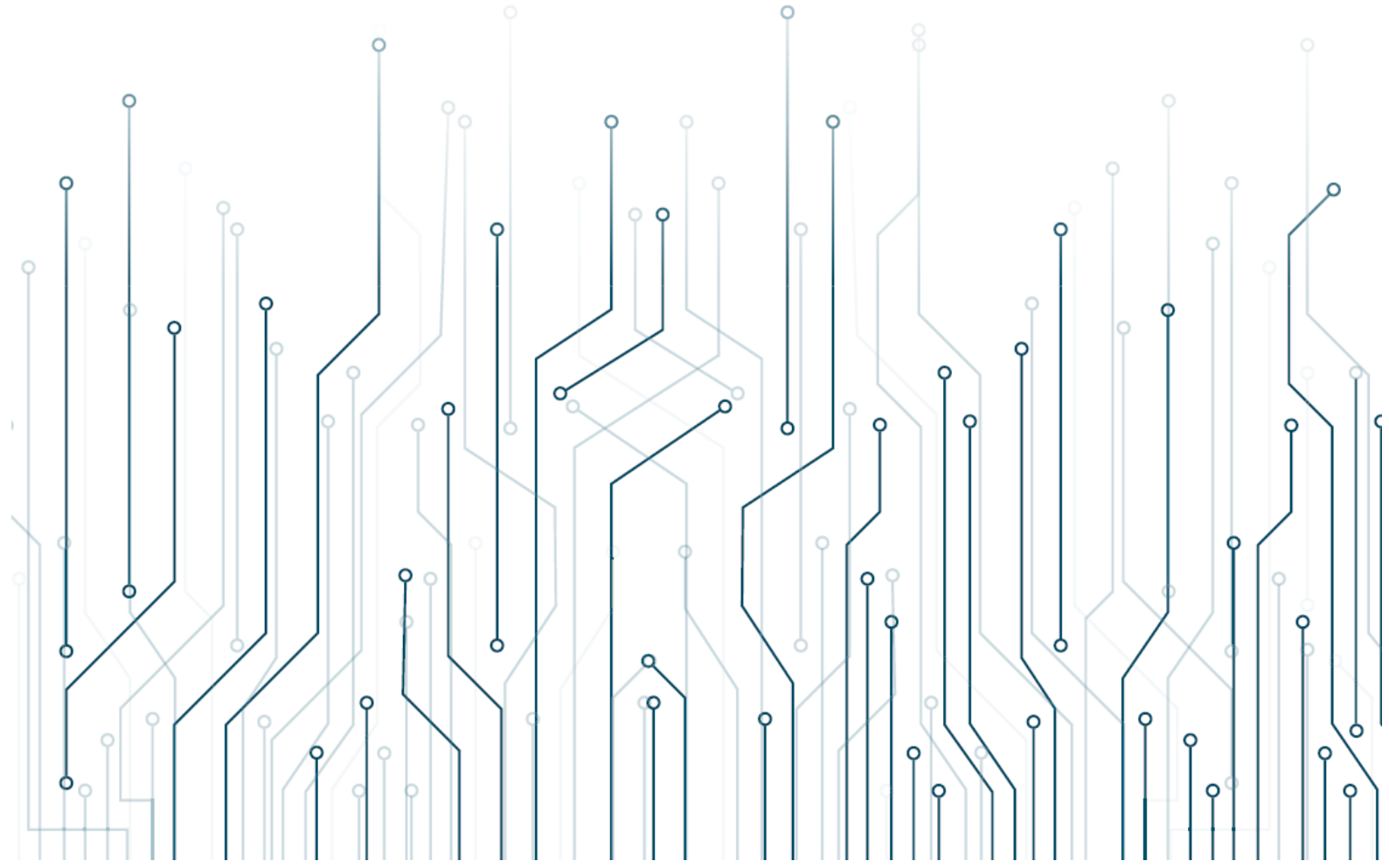
Adroddiad Prosiect Ymchwil Mynd i'r Afael â Thlodi

Adroddiad yn amlinellu canfyddiadau allweddol yr ymchwil, gan gynnwys cymorth y nodwyd bod ei angen ar deuluoedd ac unigolion sy'n profi caledi ariannol yn Sir Benfro, a'r cyfraniadau yr hoffent eu gwneud i roi atebion ar waith.

Sarah Hughes a Karen Scott, Ionawr 2023



Cynnwys

1 **Cefndir a Chyflwyniad** 01

1.1 Sut rydym yn diffinio tlodi? 02

1.2 Tlodi yn Sir Benfro 02

1.3 Dull ymchwil 03

2 **Canfyddiadau a themâu sy'n dod i'r amlwg** 04

2.1 Cyllidebau a gwariant aelwydydd 05

2.l.1 Bwyd / nwyddau wythnosol 05

2.l.2 Cylched misol neu hirach – eitemau na ellir eu fforddio 05

2.l.3 Effeithiau eraill cyllidebau aelwydydd isel 06

2.l.4 Biliau ynni a'r cartref 06

2.l.5 Costau ychwanegol teuluoedd sipsiwn / teithwyr 07

2.l.6 Ffynonellau i ychwanegu at gyllidebau aelwydydd (ac eithrio budd-daliadau'r wladwriaeth) 07

2.2 Gwaith, incwm a budd-daliadau 08

2.2.l Tlodi/caledi mewn gwaith 08

2.2.2 Credyd Cynhwysol (UC) a materion budd-daliadau eraill 08

2.2.3 Darpariaeth gofal plant a'r blynyddoedd cynnar 09

2.2.4 Cyfrifoldebau gofalu 09

2.3 Tai 09

2.4 Cludiant / gwledigrwydd 10

2.5 Mynediad at wasanaethau 10

2.6 Newidiadau mewn amgylchiadau a arweiniodd at y caledi ariannol presennol 11

2.7 Effeithiau tlodi ar iechyd a lles teuluoedd 12

2.7.1 Sut mae caledi ariannol yn gwneud i bobl deimlo 12

3 Awgrymiadau ar gyfer gwelliannau 13

4 Straeon achos a thystiolaeth ymchwil arall 15

4.1 Plant a theuluoedd sy'n profi tlodi neu galedi ariannol 15

4.2 Unigolion ac aelwydydd eraill sy'n profi tlodi neu galedi ariannol 33

4.3 Cofnodion sgwrs/sgyrsiau mewn lleoliad grŵp 41

4.4 Astudiaeth Achos - Coleg Sir Benfro (30) 45

4.5 Ymatebwyr i'r arolwg ar-lein 47

5 Casgliadau allweddol ac argymhellion 48

5.1 Argymhellion 49

6 Adnoddau 50

6.1 Adroddiadau a dolenni gwefannau 50

7 Atodiadau 51

7.1 Gwahoddiad i asiantaethau 51

7.2 Gwahoddiad i gyfranogwyr posib 52

7.3 Cais am ddyddiaduron 54

7.4 Testun yr arolwg ar-lein 56

1 Cefndir a Chyflwyniad

Yn 2022, dyfarnwyd cyllid i Gymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Benfro (PAVS) gan Gronfa Adnewyddu Cymunedol y DU, i gomisiynu prosiect ymchwil ar sail naratif i gasglu profiadau bywyd pobl o galedi ariannol / tlodi a'u syniadau ar gyfer gwella pethau yn y dyfodol. Bwriedir i ganfyddiadau'r ymchwil gael eu defnyddio fel sail ar gyfer cynllun a gyd-gynhyrchwyd i drechu tlodi yn Sir Benfro, gan gyfrannu at ddatblygu Strategaeth Trechu Tlodi ar gyfer y Sir.

Nod y briff ymchwil oedd ceisio deall y rhwystrau a brofir gan aelwydydd di-waith ac incwm isel i sicrhau cyflogaeth a/neu gynyddu eu hincwm; yr hyn y gallant ei gyfrannu, a pha gymorth byddai'n gwneud gwir wahaniaeth.

Ymgysylltodd yr ymgynghorwyr ymchwil â phobl ifanc a theuluoedd sy'n profi tlodi, unigolion sy'n economaidd anweithgar neu'n ddi-waith, ac unigolion sy'n profi tlodi mewn gwaith.

1.1 Sut rydym yn diffinio tlodi?

Mae tlodi yn effeithio ar filiynau o bobl yn y DU. Mae hyn yn golygu methu gwresogi'r cartref, talu rhent, bwyta digon o fwyd maethlon, neu brynu hanfodion i'r plant. Mae'n golygu hefyd deffro bob dydd yn wynebu anniogelwch, ansicrwydd, a phenderfyniadau amhosib ynghylch arian. Gall y straen cyson y mae hyn yn ei achosi arwain at broblemau sy'n amddifadu pobl o gyfleoedd i chwarae rhan lawn mewn cymdeithas.

Nid oes un ffordd unigol o fesur tlodi. Mae'n broblem gymhleth sydd angen ystod o fesurau sy'n dweud pethau gwahanol wrthym.

Mae digwyddiadau bywyd annisgwyl yn sbardunau cyffredin ar gyfer tlodi. Mae canlyniadau tlodi yn amrywiol iawn, gan gynnwys effeithiau ar iechyd, tai, trosedd, addysg, cyflogaeth a pherthnasoedd.

Mae'r ffigyrau diweddaraf yn dangos bod 34% o blant Cymru yn byw mewn tlodi. Mae'r gyfradd hon yn cynyddu ar gyfer plant iau, y rhai mewn cartrefi un rhiant ac mewn teuluoedd â thri neu fwy o blant. Dywedir bod plant yn byw mewn tlodi os ydynt yn byw ar aelwydydd ag incwm o dan 60% o'r incwm canolrifol. Gall tlodi gael effaith ddinistriol ar gyfleoedd bywyd plentyn, gan gael effaith negyddol ar eu haddysg, iechyd a lles cyffredinol. Gall gael effaith negyddol hefyd ar eu rhagolygon tai a chyflogaeth yn y dyfodol.

Yn ogystal, nid oes gan gyfanswm o 45% o holl aelwydydd Cymru 'ddigon ar gyfer unrhyw beth ond y pethau sylfaenol'. Dylid nodi hefyd bod y ffigyrau uchod yn dod o ymchwil a gynhaliwyd cyn i'r gwaethaf o'r 'argyfwng costau byw' presennol ddigwydd, er bod y sefyllfa wedi bod yn gwaethygu'n raddol ers Brexit a'r pandemig.

1.2 Tlodi yn Sir Benfro

Yn ddiweddar, nodwyd bod gan Sir Benfro un o'r lefelau uchaf o dlodi plant yng Nghymru, sy'n golygu nad yw llawer o blant a phobl ifanc yn cael dechrau da mewn bywyd. Roedd 37.4% o blant yn y Preseli, Sir Benfro, yn byw mewn tlodi yn 2020/2l, ac roedd 36.2% o blant yng Ngorllewin Caerfyrddin a De Sir Benfro yn byw mewn tlodi yn 2020/2l .

Yn Hydref 202l, cymeradwywyd Hysbysiad o Gynnig yn ymwneud â Thlodi Plant gan Gabinet Cyngor Sir Penfro (PCC). Arweiniodd hyn at ddatblygu Gweithgor Trechu Tlodi, sy'n adrodd i Fwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Sir Benfro (PSB) ac sydd â'r dasg o ddatblygu Strategaeth Trechu Tlodi ar y cyd ar gyfer y sir, y bwriedir i'r adroddiad hwn gyfrannu ati.

1.3 Dull ymchwil

Yn Awst 2022, penododd PAVS ddau ymgynghorydd, Sarah Hughes a Karen Scott, i ymgymryd â'r prosiect ymchwil a arweiniodd at yr adroddiad hwn. Roedd amserlen y prosiect yn fyr, gyda dyddiad cau o ddiwedd mis Tachwedd 2022. Sefydlwyd grŵp llywio prosiect dan gadeiryddiaeth Sophie Buckley yn PAVS, i arwain a chefnogi'r gwaith o gyflawni'r prosiect. Roedd y grŵp hwn yn cynnwys cynrychiolwyr o: Gweithredu dros Blant, Age Cymru Dyfed, Cyngor ar Bopeth, PAVS, Coleg Sir Benfro, PCC, Awdurdod Parc Cenedlaethol Arfordir Penfro (PCNPA), Sbardun/Dysgu Sir Benfro, Trechu Tlodi mewn Gwaith Sir Benfro (TPP) a'r Tîm o Amgylch y Teulu (TAF).

---

1 https://endchildpoverty.org.uk/wp-content/uploads/2022/07/Local-child-poverty-indicators-report-2022_FINAL.pdf

2 https://www.jrf.org.uk/report/uk-poverty-2022

3 Sefydliad Bevan: Snapshot of Poverty, Haf 2022

4 https://www.actionforchildren.org.uk/blog/where-is-child-poverty-increasing-in-the-uk/

Roedd sefydliadau ac asiantaethau eraill a fu'n ymwneud â chefnogi'r prosiect ymchwil yn cynnwys: Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda (HDUHB), Jig-So, Cydlynydd Ymgysylltu â'r Gymuned a Theuluoedd Ysgol Aberdaugleddau, Canolfan Gymunedol Y Mwnt, Gofal, Rhannu a Rhoi Sir Benfro, Banc Bwyd Sir Benfro, a Chredydau Amser Tempo.

Y dull a ddefnyddiwyd oedd cyrraedd darpar gyfranogwyr trwy asiantaethau rheng flaen, a oedd eisoes â chyswllt a pherthnasoedd o ymddiriedaeth wedi'u sefydlu â phobl sy'n profi tlodi yn Sir Benfro. At ddibenion y prosiect, gweithwyr asiantaeth rheng flaen a gyfeiriodd unigolion oedd yn pennu tlodi, a darparwyd canllawiau a oedd yn diffinio tlodi: 'yn syml, fel pobl sy'n derbyn budd-daliadau prawf modd ac/neu aelwydydd ag incwm wythnosol o dan £3l5.' (Gweler Atodiad l)

Dosbarthwyd gwahoddiad i gyfranogi yn y prosiect i asiantaethau (Atodiad l) a, thrwyddynt, i'w cleientiaid (Atodiad 2). Dosbarthwyd gwahoddiad pellach i gadw dyddiadur am wythnos a'i gyflwyno fel tystiolaeth hefyd (Atodiad 3), ond ni chafwyd unrhyw ymatebion, ac eithrio un unigolyn yn dweud: *"Dydw i ddim yn mynd i fanylu bob dydd oherwydd fe fyddai'n fy niflasu. Byddaf yn anfon traethawd yn lle hynny."*

Cafodd cyfranogiad yn y prosiect ei gymell yn rhannol trwy 'wobrau': dewis o Gredydau Amser Tempo y gellid eu cyfnewid am fynediad at weithgareddau a digwyddiadau hamdden, neu daleb archfarchnad. Dewisodd pob un o'r cyfranogwyr daleb yn hytrach na Chredyd Amser.

Gwnaed atgyfeiriadau at yr ymgynghorwyr, a gynhaliodd sgyrsiau cyfrinachol un i un gyda chyfranogwyr, y mae llawer o'u henwau wedi'u newid i sicrhau eu bod yn anhysbys. Lle defnyddiwyd enwau go iawn, roedd hyn ar gais yr unigolyn, yr oedd rhai ohonynt yn awyddus i'w lleisiau gael eu clywed, ac maent yn barod i barhau i gyfranogi yn y gwaith o lunio Strategaeth Trechu Tlodi Sir Benfro (gweler 3. Awgrymiadau ar gyfer gwelliannau). Cafodd stori pob achos ei drafftio ac yna'i chymeradwyo gan y person mae'n cyfeirio ato. Bu'r ymgynghorwyr hefyd yn rhannu gwybodaeth â chyfranogwyr am ffynonellau cymorth, megis yr Hwb Cymunedol, Cysylltwyr Cymunedol, Banc Data Symudol, Cynllun Blwch Coch, Fincap neu Gyngor ar Bopeth, fel y bo'n briodol.

Paratowyd arolwg hefyd a'i rannu ag asiantaethau a chyfranogwyr (Atodiad 4), er mai nifer fach o ymatebion a ddaeth i law (gweler 4.5 isod)

Bu rhywfaint o oedi i gychwyn cyn cyrraedd darpar gyfranogwyr. Roedd hyn yn rhannol oherwydd bod gan rai sefydliadau/asiantaethau bwysau arall a'u bod ddim yn ymateb, tra soniodd eraill am broblemau'n ymwneud ag adnabod ac atgyfeirio unigolion. Hefyd, nid oedd modd cyflawni rhai o'r dulliau ymgysylltu a gynigwyd yn wreiddiol, gan fod angen amserlen hirach i feithrin ymddiriedaeth a gwaith ymgysylltu wyneb yn wyneb (e.e. cyfweliadau dan arweiniad cymheiriaid, cadw dyddiaduron a chystadleuaeth ffotograffau). Roedd hyn yn deillio o'r ffaith fod un o'r ymgynghorwyr (Sarah Hughes) wedi gwirfoddoli gyda grwpiau Jig-So yn flaenorol a'i bod eisoes yn adnabyddus i'r staff, a'i hwyneb yn gyfarwydd i rai o fynychwyr y sesiynau, yn ogystal fe fynychodd a chael ei chyflwyno gan staff yng Ngholeg Sir Benfro a Chanolfan Gymunedol Y Mwnt (mynd i ble roedd pobl eisoes).

Serch hynny, cyfarfu cyfanswm o 38 o unigolion â'r ymgynghorwyr ymchwil, naill ai un i un neu fel rhan o sgyrsiau grŵp bach a oedd yn cynnwys casglu straeon unigol. Yn ogystal, casglwyd tystiolaeth anecdotaidd gan drefnwyr yng Nghanolfan Gymunedol Y Mwnt, staff yng Ngholeg Sir Benfro a'r Cydlynydd Ymgysylltu â'r Gymuned a Theuluoedd yn Ysgol Aberdaugleddau (gyda'r olaf yn darparu darn ar gyfer ffilm fer a fydd yn dilyn yr adroddiad hwn, yn gynnar yn 2023).

2 Canfyddiadau a themâu sy'n dod i'r amlwg

Mae'r adran hon yn rhestru rhai o'r materion allweddol a nodwyd gan gyfranogwyr, gan aros yn driw i'r iaith a ddefnyddiwyd gan y rhai â phrofiad bywyd, cyn belled ag y bo modd, gan gynnwys rhai dyfyniadau byr o'r straeon achos, fel enghreifftiau. Rydym wedi grwpio'r materion a amlygwyd o dan benawdau thematig isod ac wedi'u codio gan gyfeirio at y stori neu'r staeon achos, y cawsant eu crybwyll ynddynt. Er enghraifft, mae (1,7,9) yn golygu y siaradwyd am y mater hwn gan yr unigolion yn y straeon achos a rifwyd 1, 7 9.

Mae'r codio hefyd yn rhoi pwysiad dangosol o bob mater, trwy nifer y cyfranogwyr a siaradodd amdano, boed yn un, sawl un neu lawer. Fodd bynnag, ni ddylid cymryd hyn fel arwydd o bwysigrwydd cymharol neu flaenoriaeth mater penodol, gan fod y sampl ymchwil yn gymharol fach. Mae profiad bywyd pob cyfranogwr yn ystyrlon ac yn wir iddyn nhw, a gall hefyd fod yn wir am bobl eraill yn y sir sy'n byw mewn amgylchiadau tebyg.

Mae'n bwysig nodi hefyd, er bod y materion wedi'u rhestru o dan benawdau ar wahân, maent wrth gwrs yn gyd-gysylltiedig. Nid yw profiad bywyd pobl o dlodi yn ymwneud â'u sefyllfa ariannol yn unig, ond mae hefyd yn cael ei effeithio gan amgylchiadau personol eraill, megis teulu, cymorth cymunedol a/neu les, tai, a'u hiechyd meddwl a chorfforol, sydd i gyd yn effeithio ar sut y maent yn teimlo eu bod yn gallu ymdopi. Mewn cyferbyniad, mae rhai o'r straeon achos (e.e.l, Ann) yn portreadu rhywun sydd, er ei bod yn byw ar fudd-daliadau, â 'rhwyd ddiogelwch' da o gymorth ac sy'n teimlo ei bod yn ymdopi'n dda ar hyn o bryd.

