'n set o amgylchiadau, y ffordd y mae'r gudd-wybodaeth wedi'i derbyn.

Ac rwy'n caru'r agwedd hon ar fy swydd.

Ond mae hynny'n heriol iawn, iawn oherwydd fel arfer, yn y rhan fwyaf o swyddi, hyd y gwela i, wel gadewch i ni ddefnyddio dysgu. Wrth addysgu, erbyn 18 mis i mewn, roeddwn i'n eithaf hyderus fy mod i'n gwybod beth oeddwn i'n ei wneud yn fy swydd. Byddwn i'n mynd i mewn bob dydd heb feddwl yn ormodol amdano. Ond mae hyn yn mynd yn ôl i pam oeddwn i am gael y newid hwnna. Oherwydd er fy mod i'n hyderus yn fy swydd nawr, mae gen i bethau yn dal i ddod i mewn bob dydd y bydda i'n eistedd yno ac yn mynd, 'Iawn, rydw i'n mynd i orfod rhoi'r darnau hyn at ei gilydd, oherwydd dwi mewn gwirionedd ddim yn siŵr beth yw hyn ar hyn o bryd'.

**Amy:** I mi, hwn yw un o'r pethau gorau am blismona.

**Heidi:** Ie.

**Amy:** Oherwydd bob dydd rwyt ti'n dod i mewn ac yn mewngofnodi neu beth bynnag.

**Heidi:** Ie.

**Amy:** Ac rwyt ti'n meddwl, 'O, rwy'n gwybod sut i ddelio â'r thema honno o ba bynnag her neu beth bynnag faterion sy'n dod i mewn', ac yna rwyt ti'n mynd i mewn i'r manion ac rwyt ti'n meddwl, 'Wel, does gen i ddim syniad nawr oherwydd mae hyn yn hollol wahanol'.

**Heidi:** Neu mae wedi mynd ar drywydd hollol wahanol oherwydd yr ymchwil honno wnest ti.

**Amy:** Oherwydd yn y pendraw, hefyd, rwyt ti'n delio, wrth wraidd y rhan fwyaf o gudd-wybodaeth, dwi'n tybio bod rhyw fath o wybodaeth ddynol, neu rywbeth mae rhywun wedi'i wneud, neu gar rhywun yn cael ei yrru yma, neu rywbeth tebyg. A dyw hynny ddim yr un peth ym mhob senario, nac ydy?

**Heidi:** Nac ydy, ac mae fel ychydig ohonot ti, o fy mhrofiad fy hun, lle nad yw'n glir llawer o'r amser, a gall hynny fod oherwydd y ffordd y mae rhywbeth wedi cael ei adrodd, neu mai dim ond rhan fach o'r mater mwy hwnnw, neu beth bynnag sy'n digwydd, sy'n hysbys. A dwi ddim yn gallu, mae'n deimlad diddorol iawn pan fyddi di'n dod o hyd i rywbeth sy'n mynd i dy helpu di i wneud beth bynnag y mae ei angen arnat ti, ac rwyt ti eisiau bod fel, 'Ie, mae gen i'r darn hwnnw nawr'.

Alla i ddim esbonio'r teimlad. Mae e ychydig yn rhyfedd, ond rwyt ti'n teimlo fel dy fod wedi cyflawni rhywbeth oherwydd dy fod wedi dod o hyd i'r cnapyn bach hwnnw sy'n mynd i adael i ti wneud A, B a C.

**Amy:** Na, galla i ddychmygu bod y teimlad hwnnw'n rhoi boddhad mawr.

**Heidi:** Yn union.

**Amy:** ‘Dwi wedi ei chael hi’.

**Heidi:** Ie. 'Galla i wneud y darn nesa nawr'.

**Amy:** Yn fy mhen i, mae'n debyg i adeiladu hynny, mae gennyt ti'r fan cychwyn hwnnw ac mae'n rhyw fath o adeiladu gwe o'i chwmpas. Ydy hynny'n ffordd dda o'i gweld hi?

**Heidi:** Dyna hi yn union. A dwi'n credu mai'r hyn rydw i'n ei hoffi am weithio yn y swyddfa honno yw bod cymaint o brofiad mewn cymaint o wahanol rolau. Felly mae gennym ni swyddogion heddlu, ond mae'r swyddogion heddlu hynny wedi gweithio mewn gwahanol unedau, ac maen nhw'n dod â dealltwriaeth dda iawn o sut rydych chi'n prosesu ymchwiliad.

