Er mwyn Terry

Cofio Terry Higgins a'i waddol ar ei ben-blwydd yn 80 oed

Rhagair gan
Dr Rupert Whitaker OBE,
Cyd-sylfaenydd y Terrence Higgins Trust

Do it for Terry

Terrence Higgins Trust

Cyfrannwch nawr

tht.events/TerryNMW

Rhagair gan Dr Rupert Whitaker OBE, cyd-sylfaenydd y Terrence Higgins Trust

Ganwyd Terrence Lionel Seymour Higgins, neu Terry i'w ffrindiau, ar 10 Mehefin 1945, a fe oedd un o'r bobl gyntaf yn y DU i farw o salwch a oedd yn gysylltiedig ag AIDS ar 4 Gorffennaf 1982, yn ddim ond 37 oed.

Pan wnes i gyd-sefydlu'r Terrence Higgins Trust gyda Martyn Butler OBE, ynghyd â Tony Calvert, Len Robinson, a Chris Peel, fe wnaethon ni hynny **Er mwyn Terry** – fy mhartner ar y pryd. Roedden ni'n meddwl y byd ohono, ac fe wnaethon ni sianelu ein galar trwy weithredu, yn benderfynol o frwydro yn ei enw, a herio'r salwch anhysbys hwnnw ar y pryd a hawliodd ei fywyd, a bywydau cynifer o bobl eraill.

Fel coffâd a dathliad o'r hyn a fyddai wedi bod yn ben-blwydd Terry yn 80 oed, rwy'n falch o gyflwyno'r llyfryn hwn. Mae'n adrodd stori Terry, dylanwad ei fywyd a'i farwolaeth, a sut y siapiodd y Terrence Higgins Trust i fod yn llais blaenllaw yn y frwydr yn erbyn trosglwyddo HIV a stigma, gan ddarparu cymorth pwysig i bobl sy'n byw gyda HIV.

Roedd Terry yn ddyn cyffredin wnaeth sefyll i fyny yn erbyn anghyfiawnder, yn enwedig yr holl wahaniaethu a oedd yn wynebu'r gymuned hoyw yn ystod y 1970au a'r 80au cynnar. Mae ei waddol yn parhau trwy waith y Terrence Higgins Trust, ac mae ei fywyd yn cael ei goffáu yng Nghwilt Coffa AIDS Terry Higgins, sydd wedi'i grefftio'n fedrus i nodi ein pen-blwydd yn 40 oed yn 2022.

Mae'r llyfryn hwn yn dangos sut mae'r Terrence Higgins Trust wedi darparu cariad, gofal a chymorth hanfodol i bobl sy'n byw gyda HIV, gan lenwi'r bwlch pan oedd gwasanaethau eraill wedi anghofio am ein cymuned ar un adeg.

Wrth i chi ddarllen, gofynnaf i chi feddwl am eich 'Terry' chi, y person neu'r bobl rydych chi'n eu hanrhydeddu trwy gefnogi'r Terrence Higgins Trust.

Diolch am ein helpu i greu byd lle nad yw HIV yn dal neb yn ôl.

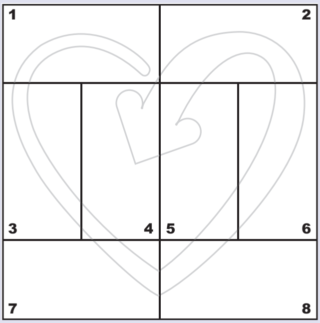
Cofion cynnes,

Dr Rupert Whitaker OBE
Cyd-sylfaenydd a
Noddwr y Terrence Higgins Trust

Cwilt Coffa AIDS Terry Higgins

Yn 2022, fel rhan o flwyddyn o ddathlu i nodi 40 mlynedd ers marwolaeth Terry ym 1982, fe fuom ni'n gweithio gyda'r Quilters' Guild i greu cwilt coffa wyth panel newydd sbon yn ei enw.

Mae'r cwilt yn cynnwys wyth panel godidog i gyd, gyda rhai'n ymddangos drwy'r llyfryn hwn ac yn olrhain bywyd Terry. Gyda'i gilydd, maen nhw'n cynnwys ein harwyddlun calon sy'n rhan o'n logo ac yn canolbwyntio ar gariad, gofal a thosturi ym mhopeth a wnawn.