Mae fformat yr adran hon yn ystyried y darllenwyr sydd ond yn gallu darllen y rhan hon o'r ddogfen, yn hytrach na'r holl straeon achos yn adran 4.

2.1 Cyllidebau a gwariant aelwydydd

2.1.1 Bwyd/nwyddau wythnosol

Mae siopa bwyd yn cael ei gwtogi i *"hanfodion", "pethau sylfaenol" a "chynigion"*.

Soniodd y cyfranogwyr am beidio â phrynu cig,"danteithion" a/neu frandiau mawr (2,3,4,5,9,ll,l2,l3,l5,l6,l7,l8,l9, 20,23,25,29,30)

- Torri'n ôl ar gynnyrch glanhau a nwyddau ymolchi, ac eto chwilio and, again, looking for offers am gynigion a'r brandiau rhataf (5,9)
- Tlodi mislif – roedd rhai menywod a merched yn defnyddio'r 'Cynllun Blwch Coch' ac nid oedd rhai'n ymwybodol ohono (5,ll,l9)
- Nododd sawl cyfranogwr fod cost eitemau'n codi, neu eu siopa wythnosol yn gyffredinol (5,l2,l5,l7,25) *"prisiau bwyd yn dyblu"* (28). Sylwodd un bod ei siopa wedi cynyddu o £60 i £l00 (am yr un eitemau) (29), ac un arall o £50 i £70 (3)
- Rhoddir carbohydradau sy'n llenwi i blant, fel tost, brechdanau a grawnfwyd brecwast gyda'r nos, gan fod eu rhieni'n gwybod eu bod wedi cael pryd poeth yn ystod y diwrnod ysgol (29)
- Nid yw'r swm a roddir (£2.70) ar gyfer Prydau Ysgol Am Ddim (FSM) mewn ysgolion uwchradd yn ddigon i gael *"pryd priodol"* (l0)
- Mae costau gofynion dietegol arbenigol e.e.: coeliag, anoddefiad i lactos, yn ychwanegu at gostau (prin fod y grant coeliag o £54/y chwarter yn cael effaith, ac nid yw'n cynnwys yr angen am eitemau paratoi bwyd ychwanegol). (6,7)
- Cyn i Brydau Ysgol Am Ddim cyffredinol gael eu cyflwyno, dywedodd un person (3) mai dim ond un pryd poeth yr wythnos y gallai fforddio ei brynu ar gyfer ei blentyn hynaf.

2.1.2 Cylched misol a hirach – eitemau na ellir eu fforddio

- Isod mae rhestr o eitemau y soniwyd amdanynt gan gyfranogwyr fel rhai na ellir eu fforddio, neu anodd iawn dod o hyd i arian ar eu cyfer, gyda rhai'n dibynnu ar fenthyciadau, neu roddion gan aelodau'r teulu.

Mae gwisg ysgol, yn enwedig esgidiau, yn broblem fawr. Mae plant iau yn dueddol o wisgo eu hesgidiau ysgol nes eu bod wedi'u treulio, felly nid ydynt ar gael yn ail-law yn aml iawn. Nid yw grantiau ar gyfer gwisg ysgol yn cynnwys esgidiau. Gall eitemau sy'n cynnwys arwyddlun gostio £10 yn fwy fesul eitem na rhai plaen. (2,3,9,l0,ll,30)

Cotiau gaeaf, welingtons a dillad glaw (ar gyfer dysgu yn yr ysgol yn yr awyr agored) (2,30)

Teithiau ysgol a phethau afraid, fel lluniau ysgol. *"Mae rhywbeth o hyd - yr wythnos hon bydd y lluniau ysgol yn barod ac rwy'n meddwl 'o, mam fach'"* (2) Hefyd, clybiau a gweithgareddau ar ôl ysgol i blant: "pethau y gall rhieni eraill eu fforddio" (2,3,5, l2,l7,29)

- Trin gwallt (l2)
- Dillad i rieni: *"fel y gall y plant gael esgidiau a phethau sydd eu hangen"* (5,9,ll,l2,l5)
- Anallu i adnewyddu/atgyweirio eitemau cartref a nwyddau gwyn (4,5,7,9,ll,l2,l9,20,22)
- Mynediad i'r rhyngrwyd/ data ffôn symudol – wedi'i leihau i'r lleiafswm (methu bod hebddynt yn llwyr) (23,25,27)
- Sychu dillad - defnyddio tarpolin er mwyn gallu parhau i ddefnyddio lein ddillad y tu allan (23)

- Diwrnodau allan/gweithgareddau hamdden i'r teulu (2,3,5,7,8,l0,l3,23,24)
- Tanwydd i ymweld â pherthnasau, neu ar gyfer trip undydd pellach i ffwrdd (2,3,7,8,l0,22)
- Gwyliau, pasbortau, a chostau cysylltiedig (nid dim ond y tocyn) (2,5,7,9)
- Ymweliadau â sesiynau cymorth, megis Clinigau Cof (oherwydd costau teithio) (24)
- Dim arian ar gyfer unrhyw beth *"braf"* neu *"trîts"*, megis pryd o fwyd allan (cinio caffi) *"ni allwn fforddio'r pethau neis mwyach"* (l,20,2l,25,30)
- Biliau anifeiliaid anwes (lle nodwyd anifeiliaid anwes fel *"cwmni"*, neu *"reswm i godi"*, ond mae costau milfeddyg yn rhy uchel) (2,29)
- Cynlluniau ad-dalu rheoli dyled (2,29) neu'n cael trafferth talu ffioedd gorddrafft a dyledion eraill (ll,27) sy'n rhoi straen ar berthynas (4)
- Costau postio – dim cardiau wedi'u hanfon (2)

2.1.3 Effeithiau eraill cyllidebau aelwydydd isel

- Rhieni'n mynd heb fwyd i fwydo eu plant, e.e. yn ystod y cyfnod clo a gwyliau ysgol, pan nad oedd unrhyw brydau ysgol am ddim ar gael (5)

Plant sy'n oedolion yn cefnogi neu'n ychwanegu at incwm eu rhieni i dalu am hanfodion (9,l2,20,22,23)

Rhieni (i oedolion)/perthnasau/ffrindiau yn talu am wariant aelwyd cyfranogwr, neu'n darparu bwyd iddynt (6,l2,l5,l6,l7,l9,23)

- Dewis peidio â mynychu cyfleoedd i 'gymdeithasu', neu'n methu â chyfrannu at 'gasgliadau' gan ychwanegu at unigedd (20,24,30)
- Defnyddio siopau elusen, dillad ar ôl rhywun arall, ac apiau fel 'Vinted' a grwpiau Facebook lleol ar gyfer dillad ail-law fforddiadwy (2,3,6,7,8,l0,l9,2l,26,29,30)
- Ffioedd bancio sy'n gwaethygu'r sefyllfa - *"mae'r llythyr i roi gwybod i chi eich bod yn eich gorddrafft, yn eich rhoi mwy i mewn i'ch gorddrafft"* (6)
- Perchnogion tai yn poeni na fyddant yn gallu fforddio cyfraddau morgais (yn enwedig pan fydd cyfraddau cyfredol yn cael eu hail-negodi) (2,l4,22,30)

2.1.4 Biliau ynni a'r cartref

Mae costau tanwydd yn flaenllaw ym meddyliau'r rhan fwyaf o bobl, *"Rwy'n talu pob bil wrth iddo gyrraedd, yna rwy'n gwybod faint sydd ar ôl ar gyfer bwyd"* ac maent yn rhan gynyddol sylweddol o wariant aelwydydd, hyd yn oed yn fwy felly pan nad ydynt ar y prif gyflenwad nwy (er bod hyn hefyd wedi dyblu mewn pris (l0)). Adroddodd un unigolyn fod costau trydan wedi mwy na threblu, a fyddai'n cyfateb i dri chwarter ei bensiwn (24); nododd un arall fod ei ddefnydd o drydan bedair gwaith yn fwy yn ystod misoedd y gaeaf (6) ac mae'n poeni am yr effaith y bydd y ffioedd cynyddol yn ei gael ar y bil hwnnw. *"Ni fyddwn yn rhoi'r gwres ymlaen y gaeaf hwn, gan fod cost dŵr poeth yn unig wedi mynd o £3.50 i £8.50 y dydd"* (2)

- Soniodd un am ddefnyddio'r tegell unwaith neu ddwywaith y dydd yn unig i leihau biliau (29), roedd eraill wedi cwtogi ar y defnydd o ynni, megis gostwng tymheredd y thermostat (un i l0°C yn ystod y dydd (20)). *"Mae'r gwres wedi'i ostwng i'r pwynt lle gallaf weld fy anadl fy hun ac ar adegau [mae'n] anodd cysgu oherwydd fy mod i mor oer."* (23)

- Adroddwyd bod pris potel nwy wedi codi o £50 i £70, £60 i £90 (3,20) a llwyth o goed tân o £70 i £85 (20,22)

Croesawyd taliadau cymorth tanwydd, ond maent yn ddryslyd pan fyddant yn wahanol ar gyfer mesuryddion rhagdalu a debydau uniongyrchol. Mae pobl yn rheoli eu mesuryddion ynni i lawr i'r bunt olaf - gan wybod sawl diwrnod y gallant ei fforddio a ph'un ai allant roi'r gwres ymlaen, neu wneud hynny am lai o oriau (2,3,4,6,7,l0,l3,20,22,23,28, 29,30)

- Soniwyd am droi'r rhewgell bant *"er bod hynny wedyn yn fy rhwystro rhag gallu 'swp-goginio'."* (2)

- Soniwyd am ffyrdd creadigol o gadw'n gynnes: eistedd o amgylch 'lamp persawr' am ychydig o wres, neu o dan flanced, *"pawb yn yr un ystafell – yn gysurus," "rydym wedi gorfod defnyddio'r tŷ mewn gwahanol ffyrdd"* (2,28)

2.1.5 Costau ychwanegol teuluoedd sipsiwn/teithwyr

- Mae gan safle teithwyr Cilgeti rent tir uchel o £70 yr wythnos (o gymharu â rhent tai cymdeithasol) a thariffau mesurydd rhagdalu uwch na'r arfer (l2)

2.1.6 Ffynonellau i ychwanegu at gyllidebau aelwydydd (ac eithrio budd-daliadau'r wladwriaeth)

- Banc Bwyd – soniodd y cyfranogwyr eu bod wedi defnyddio parseli bwyd Gweithredu yn Erbyn Caledi Sir Benfro (PATCH) neu Fanc Bwyd Sir Benfro (5,ll,l2,l6,l8,l9,27), gan ddweud ei fod yn: *"embaras a chywilyddus"* (5) *"yn rhyddhad"* (l6)*"codi cywilydd, ond yn ei werthfawrogi"* (9), *"diraddiol"* (27) gyda sylw arall yn dweud *"ni ddylai'r cyfan fod ar atgyfeiriad"*(29)

- Cronfa Cymorth Dewisol (DAF) – soniodd un person ei fod wedi cael cymorth (trwy TAF neu weithiwr cymorth arall) i hawlio DAF, i helpu gyda chostau gwisg ysgol (l2) a dywedodd eraill eu bod wedi cael grant gwisg ysgol (l,29)

- Grantiau caledi elusennol – nid oedd gan un person, dinesydd tramor â COVID hir, unrhyw hawl i fudd-daliadau'r wladwriaeth ac roedd yn gwbl ddibynnol ar y Banc Bwyd a nifer o grantiau elusennol ar gyfer ei gostau byw (l6)

- Roedd un person, ar incwm isel, wedi gallu cael peiriant golchi newydd trwy gangen elusennol SSE, un arall trwy TAF (2), roedd eraill wedi cymhwyso ar gyfer boeler newydd trwy NEST (20,22) a chafodd un arall help gan TAF i wneud cais am bopty newydd (l9)

- Mae Cronfa Ariannol Wrth Gefn y Coleg (ar gyfer dysgwyr) yn gronfa ddewisol sy'n cynnwys pethau fel prydau am ddim yn y coleg (2l,30)

- Rheilen ddillad y coleg (ar gyfer eitemau dwywaith) (30)

- Banc Dillad a chaban Dezza – dywedodd un teulu fod dillad, hyd yn oed o siopau elusen, yn ddrud (2,29)

- Gweithredu dros Blant – yn talu am glybiau a gweithgareddau, teganau adeg y Nadolig, gliniaduron yn ystod y cyfnod clo (2)

- Gwyliau am ddim yn Bluestone trwy atgyfeiriad TAF (3)

- Ffrindiau a pherthnasau'n camu i mewn i brynu eitemau mawr newydd i'r cartref, fel oergell, rhewgell, peiriant golchi, ac i dalu biliau fel biliau milfeddyg, tanwydd (2,4,6,7,l5, 20,22)

2.2 Gwaith, incwm, a budd-daliadau

2.2.1 Tlodi/caledi mewn gwaith

- Mae rhai pobl sy'n gweithio ac sydd ar incwm isel yn teimlo'n waeth eu byd na'r rhai ar fudd-daliadau, gan nad ydynt yn gymwys i gael cymorth e.e. prydau ysgol am ddim, cyfraddau dŵr gostyngol, gostyngiad yn y dreth gyngor, neu dariffau cymdeithasol ar gyfer tanwydd (I2,I3,20,30)

- Mae pobl yn teimlo eu bod yn cael eu cosbi am weithio (yn aml mewn rolau hanfodol â chyflog isel). Efallai nad yw'n gwneud synnwyr yn ariannol i weithio, gyda chostau gofal plant a theithio, a cholli cymorth ariannol (budd-daliadau). Roedd rhai cyfranogwyr yn teimlo y byddent yn well eu byd ar fudd-daliadau, neu fod *"y system bron yn gorfodi pobl allan o waith"* (3,8,I2,I3,I4)

- Mae bwlch i'r rhai sydd ar incwm isel ac nad oes ganddynt hawl i fudd-daliadau cyn i'w pensiwn gwladol gychwyn (e.e. oherwydd eu bod yn derbyn pensiwn bach), ond sy'n dal yn methu â fforddio'r pethau sylfaenol (20,22)

- Mae'n bosib na fydd pobl sy'n ei chael hi'n anodd, ond nad ydynt ar fudd-daliadau, yn gymwys i gael eu hatgyfeirio i wasanaethau cymorth fel PATCH (29)

- *"Mae bod yn hunangyflogedig yn anodd – nid oes tâl gwyliau na thâl salwch"*, ac nid yw enillion wedi adfer yn llawn ers COVID-I9 (22).

- Menywod WASPI (Menywod yn Erbyn Anghydraddoldeb Pensiwn y Wladwriaeth) – soniodd un am ddibynnu ar gymorth y teulu i dalu am y 'bwlch' chwe blynedd cyn y gallant hawlio eu pensiwn (20)

- Diffyg cyfleoedd gyrfa sy'n talu digon i symud allan o dlodi (I3,23,29): *"Ni fydd ein bechgyn ni yn dod yn ôl – beth sydd yma iddyn nhw? Aethant i ffwrdd i'r brifysgol a nawr does dim byd iddyn nhw ddod yn ôl iddo" (29) "Does dim byd yn Sir Benfro i bobl ifanc allu symud ymlaen mewn bywyd ac, ar hyn o bryd, rwy'n teimlo nad oes dyfodol. Rwy'n teimlo bod mwy o gyfleoedd mewn rhannau eraill o'r DU na Chymru"* (person ifanc, 23)

2.2.2 Credyd Cynhwysol (UC) a materion budd-daliadau eraill

Mae pobl ar Gredydau Treth Gwaith (WTC) a Lwfans Ceisio Gwaith (JSA) yn ofni newid i UC, oherwydd yr aros/bwlch o chwe wythnos a mynd i ddyled (I2,I3,22). Mae rhai wedi profi hyn eisoes ac yn gorfod benthyca mwy yn gyson (gan yr Adran Gwaith a Phensiynau (DWP)) i ad-dalu eu dyled gychwynnol. Symiau atodol drwy Gredyd Treth Gwaith fu'r ffordd orau i unigolion hunangyflogedig ag incwm cyfnewidiol (ond nid ydynt yn disgwyl iddo fod yn hawdd drwy'r Credyd Cynhwysol (22)).

- Mae problemau gyda rheoli a newid Credydau Treth, ac oedi o ran UC yn achosi straen ychwanegol, yn ogystal â chosbi teuluoedd mwy (2,3,6,II,29)

- Mae elfen Budd-dal Tai (HB) y Credyd Cynhwysol yn talu'r hyn sy'n cyfateb i'r rhent tai cyngor cyfartalog yn yr ardal leol, nad yw'n cynnwys tai rhent preifat, yn enwedig mewn ardaloedd 'dymunol'. Er enghraifft, yn Llandudoch mae hyn yn gadael bwlch o £320/y mis (7)

Treth ystafell wely - nid yw Budd-dal Tai yn talu costau 'ystafell sbâr', hyd yn oed os defnyddir hon ar gyfer plant sy'n ymweld. Yn aml, nid yw pobl yn gallu symud (i le'n llai) os ydynt am aros yn yr un gymuned, a all wneud ôl-ddyledion rhent yn waeth (4,29)

- Mae’r newid i dalu elfen tai budd-daliadau’n uniongyrchol i hawlwyr, yn hytrach na’u landlord, wedi golygu bod mwy o bobl mewn ôl-ddyledion (ar ôl cael eu gadael i reoli eu cyllideb eu hunain, weithiau heb wybodaeth na sgiliau digonol) (29)

2.2.3 Darpariaeth gofal plant a'r blynyddoedd cynnar

- Mae Gofal Plant / Meithrin yn amhosib ei fforddio (3,7,8,l3,l4,28), yn enwedig mewn ardaloedd nad ydynt yn rhai Dechrau'n Deg (a all gefnogi plant dwy oed). O dair oed, mae Llywodraeth Cymru (WG) yn rhoi cymorth i rieni sy'n gweithio, ond nid yw ar gael i'r rhai nad ydynt yn gweithio, efallai oherwydd cyfrifoldebau gofalu, cyflyrau iechyd ac ati). I gael mynediad at elfen gofal plant y Credyd Treth Plant, rhaid i'r ddau riant weithio l6 awr neu fwy (hyd yn oed os yw un yn gweithio 60 awr (3)). Gall rhai gael mynediad at ddarpariaeth ysgol ran-amser yn dair oed (l0). Mae diffyg darpariaeth Dechrau'n Deg yng nghanolbarth a gorllewin y Sir yn gwneud i bobl deimlo bod gwahaniaethu yn eu herbyn (8,l0,l4,28): roedd rhieni'n ymwybodol o'r ddarpariaeth yn Noc Penfro ac Aberteifi er enghraifft, ac yn dweud bod hyn yn *"teimlo'n annheg"*.
- Mae rhai darparwyr Meithrin yn codi tâl am bresenoldeb wythnos gyfan (i gadw lle'r plentyn) ni waeth faint o weithiau y mae'r plentyn yn mynychu, sy'n ei wneud yn amhosib ei fforddio (3). Dim ond unwaith neu ddwywaith yr wythnos y gall rhai rhieni anfon eu plant (os yw'r Meithrin yn caniatáu) oherwydd y gost (7), a dywedodd eraill na allant ei fforddio o gwbl (8,l0,28)

- Nid yw gwaith rhan-amser, sy'n cyd-fynd â'r gofal plant sydd ar gael i deuluoedd, yn ennill digon i dalu costau gofal plant. Er enghraifft, nid oes gan un cwpl, y ddau'n gweithio'n rhan-amser i rannu cyfrifoldebau gofal plant (plentyn cyn oed ysgol), unrhyw deulu i'w helpu ac ni allant fforddio gweithio'n llawn amser oherwydd costau gofal plant (28), roedd un arall wedi dod yn Dad 'aros gartref' gan fod ei bartner yn ennill mwy o gyflog (7)

Nid yw oriau gofal plant yn ddigon hyblyg ac nid ydynt yn cefnogi gwaith sifft gynnar/hwyr, fel gwaith gofal (4,l3)

- Mae unigolion yn dewis peidio â dychwelyd i'r gwaith (neu gynyddu eu horiau), oherwydd byddent yn waeth eu byd ar ôl talu am ofal plant. Hyd yn oed mewn rolau sy'n talu'n well, byddai incwm yn cael ei wario'n bennaf ar ofal plant, a chyda theithio ychwanegol nid yw'n *"talu ffordd."* (3,4,8,l3,l4,28)

- Darpariaeth chwarae /meithrin am ddim yw'r unig weithgareddau y gall rhai rhieni fforddio eu cyrchu ar gyfer eu plant (3,4,8,l0,l3,28)

2.2.4 Cyfrifoldebau gofalu

Nid yw cyfrifoldebau gofalu yn cael eu cydnabod yn briodol gan 'y system', er eu bod yn arbed arian cyhoeddus ac yn aml yn cael eu cyflawni gan bobl sydd yn y sefyllfa orau i ofalu a rhoi cwmni. *"Sut ydw i'n mynd i allu rhoi'r gorau i weithio a chadw'r ddau ohonom?"* (24). Soniodd tri unigolyn am fethu â hawlio cymorth ariannol (neu dywedwyd na fyddai'n gwneud unrhyw synnwyr ariannol gan y byddai'n disodli'r cymorth presennol yn unig). Efallai na fydd pobl yn ymwybodol o'r cymorth sydd ar gael i ofalwyr, a hoffent gael mynediad haws at wybodaeth a chymhwysedd. (3,22,24)

2.3 Tai

- Soniwyd bod tai mewn cyflwr gwael (e.e. lleithder, oerfel, wedi'u hinswleiddio'n wael) ac yn ddrud i'w gwresogi. Mae rhai cyfranogwyr felly yn gwrthod neu'n methu fforddio gwresogi eu cartref, gan ychwanegu at ei ddirywiad (anwedd yn arwain at lwydni ac ati) (2,3,7,l0,l3,l5, l8,22,23,29)

- Disgrifir tai hefyd fel rhai rhy ddrud (amhosib eu fforddio), tra bod diffyg argaeledd, cartrefi addas a/neu fforddiadwy (7,8,24). Soniodd y cyfranogwyr hyn am y broblem lle mae pobl (nhw eu hunain, a phobl maent yn eu hadnabod) yn gorfod symud allan o gymunedau, oherwydd y cynnydd mewn llety gwyliau, Airbnb ac ail-gartrefi mewn ardaloedd 'dymunol'. Hefyd, mae effaith adleoli adeg

COVID-l9 yn parhau, yn ogystal ag effaith y rheolau rhentu newydd (gyda rhai landlordiaid yn *"rhoi'r gorau"* i rentu tai cyn i'r newidiadau ddod i rym) (7,l6).