Ond yna mae gennyt ti hefyd staff nad ydynt wedi bod yn swyddogion heddlu, ond gallan nhw ddod o amrywiaeth o gefndiroedd. Maen nhw'n dod â phersbectif hollol wahanol ar bethau. Ac mae'n gydweithredol iawn am fod rhaid iddo fod. Oherwydd pan fydd rhywbeth yn digwydd lle mae amser yn brin, mae'n rhaid i chi weithio gyda'ch gilydd oherwydd gallai rhai pobl fod yn gryfach ar wahanol systemau neu fod â gwell dealltwriaeth o rywbeth arall.

Dwi wir yn teimlo'r ymdrech gydweithredol a thîm drwy'r amser, yn enwedig pan ddechreues i. Fe wnes i ddechrau o'r pwynt gwaelod hwnnw, dwi'n credu os ydych chi'n barod i esbonio i bobl eich bod chi'n cael trafferth yn yr heddlu, rydw i wedi darganfod bod hynny'n llawer mwy gwerthfawr nag eistedd yno a'i wneud yn anghywir, am nad wyt ti wedi gofyn. Felly oherwydd fy mod i'n iawn gyda gofyn am help, ac rydw i eisiau adeiladu ar brofiad pobl, y gwnes i mewn addysgu hefyd, a dwi wedi cael profiad cadarnhaol iawn o bobl wir eisiau helpu a gwneud i chi ei wneud e'n iawn. Felly dwi'n credu bod fy hyder wedi adeiladu yn gynt o ganlyniad.

Amy: Felly cyfeiriest ti ato fe yno, ac mae hwn yn fath o linyn cyffredin i bob un o'r sgyrsiau rydyn ni wedi'u cael ar gyfer y podlediad hwn, yw dy fod ti'n gweld ac yn clywed ac yn gorfod delio â rhai pethau ofnadwy.

**Heidi:** Ydw.

**Amy:** Allet ti roi ychydig o flas i ni o'r math o wybodaeth rwyt ti'n ei gael o ran, ni fyddai pobl o reidrwydd yn dychmygu dy fod ti'n ei ddweud bob dydd?

**Heidi:** Ie, dyna'r peth mwyaf roeddwn i'n poeni amdano. A dwi'n cofio sgwrs dda iawn â'm sarjant ar y pryd. Mae'n hollol wych ac yn gefnogol iawn, ond mae'n swyddog heddlu, felly mae'n agored am y ffaith ei fod e wedi gweld llawer ac wedi delio â llawer na fydda i byth wedi delio ag e.

Ac fe ddywedais pan ddechreues i gyntaf, mae'n siarad am beth roeddwn i eisiau ei wneud a chyrsiau a'r holl bethau hyn. Ac meddai, 'Oes gennyt ti unrhyw bryderon?' A dywedais i, 'A dweud y gwir, fy mhryder mwyaf yw bod rhywbeth yn ymddangos ar fy sgrin a minnau'n rhewi oherwydd dwi erioed wedi gweld rhywbeth fel yna o'r blaen'. Rydyn ni'n delio, rydyn ni mewn gwrthderfysgaeth, felly nid yw'r pethau rydym yn dod ar eu traws, dyw e ddim yn gynnwys braf Dyw e ddim yn ddymunol, ac mae'n gallu bod yn emosiynol iawn ac yn ysgytwol.

Ac roedd e'n deall yn llwyr beth roeddwn i'n ei ddweud. Felly dyma fe'n cynnig y syniad o'm cyflwyno i, ond yn raddol ac o dan reolaeth. Roedd un o'm cydweithwyr yn arfer bod yn wyliwr cyfryngau, Felly os caiff ffôn ei gymryd, neu os caiff ei atafaelu, yn hytrach. Ac roedd hynny'n ddefnyddiol iawn, oherwydd roeddwn i'n gallu gweld pethau yn fy hyfforddiant cychwynnol a mynd i'r afael â phethau yn araf iawn, iawn. Y peth gwych hefyd, na fyddai'n sioc, yw bod Testunau Marcio ar bopeth. Felly cawn ni rybudd am beth y gallai'r cynnwys fod.