Darllenwch i ddysgu mwy am fywyd Terry, yr hanes y tu ôl i baneli'r cwilt, a hanes cryno am y Terrence Higgins Trust a HIV yn y DU.

Sganiwch y cod QR i ddysgu mwy am baneli unigol y cwilt.

Bywyd cynnar Terry

Ganwyd Terry Higgins ar 10 Mehefin 1945 yn Ysbyty Priory Mount, Sir Benfro. Cafodd ei fagu yn Hwlffordd gyda'i fam Marjorie, ac fe aeth i ysgol ramadeg y dref rhwng 1956 a 1960.

"Roedd Terry yn fachgen dawnus," cofia'r cymydog, Bill Yabsley. ***"Roedd yn gallu canu'r piano yn fedrus ac fe enillodd gystadleuaeth naid hir yr ysgol."***

Cafodd ei fagu mewn cyfnod pan oedd hi'n beryglus i ddod allan fel person hoyw. ***"Mae'n siŵr y byddai wedi bod yn anodd ofnadwy am fod cymaint o stigma am fod yn hoyw,"*** ychwanega Angela, ffrind ysgol.

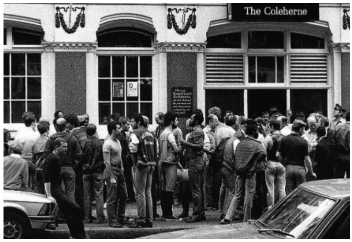
Yn 18 oed, ymunodd Terry â'r Llynges Frenhinol. Ar ôl pum mlynedd o wasanaeth, roedd yn teimlo ei bod hi'n bryd gadael. Ac yntau eisiau gadael yn gyflym, dywedodd wrth uwch swyddog ei fod yn hoyw. Atebodd y swyddog, ***"Os bydden ni'n taflu allan pawb oedd yn hoyw, fyddai dim Llynges ar ôl."*** Ar ôl gwrthod ei ryddhau, aeth Terry ati i beintio motiffau morthwyl a chryman ar y llong a gofynnwyd iddo adael yn ffurfiol ym mis Mawrth 1968.

Mae **Panel 4** y cwilt yn nodi ei dreftadaeth Gymreig, wedi'i beintio yn lliwiau baner Cymru, gan ddefnyddio ein stamp pen-blwydd yn 40 oed.

Symud i Lundain

Roedd Terry yn byw yn Earl's Court a Shepherd's Bush. Dyma atgof Linda Payan, oedd yn rhannu fflat ag e, ***"Cwrddais ag e ym mar Wimpy yn Earl's Court. Roedd e'n ddoniol, yn gynnes, a symudodd i mewn gyda'i gariad yn fuan wedyn."***

Bu Terry yn gweithio i Hansard yn San Steffan o 1976. Mae Panel 6 yn nodi ei fod yn "teipio fel y gwynt". Mae Linda yn cofio esgus bod yn wraig iddo mewn ciniawau, oherwydd gallai cael ei nodi fel rhywun hoyw beryglu ei swydd. Yn ddiweddarach bu'n gweithio yn y Dwyrain Canol ac fel gweithredwr cyfrifiadurol ar gyfer papur newydd *The Times*.



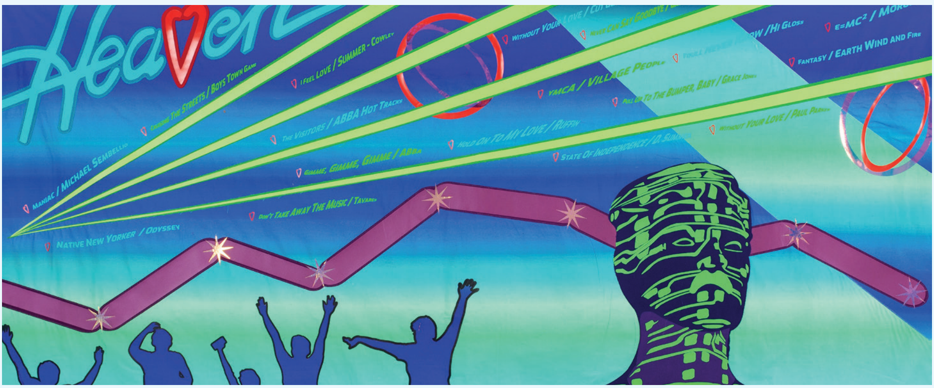
Ffynhonnell: Les K. Wright

Gyda'r nos, roedd Terry yn rhan o'r sîn lledr hoyw. ***"Aeth Terry â fi i glybiau fel The Coleherne,"*** meddai Linda. ***"Doedd nosweithiau Sadwrn byth yn ddiflas."***