- Mae caledi ariannol hefyd yn golygu bod pobl yn gadael Sir Benfro (yn enwedig cymunedau arfordirol) am dai rhent/cartrefi rhatach ac sydd ar gael, neu i gael mynediad at Dechrau'n Deg (7,24, 28), neu'n ystyried gadael (25)

Nid yw perchnogion tai ar fudd-daliadau'n cael cymorth gan y Credyd Cynhwysol ac ni allant fforddio unrhyw waith atgyweirio na chynnal a chadw (2,22), ni allant ychwaith fforddio gwerthu a mynd ar y rhestr dai, gan y byddent yn cael eu hystyried yn 'fwriadol ddigartref', felly cânt eu *"dal mewn magl."* (ll)

- Diffyg gwaith cynnal a chadw mewn tai cyngor, e.e. drafft drwy ffenestri a drysau, yn golygu bod gwres yn dianc. Mae newidiadau i systemau gwresogi, megis gwresogi ffynhonnell aer, er eu bod yn dda i'r amgylchedd, yn gostus i'w rhedeg ac mae pobl: *"yn teimlo'n angof – does neb yn poeni amdanon ni."* (6,29)

Mae symud i le'n llai (am resymau iechyd) yn golygu bod 'cynilion' yn cael eu hystyried yn ormod i fod yn gymwys am gymorth (er mai dim ond dwy flynedd o enillion y byddant yn cymryd eu lle), sy'n effeithio ar fynediad at fudd-daliadau, fel lwfans gofalwyr: *"mae'n rhaid i chi gyrraedd y gwaelod cyn cael eich codi, yn hytrach na chael cymorth i beidio â chyrraedd y gwaelod yn y lle cyntaf."* (24)

- Mae 'ISA Cymorth i Brynu' yn cael ei ystyried yn gynilion, ond ni ellir rhyddhau'r arian oni bai ar gyfer trafodiad eiddo (sy'n golygu nad yw cynilwyr yn gymwys ar gyfer budd-daliadau, ond ni allant fforddio prynu chwaith) (8)

2.4 Cludiant/gwledigrwydd

- Mae cludiant yn broblem i lawer na allant fforddio cludiant cyhoeddus, tra nad yw cludiant cymunedol, megis Bws Fflecsi, ar gael yn eu hardal. Mae rhai'n rhy bryderus i ddefnyddio cludiant cyhoeddus ac felly ni allant gael mynediad at bethau fel oergell gymunedol, neu wasanaethau eraill sy'n galw am fynd i leoliad arall. (3,23,25,30)

Ardaloedd gwledig - *"mae'n rhaid i bobl gael cerbyd"* (gydag ychydig neu ddim cludiant cyhoeddus ar gael). Mae costau tanwydd yn rhan sylweddol o gyllideb yr aelwyd, yn enwedig i'r rhai y mae'n rhaid iddynt deithio i'r gwaith, neu ddefnyddio eu cerbyd ar gyfer y gwaith (gofalwyr), ac i gael mynediad at wasanaethau (2,3,4,l0,l3,20,22,23,28)

- Codwyd pryderon na fydd y cynnig am ysbyty newydd yn hawdd i'w gyrraedd ar gludiant cyhoeddus ac felly'n amhosib ei fforddio – ac nid ar adegau sy'n gweddu i ymweliadau gyda'r nos neu oriau ysgol, sy'n golygu y bydd cleifion yn cael eu hynysu'n fwy rhag cefnogaeth y teulu (29)

- Mae rhai cyfranogwyr yn teimlo y gwahaniaethir yn eu herbyn oherwydd ble maent yn dewis byw, gweithio a/neu fagu eu plant (er eu bod yn gwerthfawrogi bod natur wasgaredig cymunedau gwledig yn gwneud darparu gwasanaethau'n fwy anodd) (l4,22)

- Nid yw pobl leol yn gallu fforddio byw mewn cymunedau gwledig ac arfordirol. O ganlyniad, mae rhai wedi gorfod adleoli i gymunedau newydd, gan adael teulu, ffrindiau a phopeth sy'n gyfarwydd iddynt (gweler hefyd y cyswllt â thai) (7,24, 8) 28)

2.5 Mynediad at wasanaethau

- Canfyddir yn gyson bod pobl yn cael anhawster gwybod pa gymorth oedd ar gael ac y byddent yn hoffi mwy o eglurder. Mae systemau'n ymddangos yn gymhleth ac yn astrus i bobl gael mynediad at yr hyn y gallent fod â hawl iddo. Mae angen eu symleiddio, yn debycach i 'siop un stop' i ganolbwyntio ar unigolyn, a'i amgylchiadau, yn hytrach na bod gan bob un feini prawf gwahanol a llawer o ffurflenni cais. Teimlad o orfod *"brwydro"* neu *"ymladd"* am wybodaeth a bod hynny'n cymryd llawer o

amser. (ll,l2,l5,l6, 20,22,23,29,30)

- Neges gyson yw ei bod yn anodd iawn cael mynediad at wasanaethau, sydd hefyd ag amseroedd aros hir: *“mae popeth wedi’i drefnu ond nid yw’n teimlo fel bod unrhyw beth yn symud” (2), “nid yw pethau wedi dychwelyd i’r arfer ers COVID-19”* (9,l2,l8,24)

- Llai o gymorth gan Ymwelwyr Iechyd a chymorth arall i deuluoedd, gan gynnwys dim cysylltiad â nyrs ysgol (I3,29)

- Angen mwy o weithio ar y cyd a dwyochredd: *"gall deimlo'n unochrog iawn llawer o'r amser."* Mae angen i asiantaethau iechyd a chymorth i gysylltu â'i gilydd i gefnogi'r unigolyn, gan ganolbwyntio ar ei anghenion yn hytrach na chael ei arwain gan wasanaethau. Byddai hyn yn creu mwy o rwyddineb yn y pwynt mynediad, yn hytrach na disgwyl i rywun adrodd ei stori / sefyllfa dro ar ôl tro (22,24,29,30)

- Teimlad y dylai fod gweithwyr cymorth i roi cymorth i rieni, cyn i bethau gyrraedd y pwynt bod angen cynnwys gweithiwr cymdeithasol. Croesewir cymorth gan TAF, er enghraifft, ond pan fydd yn gyfyngedig (ymyrraeth chwe mis), mae teimlad bod yr holl gymorth yn cael ei gymryd i ffwrdd unwaith y bydd y chwe mis ar ben (3,29)

- Mae gorfod gyrru i'r ysbyty i gael meddyginiaeth arbenigol (na all fferyllfa ei rhoi) yn golygu cost tanwydd ychwanegol (I0)

2.6 Newidiadau mewn amgylchiadau a arweiniodd at y caledi ariannol presennol

- Roedd llawer o gyfranogwyr wedi profi newidiadau sylweddol mewn amgylchiadau, gan arwain at eu sefyllfa ariannol bresennol. Er enghraifft: cafodd gŵr ddamwain ddifrifol (9,II); cafodd gŵr drawiad ar y galon (I2); cafodd gŵr ei ddiswyddo (I7); menyw'n dianc rhag trais yn y cartref ac, fel gweithiwr gofal micro-fenter, bu farw ei dau gleient o COVID-I9 (I5); tad sengl gyda thor-perthynas, problemau iechyd a nawr COVID hir (I8); dyn yn dianc rhag trais yn y cartref / ymosodiad difrifol (25); tad sengl arall gyda COVID hir a dim hawl i fudd-daliadau fel gwladolyn tramor gyda fisa gwaith (I6); menyw hunangyflogedig yr effeithiwyd yn ddifrifol ar ei busnes gan y pandemig ac nad yw wedi adfer (I2); menyw y mae ei gŵr yn yrrwr tacsi, y mae COVID-I9 a'r argyfwng costau byw wedi effeithio ar ei fusnes (5); colli swydd o ganlyniad i COVID-I9/ dirywiad economaidd (4,6), pobl â phrofiad o gamddefnyddio sylweddau ac adferiad (2,22,27)

Mae llai o oriau gwaith, oherwydd cyfnod clo COVID-I9, neu ôl-COVID-I9, yn golygu bod llai o orau gwaith wedi'u cynnig (2,5,8,22)

- Roedd babi newydd ar yr aelwyd wedi golygu costau ychwanegol (e.e. cewynnau, fformiwla babi, offer), colli incwm (oherwydd absenoldeb mamolaeth/tadolaeth, neu lai o oriau ar ôl dychwelyd i'r gwaith), a/neu ddirywiad mewn iechyd meddwl (2,7,8,I3)

- Anghenion iechyd meddwl cymhleth wedi cael eu gwaethygu gan COVID-I9 a chyfnodau clo (2,3,I8,29)

Newidiadau bach mewn cyllid sy'n effeithio ar gymhwysedd ar gyfer fudd-daliadau - anodd pan / lle mae'r llinell yn cael ei thynnu, a gall unigolyn fod dim ond £2 yr wythnos yn well ei fyd na rhywun sy'n gymwys (I0,I3,29)

- Codi oedran pensiwn (22) (WASPI) *"maen nhw [y Llywodraeth] wedi dwyn fy nghynilion, oherwydd bu'n rhaid i mi eu defnyddio i fyw eisoes, pan oeddwn i'n bwriadu eu defnyddio nawr"* (20)

2.7 Effeithiau tlodi ar iechyd a lles teuluoedd

- Mae rhai cyfranogwyr yn dioddef problemau iechyd meddwl, a brysurwyd a/neu a waethygwyd gan straen tlodi (2,9,II,I2,I5,I6,30)

- Mae gan lawer o gyfranogwyr blant ag amheuaeth neu ddiagnosis o Anhwylder Sbectrwm Awtistiaeth

(ASD)/Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd (ADHD), gydag amseroedd aros hir iawn am asesiad. Mae hyn yn ychwanegu at straen y teulu. (l,2,3,9,l0,l2,l7,l9,29)

- Nid yw bywyd nawr yr hyn yr oedd y person wedi'i ddisgwyl, na'i ragweld, sy'n *"dorcalonnus"* neu'n *"siomedig"*- i'r rhai sy'n teimlo na allant roi'r bywyd y byddent yn ei ddymuno i'w plant (5,7) ac i'r rhai sydd wedi gweithio ar hyd y blynyddoedd ac wedi talu i mewn i'r 'system' nad yw bellach yn darparu digon iddynt 'ymdopi' hyd yn oed: *"mae bwlch enfawr rhwng fy sefyllfa ariannol wirioneddol a'r sefyllfa y byddwn wedi gobeithio y byddai o fewn fy ngafael"* (20,22).

- 'Bywyd ar restrau' - e.e. ar gyfer triniaeth feddygol, triniaeth nad yw'n frys yn cymryd amser hir, gydag effeithiau negyddol ar ansawdd bywyd (l2,20,24). Mae'r rhestrau aros ar gyfer Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS) yn golygu bod goblygiadau hirdymor i ddiffyg cymorth amserol (2). Os nad oes cymorth ar y cyfle cynharaf, gall arwain at anghenion cynyddol, ac mae angen ymyrraeth fwy sylweddol 'yn y dyfodol'. Gall aros am gymorth gyda thai, gwaith atgyweirio, problemau iechyd meddwl a chorfforol arwain at gostau ychwanegol. (2).

- Mae cyfranogwyr yn dibynnu ar gymorth ariannol gan berthnasau i 'oroesi', ac i dalu costau mwy fel nwyddau gwyn, gan newid deinameg eu teulu (4,20,22)

- Mae defnyddio siopau elusen a dillad ar ôl rhywun arall i ddilladu'r teulu, er ei fod yn dda i'r amgylchedd, yn dal i ddod â theimlad o stigma (yn enwedig i blant yn eu harddegau sydd yn yr ysgol gyda phlant eraill sydd â'r 'brandiau' i gyd) (29)

2.7.1 Sut mae caledi ariannol yn gwneud i bobl deimlo

Mae rhai o'r teimladau a enwyd gan gyfranogwyr yn cynnwys: euogrwydd na allant ddarparu ar gyfer plant a *"methu â bod yn rhiant da";* rhwystredigaeth, stigma, cywilydd, teimlo'n ddiwerth, teimlo'n dda i ddim, mewn trafferthion, yn ynysig, digalon, gorffwyll, anobeithiol, dicter at 'y system' (5,l5,l6,l8) a chyda'r rhai sydd mewn grym *"nad sy'n gwybod sut beth yw hi mewn gwirionedd i fyw heb arian" (5), "os nad yw rhywun wedi bod heb geiniog, yna ni allant wybod sut deimlad ydyw" (22) "pe na fyddent wedi gwneud yr holl gamgymeriadau hyn, fel codi'r cap ynni, yr argyfwng costau byw, Brexit yn gwthio prisiau i fyny, ni fyddem yn y sefyllfa rydyn ni ynddi."* (3)

- *"Mae'n llethol, yn ormod ac yn straen ofnadwy"* (l6)

- *"Rwy'n gweiddi allan am gymorth, does dim amheuaeth am hynny"* (l8)

"Mae'n teimlo fel bod pawb yn gorfod fy helpu drwy'r amser."(2) [Mae bywyd]

"braidd yn anodd" (4)

- *"Braidd yn gallu cael dau ben llinyn ynghyd ar hyn o bryd, ond yn poeni sut y byddwn yn parhau i fforddio popeth sydd ei angen arnom" (28)*
  "Nid ydyw i erioed wedi gallu cynilo unrhyw 'glustog ariannol', ac mae'r ddyled yn parhau i dyfu" (22)
  "Rydw i wedi cael parseli bwyd gan PATCH, ond rwy'n teimlo'n wael am eu cymryd – yn teimlo cywilydd bod angen i mi eu defnyddio, ond hefyd oherwydd bod rhywun yn waeth ei fyd na fi bob amser" (29)

- *"Nid bywyd fel y mae nawr yw'r hyn roeddwn i'n ei ddisgwyl – doeddwn i ddim yn meddwl na fyddwn i'n gallu ymdopi." (20)*

- Hefyd, gan y rhai nad ydynt eto mewn argyfwng, rhywfaint o wydnwch: *"rhaid gwneud y gorau ohoni" (7), "gallwn wneud hyn" (4) "rhaid cymryd un dydd ar y tro"* (l3) a derbyn bywyd fel y mae: *"yn benderfynol o wneud iddo weithio, 'sgwario'r cylch' a cheisio peidio â phoeni am y dyfodol: heddiw sy'n bwysig."* (22)

3 Awgrymiadau ar gyfer gwelliannau

Mae'r adran hon yn amlinellu'r cymorth y nodwyd bod ei angen ar deuluoedd ac unigolion i liniaru effeithiau tlodi a chaledi ariannol.

Pan ofynnwyd *"Ar wahân i fwy o arian, beth fyddai'n gwneud gwahaniaeth a gwella eich sefyllfa yn eich barn chi?"* ni allai rhai cyfranogwyr feddwl am unrhyw beth. Ymateb cyffredin arall oedd bod **angen gwell gwybodaeth am ba gymorth sydd ar gael, dull 'siop un stop' symlach, a gwell mynediad a/neu amseroedd aros byrrach ar gyfer gwasanaethau cymorth** (e.e. I2,I5,I7,22,29).

Fodd bynnag, nododd sawl cyfranogwr eu **parodrwydd i barhau i ddweud eu dweud wrth gyd-gynhyrchu cynlluniau i drechu tlodi** yn y sir a rhoesant ganiatâd i'r ymgynghorwyr rannu eu manylion cyswllt â PAVS.