A dwi'n credu fy mhrofiad i, hyd yn oed mewn amgylcheddau pwysau uchel iawn, mae angen i uwch arweinwyr fod yn yr amgylchedd hwnnw yn gweithio'n effeithiol ac yn dda. A dwi erioed wedi teimlo'r pwysau i aros mewn sefyllfa lle dwi'n teimlo'n anghyfforddus, oherwydd dyw hynny ddim yn mynd i fod o fudd i unrhyw un, ac allwn ni ddim gwneud camgymeriadau. Felly os nad ydw i'n delio â chynnwys yn dda iawn, neu os oes rhywbeth wedi fy sbarduno neu nad ydw i wedi delio â rhywbeth yn dda iawn ar y pryd, maen nhw'n ymwybodol iawn o ganiatáu i ni dynnu ein hunain o'r sefyllfa. Siarad â rhywun sydd wedi'i hyfforddi neu sy'n ymwybodol, neu a allai gynnig rhywfaint o gymorth neu arweiniad. Weithiau mae'n fater o gymryd cam allan, cael paned o de a dod yn ôl i mewn. Ac maen nhw'n ymwybodol iawn o hynny, ac maen nhw wedi bod yn gefnogol dros ben. Dwi'n teimlo fy mod wedi cael llawer o gefnogaeth yn yr amgylchedd hwnnw.

Y rhan fwyaf o'r amser rwyt ti am fynd yn ôl i mewn, rwyt ti'n canolbwyntio gymaint ar wneud gwaith da iawn ac rwyt ti eisiau ei ddatrys. Ond ie, dwi'n credu bod ymwybyddiaeth nad yw'r cynnwys yn ddymunol. A dwi'n gwybod fy mod i'n eitha sensitif. Ond hefyd mae'r cymorth dwi wedi'i gael wedi bod yn wych. Byddai pobl yn dweud wrthyf i bob amser, os nad wyt ti am ei wneud e, gelli di ddal i barhau â dy asesiad. Cawn ni rywun arall sydd wedi'i hyfforddi neu yn yr un rôl swydd â thi i edrych arno, a gallan nhw roi'r crynodeb i ti, neu ddealltwriaeth.

Felly ie, dwi'n credu bod fy mhrofiad yn gadarnhaol iawn, ac mae hynny'n dod gan rywun sy'n gallu cyfaddef eu bod ychydig yn fwy sensitif nag yn ôl pob tebyg yr hyn y byddai rhywun yn ei ddisgwyl.

**Amy:** Dwi''n credu efallai bod hynny'n helpu mewn ffordd, oherwydd mae gennyt ti'r eiliadau hynny lle rwyt ti'n mynd, 'Na, dyw hyn ddim i mi heddiw. Mae angen i mi fynd a chael paned o de neu beth bynnag y mae angen i mi ei wneud'. Ac mae hynny'n dda iawn clywed dy fod ti'n teimlo dy fod ti'n cael dy gefnogi, oherwydd yn y pendraw dyna beth sydd ei angen arnat ti - rhywun rwyt ti'n eistedd wrth ei ymyl, y gelli di ddweud, 'Mae angen i mi beidio ag edrych ar hwn', neu gael rhywfaint o help oherwydd mae llawer o'r hyn rydyn ni'n ei wneud mewn plismona yn ofnadwy.

Ac mae'n rhaid i bobl ei wneud e am ei fod yn cadw pobl yn ddiogel. A dwi'n siŵr bod hynny'n rhywbeth sydd yn dy feddwl di hefyd pan fyddi di'n gweithio, ac rwyt ti'n meddwl, 'Mewn gwirionedd, os ydw i'n gwneud fy ngwaith heddiw, yfory, yr wythnos nesaf, ychydig fisoedd nesaf, gallai hyn achub bywydau ac atal pethau ofnadwy rhag digwydd'.

**Heidi:** Dyna sy'n dy gymell di.

**Amy:** Wrth gwrs ei fod e.

**Heidi:** Dyna pam mae pobl yn yr heddlu. Doeddwn i ddim yn gweithio yn yr heddlu oherwydd roeddwn i'n meddwl y byddwn i'n edrych ar... mae un o fy ffrindiau da iawn yn brynwr ar gyfer brand ffasiwn. A phan fydd hi'n siarad am ei swydd, mae'n swnio, mae hi'n ... nid positif yw'r gair cywir o reidrwydd ... ond mae hi'n gyffrous drwy'r dydd oherwydd ei bod hi'n edrych ar ddillad ac mae'r cyfan yn hyfryd iawn.