Ym 1979, agorodd clwb nos Heaven, moment ddiffiniol i'r gymuned hoyw. ***"Heaven oedd y lle cyntaf oedd yn perthyn i ni,"*** meddai un ffrind. ***"Cyn hynny, dim ond ein goddef ni oedd pobl."*** Daeth hefyd yn rhywle lle dechreuodd pobl sylwi ar yr epidemig AIDS am y tro cyntaf.

Mae Julian Hows, ymgyrchydd a chydweithiwr, yn cofio: ***"Roedd yn frenhines lledr mewn trywsus lledr, a wastad yn galw am sgwrs yn y bar byrgers. Person cyfeillgar, cymdeithasol."***

Dywedodd Martyn Butler, wnaeth gyfarfod Terry ym 1978, ***"Roedd wrth ei fodd yn dawnsio - roedd yn siglo ei goesau a'i gluniau, ac yn ymgolli'n llwyr yn y gerddoriaeth. Roedd e'n dawnsio tan y diwedd."***



Mae **Panel 7** y cwilt yn dathlu bywyd nos Terry ac yn cynnwys rhai o'i hoff draciau - fel *'Do You Wanna Funk?'* ac *'I Feel Love'*. Mae rhestr chwarae Spotify ar gael trwy'r cod QR.

Mae bywyd, cariad a gwaddol Terry yn dal i ysbrydoli.

"Roedd Higgins yn dwlu ar ddiwylliant hoyw, diwylliant Americanaidd, llyfrau, ffilmiau, cerddoriaeth, dillad, clybiau - roedd yn benderfynol o fyw bywyd i'r eithaf." *The Guardian*

Pan gyrhaeddodd Martyn Butler Lundain ym 1978, fe wnaeth Terry, a oedd ddeng mlynedd yn hŷn nag ef, ei gymryd o dan ei adain.

"Doedd e ddim eisiau unrhyw beth gen i. Dim ond fy rhoi ar ben ffordd, sefyll i fyny drosta i, a'm helpu i fagu hyder. Gafaelodd yn fy llaw wrth i mi dyfu i fyny," cofia Martyn.

Yn nigwyddiad Pride Llundain 1980, roedd Terry ar fflôt Heaven - un o'r cyntaf a ddefnyddiwyd erioed. Pan ddechreuodd yr heddlu roi amser caled i'r gorymdeithwyr, neidiodd Terry i ffwrdd gyda gwregys ledr yn ei law, gan weiddi: *"How dare you bitches attack my friends."*

Mae **Panel 2** y cwilt yn dathlu balchder Terry yn ei hunaniaeth. Mae'r panel yn cynnwys baner Pride fel y byddai Terry wedi ei hadnabod, a lledr i adlewyrchu ei le yn sîn lledr dynion hoyw, a chyfeiriad at y cod hances.

Ym 1981, cyfarfu Terry â Rupert Whitaker yng nghlwb nos Bang. Fe ddechreuon nhw ganlyn, a byddai Rupert yn teithio o'r brifysgol yn ôl i Lundain i dreulio'r rhan fwyaf o'i benwythnosau gyda Terry.

Wrth gofio sut roedd Terry bob amser yn dod â gwên i wyneb pobl, meddai Rupert: ***"Byddai'n cwrdd â fi mewn siwmper binc hollol wallgof heb lewys - doedd e'n poeni dim."***

Marwolaeth a gwaddol Terry

Ym 1982, aeth Terry i'r ysbyty ar ôl cwympo yng nghlwb nos Heaven. Roedd yn anymwybodol ac wedi'i roi mewn ward ynysu. Pan aeth Rupert i'w weld, doedd e ddim yn cael mynd i'w ystafell. Gofynnodd i ymgynghorydd Terry ai'r "clefyd Americanaidd" oedd ganddo, ond ni chafodd unrhyw ateb.