Yn ogystal, gwnaeth un neu fwy o'r cyfranogwyr yr awgrymiadau canlynol:

Archwilio bandiau'r dreth gyngor a **chostau byw eraill ar safle teithwyr** (I2)

- **Gwisg ysgol:** *"sgert ddu yw sgert ddu – pam mae'n rhaid ei phrynu o siop arbennig pan fyddai'n llawer rhatach i'w phrynu mewn archfarchnad?", "Gellid darparu trosluniau i'w gwreslynu ar ddillad mwy fforddiadwy."* (5,I2)

- **Cyfnewidfa esgidiau ar gyfer plant cynradd** fel yr un sydd gan Milford Youth Matters ar gyfer plant hŷn (II)

- Newid **cymhwysedd ar gyfer prydau ysgol am ddim** i gynnwys y rhai ar gredydau treth gwaith - byddai £30 yr wythnos sy'n cael ei wario ar ginio ysgol (i ddau blentyn) yn help mawr i siopa bwyd y teulu (5)

- Mwy o gyfleoedd i **bobl ddod at ei gilydd dros ginio am ddim/fforddiadwy**, fel yr oedd canolfannau teuluoedd yn arfer ei ddarparu (9,I7)

Darparu **cyfleoedd** anffurfiol parhaus **sy'n canolbwyntio ar y gymuned ar gyfer uwch-sgilio, meithrin hyder a sgiliau cymdeithasol** i ddarparu 'cerrig camu' i symud i waith cyflogedig (I0,29)

- **Cefnogi rhannu sgiliau a dysgu dan arweiniad cymheiriaid** trwy grwpiau y mae'r rhai sy'n defnyddio eu gwasanaethau eisoes yn eu hadnabod ac yn ymddiried ynddynt (2,l0,29)

- Dylid adfer / rhoi blaenoriaeth i **gyllid ar gyfer gwasanaethau hanfodol** (2)

- **Gwella cludiant lleol**, gan gynnwys cludiant cymunedol a lleihau unigedd (25)

- Mwy o gyfle i '**lais y bobl' gael ei glywed yn y prosesau gwneud penderfyniadau**, a chan wleidyddion (2,5)

- **Mwy o gefnogaeth i bobl ifanc** – mwy o gymorth gydag iechyd meddwl; grwpiau gyrfa i helpu gyda dewisiadau cyflogaeth, paratoi CV, chwilio am swyddi; gweithgareddau, ar wahân i chwaraeon, i ymgysylltu â nhw. Mwy o **gymorth ymarferol i bobl ifanc ddeall sut i reoli eu harian** a'u cyllideb yn dda (2,2l,23,26,30)

- Mwy o gymorth a gwybodaeth am **sut i ddarparu ar gyfer diet arbenigol ar gyllideb** (6)

- Cyflogwyr i gael cymorth i gynnig **gwaith / oriau mwy hyblyg ac ystyriol o deuluoedd**

  (2,4,8,l3)

- Ceisio cyfleoedd i **weithwyr rheng flaen gael hyfforddiant gyda'i gilydd (fel y gallant feithrin rhwydweithiau)** e.e., os yw un sefydliad yn cynnal sesiwn ymwybyddiaeth o ddyled, sicrhau ei fod ar gael i staff sefydliadau eraill - rhaglen 'uwch-sgilio' ar gyfer y sir gyfan (30)

- A allai **TAF ddefnyddio dull gwahanol** a chyfeirio at ddarpariaeth gofal plant am ddim Dechrau'n Deg, lle'r oedd angen yn amlwg / gweithio dros y ffin o bosib? (3)

- Sefydlu **'archwiliadau' rheolaidd am gyfnod estynedig, yn dilyn ymyriad TAF dwys** (3)

- Sicrhau **darpariaeth ar ôl ysgol yn yr ysgol y gall pob plentyn gael mynediad iddo** (3)

- Sefydlu **grŵp cymorth cymheiriaid ASD yng ngogledd y sir** (3)

- Mae un person eisoes yn **defnyddio ap gwastraff bwyd Olio ac yn ailddosbarthu i gymdogion** (2). Hoffai eraill weld **oergell gymunedol yn Aberdaugleddau** (ll,29)

- **Gwasanaethau Iechyd Meddwl yn cael eu cynnig ar sail allgymorth** (e.e., yn Aberdaugleddau) pan na all rhywun deithio i Hwlffordd (ll)

- Mwy o **fuddsoddi mewn siopau canol tref** y mae pobl eu heisiau a'u hangen (25)

- **Hyrwyddo Ystafelloedd Cynnes mewn ffordd sy'n goresgyn stigma,** yn enwedig i bobl hŷn (25)

- **Gofal seibiant** i rieni â phlant ag ASD (l7)

- Cyfleoedd i gwrdd â phobl mewn sefyllfaoedd grŵp bach neu i gael cymorth un i un (l8)

- Ystyried sut mae 'parseli bwyd' yn cael eu cynnig – gan ganiatáu i bobl ddewis bwydydd y maen nhw'n eu hoffi ac yn gallu eu coginio (i atal eitemau rhag cael eu gwastraffu) (30)

- Cefnogi datblygiadau tai sy'n defnyddio ynni'n effeithlon, cartrefi cychwyn a 'llai o faint', i alluogi pobl i aros yn eu cymunedau (7,8,24)

4 Straeon achos a thystiolaeth ymchwil arall

4.1 Plant a theuluoedd sy'n profi tlodi neu galedi ariannol

4 Straeon achos a thystiolaeth ymchwil arall

4.1 Plant a theuluoedd sy'n profi tlodi neu galedi ariannol

1 Ann

Mae Ann (39, Cymraeg ei hiaith) yn byw mewn tŷ cyngor yn Llandudoch gyda'i phedwar o blant (17, 12, 10 ac un oed). Mae'r tŷ wedi'i adnewyddu, ac mae'n gyfforddus, er bod y cynnydd mewn costau byw yn golygu bod ei biliau'n codi. Mae hi'n fam aros gartref, yn gofalu am ei phlant, y tri hynaf yn mynychu ysgolion yn Aberteifi ac un ohonynt ag ADHD, Anhwylder Herio Gwrthryfelgar (ODD), Anhwylder Ymddygiad, ac mae bellach yn cael ei brofi am Syndrom Asperger. Roedd Ann yn arfer gweithio yn yr ysgol gynradd leol, ac ym maes lletygarwch, ond mae bellach yn gofalu am ei phlentyn ieuengaf yn llawn amser. Mae wedi gwahanu oddi wrth dad y plant yn ddiweddar, ond mae e'n parhau i gefnogi'r plant ac yn mynd â nhw i wahanol weithgareddau, gan nad yw Ann yn gyrru. Mae angen i'w merch hynaf deithio i ymarfer pêl-droed yn Aberystwyth bum gwaith yr wythnos, ac mae hyn yn gost sylweddol y mae ei chyn-bartner yn ei thalu.

Roedd plentyn Ann â'r gwahanol ddiagnosisau, wedi'i gyfeirio'n wreiddiol i Uned Cyfeirio Disgyblion Penalun, oherwydd ymddygiad gwael. Roedd ar feddyginiaeth ond roedd hynny i'w weld yn ei newid er gwaeth, felly rhoddodd Ann y gorau i hynny. Unwaith iddo newid ysgol, fe gymeron nhw agwedd wahanol, ac mae bellach yn cyfrannu'n llawn ac yn gwneud yn dda yn yr ysgol, gan ennill graddau 'A'. Mae wedi bod yn gyfnod dirdynnol i gyrraedd y pwynt hwn, a bu'n rhaid i Ann "*frwydro i gael y gefnogaeth y mae'n ei haeddu",* ond mae bellach yn hyderus ei fod yn hapus ac yn cael cefnogaeth i gyflawni ei botensial.

Mae Ann yn derbyn £1900/y mis o Gredyd Cynhwysol a thaliad Lwfans Byw i'r Anabl (DLA) sydd, ar hyn o bryd, yn talu am ei biliau a threuliau eraill. Nid yw Ann yn mynd allan, nid yw mewn unrhyw ddyled, ac mae gan y plant hawl i brydau ysgol am ddim a'r grant Gwisg Ysgol sy'n helpu, ac mae'n teimlo bod ei phlant yn bwyta'n dda. Mae ganddi aelodau o'r teulu a ffrindiau yn Llandudoch sy'n gallu ei helpu gyda lifftiau ac, os oes ganddi unrhyw arian yn weddill, mae'n ei gynilo i'w roi tuag at ddiwrnodau allan a chyfleoedd "*i greu atgofion pryd bynnag* [mae hi] yn *gallu, fel nad yw'r plant yn colli allan.*" Mae hi'n teimlo ei bod yn bwysig "*gwneud y gorau*

ohoni" [ei sefyllfa] ac ar ôl peidio â bod i ffwrdd ers COVID-19, mae'n gobeithio trefnu taith i Lundain (gyda'i chyn-bartner a'i phlant) yn y cyfnod cyn y Nadolig.

2 Becky

Mae Becky (42) yn byw gyda'i gŵr a phedwar o'i phump o blant yn eu cartref, y gwnaethant ei brynu gyda morgais bach. Mae Becky wedi dioddef ag iechyd meddwl gwael yn ystod y blynyddoedd diwethaf, ac mae dau o'r plant hefyd yn cael cymorth gyda'u lles meddyliol ac emosiynol, wrth aros am ddiagnosis posib o ASD. Mae ganddynt fab yn y coleg, mab yn yr ysgol uwchradd, merch yn yr ysgol gynradd ac un arall yn y meithrin. Mae eu merch hynaf wedi gadael cartref i astudio ym Mhrifysgol Abertawe, ond mae'n parhau i gefnogi ei brodyr a'i chwiorydd a Becky.

Cyn COVID-19 a genedigaeth eu pedwerydd plentyn, roeddent yn byw o fewn eu modd: roedd gan Becky swydd ran-amser fel gofalwraig, a oedd yn ategu'r incwm o gyflog llawn amser ei gŵr. Roedd y tri phlentyn hynaf yn mynychu'r Cadetiaid (y mae ei gŵr yn gwirfoddoli iddynt), yn mynd i glybiau (acrobateg) ac ar deithiau, ac roeddent yn gallu gwneud y mwyaf o fyw yn Sir Benfro, gan ymweld â thraethau a pharciau. Roeddent yn derbyn Credyd Treth Plant, a oedd yn rhoi *"tipyn o glustog"* (er nad yw'r ddau blentyn ieuengaf yn gymwys). Roedd y ffaith fod ganddynt rai heriau ariannol yn golygu eu bod wedi trefnu cynllun rheoli dyled y gallent ymdopi ag ef.

Pan syrthiodd Becky yn feichiog gyda'u pedwerydd plentyn, rhoddodd y gorau i weithio, oherwydd natur ei gwaith a phryder ynghylch COVID-19. Wrth i gyfnodau clo COVID-19 barhau, parhaodd gŵr Becky i weithio fel gweithiwr allweddol, ond cwtogwyd ar ei oriau a gostyngodd ei incwm, ochr yn ochr ag ofn COVID-19 a'u harferion cartref i ddelio â risgiau'r haint. Cynyddodd costau gyda'r plant gartref angen bwyd, ac roedd rhwystredigaeth (a chyflwr un plentyn) yn golygu bod pethau'n cael eu torri. *"Fe wnaeth costau ychwanegol cael babi newydd a cheisio cefnogi'r tri phlentyn hynaf gydag addysg gartref* [angen offer TG] *ychwanegu straen pellach."* Roedd ganddynt *"yswiriant i brynu nwyddau yn lle nwyddau fyddai'n torri, ond bu'n rhaid iddyn nhw atal y taliadau hyn gan [nad oedden nhw] yn gallu eu fforddio, gan olygu* [nad oedden nhw] *yn gallu prynu nwyddau newydd yn lle'r rhai fyddai'n torri"*.

Roedd gan eu trydydd plentyn broblemau iechyd sylweddol (corfforol a meddyliol), a arweiniodd at gyfnodau yn yr ysbyty. Gyda'r holl hyn, effaith COVID-19 ac ar ôl genedigaeth eu pumed plentyn, dirywiodd iechyd meddwl Becky yn sylweddol, a waethygwyd gan gynnydd yn ei hyfed. Daeth y cyfan i 'dorbwynt' a bu'n rhaid cynnwys y gwasanaethau statudol. *"Doeddwn i ddim yn sylweddoli nad oedd y bwyd roedden ni'n goroesi arno [bwyd sothach] yn dda i ni, oherwydd fy nefnydd o alcohol."* Yn ffodus, mae Becky, gyda chymorth Meddygon, Tîm o Amgylch y Teulu (TAF) a Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Dyfed (DDAS), wedi gallu gwneud newidiadau ac mae bellach yn sobr ers 497 diwrnod (pan wnaethom gyfarfod). Mae'n magu hyder ac mae ganddi gynlluniau i ddychwelyd i'r gwaith. Mae Becky wedi gallu sicrhau nwyddau gwyn a thalebau banc bwyd trwy ei gweithiwr achos TAF. Darparodd Gweithredu dros Blant dri gliniadur ar gyfer y plant hynaf, ac fel teulu maent yn dysgu sut i gefnogi ei gilydd yn emosiynol. Mae Becky wedi dysgu sut i ailddefnyddio gwastraff bwyd ac yn mwynhau gwneud hynny, mae hi hefyd yn casglu bwyd trwy ap Olio ac yn ei ailddosbarthu i ffrindiau a chymdogion.

Mae ei gŵr yn dal i weithio'n llawn amser (42 awr yr wythnos) yn y sector preifat, ond yn aml mae'n gweithio diwrnodau hir rhwng 9yb-7yh. Mae ei oriau gwaith wedi cynyddu, ond "*mae ei gydbwysedd rhwng bywyd a gwaith wedi gwaethygu: mae amser teithio yn cael ei gyfrif yn*

wahanol ac mae'n teithio ar hyd a lled de Cymru; mae ei waith yn cael ei dalu yn ôl munudau; ac nid oes ganddo amser i gael awr ginio". Nid yw ei gyflog wedi codi, ac mae Becky yn poeni na fydd ei gyflog yn talu am yr hyn yr oedd yn arfer ei wneud. Yn anffodus, pan adawodd eu merch hynaf gartref yn ddiweddar, roedd yn golygu bod eu Credyd Treth Plant yn gostwng o £200 i £20 y mis, sydd hefyd wedi lleihau incwm eu haelwyd.

Mae costau ynni'n codi yn bryder mawr i Becky. "*Ni fyddwn yn rhoi'r gwres ymlaen y gaeaf hwn, gan fod cost dŵr poeth yn unig wedi mynd o £3.50 i £8.50 y dydd"*. Maen nhw wedi diffodd y rhewgell tu allan, i arbed ynni, ond mae hyn yn rhwystro Becky rhag gallu 'swp-goginio' y bwyd iachach yr oedd hi'n ei gael gan y banc bwyd: "*Rydyn ni wedi gorfod defnyddio'r tŷ mewn ffyrdd gwahanol."* Maent yn defnyddio credyd argyfwng ar eu mesurydd, ond nid yw'n para hanner yr amser yr oedd yn arfer gwneud, ac er eu bod wedi gallu cael gafael ar y grantiau sydd ar gael, nid yw Becky wedi gallu sefydlu sut y bydd yn cael y lwfans gwresogi o £400. Gyda'r nos, maen nhw'n "*eistedd o amgylch lamp persawr (am ychydig o wres) o dan flancedi ac mae'n gysurus."* Mae Becky wedi darganfod, yn y gegin, os yw hi'n cadw'r drws ar gau a'r llenni ynghyd pan fydd y popty ymlaen (yn coginio i deulu mawr), mae'r gwres yn cynhesu'r ystafell uwchben yn y llofft. Mae ganddynt gerbyd, ond mae prisiau tanwydd wedi codi'n ofnadwy, a dim ond £10 ar y tro mae'n ei godi, ond mae'n gorfod ei ddefnyddio i fynd â'i mab i'r ysgol ac oddi yno gan ei fod yn torri lawr yn yr ysgol, ac nid yw'n gallu defnyddio'r bws ysgol am ddim.

Mae mynediad at ofal iechyd wedi bod yn anodd, ac mae hi wedi dibynnu ar gymorth gan elusen, i gael mynediad at therapi preifat iddi hi ei hun. Mae Becky yn ymwybodol o'r pwysau sydd ar 'y system', ond mae'r teulu wedi bod angen cymorth ac mae dau o'i phlant ar restrau aros am ddiagnosis o ASD, a CAMHS. "*Mae popeth wedi'i drefnu ond nid yw'n teimlo fel pe bai unrhyw beth yn symud"* ac mae'n teimlo ei fod yn *"gylch bach cythreulig"*, i sicrhau adnoddau iechyd meddwl i bobl ifanc yn eu harddegau. Ei phryder yw, os na allwch gael cymorth 1:2:1 i blant trist, y bydd hynny'n arwain at boblogaeth drist yn tyfu i fyny, gyda mwy fyth o alw ar adnoddau. Mae pob un o'i phlant wedi bod trwy Dechrau'n Deg, rhyw fath o therapi lleferydd ac iaith, a therapi lles emosiynol. Mae'r plant hŷn yn cael eu hystyried yn ofalwyr ifanc ac wedi cael cefnogaeth gan Gweithredu dros Blant.

Mae Becky yn defnyddio siopau elusen ar gyfer dillad y plant a'u gwisg ysgol. Mae esgidiau'n torri, y plant yn tyfu'n gyflym a'r angen am gotiau gaeaf a dillad glaw i gyd yn costio. "*Mae rhywbeth o hyd, yr wythnos hon bydd y lluniau ysgol yn barod, ac rwy'n meddwl 'o, mam fach*". Mae hi'n poeni hefyd am gost teganau Nadolig (i'r rhai bach), a bydd yn rhaid iddi ofyn i Gweithredu dros Blant am gymorth. Ni fydd yn anfon cardiau Nadolig, oherwydd pris eu postio. Mae hi'n teimlo'n ddigalon: "*Mae'n teimlo fel pe bai'n rhaid i bawb fy helpu drwy'r amser."*

Nid ydynt wedi gallu fforddio ymweld â theulu sy'n byw ymhell i ffwrdd (Y Rhyl, Llundain) sydd wedi bod yn anodd. Byddent wrth eu bodd yn cael cyfle i fynd i Baris, neu Ewrop, ond nid oes ganddynt basbortau, ac mae hynny cyn cost tocynnau a llety, ond maent yn gwybod bod y rheini allan o gyrraedd, gan y byddai'n cymryd tri mis o gyflog.

Serch hynny, mae Becky yn ddiolchgar iawn am yr holl gymorth a chefnogaeth a gafodd, yn enwedig yn wyneb toriadau'r Cyngor i gyllid, ac mae'n teimlo'n gryf y dylid adfer cyllid ar gyfer gwasanaethau hanfodol. "*Mae pawb yn ceisio'u gorau glas i helpu, ond mae cymaint yn digwydd, rydych chi'n mynd i ddarganfod fod mwy a mwy o bobl a oedd yn arfer bod mewn sefyllfa eithaf da, a allai weld golau ar ddiwedd y twnnel, yn dweud 'mae hyn yn waith caled a hir nawr"*. Mae hi, fodd bynnag, yn ymwybodol o effaith Brexit a gwleidyddiaeth San Steffan ar yr hyn y gellir ei gyflawni'n lleol. Dywedodd "*mae angen cynnwys mwy o bobl gyffredin wrth wneud penderfyniadau... dylen nhw weld sut mae'n rhaid i'n harian ni ymestyn "* a bod "*angen i gynghorwyr fod yn llais y bobl."*

"Rwy'n edrych ymlaen at ddyddiau gwell, ond os na fyddwn wedi datrys y broblem eithaf mewn gwleidyddiaeth ar y lefel uchaf, ni allaf weld golau ar ddiwedd y twnnel."

Pan ofynnwyd iddi am syniadau ar gyfer beth fyddai'n gwneud gwahaniaeth, canolbwyntiodd Becky ar ddyfodol ei phlant a'u cyfoedion, ac yn enwedig y rhai yr effeithiwyd arnynt gan gyfnodau clo COVID-19: *"rhywbeth i helpu'r plant sy'n meddwl nad oes llawer yn digwydd.... Mwy o help gydag iechyd meddwl, grwpiau gyrfâu i helpu i ddewis gyrfa, rhywbeth i ymgysylltu â nhw, ar wahân i chwaraeon."*

3 Bronwen

Mae Bronwen (27) yn byw gyda'i phartner, a thri o blant saith, pump a thair oed, yng Nghilgerran. Am y ddwy flynedd a hanner diwethaf maent wedi byw mewn llety rhent preifat, gyda'r landlord yn codi'r rhent ar ôl y flwyddyn gyntaf o £550 i £600 (roedd wedi gofyn am £625 yn wreiddiol, ond esboniodd Bronwen a'i phartner na fyddent yn gallu fforddio hynny). Nawr, ar ôl cael gwiriad landlord yn ddiweddar, mae Bronwen yn bryderus y bydd yn codi'r rhent eto – rhywbeth nad oes ganddyn nhw'r arian ar ei gyfer. Mae'r tŷ'n cael ei gynhesu gan nwy potel (£70 y botel, arfer bod yn £50) ond maen nhw'n "*lapio amdanom ac nid ydyn ni'n defnyddio'r gwres am naw mis o'r flwyddyn, a phan rydyn ni'n gwneud hynny, dim ond am 15 munud rydyn ni'n ei droi ymlaen ar y tro"*. Mae hi wedi derbyn y taliad Costau Byw, trwy eu mesurydd clyfar ac mae hyn wedi helpu'n fawr gyda chostau ynni, yr oedd hi'n *"colli cwsg drostynt*." yn flaenorol.