A dwi ddim yn gwybod yn iawn sut i'w esbonio fe, ond i ddweud ei fod e'n hyfryd.

Dyw fy swydd i ddim yn hyfryd, oherwydd dwi'n gorfod delio â rhai o'r bobl waethaf mewn cymdeithas, a rhai pobl sy'n bwriadu gwneud pethau ofnadwy iawn. Ond mewn gwirionedd, dyna'r ysgogydd, oherwydd dyw hynny ddim yn digwydd. Rydyn ni'n mynd i wneud popeth y gallwn ni i wneud yn siŵr nad yw hynny'n mynd i ddigwydd. A dyna pam yn fy rôl swydd i, byddem yn dadlau delio â'r risg ar ei...

**Amy:** Ffurf buraf.

**Heidi:** Ffurf buraf, ac mae'n rhaid i ti gael llawer o hyfforddiant oherwydd mae'n rhaid iddo ddod drwodd cyn iddo fynd i unrhyw le arall. Ac os byddwn ni'n gwneud camgymeriadau - yn amlwg, mae amddiffyniadau ar waith oherwydd bod popeth yn cael ei adolygu - ond rydyn ni'n cymryd ein swydd o ddifrif iawn, a chyda balchder, oherwydd dydyn ni ddim eisiau i unrhyw beth negyddol ddigwydd, a ninnau wedi caniatáu iddo ddigwydd. Felly roedd yr amgylchedd roeddwn i'n gweithio ynddo yn un uchel ei gymhelliant. Ac yn y pendraw, mae pobl yno ac am weithio i wrthderfysgaeth am reswm penodol iawn.

A dwi'n caru mynd i'r gwaith bob dydd. Er gwaethaf, rydyn ni wedi sôn ychydig am gynnwys negyddol. Mae hynny'n rhan fach iawn o fy swydd, ac nid yw o reidrwydd yn rhywbeth rydw i'n aros gydag e mewn gwirionedd, ond dwi''n deall o safbwynt y cyhoedd y gallai hynny fod yn rhywbeth maen nhw'n meddwl sydd ym mlaen beth rydw i'n ei wneud bob dydd. Dyw e ddim, a dweud y gwir. Er enghraifft, soniaist ti o'r blaen am sut y byddem yn cael gwybodaeth neu gudd-wybodaeth i mewn. Bydd llawer o'n cudd-wybodaeth yn dod o'r cyhoedd.

Dyw'r cyhoedd ddim o reidrwydd yn edrych ar gynnwys sy'n ofnadwy. Maen nhw wedi sylwi ar rywun, wn i ddim, yn dweud rhywbeth mewn archfarchnad a gododd bryder. Mae wedi tanio eu diddordeb ac roedden nhw am roi gwybod amdano. Gallai hynny fod y darn cyntaf hwnnw o gudd-wybodaeth rydyn ni'n ei gael i mewn, y mae'n rhaid i mi wedyn ei ddadansoddi ac adeiladu'r we pry cop, roeddet ti'n sôn amdani.

Felly mae'n rhan bwysig, y cynnwys negyddol. Ond dyw hi ddim yn beth dwi'n meddwl amdano yn fawr iawn, ac mae hynny'n dod o'r cymorth. Ond fel y dywedais i, mae'n rhan fach iawn, iawn o ran ehangach fwy o'm hymchwil rwy'n ei wneud bob un dydd. Ac mewn gwirionedd, cael y darn hwnnw o wybodaeth am berson X yn yr archfarchnad sy'n ymddwyn yn amheus, ac yna dod i gasgliad lle rydw i fel, 'Dydyn nhw ddim yn achos pryder', neu 'Mewn gwirionedd dwi eisiau gwneud rhywbeth arall gyda'r gudd-wybodaeth hon i'w datblygu, i wneud yn siŵr nad ydyn nhw'n peri pryder', neu 'Maen nhw'n bryder ac mae angen i ni wneud hyn, hyn a hyn'.

Dyna'r broses rwyt ti'n mynd drwyddi. Ac mae'n foddhaol pan fyddi di'n cyrraedd y fan honno lle rwyt ti'n meddwl, rwy'n teimlo'n hyderus iawn fy mod i'n gwybod beth sy'n digwydd gyda'r darn hwn o wybodaeth fel bod y cyhoedd yn parhau i fod yn ddiogel. Dwi wedi cyrraedd hynny, dwi wedi gwneud hynny. Rydw i wedi cyrraedd y pwynt hwnnw lle rydw i wedi ymchwilio, dwi'n hapus gyda fy asesiad bygythiad, a dyw e ddim yn peri pryder neu mae'n cael ei drin mewn ffordd arall.