Roedd Terry i'w weld yn gwella, a phenderfynodd ryddhau ei hun o'r ysbyty.

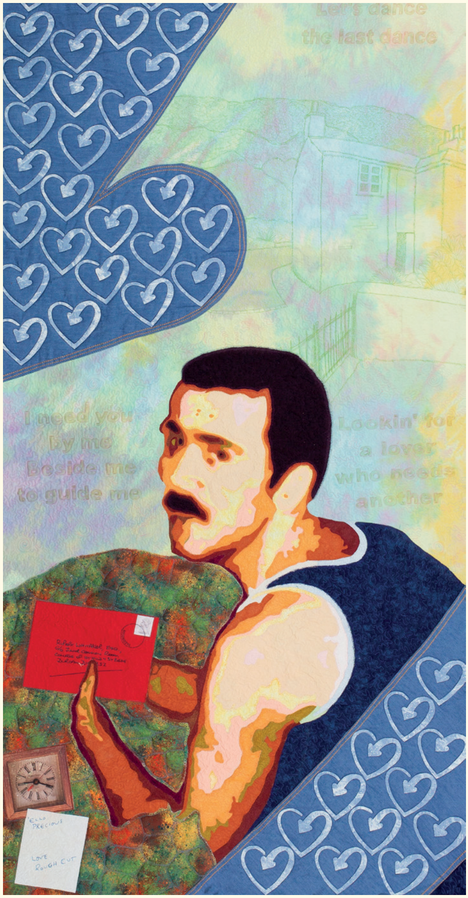
Dywedodd Rupert, ***"Roedd e mas yn cael picnic gyda ffrindiau pan dynnwyd y llun [isod]. Er ei fod wedi colli cymaint o bwysau, doedd gennym ni ddim syniad pa mor ddifrifol oedd ei salwch."***

Llai na mis yn ddiweddarach, bu farw Terry ar 4 Gorffennaf 1982. Dim ond 37 oed oedd e.

Yn llawn galar ac yn benderfynol o weithredu, daeth ei ffrindiau ynghyd yn 'stafell ffrynt Martyn Butler yn Limehouse ychydig wythnosau ar ôl angladd Terry. **A dyna ddechreuadau'r Terrence Higgins Trust.**

Erbyn 1984, **roedd y sefydliad** wedi ennill statws elusennol ac yn rhoi cymorth i bobl wedi'u heffeithio gan HIV, gan ddod yn brif sefydliad HIV y DU.

Terry, ar y dde



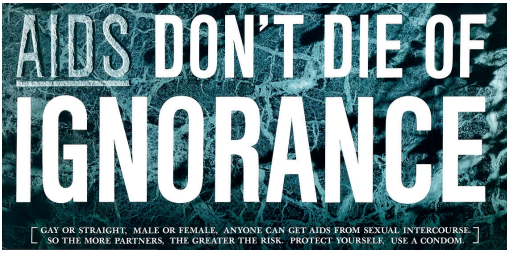
Teyrnged Rupert Whitaker OBE i'w bartner ar y pryd yw **Panel 5**. Mae Rupert, sydd wedi byw gyda HIV ers 40 mlynedd a mwy, wedi cynnwys atgofion melys:
"Fy hoff lun ohono; ei lythyrau ataf yn y brifysgol; y caneuon roedden ni'n dawnsio iddyn nhw yn Heaven; y cloc ges i'n anrheg Nadolig ganddo gyda'r nodyn wedi'i guddio yn y cefn (sy'n dal i wneud i fi wenu); a bwthyn fy mam-gu yn Boscastle, lle buon ni'n hel mwyar duon, yn gwneud crymbl, a lle y gwnes i wasgaru ei lwch yr haf canlynol yn afon Valency."

Codi ymwybyddiaeth a rhoi terfyn ar stigma

Ddoe

Yn y 1980au, ysgubodd argyfwng AIDS drwy'r DU, gan effeithio'n anghymesur ar ddynion hoyw ifanc. Fe wnaeth y wasg dabloid ddefnyddio hyn i ddifrïo a thaflu sen ar y gymuned hoyw ymhellach. Er bod cyfunrywioldeb wedi'i ddad-droseddu'n rhannol ym 1967, roedd pobl LHDT+ yn dal i gael eu trin fel dinasyddion ail ddosbarth.