Mae partner Bronwen yn gweithio'n llawn amser (hyd at 60 awr yr wythnos) fel Saer Maen, yn ennill tua £22K y flwyddyn. Fodd bynnag, mae ad-daliadau dyled (oherwydd gorddrafft a cherdyn credyd), ynghyd ag yswiriant, ad-daliadau benthyciad myfyrwyr a threth yn golygu bod ei gyflog clir yn sylweddol is. O bryd i'w gilydd, mae Bronwen yn glanhau llety gwyliau ar ddydd Sadwrn, pan fydd ei phartner yn gallu gofalu am y plant, i ychwanegu at eu hincwm, ac mae ganddynt hawl i Gredydau Treth Plant, ond mae diweddaru enillion bob tro yn *"drysu'r system"* ac yn golygu ei bod yn cwestiynu a yw'n werth iddi weithio ai peidio.

Mae Bronwen yn ofalwrwraig ddi-dâl i'w mam-yng-nghyfraith, gan ei helpu gyda siopa, yn gwneud y gwaith glanhau mwyaf o amgylch y cartref, ac yn bwysicach fyth yn rhoi cwmni iddi. Mae Bronwen yn teimlo pe bai'n gweithio mewn swydd naw tan bump, byddai ei mam-yng-nghyfraith yn ei chael hi'n anodd iawn oherwydd, er ei bod yn fwy annibynnol nag yr oedd (ar ôl cael llawdriniaeth ar ei chlun), mae'n dibynnu ar Bronwen am gymorth a chefnogaeth. Er bod Bronwen yn hapus i wneud hyn, mae'n gwneud ei bywyd yn anoddach, ac yn ychwanegu at y pwysau y mae'n ei deimlo. Nid yw'n cael unrhyw help i gyflawni'r rôl hon, ac ni chawsant unrhyw gymorth pan ddaeth ei mam-yng-nghyfraith i aros gyda nhw am 10 diwrnod yn syth ar ôl ei llawdriniaeth.

Mae Bronwen yn dal i ddefnyddio ei cherbyd, oherwydd mewn ardal wledig mae'n anodd cael mynediad at wasanaethau heb un. Fel teulu, roedden nhw'n arfer mynd i Hwlffordd ambell waith, ond maen nhw wedi sylwi bod "*y daith a oedd yn arfer costio £10, nawr yn costio £20, felly dydyn ni ddim yn mynd mwyach"*. Mae yna ambell fws o Gilgerran i Aberteifi, ond mae defnyddio'r rhain yn achosi tipyn o straen gyda thri o blant bach. Roedd Bronwen yn arfer siopa yn Tesco, ond mae hynny'n rhy ddrud bellach, ac mae hi wedi newid i Aldi. Serch hynny, mae basged o siopa a arferai gostio £50, bellach yn costio £70, gyda rhai eitemau'n codi punt mewn wythnos, ac roedd Bronwen yn holi "*sut roedd hynny'n bosib: mewn ychydig ddyddiau, a all wir gostio cymaint â hynny'n fwy i'w wneud?"* Cyn i brydau ysgol am ddim gael eu cyflwyno'n gyffredinol, "*dim ond am un pryd poeth yr wythnos y gallent fforddio ei dalu i'r plentyn hynaf*", felly mae hynny wedi gwneud gwahaniaeth.

Roedd Bronwen yn arfer prynu dillad newydd i'r teulu, ond erbyn hyn mae'n defnyddio 'Vinted,' ac yn gwerthu dillad nad oes eu hangen arnynt fwyach. Mae'n ailddefnyddio gwisg ysgol, ond dywedodd fod "*crys chwys gydag arwyddlun yr ysgol arno'n costio £14, tra byddai crys chwys plaen yn costio £4 o rywle fel Asda*".

Roedd y cyfnod clo yn gyfnod lle'r "*aeth popeth yn niwl*" ac mae Bronwen yn teimlo eu bod "*braidd wedi goroesi*". Ar ôl 18 mis ar y rhestr, mae un o blant Bronwen yn destun archwiliad am ADHD ac Awtistiaeth, gyda phlentyn arall hefyd ar y rhestr aros. Trwy gymorth gweithiwr Tîm o Amgylch y Teulu (TAF), derbyniodd Bronwen ymyriad chwe mis, ac er yn ddefnyddiol iawn, aeth yr amser yn gyflym, ac mae hi *"bellach yn teimlo bod fy holl gymorth wedi mynd*." Dywedwyd wrthi fod "*drws agored*", ond byddai wedi hoffi gwybod bod yna wiriad tymor hirach (bob dau fis / chwarterol). Llwyddodd y gweithiwr TAF i drefnu gwyliau yn Bluestone i'r teulu, a bu modd hefyd i Bronwen gael hyfforddiant Anhwylder Sbectrwm Awtistiaeth (ASD) ar-lein, a oedd yn gynorthwyol iawn. Yn anffodus, mae grwpiau cymorth cymheiriaid ASD yn cael eu cynnal yn rhy bell i ffwrdd ac yn gynnar yn y bore (Aberdaugleddau, Doc Penfro, Hwlffordd), a byddai Bronwen wir yn hoffi gweld darpariaeth yng ngogledd y sir.

Nid yw "*costau gofal plant yn fforddiadwy*", ac oherwydd newid mewn oedran, ni all ei phlant hynaf fynychu'r clwb ar ôl ysgol yn yr ysgol mwyach, er eu bod yn defnyddio ac yn mwynhau'r Clwb Brecwast. Mae llawdriniaeth ei mam-yng-nghyfraith ar ei chlun yn golygu nad yw bellach yn gallu helpu. Er bod partner Bronwen yn gweithio oriau hir, oni bai bod Bronwen yn gweithio 16 awr neu fwy'r wythnos, ni allant hawlio costau gofal plant trwy Gredydau Treth. Eglurodd hefyd na allant fforddio ffioedd Meithrin (£31 yr wythnos, ni waeth faint o sesiynau a fynychir) ar gyfer y plentyn ieuengaf, ac eto pe byddent yn byw filltir i ffwrdd o fewn ardal Dechrau'n Deg yn Aberteifi, byddai hyn am ddim.

Pan ofynnwyd i Bronwen beth fyddai'n gwella eu bywydau, roedd ganddi sawl awgrym:

- A allai TAF ddefnyddio dull gwahanol ac atgyfeirio at ddarpariaeth gofal plant am ddim Dechrau'n Deg lle'r oedd angen yn amlwg / gweithio'n drawsffiniol efallai?
- Trefnu 'gwiriadau' rheolaidd am gyfnod estynedig, yn dilyn ymyriad TAF dwys;
- Sicrhau darpariaeth ar ôl ysgol y gall ei phlant gael mynediad iddo;
- Sefydlu grŵp cymorth cymheiriaid ASD yng ngogledd y sir.

Yn olaf, mynegodd ei dadrithiad gyda'r Llywodraeth - "*pe na fyddent wedi gwneud yr holl gamgymeriadau hyn: y cap ar brisiau ynni'n codi, yr argyfwng costau byw, Brexit yn gwthio prisiau i fyny, ni fyddem yn y sefyllfa yr ydyn ni*", ac roedd yn gobeithio y byddent yn gwneud newidiadau ar lefel genedlaethol a fyddai'n cynorthwyo pobl gyffredin i wella eu bywydau.

4 Charlotte

Mae Charlotte yn byw gyda'i phartner a'i babi tri mis oed mewn tŷ sy'n cael ei rentu gan y Gymdeithas Tai yn Scleddau. Symudodd Charlotte i'r tŷ tair ystafell wely yn 2019, ar ôl i'w Mam gael ei lladd yn drasig mewn damwain ffordd, ac mae ei brawd bellach yn byw gyda'i dad. Y flwyddyn ganlynol, cafodd Charlotte ei diswyddo pan gaewyd y siop ddillad yn Abergwaun yr oedd hi'n gweithio ynddi. Mae Charlotte eisiau mynd yn ôl i'r gwaith, ond mae wedi penderfynu tra bod ei phlentyn yn fach, ei bod yn well ei byd yn aros gartref – "*nid yw'n werth talu bron fy nghyflog i gyd am ofal plant*". Hoffai hefyd oriau hyblyg ac ystyriol o deuluoedd pan fydd yn dychwelyd i'r gwaith, ac mae'n ymwybodol y bydd hyn yn ei gwneud yn anoddach dod o hyd i waith.

Symudodd ei phartner (sydd hefyd â thri o blant hŷn) i mewn yn ystod cyfnod COVID-19. Mae e'n gweithio fel goruchwyliwr mewn archfarchnad yn Abergwaun (yn ennill tua £1200 y mis), ond nid yw'n gyrru, sy'n gwneud cludiant yn anodd gan ei fod yn gweithio sifftiau gwahanol, weithiau'n dechrau am 5.30yb, ac weithiau'n gorffen am 1yb. Mae hyn yn golygu bod Charlotte fel arfer yn gorfod ei yrru i'r gwaith ac oddi yno (gan ddod â'r babi gyda hi). Mae Charlotte yn gwybod tra bod eu plentyn yn fabi bach, gellir ymdopi â hyn, ond wrth iddo fynd yn hŷn byd yn dod yn fwy aflonydd ac anodd. Mae angen dirfawr i'w phartner gael ei drwydded yrru, ond mae'r costau sy'n gysylltiedig â hynny'n ddrud, a byddai'n well ganddo wario unrhyw arian sydd ganddo ar ei blant.

Mae dau o'i blant (yn eu harddegau) yn aros gyda nhw pan fyddant yn dewis, ond mae ei daliadau Cynhaliaeth Plant yn parhau i godi, ac mae nawr yn £250 y mis. Mae eu Mam yn cael cymorth ar eu cyfer, ac mae Charlotte hefyd yn helpu trwy eu casglu o'r ysgol a'u cludo o gwmpas – er enghraifft, mae un o'r plant yn mynychu 'clwb bocsio' wedi'i ariannu yn Nhreletert, sy'n ei helpu i "*gael gwared ar ei rwystredigaeth*", a hefyd yn gwneud rownd bapur yn Abergwaun, yn dechrau am 7.30yb (gall Charlotte adael y babi i gysgu os yw ei phartner gartref i fynd â nhw). Ar hyn o bryd, dim ond unwaith y mis mae Charlotte yn gorfod llenwi'r car â thanwydd, ond mae wedi gweld y gost bron yn dyblu.

Mae Charlotte yn derbyn Credyd Cynhwysol (£500-600 y mis), ac mae hyn yn talu'r rhan fwyaf o'u rhent (er bod ganddi 'ystafell sbâr' felly nid y cyfan ohono, ond mae hyn yn caniatáu i blant ei phartner aros). Mae hi wedi derbyn y taliad costau byw, a thaliad tanwydd a fydd yn helpu tuag at y bil trydan (mae ganddi system gwresogi ffynhonnell aer). Maen nhw wedi cwtogi ar eu defnydd o wres, a phrif flaenoriaeth Charlotte yw cadw ei babi yn gynnes ac yn gysurus. Mae'r holl filiau'n dod allan o gyfrif Charlotte, ac mae ei phartner yn trosglwyddo £1000 y mis i dalu eu costau. Mae Charlotte yn bwydo ei babi ar y fron, felly nid oes ganddi'r gost ychwanegol o fformiwla babi, ac mae'n defnyddio cewynnau ac eitemau babi arall brand archfarchnad, i geisio cadw costau i lawr. Mae ei phartner hefyd yn gallu cael disgownt lle mae'r gweithio, ond gan ei fod yn lle drytach beth bynnag, dim ond ychydig o wahaniaeth mae hyn yn ei wneud.

Nid yw Charlotte yn defnyddio cardiau credyd, ond mae ei phartner yn aml yn defnyddio'i orddrafft, ac er nad yw hi "*eisiau swnian*", mae hyn yn achosi llawer o straen. Mae'n ddiolchgar am gefnogaeth y teulu: pan oedd angen iddi newid y car, bu modd i'w mam-gu helpu, ac mae Charlotte bellach yn ei had-dalu trwy wneud ambell sifft yn y tymor gwyliau i baratoi ar gyfer ymwelwyr newydd i'w thŷ fferm / maes carafanau yn Niwgwl. Mae ei thad hefyd wedi rhoi benthyg arian i Charlotte gyda chynnig "*talu'n ôl pan allwch chi*".

Mae Charlotte yn dda am reoli eu cyllideb ac mae'n cadw trefn ar filiau a debydau uniongyrchol misol. Telir ei Threth Gyngor (£138 y mis) a'i hyswiriant car mewn 10 rhandaliad misol, ac mae Charlotte yn defnyddio'r ddau fis 'heb daliadau' yn y flwyddyn fel ffordd o gynilo ar gyfer pethau ychwanegol. "*Bydd y Nadolig ychydig yn llai ffansi eleni"* ac fel oedolion, dim ond pethau bach fyddan nhw'n eu cyfnewid.

Mae Charlotte yn teimlo bod bywyd weithiau "*braidd yn anodd,"* ond mae hyn yn cael ei wrthbwyso gan agwedd "*gallwn wneud hyn*" pan fydd pethau'n well (er enghraifft pan fydd ganddi ychydig o arian yn weddill ar ôl talu am bopeth).

5 Chrissie

Sipsi Romani 47 oed yw Chrissie, sy'n byw yng Nghil-maen gyda'i gŵr, Tony, a dau o blant, 12 a 13 oed. Maen nhw'n rhentu un o'r eiddo mwyaf newydd gan Ateb ac wedi byw yn ardal Penfro ers dros 20 mlynedd.

Gyrrwr tacsi hunangyflogedig yw Tony, y mae ei waith wedi'i effeithio'n ddifrifol gan y pandemig a'r argyfwng costau byw, ac mae'n dibynnu i raddau helaeth ar y tymor twristiaeth.

Mae'n rhaid i Chrissie: *"aros a meddwl cyn prynu popeth... mae'n rhaid cynllunio'n fanwl, lawr i'r winwnsyn olaf."* Esboniodd fod ei siopa bwyd yn canolbwyntio ar brydau y bydd y plant yn eu bwyta, heb: *"dim pethau ychwanegol mwyach, dim pethau moethus, dim ond yr hanfodion a dim gwastraff."* Mae hi wedi bod yn sylwi ar brisiau bwyd yn codi bob wythnos: *"nid o ychydig geiniogau chwaith"* ac mae'n chwilio'n gyson am y cynigion a'r disgowntiau gorau.

Nid oes gan y teulu ddigon o arian i'r plant gyfranogi mewn gweithgareddau ar ôl ysgol gyda'u ffrindiau, er enghraifft nofio, sy'n costio £3.80 fesul sesiwn. Maent yn derbyn Credyd Treth Gwaith, ond nid yw hyn yn rhoi'r hawl iddynt gael prydau ysgol am ddim, sy'n costio o leiaf £3 y dydd, fesul plentyn, sy'n cyfateb i £30 yr wythnos. Mae Chrissie yn talu am hyn gyda'i Chredyd Treth Plant, gan ychwanegu £20 at gardiau prydau'r plant bob dydd Mercher, ond: *"mae'n bryder parhaus y byddai'n codi cywilydd ar y plant pe bai'r arian yn dod i ben."*

Esboniodd Chrissie, yn ystod y pandemig ac yn awr yn ystod gwyliau ysgol, tra bod teuluoedd eraill wedi derbyn talebau ar gyfer cinio'r plant, yn aml, mae hi'n mynd heb ginio ei hun er mwyn iddi allu bwydo ei phlant.

Wrth flaenoriaethu bwyd i'r plant, mae Chrissie wedi gorfod cwtogi ar bethau fel pethau ymolchi a chynnyrch glanhau ac mae'n credu: "*dylai cynnyrch hylendid menywod gael eu cyfrif yn bethau angenrheidiol ac nid yn bethau moethus."* Dywedodd wrthym nad oedd yn troi'r gwres ymlaen a bod ganddi gerdyn cyllidebu ar gyfer biliau cyfleustodau, i ledaenu taliadau dros y flwyddyn gyfan.

Mae Chrissie hefyd wedi gorfod rhoi'r gorau i brynu unrhyw beth newydd i'w wisgo iddi hi ei hun neu'i gŵr, ac mae'n blaenoriaethu dillad a gwisg ysgol i'r plant: *"anodd iawn, gan ei fod yn costio £36 am un blaser ysgol yn unig. Felly, mae'n rhaid i ni ofalu am ddillad a phopeth yn ofalus iawn, a rhoi dillad i'r plant fel anrhegion pen-blwydd a Nadolig."*

Aeth Chrissie ymlaen i egluro bod ei brwydrau ariannol yn gwneud iddi deimlo: *"yn ddiwerth ac yn dda i ddim fel rhiant, oherwydd ni allaf ddarparu'n iawn ar gyfer fy mhlant. Dydw i ddim yn rhiant da os na allaf ddarparu'r hyn y mae rhieni eraill yn ei wneud. Mae'n lletchwith ond rydych chi'n gwneud yr hyn y gallwch chi ac yn cadw i fynd. Mae fy ngŵr yn teimlo'n ofnadwy hefyd, gan ei fod eisiau gwneud mwy, ond rwy'n ei atgoffa ei fod yn cadw to uwch ein pennau a bwyd yn ein boliau... mae angen i chi atgoffa'ch hun o bethau fel 'na, neu byddwch chi'n teimlo'n waeth byth ac mae'n rhaid dal ati."*

Nid yw Chrissie wedi cael gwyliau iawn ers 19 mlynedd ac nid yw ei phlant wedi bod dramor erioed. Roedd hi'n arfer casglu talebau ar gyfer lleoedd fel Legoland neu Alton Towers, i fynd â'r plant unwaith y flwyddyn: *"mae'n ffordd bell i yrru felly dydyn ni ddim wedi bod ers rhai blynyddoedd... roedden ni'n arfer rhoi gwerth £20 o danwydd yn y tanc, ond nid yw'n mynd yn bell o gwbl erbyn hyn"*.

Mae'r teulu wedi defnyddio'r Banc Bwyd o bryd i'w gilydd ac mae Chrissie wedi gweld hyn: *"yn embaras ac yn gywilyddus... Dydw i ddim yn hoffi gofyn am help oherwydd dydw i ddim eisiau i bobl wybod, felly rwy'n rhoi gwên ar fy wyneb ac yn cadw fy musnes i fi fy hun."* Rhoddodd hyn yn ei gyd-destun trwy ddweud bod yna: *"stigma ynghylch gofyn am gymorth ac rydyn ni wedi'n cyflyru i beidio â gofyn. Mae yna raniad dosbarth a chymaint o bwysau ar rieni, yn enwedig gyda'r cyfryngau cymdeithasol, sydd ddim yn dda i iechyd meddwl rhieni na phlant."* Mae Chrissie yn dweud bod ei phlant yn gofyn cwestiynau ac mae hi'n dweud wrthyn nhw nad ydynt yn dlawd, ac mae'n credu: *"Nid yw'r ffaith nad oes gennych chi Netflix neu Sky yn eich gwneud chi'n dlawd. Os nad oes gennych chi fwyd yn eich bol, neu os nad oes unrhyw un yn eich caru yna rydych chi'n dlawd, ac mae angen i ni ddychwelyd at y pethau sylfaenol a dysgu hyn i blant eto... yn enwedig pan maen nhw'n gweld cymaint ar y teledu a'r cyfryngau*

cymdeithasol, mewn cymdeithas sy'n eu gorfodi i dyfu i fyny'n gynt, cyn eu hamser". Awgrymodd hi fod hwn yn faes arall ar gyfer ymchwil.

O ran yr hyn y gellir ei wneud yn lleol, mae Chrissie yn teimlo y byddai newid cymhwysedd ar gyfer prydau ysgol am ddim yn help mawr i gymaint o bobl, gan nodi efallai mai dim ond £2 yr wythnos yn fwy o incwm sydd gan deulu ar WTC na rhywun sy'n gymwys. Byddai'r £30 yr wythnos sy'n cael ei wario ar ginio ysgol yn help mawr tuag at siopa bwyd y teulu, gan alluogi Chrissie i lenwi'r rhewgell, neu: *"rhoi arian naill ochr i'r plant os ydyn nhw eisiau gwneud rhywbeth neu fynd i rywle*".