Felly dwi'n credu taw dyna'r cymhelliant. Dyna ble mae fy ymennydd yn cael ei brofi bob dydd, a dyna beth dwi'n ei garu am fy swydd i.

**Amy:** A gelli di weld hynny. Gelli di weld y peth ar dy wyneb di. Mae'n rhaid i ni wneud ychydig o alwad i weithredu i'r cyhoedd yn hyn, oherwydd soniaist ti yno taw'r cyhoedd yw un o'r prif fathau o ffynonellau gwybodaeth i ni. Felly beth fyddai, mae rhywun yn gwrando ar hyn ac efallai y byddan nhw mewn archfarchnad. Fe wnaethon nhw eu siopa neithiwr ac roedden nhw'n meddwl bod rhywun wedi dweud rhywbeth ychydig yn amheus, neu maen nhw wedi mynd ar wyliau ac maen nhw wedi clywed rhywbeth yn y maes awyr. Neu maen nhw wedi ei glywed ble bynnag. Beth fyddai dy brif neges di iddyn nhw?

**Heidi:** Unrhyw beth sy'n amheus neu sy'n peri pryder, rhowch wybod. Felly mae llinell gymorth wrth-derfysgaeth, a gallwch aros yn ddienw. Nawr, os ydych chi'n barod i rywun gysylltu â chi eto, lle byddai cwestiynau pellach yn cael eu gofyn, mae hynny'n fuddiol. Ond does dim rhaid i chi gyflwyno rhywbeth o bryder i'r heddlu. A phob un adroddiad llinell gymorth gwrthderfysgaeth, er enghraifft, neu Crimestoppers neu ble bynnag y mae'r lleoedd dienw hynny y gallwch gyflwyno pryderon. Mae pob un ohonyn nhw'n cael sylw ac mae rhywun yn delio â nhw bob dydd yn fy swydd i.

Byddwn i'n gofyn bod popeth sydd, hyd yn oed os yw'n teimlo yn gwbl ddibwys beth welsoch chi, yn cael eu rhoi yno. Felly ble'r oeddwn i? Faint o'r gloch? Sut oedden nhw'n edrych? Beth oedden nhw'n ei wisgo? Pam oedd e'n achosi pryder i chi? Popeth y gallwch chi feddwl amdano, rhowch e yno, oherwydd mae hynny'n ein helpu i greu'r darlun.

Ond ie, byddwn i bob amser yn cynghori'r cyhoedd, mae pobl yn fy swydd i ar gyfer asesu pethau sydd o bryder i chi. Felly os yw'n achosi pryder, yn codi amheuon. Mae hyd yn oed y peth lleiaf, rhowch wybod amdano, yna mae'r pwysau yn cael ei godi oddi arnat ti oherwydd nad wyt ti'n poeni amdano, 'O, ddylwn i fod wedi dweud rhywbeth? Ddylwn i fod wedi edrych i mewn i hynny?' Os yw wedi codi'ch amheuom, mae e wedi gwneud hynny am reswm.

Gallwn ni siarad am ragfarnau mewnol a phethau a allai, yn ein gorffennol neu sut rydyn ni wedi cael ein magu, mae'r holl ffactorau hynny yn cyfrannu at hynny. Ond fel aseswr, nid dyna sydd o ddiddordeb i mi. Fy mhryder yw bod rhywbeth wedi codi eich amheuaeth, a bydda i'n delio ag e, a bydda i'n gwneud yn siŵr nad oes unrhyw beth negyddol yn digwydd o ganlyniad i'r amheuaeth honno.

Gallai fod yn ddim byd, gallai fod yn rhywbeth.

**Amy:** Felly i ddod â ni i ben, mae'n debyg, beth rydyn ni wedi bod yn ei wneud yw gofyn i bawb rydyn ni wedi bod yn siarad â nhw am eu moment fwyaf balch yn y gwaith hyd yn hyn. Felly mae gennym 18 mis o dy yrfa plismona gwrthderfysgaeth, i siarad amdano.