Ym 1987, lansiodd Llywodraeth y DU ymgyrch ***Don't Die of Ignorance*** - yn cynnwys hysbyseb dywyll, apocalyptaidd wedi'i chyfarwyddo gan Nic Roeg a'i lleisio gan y diweddar John Hurt. Er ei bod yn codi ymwybyddiaeth ledled y DU, roedd hefyd yn ategu'r myth niweidiol mai dynion hoyw oedd ar fai am HIV.



Rhan o'r ymgyrch *Don't Die of Ignorance*

Ni oedd y sefydliad cyntaf yn y DU i gyhoeddi gwybodaeth gyhoeddus am HTLV-III (yr enw cynnar ar HIV) ac AIDS. Roedden ni'n deall bod **addysg glir, ffeithiol yn hanfodol** - nid yn unig i atal trosglwyddo, ond i frwydro yn erbyn ofn, stigma, a gwahaniaethu.

Ar adeg pan allai canlyniadau profion gymryd wythnosau neu fisoedd – a phan oedd dealltwriaeth wael o HTLV-III - fe wnaethon ni weithredu.

Fe wnaethon ni lansio ymgyrch ***Safer Sex*** yng nghlwb nos **Heaven ym 1986, gyda chymorth selebs**. Yn wahanol i'r negeseuon a oedd yn seiliedig ar ofn, roedd ein negeseuon ni yn canolbwyntio ar newid ymddygiad realistig, gan annog arferion rhyw mwy diogel, nid ymatal.

Lansio ein hymgyrch *Safer Sex* yn Heaven, 1986

Neges ganolog yr ymgyrch oedd defnyddio condom, fyddai'n helpu i leihau trosglwyddiad, a hefyd grymuso pobl â gwybodaeth a rheolaeth dros eu hiechyd personol.

Logos ein hymgyrch *Safer Sex* a Heaven, a ysbrydolodd y galon yn ein logo ni

Fe wnaeth ein negeseuon cynnar, beiddgar, fraenaru'r tir ar gyfer cyfnod newydd o godi ymwybyddiaeth o HIV ac AIDS yn y DU.

Heddiw

Heddiw, diolch i driniaeth effeithiol, dydy pobl sy'n byw gyda HIV ddim yn gallu ei drosglwyddo yn ystod rhyw, sy'n ffaith bwerus a grymus. Ond gyda **dim ond 23% o bobl** yn y DU yn ymwybodol o hyn, mae'r un hen wybodaeth yn parhau i danio stigma sy'n gysylltiedig â HIV.

Roedd ein hymgyrch ***Life Really Changed*** yn taclo'r stigma hwnnw trwy ddangos sut mae pob math o bobl wedi goresgyn yr heriau o fyw gyda HIV i gyflawni eu huchelgeisiau mewn bywyd. Yng Nghymru, buom yn gweithio mewn partneriaeth ag Iechyd Cyhoeddus Cymru i gyflwyno ymgyrch ***Mae PrEP yn Amddiffyn*** sy'n esbonio bod meddyginiaeth PrEP yn atal trosglwyddiad HIV a ble y gellir cael gafael arno yng Nghymru.

Life Really Changed

Mae PrEP yn Amddiffyn

Rydyn ni'n ymgyrchu i godi ymwybyddiaeth o ***Can't Pass It On*** er mwyn helpu i ddileu stigma HIV, hyrwyddo profion, ac annog pobl sy'n byw gyda HIV i barhau ar driniaeth ac aros yn iach.

Trwy'r ymgyrch hon, mae gennym y potensial i drawsnewid bywydau rhywiol, cymdeithasol a phersonol pobl sy'n byw gyda HIV, dileu stigma, a rhoi terfyn ar achosion newydd o HIV.

Un o'r tri chwpl gwahanol sy'n rhan o'n hymgyrch *Can't Pass it On*

Yr ymgyrch yng ngorsaf drenau Brighton

Rydyn ni'n gwneud hyn er mwyn Terry, ac er mwyn sicrhau nad yw HIV yn dal neb yn ôl.

Wnewch chi ein cefnogi ni yn ein brwydr i ddileu stigma HIV?