Awgrymodd hefyd y gellid gwneud gwisgoedd ysgol yn fwy fforddiadwy pe bai teuluoedd yn gallu prynu trosluniau i'w gwreslynu ar grysau chwys ac ati, yn hytrach na gorfod prynu o siopau penodol.

Mae Chrissie o'r farn bo'r sefyllfa bresennol yn y DU, gyda'r argyfwng costau byw, yn creu rhaniad cymdeithasol ac mae'n cwestiynu pam fod ASau wedi rhoi codiad cyflog o 10-20% iddyn nhw eu hunain, gan ddweud *"nid ydyn nhw'n deall sut brofiad yw peidio â gallu fforddio rhoi bwyd ar y bwrdd... ac mae'r cyfan yn dibynnu ar arian"*.

6 Debbie

Mae Debbie, ei gŵr a thri o'u pedwar o blant (18,13,10 oed) wedi byw mewn tŷ Cymdeithas Tai yng Nghrymych ers 2010. Mae eu plentyn hynaf wedi symud allan, gan fod ystafell wedi'i darparu gyda'i waith. Mae'r tŷ yn hŷn, yn oer iawn, a chan nad oes prif gyflenwad nwy yng Nghrymych, mae'n cael ei wresogi gan bwmp gwres ffynhonnell aer, a gafodd ei ôl-osod rai blynyddoedd yn ôl.

Yn dilyn nifer o geisiadau, maent wedi cael drws mewnol (rhwng eu cyntedd drafftiog a'r tu mewn) ac insiwleiddiwyd y llofft, ond mae'r tŷ'n dal i fod yn oer. Mae Debbie yn ceisio cadw'r tymheredd ar 17°C, ac nid yw wedi troi'r gwres ymlaen ers mis Chwefror, ond mae'n gwybod y bydd yn rhaid iddi wneud yn fuan, ac mae hynny'n ei "*dychryn"*. Mae'r system gwresogi ffynhonnell aer yn ddrud ac mae eu "*defnydd o drydan bron bedair gwaith yn fwy yn y gaeaf*". Gan wybod bod pris yr uned wedi dyblu o 17c i 35c yr uned a gyda'r ffi sefydlog nawr yn 50c y dydd, hyd yn oed gyda thaliad y Llywodraeth, mae Debbie yn poeni sut y byddan nhw'n fforddio talu'r bil. Maen nhw hefyd wedi gweld eu rhent yn codi, sydd wedi ychwanegu at y pwysau.

Mae gŵr Debbie yn gweithio'n llawn amser, ond oherwydd ei fod yn weithiwr allweddol ac yn cael taliadau bonws yn ystod COVID-19, a gyda Debbie ar ffyrlo, mae newidiadau yn eu hincwm ar gyfer y cyfnod hwnnw wedi effeithio ar eu Credydau Treth – roedden nhw'n arfer cael ychydig dros £100 yr wythnos, aeth i lawr i £16 yr wythnos, a bellach mae'n £30 yr wythnos, tra bod costau wedi parhau i godi. Roedd Debbie yn arfer gweithio oriau rhan-amser ond ers COVID-19, cafodd ei diswyddo a nawr dim ond gwaith cyflenwi achlysurol y gall ei gael, mae'n golygu nad yw'n cael cyflog rheolaidd. Pan oedd pethau'n anodd iawn, bu'n rhaid i Debbie fenthyg arian gan ffrind (a ddywedodd wrthi y gallai ei fforddio) ac mae Debbie yn ei had-dalu fel y gall.

Mae Debbie yn teimlo'n rhwystredig ynghylch pethau fel ffioedd banc sy'n gwaethygu'r sefyllfa, er enghraifft codi tâl am anfon llythyr i ddweud wrthych eich bod wedi mynd i'ch gorddrafft, pan fydd hynny'n mynd â chi ymhellach i'ch gorddrafft. Mae hi'n teimlo y dylai'r enillwyr mawr a'r rhai sy'n gwneud elw enfawr, gyfrannu mwy i'r 'system.'

Maen nhw'n dal i redeg dau gar (mae angen i ŵr Debbie fynd i Aberteifi bob dydd ac nid yw bysiau'n rhedeg ar amseroedd addas), ac mae angen i Debbie allu gyrru i'r gwaith, cyrchu gwasanaethau, ymweld â'i thad (sydd â dementia), a mynd â'r plant i weithgareddau y tu allan

i Grymych. Fodd bynnag, mae costau tanwydd yn codi wedi cael effaith fawr ar gyllideb eu haelwyd.

Nid yw plant Debbie yn gymwys i gael unrhyw gymorth yn yr ysgol, fel grantiau gwisg ysgol a phrydau ysgol am ddim. Mae gwisg ysgol yn ddrud, yn enwedig gan fod eu hysgol wedi newid gwisg yn ddiweddar, sy'n golygu na fydd *"gwisg ar ôl y plant eraill"* yn gwneud y tro. Diolch i'r drefn, mae hyn wedi'i gyflwyno'n raddol dros ddwy flwyddyn ysgol, ac mae Debbie wedi gallu prynu peth ar y tro, gan "*na fyddai hi wedi gallu fforddio'r cyfan ar yr un pryd*." Yn ogystal, yn ystod COVID-19, cafodd ei phlentyn 13 oed ddiagnosis o glefyd Seliag: roedd yn anodd cael diagnosis, ond maent bellach wedi cael cymorth gan ddietegydd, er bod hyn wedi rhoi straen pellach ar gyllideb eu haelwyd.

Mae costau sylweddol ynghlwm wrth fod yn seliag: mae bwydydd addas yn aml yn 50c/£1 yn fwy am un eitem. Mae ganddi garden sy'n rhoi'r hawl iddynt gael rhai nwyddau di-glwten am ddim, ond mae hyn yn cyfateb i £54 am dri mis. Mae Debbie yn ceisio coginio'r 'pethau sylfaenol', ond hoffai gael mwy o gymorth a gwybodaeth am sut i wneud prydau addas heb glwten ar gyllideb, a chael syniadau ar gyfer ryseitiau newydd y gallai'r teulu cyfan eu bwyta. Hoffai i'w phlentyn allu "*blasu samplau o eitemau a allai gostio cwpl o bunnoedd, oherwydd mae hynny'n lot o arian i'w wastraffu, os caiff ei daflu am nad yw'n ei hoffi*". Maent hefyd wedi gorfod prynu offer cegin dyblyg (tostiwr, eitemau paratoi bwyd ac ati.), ac fe'u cedwir mewn cwpwrdd ar wahân yn y gegin, er mwyn peidio â halogi bwyd ei phlentyn.

7 Eliza

Mae Eliza (29, Cymraeg ei hiaith), ei phartner a dau o blant, dwy oed a naw wythnos oed yn ôl eu trefn, yn byw mewn llety rhent preifat yn Llandudoch. Mae'r "*tŷ yn hen, yn llwydni i gyd, wedi'i inswleiddio'n wael, a dim ond yn y tu blaen mae ffenestri gwydr dwbl*", sy'n golygu, er eu bod ar brif gyflenwad nwy, mae eu costau ynni'n uchel. "*Bob tro* [maent] *yn rhoi'r gwres ymlaen am ddwy awr, mae'n costio £5, er mae'r taliadau costau byw ac ynni wedi cymryd peth o'r pwysau oddi ar y gaeaf*". Fel oedolion, gallant ymdopi â'r oerfel, ond mae Eliza yn poeni bod angen i'r plant fod yn gynnes, yn enwedig y babi newydd.

Maent wedi byw yno ers bron i chwe blynedd, ac er bod eu landlord wedi bod yn gwneud rhai gwelliannau, mae hi wedi penderfynu gwerthu'r eiddo ac wedi rhoi gorchymyn troi allan Adran 21 (dim bai) iddynt. Pan gysylltodd Eliza â'r Cyngor Sir, dywedodd wrth fod 700 o aelwydydd yn Sir Benfro ar y rhestr tai brys (digartref ar hyn o bryd) ac nad oedd eiddo ar gael iddynt, gan nad oeddent yn ddigartref eto. Mae hi wedi ceisio dod o hyd i lety arall i'w rentu yn Llandudoch, ond gan ei fod yn 'bot mêl' caiff pob eiddo ei ddefnyddio ar gyfer llety gwyliau neu'i brynu fel ail gartrefi. Ar yr achlysuron prin pan ddaw eiddo ar gael, mae'r rhent yn amhosib ei fforddio - yr un rhataf y mae Eliza wedi'i weld yw £750 y mis ac, ar hyn o bryd, maen nhw'n talu'n agosach i £400 y mis. Yn ychwanegol at hyn, mae'r ffaith bod "*Credyd Cynhwysol ond yn talu Budd-dal Tai sy'n cyfateb i rent tŷ cyngor yn yr ardal, ar gyfartaledd, sef £430 y mis yn Llandudoch, gan adael bwlch o £320 y mis*".

Hoffai Eliza a'r teulu aros yn Llandudoch: maen nhw'n hoffi'r lleoliad, yn agos at y traeth, ac at waith Eliza fel Cynorthwy-ydd Cymorth Dysgu yn ysgol gynradd Aberteifi (er ei bod ar gyfnod mamolaeth ar hyn o bryd). Byddai hi *"wrth ei bodd yn gweld mwy o ddatblygiadau tai ynni-effeithlon lleol fel yr un ym Moncath"* [Tŷ Solar, Berllan Aur], fel bod pobl ifanc yn gallu aros mewn cymunedau gwledig. Fodd bynnag, heb unrhyw opsiwn arall ar hyn o bryd, maent wedi gwneud y penderfyniad anodd i adleoli i Ddrefach Felindre (yr ardal y magwyd Eliza ynddi) ac wedi llwyddo i sicrhau eiddo rhent y gallant ei fforddio.

Mae partner Eliza yn dad aros gartref (cyn cael plant roedd yn labrwr llawn amser) – penderfyniad a wnaethant gan "*na allant fforddio gofal plant*". Maent wedi defnyddio eu Budd-dal Plant i dalu i'w plentyn hynaf fynychu Cylch Meithrin dau fore'r wythnos (£72 y mis), ond ni fyddent yn gallu fforddio hynny'n ddyddiol. Maent yn cael Credyd Cynhwysol, ac mae Eliza wedi cael 90% o'i chyflog wedi'i dalu drwy absenoldeb mamolaeth, ond fe fydd hyn yn gostwng yn sylweddol, gan olygu y bydd eu hincwm yn llawer llai. Roeddent wedi bwriadu cynilo eu Budd-dal Plant ar gyfer gweithgareddau eu plant, ond nid yw hynny'n ymarferol bellach. Roeddent hefyd wedi bod yn ceisio cynilo ar gyfer argyfyngau / blaendal, ond maent bellach yn defnyddio'r arian hwnnw hefyd.

Mae Eliza yn defnyddio cewynnau y gellir eu hailddefnyddio (a brynodd gyda chymorth grant PCC ar gyfer ei phlentyn cyntaf), felly mae wedi gallu cadw costau ei babi i lawr. Fodd bynnag, maent yn golygu bod y peiriant golchi yn cael ei ddefnyddio'n aml ac mae ceisio eu sychu'n gostus. Prynodd ei thad-cu'r peiriant golchi iddyn nhw pan gafodd y babi cyntaf ei eni, ac mae wedi prynu peiriant sychu dillad iddyn nhw nawr bod yr ail fabi wedi cyrraedd (y mae Eliza yn ddiolchgar iawn amdanynt), ond mae hi'n poeni am gost trydan i'w defnyddio. Mae Eliza wedi sylwi bod eu costau siopa bwyd wedi codi, ac am fod gan ei phlentyn anoddefiad i laeth, mae'n rhaid iddynt brynu llaeth heb gynnyrch anifail, megis llaeth ceirch, sy'n ddrutach ac yn ychwanegu at y pwysau. Mae Eliza "*yn defnyddio dillad ar ôl rhywun arall ac mae'n prynu eu holl ddillad o siopau elusen*". Roeddent yn arfer hoffi bwyta allan weithiau, ond ni allant fforddio gwneud hynny nawr.

Roeddent yn arfer mynd i ffwrdd am benwythnos, i archwilio ardaloedd newydd yn eu cerbyd gwersylla, ond ni allant fforddio gwneud hyn mwyach, a chan bod y cerbyd gwersyllfa bellach 'oddi ar y ffordd', maent yn "*ystyried a fydd yn werth ei drwsio, os na allwn fforddio ei redeg, na chael arian i fwynhau mynd ar 'anturiaethau'*." Er bod Eliza yn gwerthfawrogi y byddai'r syniad o benwythnos bant i rai yn 'foethusrwydd,' fel rhywbeth yr oedden nhw'n arfer ei fwynhau, mae hi'n siomedig na fydd ei "*phlant yn profi'r plentyndod roeddwn i wedi'i ddychmygu iddyn nhw.*"

Mae Eliza o'r farn bod *"prisiau tanwydd yn chwerthinllyd",* ond mae'n teimlo na allent fyw lle maen nhw heb gar. Roedd hi'n arfer teithio i Gylch Ti a Fi yn y gymuned lle maen nhw'n symud iddi, gan feithrin cyfeillgarwch, ond ni all fforddio gwneud hynny mwyach. Mae'n gweld eisiau cwrdd â'i ffrindiau ac yn teimlo ei fod wedi ychwanegu at yr heriau anodd y maent yn eu hwynebu nawr.

8 Georgia

Mae Georgia (22), ei phartner a'u plentyn 18 mis oed, yn byw gyda rhieni ei phartner mewn hen dafarn yn Abergwaun. Mae ei rieni'n gweithio'n llawn amser ac yn berchnogion eiddo ac, am eu bod yn methu â fforddio eu lle eu hunain, mae Georgia a'i phartner yn cyfrannu £300-350 y mis tuag at filiau, er eu bod yn gwybod y bydd yn rhaid i hyn gynyddu wrth i gostau ynni godi. Mae partner Georgia yn saer coed llawn amser ac yn gweithio dyddiau hir (7.30yb – 6yh), o ddydd Llun i ddydd Gwener, a gall fod yn unrhyw le yng Ngorllewin Cymru. Ar y penwythnos, pan fydd ei phartner yn gallu gofalu am yr un bach, mae Georgia yn gweithio fel howsgiper mewn gwesty yn Hwlffordd, ond dim ond contract wyth awr / penwythnos sydd ganddi, gan ennill tua £300 y mis, y mae'n ei wario'n bennaf ar fwyd a hanfodion eraill i'w phlentyn. Roedd Georgia yn arfer gweithio'n llawn amser cyn cael eu plentyn, ond nawr mae costau gofal plant yn golygu ei bod hi wedi penderfynu dod yn brif ofalwr. Mae "*gofal plant yn costio £6 yr awr ac unwaith y bydd tanwydd i deithio i'r gwarchodwr plant ac i'r gwaith ac oddi yno yn cael ei ystyried, nid yw'n gwneud synnwyr ariannol*".

Mae Georgia a'i chwaer yng nghyfraith (sydd â phlant bach o'r un oedran) yn treulio llawer o amser gyda'i gilydd yn 'diddanu' y plant gartref. Mae Georgia yn defnyddio dillad ar ôl rhai eraill, ac maen nhw'n rhannu lifftiau. Gydag ychydig o arian sbâr, a chostau tanwydd mor uchel (mae ganddyn nhw gar), teithiau allan yn lleol iawn a'r sesiwn Jig-So am ddim yw'r unig ddarpariaeth y gallant fforddio eu mynychu. Roedden nhw'n mynychu'r sesiynau 'Haf o Hwyl' am ddim yng Nghanolfan Hamdden Abergwaun yn ystod y gwyliau, gyda chastell neidio a gweithgareddau eraill yr oedd y plant yn eu mwynhau. O bryd i'w gilydd, mae 'parth chwarae' ar gael adeg Calan Gaeaf a'r Nadolig er enghraifft, ond *"byddai'n wych pe gallai hyn ddigwydd yn amlach"*. Roedden nhw'n arfer cael tocynnau tymor i Fferm Folly fel anrhegion Nadolig, ond mae'r ffaith fod pris y rheini wedi codi'n sylweddol, a chost tanwydd i deithio yno ac yn ôl, yn golygu na fyddant yn eu cael eto.

Fel 'babi COVID-19,' mae Georgia yn ymwybodol o bwysigrwydd rhoi cyfleoedd i'w phlentyn ddatblygu sgiliau a magu hyder, ochr yn ochr â'i gyfoedion. Mae'r Ymwelydd Iechyd yn Abergwaun yn cynnal sesiwn am ddim, ond dim ond i blant dan flwydd oed y mae hwn ar gael, ac felly nid yw ei phlentyn yn gymwys mwyach. "*Mae'r Cylch Meithrin yn costio £10 am sesiwn dwy awr ac nid yw hyn yn fforddiadwy, hyd nes y gallwn gael mynediad at y grant meithrin* [pan fydd y plentyn] *yn dair oed"*. Mae Georgia a'i chwaer yng nghyfraith yn ymwybodol bod Dechrau'n Deg yn darparu ar gyfer costau gofal plant o pan fyddant yn ddwy oed, ac maen nhw o'r farn ei bod yn "*annheg na allant gael mynediad at y ddarpariaeth hon"*.

Mae Georgia a'i phartner yn breuddwydio am gael symud i'w cartref eu hunain, ond maen nhw'n ymwybodol na allant fforddio prynu yn yr ardal hon, yn bennaf oherwydd bod prisiau wedi codi'n sylweddol am eu bod mor agos i'r môr. Mae hyd yn oed Hwlffordd wedi dod yn ddrutach, ac felly nid yw'r blaendal y maent wedi'i gynilo'n ddigon. Eglurodd Georgia fod yr ISA 'Help to Buy' hefyd wedi achosi problem, sy'n golygu nad oes ganddynt hawl i Gredyd Cynhwysol (UC) a chostau gofal plant, er y byddai eu hincwm, ar ei ben ei hun, yn golygu eu bod yn gymwys. Fel cwpl ifanc yn cynllunio ar gyfer y dyfodol, a chyn i bethau fynd mor dynn yn ariannol, roeddent wedi "*penderfynu cynilo ychydig"* pan allent, i gynyddu'r swm fyddai ganddynt ar gyfer blaendal. Fodd bynnag, dim ond i fenthyciwr morgeisi y gall y banc ryddhau'r arian yn y math hwn o ISA, mewn trafodiad eiddo. Serch hynny, i'r Credyd Cynhwysol mae'n cael ei gyfrif fel 'cynilion', er na allant ei ddefnyddio felly, ac mae'n golygu eu bod uwchlaw'r trothwy ar gyfer cymhwysedd. Mae Georgia yn teimlo eu bod *"mewn sefyllfa Catch-22', gyda phob agwedd yn gweithio yn erbyn y llall, ac yn aml yn teimlo bod ei* [bywyd beunyddiol] *yn anodd."*

9 Jenny

Mae Jenny, 43 oed, yn byw gyda'i phartner (42) a'u merch 14 oed, yn Noc Penfro.

"Rydw i wedi bod yn cael amser anodd ers tro. Roeddwn i'n arfer bod ar ESA gan fod gen i PTSD, iselder, a gorbryder. Ond nawr rydw i ar UC, ar ôl gwahanu wrth fy mhartner (ac yna cymodi, sydd wedi gwneud pethau'n gymhleth), a nawr mae'n rhaid i mi ad-dalu taliad ymlaen llaw".

Mae mam Jenny yn sâl, sy'n ychwanegu at ei phryderon, ac mae hi'n poeni hefyd am gostau'r Nadolig sydd ar y gorwel. Mae Jenny a'i phartner yn ddi-waith oherwydd problemau iechyd, mae gan ei phartner ADHD, iselder a gorbryder, a chafodd ddamwain ddifrifol yn ddiweddar, gan olygu bod Jenny bellach yn gofalu amdano.