**Heidi:** Iawn.

**Amy:** Felly, beth wyt ti fwyaf balch ohono?

**Heidi:** Felly dwi'n meddwl i mi. Ga i gael dwy?

**Amy:** Cei di gael dwy.

**Heidi:** Un o'r rhain yw am ei bod yn un sy'n ymwneud â dysgu.

**Amy:** Iawn.

**Heidi:** Felly yn ddiweddar, ces i gais i fentora'r person mwyaf newydd ar fy nhîm. Felly, fi yw eu tiwtor erbyn hyn. Ac mae hynny'n gylch llawn i mi. A hefyd fel, ac yn manteisio ar fy nghefndir dysgu i'r pwynt lle dywedais i wrthyn nhw, 'Mae'n ddrwg gen i os ydw i'n nawddoglyd, a rhaid i ti ddweud wrthyf oherwydd fy mod i mor gyfarwydd â siarad â phlant 13 oed', fy mod i fel, 'Dwi'n gwneud llais annifyr iawn athrawes neu'n dweud, da iawn', byddai hynny'n dod allan yn naturiol.

**Amy:** Dim ond i ti beidio â dechrau dod â'r sticeri allan.

**Heidi:** 'Efallai y cei di siart sticeri ar y diwedd, mae'n ddrwg gen i'n fawr', ond ie, na, dwed wrthyf i. Felly byddai, fel, yr un y byddwn i'n ei ddweud yn swyddogol.

**Amy:** Iawn.

**Heidi:** Ond yr un answyddogol yw nad oedd gen i unrhyw brofiad ymchwilio. A dyna'r rhan lle roedd angen i mi hogi fy sgiliau. A dwi'n cofio ysgrifennu ar ddiwedd swydd, ac yn ysgrifennu fy asesiad bygythiad. Ond bydden i'n dweud wrth fy sarjant. 'Plaen, mae angen adborth plaen arna i. Dwi ddim am gael sothach. Os nad yw e'n iawn, dwedwch wrthyf i, am ei fod e'n waeth pan dwi'n meddwl bod pawb yn dweud nad ydw i'n ei wneud e'n iawn'. Dyna efallai yw canfyddiad o'm cwmpas i fy hun. A phan ddwedodd e, 'Wir', wel ddwedodd e ddim ardderchog, ond yn ffordd yr heddlu, roedd e fel, 'Arbennig, roedd hynny'n berffaith. Dyna sut dwi am i ti ei wneud e'.

Mae hynny'n debyg i'r darn bach hwnnw lle'r oeddwn i'n meddwl, 'Galla i wneud hyn nawr'. Ac roedd hynny tua blwyddyn i mewn, fel, cymerodd amser hir a llawer o hyfforddiant, ond mae hynny i'w ddisgwyl. Cafodd ei wneud yn glir iawn, iawn, iawn i mi ar y dechrau, paid â disgwyl gwybod beth rwyt ti'n ei wneud yn syth, oherwydd fyddi di ddim. Bydd pobl yn gofalu amdanat ti ac yn dy fentora nes i ti deimlo ar y pwynt hwnnw. A phan ges i'r adborth bach hwnnw ar ddarn gweddol iawn, iawn o gudd-wybodaeth y byddwn i'n delio ag ef yn eithaf cyffredin, dyna pryd roeddwn i fel, 'O, dwi'n gwybod beth rydw i'n ei wneud nawr yn fy swydd rhywfaint'. Ac i mi, dyna'r un oedd yn braf iawn yn bersonol.

**Amy:** Mae eisiau 'arbennig' arnom ni i gyd bob hyn a hyn, on'd oes e?

**Heidi:** Oes wir, ‘arbennig’.

**Amy:** Dyna'r cyfan y mae ei angen arnom. Rhywun i ddweud, 'Gwaith da'.

**Heidi:** ‘Ie, rwyt ti wedi'i wneud e. Rwyt ti wedi ei deall hi.'

**Amy:** Dwi'n siŵr dy fod ti wedi. Rwyt ti wedi ei deall hi yn wir. Ac yn hollol fel - 'Sori dysgu, mae hi gyda ni nawr. Ni sydd â hi nawr'.

**Heidi:** Dwi am aros. Dwi wir am aros.

**Amy:** Da iawn. Da iawn. Ac mae'n enghraifft wych o fod yn feiddgar, mae cymryd y camau hynny at newid gyrfa yn gallu talu ar ei ganfed hefyd.

Felly, diolch, Heidi.

**Heidi:** Diolch yn fawr iawn.

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