Yno i ateb yr alwad bob tro

Ddoe

Lansiwyd llinell gymorth y Terrence Higgins Trust ar 14 Chwefror 1984, mewn cyfnod o ofn ac ansicrwydd. **Roedd y cyhoedd, yn enwedig dynion hoyw, angen gwybodaeth ar fyrder am HIV ac AIDS**, wrth i'r cyflwr ddod yn esgus ar gyfer sarhad ac ymosodiadau homoffobig, gan fygwth y rhyddid y brwydrwyd mor galed drosto.

Martin Weaver

Wedi'i staffio'n llwyr gan wirfoddolwyr i ddechrau, Martin Weaver, gwirfoddolwr cynnar a'n Swyddog y Wasg maes o law, wnaeth gymryd yr alwad ffôn gyntaf.

"Yn y dyddiau cynnar roedden ni'n derbyn tua phump neu chwech o alwadau y nos, weithiau dim un. Roedd yr alwad gyntaf gan ddyn hoyw oedd eisiau gwirio ei risg yn dilyn 'ffling' gyda ffrind o America."

Wrth i'r papurau tabloid droi'n fwyfwy gelyniaethus tuag at yr epidemig a'r rhai oedd yn ei brofi (yn enwedig dynion hoyw ond hefyd menywod, defnyddwyr cyffuriau, hemoffiliaid ac ymfudwyr), cynyddodd nifer y galwadau ffôn hefyd. Erbyn 1986, cafwyd dros **7,600 o alwadau**. ***"Heb Linell Gymorth THT, pwy fyddai pobl wedi ffonio?"*** gofynnodd Martin.

Syr Nick Partridge, un o weithwyr cyntaf yr elusen

Fel rhan o ymgyrch 1987 ***Don't Die of Ignorance***, cafodd taflen â rhif llinell gymorth ei hanfon i bob cartref yn y DU, gan arwain at alw aruthrol am y gwasanaeth. Roedd British Telecom yn ofni y byddai cyfnewidfa ffôn Kings Cross yn chwalu. Mewn ymateb, fe wnaeth yr Adran Iechyd a Nawdd Cymdeithasol ariannu 15 llinell ffôn newydd ar gost o £13,000, ac fe wnaethon ni hyfforddi dros **50 o wirfoddolwyr - gan olygu bod modd ateb 1,000 o alwadau** bob wythnos.

Erbyn 1991, roedd y Llinell Gymorth wedi cael ei blwyddyn brysuraf ers ei lansio, gyda 19,000 a mwy o bobl yn ffonio'r gwasanaeth. Er mai dynion hoyw oedd y galwyr cynnar yn bennaf, roedd 65% o'r galwyr bellach yn heterorywiol, llawer ohonyn nhw wedi'u sbarduno gan ymwybyddiaeth gynyddol y cyhoedd a chyfresi teledu, megis stori'r cymeriad Mark Fowler o EastEnders yn dal HIV, a marwolaeth Freddie Mercury, prif leisydd Queen.

Heddiw

Heddiw, mae THT Direct yn cael ei staffio gan dîm o ddeg ac ar waith o ddydd Llun i ddydd Gwener, a dyma'r porth i'r holl wasanaethau cymorth HIV eraill a gynigir.

Hyd yn oed gyda ffyrdd newydd i bobl gysylltu â ni, fel e-bost a sgwrs fyw, rydyn ni'n dal i dderbyn **miloedd o alwadau bob blwyddyn** gan bobl sydd â chwestiynau am HIV. Yn 2024-25, cawsom **13,087 o ymholiadau**, gyda 58% yn dod dros y ffôn. Daeth 42% arall drwy e-bost a'n gwe-sgwrs fyw.

Bob blwyddyn, rydyn ni'n derbyn galwadau gan bobl sydd newydd gael diagnosis o HIV, fel Ellie, yn ogystal â sawl un arall sy'n cefnogi pobl sy'n byw gyda HIV - pobl fel mam Ellie.

Ellie

Mae Ellie yn cofio, ***"Y diwrnod y ces i ddiagnosis o HIV, fy rhieni oedd fy ngalwad gyntaf. Fy ail oedd THT Direct. Yn ddiarwybod i mi, roedd mam wedi treulio tair awr ar y ffôn gyda THT Direct ac wedi cael gwybodaeth bwerus ar sut i fy helpu a beth oedd y pethau iawn i'w dweud. Erbyn i ni ddod at ein gilydd, roedd hi wedi llwyddo i reoli ei hofnau ac fe gawson ni gwtsh enfawr."***

Hamish

Roedd llinell gymorth THT Direct yn achubiaeth i Hamish Noah hefyd, a gafodd ddiagnosis yn 2020.