Mae Jenny yn gweld bod siopa bwyd yn anodd iawn, yn enwedig yn ystod pythefnos olaf y mis ar ôl derbyn ei thaliad UC, pan fydd yn rhaid iddi dorri'n ôl a phrynu: "*y brandiau a'r cynigion rhataf y gallaf ddod o hyd iddynt."* Mae'r teulu wedi rhoi'r gorau i fwyta bwydydd penodol,

megis cig (ac eithrio briwgig) gan ei fod bellach yn rhy ddrud, a hefyd wedi lleihau gwariant ar gynnyrch glanhau a dillad: *"Dydw i ddim yn prynu dillad ac yn cael dillad ar ôl fy mam. Rwy'n mynd heb bethau fel y gall fy merch gael yr hyn sydd ei angen arni."*

Er bod Jenny wedi cael grant ar gyfer gwisg ysgol, nid oedd yn cynnwys esgidiau, felly mae Jenny wedi gorfod: "*jyglo pethau neu fenthyg arian ar gyfer esgidiau ysgol."*

Mae merch Jenny ar restr aros am asesiad ADHD ac mae'n cael anhawster mawr yn yr ysgol. Mae ganddi amserlen lai o 10yb nes 12 hanner dydd, felly nid yw'n aros am brydau ysgol (am ddim), sy'n rhoi straen ar gyllideb y teulu.

Mae Jenny yn teimlo bod ei sefyllfa'n llawn straen ac mae'n poeni llawer am ei merch: *"pe byddai gen i arian, byddwn i'n talu iddi gael asesiad preifat, ond mae'n costio tua £1000. Rwy'n poeni efallai na fydd hi'n cael ei hasesu erbyn iddi adael yr ysgol, ac y bydd hi'n rhy hwyr wedyn."*

Esboniodd Jenny na all y teulu fforddio gwyliau, na phethau newydd fel nwyddau gwyn. Roedd hi'n arfer ymdopi trwy brynu pethau mwy ar gredyd, ond mae symud i'r Credyd Cynhwysol wedi'i gadael â dyled â blaenoriaeth, ac mae angen iddi nawr ddod o hyd i'r amser i gael cymorth gan Cyngor ar Bopeth, sy'n anodd pan mae'n cynorthwyo ei merch, ei phartner a'i mam ar hyn o bryd.

Mae Jenny wedi dechrau defnyddio'r Banc Bwyd ers bod ar y Credyd Cynhwysol ac, er ei bod yn teimlo "*cywilydd*" ac nid yw bob amser y math o fwyd y byddai'n ei brynu fel arfer, mae hi wir yn gwerthfawrogi'r cymorth. Mae gan y teulu gi hefyd sy'n derbyn bwyd o'r banc bwyd anifeiliaid anwes.

Mae PTSD ar Jenny ers ei harddegau, yn dilyn ymosodiad difrifol, ac mae'n aros am asesiad Llwybrau Newydd. Hoffai weld amseroedd aros byrrach ar gyfer gwasanaethau cwnsela, ac mae hi hefyd yn teimlo y byddai ei sefyllfa'n gwella pe gallai weithio, ond nid yw hynny'n opsiwn nes ei bod wedi cael cwnsela i helpu gyda'i gorbryder.

Yn y gorffennol, roedd y teulu'n byw ar Ystâd Bush ym Mhenfro a, phan oedd ei merch yn fach, roedd Jenny yn gallu cael cinio am ddim a chymorth gan y ganolfan deuluoedd. Ond daeth y cyllid i ben flynyddoedd yn ôl, a hoffai weld gwasanaethau cymorth fel hyn, sy'n dod â phobl ynghyd, yn dychwelyd.

10 Jo

Mae Jo (39) yn byw gyda'i phartner, a phedwar o'u chwech o blant mewn tŷ teras hŷn, sy'n cael ei rentu'n breifat yn Abergwaun. Maent wedi byw yma ers dwy flynedd, ar ôl symud o eiddo anaddas. Fodd bynnag, mae llwydni a lleithder yn yr eiddo newydd hwn, sy'n cael ei gynhesu gan brif gyflenwad nwy hyd yn oed, a ffenestri nad ydynt yn cau'n iawn, gan olygu eu bod "*yn aml yn oer gan na allwn fforddio cael y gwres ymlaen rhyw lawer".* Maent yn defnyddio popty trydan a pheiriant golchi dillad, ac wedi derbyn y taliad costau byw tuag at gostau ynni (costau trydan yn £141 y mis), a groesawyd yn fawr. Fodd bynnag, mae eu bil nwy misol wedi codi o £60 i £120 (er i ddechrau roedd y cwmni ynni wedi'i godi i £200, a dim ond pan ffoniodd Jo dan deimlad ynghylch beth fyddai hynny'n ei olygu i gyllideb ei haelwyd, y gwnaethant ddeall a'i ostwng).

Mae partner Jo yn weithiwr fferm hunangyflogedig ac mae Jo yn derbyn Credyd Cynhwysol a Lwfans Byw i'r Anabl (DLA), am fod gan un o'i phlant ADHD, oedi datblygiadol cyffredinol ac oedi lleferydd ac iaith. Mae'r ddau blentyn hŷn sy'n byw gartref yn yr ysgol uwchradd, ac mae ganddi blentyn dwy oed a babi 13 wythnos oed. Ar ôl talu ei holl filiau, mae Jo yn "*cael ei gadael*

â thua £300 y mis i dalu am yr holl fwyd, cewynnau, tanwydd, yswiriant, ad-daliadau benthyciad ac unrhyw gostau eraill".

Mae mab hynaf Jo yn byw gyda'i dad yn Lloegr, mae'n mynd i'r coleg i astudio gwaith coed ac maen nhw'n cadw mewn cysylltiad trwy alwadau fideo. Mae ei merch hynaf yn byw yn Noc Penfro, ac roedd Jo yn arfer ymweld â hi'n rheolaidd, ond nid yw'n gwneud hynny nawr gan fod *"pris tanwydd yn rhy ddrud"*. Mae Jo wedi cyfyngu ar nifer y teithiau mae'n eu gwneud, yn enwedig yn ei cherbyd 6 sedd (ar gyfer y teulu cyfan), ac maent yn aros gartref fel rheol, gan nad yw'r gyllideb yn ymestyn i deithiau hamdden. Gwnaethant "*ddim byd dros y gwyliau ysgol oherwydd doedden ni ddim yn gallu ei fforddio (ac roedd gennym wisgoedd ysgol i dalu amdanyn nhw)"*. Mae angen cerbyd ar ei phartner hefyd i fynd i'r gwaith ac mae wedi "*ei newid i gar yn llai*," ond mae'n dal i orfod dod o hyd i arian i ad-dalu'r benthyciad bob mis. Un siwrnai y mae'n rhaid i Jo ei gwneud yn rheolaidd fodd bynnag, yw casglu meddyginiaeth arbenigol ei phlentyn o ysbyty Llwynhelyg, gan mai nhw yw'r unig rai sy'n gallu ei ddosbarthu, a dim ond mewn sypiau bach.

Mae gan y plant hŷn hawl i brydau ysgol am ddim, ond mae "*£2.70 ond yn prynu sglodion a chwci iddynt yn yr ysgol, a dim byd amser egwyl",* felly mae Jo yn ymwybodol y dylai geisio rhoi prydau iach iddynt gartref, ond nid yw'n gallu fforddio gwneud hynny bob amser. Oherwydd mân newidiadau yn eu hamgylchiadau, nid yw plant Jo yn gymwys bellach i gael grant Gwisg Ysgol, felly roedd dechrau'r tymor yn amser drud a dirdynnol. Mae'n prynu dillad ail law drwy grwpiau Facebook lleol, ac mae'n pasio dillad ymlaen pan fydd y plentyn wedi tyfu'n rhy fawr iddynt.

Ni all Jo fforddio anfon ei phlentyn bach i'r Meithrin, felly mae'n ddiolchgar am y sesiynau Jig-So am ddim. Bydd ei phlentyn dwy oed yn troi'n dair ym mis Chwefror, sy'n golygu y bydd yn gallu mynd i'r feithrinfa ran-amser yn yr ysgol gynradd leol ac mae'n edrych ymlaen at hynny.

Pan ofynnwyd iddi beth fyddai'n gwneud gwahaniaeth i'w bywydau, siaradodd Jo am y cymorth y mae ei merch hynaf (sy'n fam ifanc ei hun) yn ei gael yn Noc Penfro. Mae yna gylch chwarae sy'n cael ei redeg gan Plant Dewi, sy'n mynd â rhieni a phlant ifanc ar deithiau am ddim, yn cynnal llawer o weithgareddau crefft a sesiynau eraill am ddim, a byddai Jo yn hoffi cael mynediad at ddarpariaeth debyg yng ngogledd y sir. Siaradodd hi hefyd am gael cyfleoedd dysgu anffurfiol i rieni ifanc, mewn sesiynau fel Jig-So, fel y "*gallai rhieni fod yn dysgu sgiliau newydd (ar gyfer cyfleoedd gwaith yn y dyfodol) tra bod eu plant yn cael cymorth"* trwy chwarae a datblygu.

11 Julianne

Mae Julianne yn byw gyda'i gŵr, Michael a'u tri o blant 6, 11 a 12 oed, yn Aberdaugleddau.

Maent wedi byw yno ers naw mlynedd, ar ôl prynu eu tŷ eu hunain gydag iawndal a gafodd Michael yn dilyn damwain beic ddifrifol, sydd wedi'i adael yn anabl. Mae e'n gweithio fel cynorthwy-ydd cegin, ond yn gwneud llai o oriau oherwydd ei anableddau a'i gyflwr meddygol.

Mae Julianne yn dioddef o orbryder difrifol ac agroffobia, yn dilyn hyn a digwyddiadau trawmatig eraill yn y teulu.

Mae'r teulu'n ei chael hi'n anodd cael dau ben llinyn ynghyd, am fod ganddynt ddyledion i'w talu allan o'u hincwm isel. Mae ganddynt fesurydd rhagdalu sy'n cymryd taliad dyled o £20 yr wythnos allan o'r £40 neu fwy, y mae angen iddynt ychwanegu ato bob wythnos. Roedden nhw'n arfer prynu nwyddau brand mawr, ond bellach maen nhw'n prynu'r brandiau rhataf. Mae Julianne wedi sylwi mai dim ond dau fag o siopa mae'n gallu ei gael nawr am yr un pris ag yr oedd yn ei dalu am bedwar neu bum bag nes yn ddiweddar. Maent wedi cwtogi ar unrhyw

ddanteithion ac yn cadw at y bwydydd sylfaenol yn unig. Mae ganddynt dalebau PATCH ac maent wedi cael cymorth gyda gwisgoedd ysgol hefyd.

Mae angen esgidiau ysgol newydd ar ddau o'r plant, ond gan nad oes help gydag esgidiau, mae Julianne yn bwriadu prynu rhai i un plentyn yn gyntaf ac yna cynilo ar gyfer yr ail blentyn, a fydd yn gorfod aros.

Mae Julianne wedi clywed am gyfnewidfa esgidiau yn Milford Youth Matters, ond dim ond ar gyfer plant ysgol uwchradd mae hyn, a hoffai weld rhywbeth tebyg yn ei le ar gyfer plant ysgol gynradd hefyd.

Fel perchnogion tai, mae Julianne a Michael yn teimlo eu bod: *"mewn magl."* Mae ganddynt waith atgyfeirio brys (megis toiled wedi torri, gollyngiad, a switsh golau diffygiol) na allant ei wneud. Ni allant werthu eu tŷ ychwaith, gan y byddent wedyn yn cael eu hystyried yn 'fwriadol ddigartref' a heb gymorth gyda thai cymdeithasol.

Mae Julianne wedi gweld Credyd Cynhwysol yn anodd. Weithiau mae'r Adran Gwaith a Phensiynau wedi cyfrif dau fis o gyflog Michael mewn un cyfnod cyfrifyddu, ac wedi'i didynnu i gyd o lwfans UC y teulu. Mae hyn wedyn yn cronni dyled, gyda phethau fel y dreth gyngor yn cael eu cario drosodd i'r mis nesaf: *"mewn cylch dieflig."*

Mae'r cwpl wedi cael cyngor dyled gan Cyngor ar Bopeth, a hefyd wedi cael cymorth trwy Sbardun a phrosiect Ymgysylltu â Theuluoedd a'r Gymuned (FaCE) yn ysgol uwchradd Aberdaugleddau. Mae atgyfeiriad diweddar i'r gwasanaethau cymdeithasol wedi arwain at gymorth gan TAF, ac mae Julianne yn ei gael yn ddefnyddiol iawn. *"Cefais fy reportio i'r gwasanaethau cymdeithasol, am fod fy ngorbryder wedi golygu nad wyf wedi cadw fy nhŷ yn lân ac weithiau rwy'n gwta gyda'r plant. Ni fyddwn yn cael y gefnogaeth rwy'n ei chael nawr oni bai am y gwasanaethau cymdeithasol, gan fod gen i ormod o gywilydd i ofyn."* Mae Julianne wedi gofyn am help yn y gorffennol gyda'i phroblemau iechyd meddwl ond: "*doedden nhw ddim yn cael eu hystyried yn ddigon difrifol i fod yn gymwys i gael help."*

Mae Julianne yn teimlo: *"Mae trigolion Aberdaugleddau yn colli allan oherwydd bod gwasanaethau wedi'u crynhoi yn Hwlffordd a Doc Penfro, sy'n anhygyrch i bobl nad ydynt yn gyrru ac yn methu â defnyddio cludiant cyhoeddus, oherwydd gorbryder."*

Yn ogystal â chyfnewidfa ddillad ac esgidiau leol, hoffai weld oergell gymunedol yn Aberdaugleddau, a gwasanaethau cymorth iechyd meddwl lleol yn cael eu cynnig ar sail allgymorth.

12 Katie

Mae Katie yn byw gyda'i gŵr (*"teithiwr")* a'u chwe phlentyn, rhwng saith ac 20 oed, ar y safle teithwyr yng Nghilgeti, lle mae hi wedi bod ers 21 mlynedd.

Dioddefodd gŵr Katie drawiad ar y galon ddwy flynedd yn ôl yn ystod COVID-19, ac mae'r cyfrifoldeb bellach arni hi yn unig i ddarparu ar gyfer y teulu. Mae Katie wedi gweithio erioed ac yn rhedeg ei busnes arlwyo ei hun, a gafodd ei effeithio'n ddifrifol gan y pandemig. Collodd allan ar grantiau SEISS ac mae wedi cronni rhai ôl-ddyledion treth gyngor a thrydan, y mae hi bellach yn gweithio'n galed i'w talu. Cafodd y teulu rywfaint o help gan PATCH yn ystod COVID-19, pan oedd pethau'n anodd iawn, yn ogystal â grant o'r Gronfa Cymorth Dewisol, y gwnaeth Denise Barry eu helpu i'w gael.

Mae gan un o blant Katie ADHD ac ODD cymhleth, ac mae gwir angen mwy o le ar y plant, sy'n rhannu ystafelloedd, ond mae hyn yn gwbl amhosib ei fforddio i'r teulu.

Gall Katie braidd â fforddio talu am gyfleustodau, ac mae hi'n cyllidebu'n ofalus ar gyfer ei siopa bwyd, gan gynllunio prydau bwyd ar gyfer yr wythnos i ddod, fel y gall fwydo ei theulu â "*bwyd cartref go iawn.*" Mae rhai o'r plant yn chwaraewyr rygbi brwd ac mae eu hyfforddiant yn golygu costau ychwanegol i gyllideb y teulu, felly hefyd yr angen i Katie brynu stoc ar gyfer ei swydd, sy'n effeithio ar lif arian ar adegau.

Mae teulu Katie: "*yn methu â fforddio unrhyw bethau moethus neu ddanteithion beunyddiol, a dydyn ni ddim yn mynd i unman, gan gynnwys y plant nad ydyn nhw'n mynd ar dripiau ysgol.*" Hefyd, nid yw hi byth yn mynd i'r siop trin gwallt, ac mae'n defnyddio Apiau fel Clearpay, i dalu mewn rhandaliadau di-log, os oes angen iddi brynu eitemau fel esgidiau ysgol neu trainers, *"neu bethau sydd eu hangen ar y plant ar gyfer yr ysgol i wneud yn siŵr nad ydynt yn cael eu bwlïo."* Mae'n ddiolchgar ei bod yn gwybod sut i ymdopi ar gyllideb dynn, gan brynu pethau pan fydd ganddi arian yn unig. Fodd bynnag, mae pethau fel cynnal a chadw'r cartref, neu offer cegin y mae angen ei newid yn broblem wirioneddol.

Siaradodd Katie am gostau sylweddol byw ar un o safleoedd teithwyr y Cyngor, gyda'r rhent tir yn £70 yr wythnos a'r mesurydd rhagdalu'n cymryd y £47 cyntaf o bob ychwanegiad wythnosol (ar gyfer ôl-ddyledion). Mae hyn yn golygu ei bod hi'n rhoi £60 i £70 ar y mesurydd bob wythnos, er bod eu cartref yn cael ei gynhesu gan olew mewn gwirionedd, y mae'n talu amdano mewn rhandaliadau trwy ddebyd uniongyrchol. Mae costau teithio'r plant hŷn ar fws i Goleg Sir Benfro yn sylweddol hefyd, sef £5 y pen, bob dydd.

Yn ôl Katie: *"mae'n costio llawer mwy i fyw ar safle teithwyr nag y byddai i fyw mewn tai cymdeithasol,"* gan gymharu ei gwariant â gwariant ei mam, yn Noc Penfro. Ond mae rhieni ei gŵr yn oedrannus, ac mae ei bechgyn hŷn yn gofalu am eu ceffylau, felly mae angen i'r teulu aros lle maen nhw, am y tro o leiaf.

Mae Katie yn hawlio Credydau Treth ac yn teimlo y byddai'n well ei byd pe bai'n hawlio Credyd Cynhwysol, ac yna gallai gael mynediad at bethau fel prydau ysgol am ddim, gostyngiad yn y dreth gyngor a thariffau cymdeithasol ar gyfer cyfleustodau. Fodd bynnag, mae hi wir eisiau parhau i weithio, gan ei bod wrth ei bodd â'i gwaith ac mae'n pryderu am yr aros hir i hawliad Credyd Cynhwysol gael ei dalu. Mae hi'n teimlo bod y sefyllfa y mae ei theulu ac eraill ynddi: "*yn gorfodi pobl i ddyled, neu i beidio â gweithio a hawlio budd-daliadau.*"

Esboniodd Katie bod y sefyllfa ariannol y mae ynddi yn achosi: "*gorbryder a nosweithiau digwsg, gan boeni am yr hyn a ddaw'r diwrnod wedyn.*" Mae hi hefyd wedi'i chael hi'n: "*anodd a chymhleth cael gwybod am y cymorth sydd ar gael, gan deimlo bod yn rhaid i mi frwydro am bopeth*". Hoffai gael mwy o eglurder ynghylch pa gymorth sydd ar gael a'r hyn y mae ganddi hawl iddo, heb "*gael ei phasio o un man i'r llall.*" Mae hi'n poeni hefyd am y diffyg apwyntiadau Meddyg Teulu sydd ar gael, ac yn teimlo: "*nid yw gwasanaethau wedi dychwelyd i sut yr oeddent cyn COVID-19",* gyda'i gŵr ond wedi cael un apwyntiad cardiaidd yn ystod y ddwy flynedd ddiwethaf, er enghraifft.