"Pan ges i ddiagnosis, stopiodd fy myd yn stond. Roeddwn i'n methu credu'r hyn ro'n i newydd ei glywed. Roedd yn sioc anferth," meddai Hamish

"Mewn stad o banig, fe wnes i ffonio THT Direct a chael sgwrs gyda Stephan. Roedd yr alwad honno i Stephan yn achubiaeth i fi, pan oeddwn i ar fy isaf."

Roedd yn gymaint o gysur i wybod bod rhywun yno i mi. Bob tro roeddwn i'n ffonio dros y dyddiau a'r wythnosau a ddilynodd, roedd y Terrence Higgins Trust yno i'm cefnogi, ac roeddwn i'n gallu siarad yn agored ac yn onest am sut roeddwn i'n teimlo."

Ers 1984, rydyn ni wedi bod yno i ymateb i heriau HIV, a wastad yno i siarad, gwrando, a byth i farnu.

Wnewch chi gefnogi'r rhai sydd angen rhywun i siarad â nhw am HIV, a rhoi cyfraniad i'n helpu ni i ateb yr alwad?

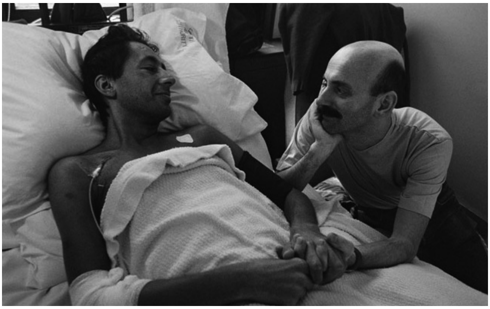
Helpu pobl i fyw'n dda

Ddoe

Yn gynnar yn y 1980au, cyn triniaeth effeithiol neu wybodaeth glir, roedd HIV ac AIDS dan gysgod ofn a stigma. Wnaeth llawer o'r rhai aeth i'r ysbyty gyda'r cyflwr, dynion ifanc yn bennaf, ond hefyd menywod, hemoffiliaid, a defnyddwyr cyffuriau, fyth gadael. **Cafodd y ward HIV arbenigol gyntaf**, ward Broderip yn Ysbyty Middlesex, **ei hagor ym 1987**, gan Diana, Tywysoges Cymru. Agorwyd wardiau eraill wedyn, gan gynnwys ward Wilmot yn Ealing a ward Thomas Macaulay yn Ysbyty St Stephen's.

Syr Ian McKellen yn agor *Ward Wilmot*

Mae Jacqui Elliott, Prif Nyrs ar Ward Broderip, yn cofio ***"...roedd llawer ohonyn nhw'n unig am eu bod wedi'u hynysu oddi wrth deulu a ffrindiau"*** A dyma gyflwyno'r gwasanaeth cyfeillio, neu'r Buddy Service.



Ffynhonnell: Gideon Mendel, The Ward.

Janet Green a Nick Partridge oedd gweithwyr cyntaf yr elusen. Wedi'i phenodi i redeg y gwasanaethau newydd, mae Janet yn cofio: ***"Roedd rhai o'r dynion hyn yn ynysig iawn. Doedd ganddyn nhw ddim teulu i'w cefnogi, felly fe wnaethon ni sefydlu Buddy Service, gwasanaeth cyfeillio lle byddai gwirfoddolwyr yn cael eu paru â phobl ag AIDS."***

Roedd ein cynllun cyfeillio, **Buddy Service**, yn cynnig cwmnïaeth i rai a oedd yn byw gyda HIV/AIDS. Ar ôl gweld hysbyseb, aeth Michelle Clayford, 21 oed ar y pryd, ati i wirfoddoli. ***"Roedd yn agoriad llygad go iawn. Fe wnes i wirfoddoli am flwyddyn a chwrdd â phobl o bob math."***

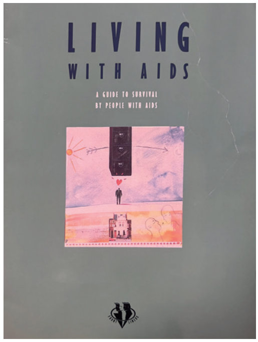
Michelle Clayford fel "Buddy"

Menywod oedd tua 40% o'r cyfeillion. Mae Michelle yn cofio cael ei pharu â menyw yn ei 60au: ***"Roedd hi'n ofni y byddai pobl yn dod i wybod bod ganddi HIV. Fe wnaethon ni gytuno i beidio â dweud pam 'mod i yno, rhag ofn."***

Ym 1988, fe wnaethon ni gefnogi Frontliners, grŵp cymorth ac eirioli cenedlaethol y DU i bobl sy'n byw gyda HIV. Dan arweiniad rhai â phrofiad bywyd o'r cyflwr, roedden nhw'n cynnig cefnogaeth gan gymheiriaid a chynhyrchwyd *'Living with AIDS: A Guide to Survival by People with AIDS'*.

"Efallai ei fod yn ddeunydd darllen anodd i rai a oedd newydd gael diagnosis, ond roedd yn normaleiddio'r teimladau roedden ni i gyd wedi'u profi," meddai un cyfrannwr.

Yn drasig, bu farw llawer o'r cyfranwyr cyn cyhoeddi'r canllawiau. Daeth yn waddol parhaol i'w cryfder a'u hundod.



Living With AIDS

Heddiw

Wrth i'r dechnoleg esblygu, felly hefyd y gefnogaeth. Cafodd ein gwefan gyntaf ei lansio ym 1996. Yn 2011, *MyHIV* oedd **cymuned ar-lein fwya'r DU i bobl a oedd yn byw gyda HIV**.

Posteri MyHIV

Yn ystod COVID-19, tyfodd y gwasanaeth i fod yn THT At Home, gan gynnig cysylltiad yn ystod y cyfnodau clo. Fe wnaeth dros 50,000 o negeseuon a 7,000 o bynciau helpu i lywio'r gwasanaethau cymorth.

Yn 2024, lansiwyd My Community – **gofod ar-lein cyfrinachol** i unrhyw un sy'n byw gyda HIV yn y DU.

"Pan gefais ddiagnosis o HIV, roedd yn drawmatig iawn yn emosiynol ac roeddwn i'n teimlo fel mai fi oedd yr unig un. Roedd hi mor braf gallu cysylltu ag eraill ar y fforwm ar-lein. Dwi'n gwirfoddoli gyda My Community erbyn hyn, sy'n wych ar gyfer fy lles parhaus," meddai Vicky, sydd bellach yn un o'n cymedrolwyr ymgysylltu â gwirfoddolwyr ar wefan My Community.

Vicky

My Community

Rydyn ni bob amser wedi bod yno i gynnig cymuned a chwmnïaeth i bobl sy'n byw gyda HIV.

Wnewch chi hynny dros bawb sydd wedi'u heffeithio gan HIV a helpu i sicrhau nad oes unrhyw un sy'n byw gyda HIV yn gorfod mynd drwyddi ar eu pen eu hunain?

Mae'r llyfryn hwn yn coffáu bywyd Terry Higgins a'r gwaddol a adawodd ar ei ôl er mwyn ysbrydoli eraill i wneud hyn Er mwyn Terry, a'r holl fywydau y mae'r elusen wedi'u helpu ers 1982.

Rydyn ni hefyd yn cofio pawb a gollodd eu bywydau i afiechydon cysylltiedig â HIV ac AIDS.

Gyda diolch i:

BBC News

The Guardian Newspaper

Martin Weaver Archives

The Bishopsgate Institute

Podlediadau 40ain mlwyddiant y Terrence Higgins Trust

The Quilters' Guild

Llun: Gwylnos yng ngolau cannwyll i bobl a fu farw o afiechydon cysylltiedig ag AIDS, Sgwâr Trafalgar, Llundain 1986.

Do it for Terry

Terrence Higgins Trust

74472_BOOKLET

© Terrence Higgins Trust, Mehefin 2025. Elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (rhif cofrestru. 288527). Rhif cofrestru'r cwmni. 1778149 ac elusen gofrestredig yn yr Alban (rhif cofrestru. SC039986).