Awgrymodd Katie y gellid gwneud mwy yn lleol i wneud gwisgoedd ysgol yn fwy fforddiadwy pe gellid eu prynu yn unrhyw le, ac nid yn unig mewn siopau penodol. Byddai hi hefyd yn hoffi gweld mwy o gefnogaeth i'r gymuned teithwyr, er enghraifft: *"archwilio bandiau'r dreth gyngor ar safleoedd teithwyr, sydd ddim yn derbyn yr un lefel o wasanaethau â phobl mewn tai."*

13 Kimberley

Mae Kimberley (Cymraeg ei hiaith) yn byw yng Ngwdig, mewn llety rhent preifat, gyda'i phartner a dau o blant 18 mis a phum mis oed. Ar hyn o bryd, mae hi ar absenoldeb mamolaeth o'i rôl fel gofalwraig gymunedol ran-amser i Gyngor Sir Penfro. Mae'r tŷ yn hŷn, gyda llwydni a

lleithder, ac mae ganddo ddwy ystafell wely ac ystafell fach iawn, ond mae'n well na lle'r oedd hi o'r blaen. Maen nhw ar y prif gyflenwad nwy, y maen nhw'n ei ddefnyddio ar gyfer gwresogi a choginio, ond dim ond pan fydd yn rhaid y bydd hi'n rhoi'r gwres ymlaen (nid yw'n teimlo'r oerfel), ar gyfer ei phlant. Mae ei phartner yn gweithio dyddiau hir (7yb-5yh) i gwmni lleol ac mae ganddo ddau o blant eraill nad ydynt yn byw gyda nhw, ond y mae'n eu cefnogi.

Gan ei bod ar absenoldeb mamolaeth, a nawr gyda chostau byw yn cynyddu, mae Kimberley yn teimlo, er eu bod "*yn gallu ymdopi*", ni all *"fforddio gwneud y pethau braf"* ac mae wedi'i chyfyngu gan yr hyn y gall ei wneud gyda'r plant. Mae hi'n siopwraig 'wybodus' ac yn defnyddio brandiau'r archfarchnadoedd eu hunain, yn lle brandiau adnabyddus wrth siopa am fwyd. Rhoddodd yr enghraifft bod cewynnau Aldi ei hun yn llai na hanner pris 'Pampers' ac, yn ei barn hi, maen nhw'n gweithio'n well beth bynnag! Nid yw wedi gallu'n gorfforol i fwydo ar y fron ac roedd yn teimlo ei bod yn "*annheg"* bod yn rhaid iddi ddod o hyd i arian i dalu am fformiwla babi, sy'n ddrud, am rywbeth y tu hwnt i'w rheolaeth. Ganed ei phlentyn cyntaf yn ystod cyfyngiadau COVID-19, ac mae'n teimlo bod y gweithwyr proffesiynol (Bydwragedd, Ymwelwyr Iechyd ac ati.) wedi diflannu a, hyd yn oed nawr gyda'i hail blentyn, mae cyswllt â'r Ymwelydd Iechyd wedi bod yn ysbeidiol.

Ar hyn o bryd, dim ond Budd-dal Plant mae'n ei gael. "*Weithiau mae'n ymddangos y byddai'n well i mi beidio â gweithio a hawlio budd-daliadau yn lle hynny, ond mae'r agwedd hon yn fy ngwylltio*". Cyn i'w phartner symud i mewn, roedd hi ar Gredyd Cynhwysol, i ychwanegu at ei hincwm ("*roedd hynny'n anodd gwneud cais amdano a chymerodd amser maith i'w gael"*), ond nawr bod ei incwm e'n cael ei ystyried hefyd, mae ei thaliadau wedi dod i ben. Mae e'n talu am y rhan fwyaf o'r biliau, ond nid yw hi'n hoffi colli ei hannibyniaeth, gan ei bod yn "*hoffi gallu talu ei ffordd"* ac roedden nhw'n arfer rhannu'r biliau pan oedd hi'n ennill. Mae hi'n ymwybodol iawn o gyllidebu ac mae wedi *"dysgu'r ffordd galed - collais fy nghynilion i gyd a mynd i ddyled gyda chyn-bartner"*. Mae'n ceisio cynilo ychydig pan fydd ganddi arian yn weddill ac mae'n gobeithio mynd i garafán yn Nyfnaint ar wyliau am ychydig o ddyddiau cyn y Nadolig. Y Nadolig hwn maen nhw wedi penderfynu prynu anrhegion i'r plant yn unig.

Maent yn cadw dau gerbyd ar y ffordd, er bod "*costau tanwydd ac yswiriant yn aruthrol"*, oherwydd fel gofalwraig gymunedol mae disgwyl iddi ddefnyddio ei cherbyd ei hun i ymweld â phobl yn eu cartrefi, ac mae'n rhaid i'w phartner fynd i'r gwaith ac adref (dim cludiant cyhoeddus addas). Rhwng y ddau gerbyd maent yn gwario £150 y mis ar yswiriant.

Mae Kimberley wedi dechrau meddwl am ddychwelyd i'r gwaith. Nid yw darparu gofal 24 awr, tra'n cysgu ar soffa rhywun, yn ymarferol bellach. Mae'n pendroni am geisio gweithio'i ffordd i fyny, ond mae ganddi ddyslecsia, ac mae'n poeni sut y byddai'n ymdopi â'r agwedd ddysgu. Mae hi'n meddwl "*na fydd gofal plant yn fforddiadwy gan y byddai'r gost yn fwy na hanner yr hyn y byddai'n ei ennill"*. Y ddarpariaeth leol yw "*£50 y dydd neu £29 am hanner diwrnod, ond ni fyddai'r oriau 8yb-1yh neu 1yh-6yh yn cyd-fynd â fy sifftiau"*. Gallai weithio ar benwythnosau pan fydd ei phartner gartref, ond os nad ydyw, mae gofyn i ffrind yn afrealistig gan y byddai angen iddi adael y tŷ i fod gyda'i chleient cyntaf am 6yb.

Mae ei Mam yn byw gerllaw, ond mae ganddi dair swydd wahanol ei hun, felly ni all ofalu am y plant fel arfer, er ei bod yn rhoi ychydig o seibiant i Kimberley pan fydd yn gallu. Mae Kimberley yn dibynnu hefyd ar ffrind da i 'warchod' pan fydd angen iddi fynd i apwyntiad er enghraifft, er bod ganddi fabi bach ei hun erbyn hyn, nid yw mor hawdd i'w drefnu. Serch hynny, mae hi'n benderfynol o wneud y gorau o'r hyn sydd ganddi, a'i hagwedd at fywyd yw: *"cymryd un dydd ar y tro."*

14 Lucy

Mae Lucy yn byw yn Abergwaun gyda'i gŵr a dau o blant, dwy a hanner oed a phum mis oed. Mae Lucy yn ddarlithydd coleg rhan-amser (ar absenoldeb mamolaeth ar hyn o bryd), ac mae ei gŵr yn gweithio'n llawn amser yn Aber-porth, gan ddod â "*swm da o arian"* adref. Fe brynon nhw eu tŷ bedair blynedd yn ôl (cyn cael plant), ond mae'n dŷ hŷn ac mae "*angen ei adnewyddu, sy'n amlwg yn costio arian"*. Ar hyn o bryd, maent yn llwyddo i dalu'r morgais ac wedi gosod cegin newydd, ond nawr maen nhw'n poeni am y dyfodol. Mae angen boeler ac ystafell ymolchi newydd arnynt, ac maent am osod deunydd inswleiddio, ond bydd yn rhaid iddynt "*ail-forgeisio'r flwyddyn nesaf, ac yn dilyn datganiad mini-gyllideb anhrefnus yr hydref hwn, maent yn disgwyl cynnydd sylweddol yn [eu] cyfradd morgais, a fyddai'n gohirio unrhyw waith adnewyddu pellach"*.

Mae Lucy wedi bod yn ystyried dychwelyd i'r gwaith dri diwrnod yr wythnos, ond "*byddai'r ddarpariaeth gofal plant leol ar gyfer fy nau blentyn, am ddau ddiwrnod llawn yr wythnos, yn costio £800 y mis (£50 y dydd, fesul plentyn), pan fyddai fy nghyflog ond yn £1000 y mis"*. Nid yw'r coleg lle mae'n gweithio'n cynnig unrhyw gymhorthdal ychwaith ar gyfer eu creche. Mae'r costau hyn cyn iddi ystyried ei chostau teithio i'r gwaith (gyda chostau tanwydd uwch), ac mae'n gwneud iddi "*gwestiynu o ddifrif a allant fforddio iddi ddychwelyd i'r gwaith*". Mae ganddi ffrindiau yn Noc Penfro ac Aberteifi, sy'n cael cymorth gyda chostau gofal plant drwy Dechrau'n Deg, ac mae'n teimlo ei bod yn "*annheg"* na all ei phlant gael mynediad at hwn a gweithgareddau eraill, oherwydd nad yw Dechrau'n Deg ar gael yn Abergwaun. Mae hi hefyd yn gyfarwydd â'r system yng Ngwlad Belg, a thra bod eu habsenoldeb mamolaeth yn llai hael na'r un yn y DU, "*mae gofal plant* [y mae ei brawd yn ei ddefnyddio yng Ngwlad Belg] *yn llawer mwy fforddiadwy a dim ond yn costio 20 ewro'r dydd"*.

Mae Lucy yn teimlo'n *"rhwystredig ac y gwahaniaethir yn ein herbyn oherwydd ble y dewison ni fyw, gweithio a magu ein plant"*.

15 Phoebe

Rhiant sengl 24 oed yw Phoebe, sy'n byw mewn tref fechan yn Sir Benfro gyda'i phlentyn tair oed. Mae hi wedi byw yn Sir Benfro erioed ac mae ganddi deulu'n byw gerllaw.

Mae Phoebe wedi gadael perthynas gamdriniol ac mae ganddi hanes o broblemau iechyd meddwl: *"wedi'i sbarduno gan gael ei bwlïo yn yr ysgol."* Mae hi wedi cael cymorth gan y rhaglen trais domestig 'Freedom', yn ogystal â rhaglen rianta Dechrau'n Deg, TAF a gwasanaethau Cymorth Ieuenctid: *"oni bai am y sefydliadau hyn, dydw i ddim yn gwybod ble byddwn i. Maent yn ailadeiladu eich hyder."* Mae wedi dysgu am Ymwybyddiaeth Ofalgar hefyd, tra yn ysgol Tyddewi, ac mae'n dal i ymarfer, gan ei bod yn ystyried ei bod yn help mawr i'w lles.

Mae Phoebe wedi bod yn derbyn Credyd Cymhwysol, ar ôl rhoi'r gorau i weithio fel gofalwraig bersonol flwyddyn yn ôl, pan fu farw ei dau gleient oedrannus o COVID-19. Roedd hi wedi gweithio gyda'r un cwpl ers saith mlynedd, ers gadael yr ysgol, ac mae'n galaru amdanynt: *"treuliais i fwy o amser gyda nhw na fy nheulu fy hun a dyma'r golled anoddaf i mi ei phrofi."*

Incwm aelwyd Phoebe o'r Credyd Cynhwysol yw £854 y mis, a bob mis mae'n rhaid iddi ad-dalu benthyciad ymlaen llaw o £50, £400 mewn rhent, £30 treth gyngor, £156 am ynni, £42 y mis am ddŵr (hyd nes y bydd yn gwneud cais am y tariff cymdeithasol y mae newydd glywed amdano), a £25 am ei ffôn a mynediad i'r rhyngrwyd. Mae hyn yn gadael llai na £150 y mis ar gyfer siopa bwyd ac unrhyw beth arall.

Mae cael plentyn dan bedair oed yn golygu bod gan Phoebe dalebau Cychwyn Iach i dalu rhai o gostau llaeth, ffrwythau a llysiau. Ond mae hi'n bryderus iawn am gostau bwyd yn codi ac mae wedi bod yn eu holrhain yn agos: "*Roedd y bara rhataf yn 60c ac mae bellach yn 95c. Roedd pedwar peint o laeth yn 80c ac mae bellach yn £1.25 neu fwy. Nid ydw i bellach yn prynu pethau fel Weetabix ac rwy'n prynu brandiau rhataf yr archfarchnad ei hunan. Oni bai am aelod o'r teulu sy'n gweithio mewn archfarchnad, a all gael disgownt i mi, ni fyddai gennym ddigon i'w fwyta. Mae un bag siopa o bethau sylfaenol fel bara, llaeth a menyn yn tua £20 nawr.*"

Mae Phoebe yn torri'n ôl lle bynnag y gall, nid yw'n gwneud cinio dydd Sul mwyach, er enghraifft, ac mae'n cael nygets cyw iâr yn lle hynny. Mae hi hefyd yn prynu llysiau wedi'u rhewi nawr, gan eu bod yn rhatach ac yn para'n hirach na rhai ffres. Mae pethau ymolchi a chynnyrch glanhau yn broblem: *"mae gorfod dod o hyd i'r opsiynau rhatach yn golygu nad yw'r ansawdd cystal. Rydych chi'n cael yr hyn rydych chi'n talu amdano."*

Ar gyfer pethau fel dillad ac esgidiau, mae Phoebe wedi cael benthyciad cyllidebu UC ac mae'n defnyddio Apiau fel Klarna neu Zilch, sy'n caniatáu rhandaliadau di-log. Mae hi wedi cyfeirio rhai ffrindiau at y rhain ac wedi cronni £140 mewn gwobrau.

Mae cartref Phoebe yn llaith iawn, ac mae'r to'n gollwng i'w hystafell wely. Ni all ei landlord fforddio'r gwaith atgyweirio, felly mae Phoebe yn y band aur ar gyfer tai cymdeithasol, ac mae'n gobeithio y gall gael ei hailgartrefu yn y dref lle mae'n byw nawr, yn agos at deulu a ffrindiau.

Mae'n teimlo bod ei sefyllfa'n: *"rhwystredig, yn methu â gweithio ar hyn o bryd oherwydd fy iechyd meddwl. Mae pob diwrnod yn anodd, ac ni allwn fynd i unrhyw le mewn gwirionedd pan fydd y tywydd yn wael. Mae mannau chwarae dan do yn rhy ddrud, ac rwy'n teimlo llawer o 'euogrwydd mam', gan fod fy mhlentyn yn haeddu llawer mwy. Mae'n swreal byw fel hyn yn yr oes sydd ohoni. Prynodd mam-gu a dad-cu eu tŷ nhw am £5k ac nid yw'r genhedlaeth hŷn yn gwybod sut brofiad yw brwydro fel hyn. Rwy'n teimlo bod eraill yn eich beirniadu, fel eich bod yn gwneud rhywbeth o'i le. Mae'n gywilyddus."*

Wrth feddwl am yr hyn a allai wella'r sefyllfa i bobl mewn caledi ariannol, siaradodd Phoebe am yr angen i gael: *"cymorth haws ei gael. Nid yw'n hawdd gwybod beth sydd ar gael, na sut i gael gafael arno, eich bod yn gallu hunanatgyfeirio, er enghraifft. Unwaith y byddwch mewn cysylltiad â grŵp cymorth, mae drysau eraill yn agor, a chewch eich cyfeirio at gymorth arall. Nid yw llawer o bobl yn ymwybodol beth sydd ar gael."*

Nododd Phoebe hefyd: *"pan eich bod yn byw ar gyn lleied o arian, mae'n hawdd bod mewn meddylfryd negyddol, ac mae angen cefnogaeth ychwanegol arnoch i wybod nad ydych chi'n methu, ac nid chi sydd ar fai. Mae angen rhywfaint o sicrwydd arnoch chi."*

16 Rob

Mae Rob, sy'n 50 oed, yn wladolyn tramor sydd wedi byw yn y DU ers 22 mlynedd, ac mae ganddo bedwar o blant wedi'u geni yma i fam Brydeinig, y mae bellach wedi gwahanu wrthi. Nes mis Ionawr 2022, roedd wedi bod yn gweithio'n llawn amser fel rheolwr tafarn, yna fe gontractiodd COVID-19, ac mae wedi bod yn dioddef yn ddifrifol o COVID hir ers hynny. Mae amodau ei fisa gwaith yn golygu nad yw Rob yn gymwys i unrhyw fudd-daliadau gwladol, felly mae wedi gwario ei holl gynilion ac wedi gorfod dibynnu ar roddion gan elusennau lletygarwch a'r Banc Bwyd lleol yn Ninbych y Pysgod.

Er bod rhent Rob wedi'i dalu hyd at ddiwedd mis Rhagfyr 2022, mae ei landlord wedi rhoi Hysbysiad Ymadael iddo nawr, gan ragweld y newidiadau i gyfraith rhentu tai Cymru. Mae wedi cael ei gynghori gan Cyngor ar Bopeth: *"i aros yn fy unfan, gan nad oes gennyf unman i*

fynd, felly bydd yn rhaid i ni fynd i'r llys ac yna gobeithio y bydd y Cyngor yn dod o hyd i rywle i mi. Rwy'n teimlo'n ofnadwy yn mynd yn groes i ddymuniadau fy landlord, ond nid oes gennyf unrhyw opsiwn arall ar hyn o bryd. Mae un o fy mhlant yn byw gyda mi, felly mae'n effeithio arno hefyd." Mae Cyngor ar Bopeth hefyd yn helpu Rob gyda chais i newid ei amgylchiadau fisa, gan roi caniatâd iddo aros yn y wlad hon.

Mae Rob wedi gweithio erioed, wedi cael sicrwydd ariannol, ac wedi darparu ar gyfer ei deulu: *"mae fy amgylchiadau unigryw yn golygu na fyddwn yn gallu dathlu'r Nadolig eleni. Rydw i wedi gorfod cwtogi ar bopeth a allaf; Rydw i ar gytundeb ffôn SIM yn unig, mae fy nghar wedi'i roi ar SORN, ac rydw i wedi gwario'r arian oedd gen i wrth gefn i fynd â fy mhlant i gwrdd â'u mam-gu a'u tad-cu, fy rhieni, nad wyf wedi'u gweld ers 16 mlynedd, ac maen nhw'n rhy oedrannus i deithio'r holl ffordd yma."*

Mae Rob yn gweld ei sefyllfa: *"yn llethol, mae'n ormod, ac yn straen ofnadwy. Mae'n rhaid i mi ganolbwyntio ar geisio cyrraedd apwyntiadau clinig (yn Llwynhelyg a De Penfro) i gael ffisiotherapi a cheisio gwella. Weithiau rwy'n cael trafferth gyda phethau syml fel codi o'r gwely neu fynd am gawod. Mae COVID-19 wedi effeithio ar fy system nerfol, mae fy ysgwyddau wedi fferru ac rwy'n cael anhawster symud fy mreichiau.... Mae fy mos wedi bod yn gefnogol iawn a chefais Dâl Salwch Statudol nes iddo ddod i ben, ond dydw i ddim yn ddigon iach ar hyn o bryd i ddychwelyd i'r gwaith, am ychydig oriau hyd yn oed, a fyddai'n helpu."*

Mae cyn-bartner Rob yn byw yn Sir Gaerfyrddin ac, er ei bod ar incwm isel ei hun, mae'n dod â'r plant i'w weld pan fo'n gallu, gan ddod â phrydau wedi'u coginio iddo ef hefyd: *"mae fy sefyllfa mor enbyd fel bod unrhyw help o gwbl yn teimlo'n gymaint o ryddhad ac rwy'n mynd yn emosiynol iawn ac yn llefain llawer, sydd hefyd yn rhannol yn ymwneud â fy salwch. Mae'r bobl yn y Banc Bwyd yn wych, maen nhw'n dod â phethau ymolchi a bwyd i mi, ac yn ffonio i weld sut ydw i."*

Cyn hynny, roedd Rob yn ddyn heini ac iach a oedd yn chwarae chwaraeon, yn beicio, ac yn cerdded 30-40k o gamau'r dydd yn ei waith. Roedd yn rheoli timau mawr o bobl ac roedd yn drefnus iawn: *"mae bod yn gaeth i'r tŷ i raddau helaeth nawr mor rhwystredig ac yn anodd ei dderbyn, ond mae'n rhaid i mi geisio canolbwyntio ar y pethau y gallaf eu rheoli a chadw fy egni. Rwy'n dysgu technegau fel canolbwyntio ar anadlu, i'm helpu i gysgu ac ymdopi â phoen yn y cymalau. Ond mae COVID hir yn wahanol i bawb, a'r ansicrwydd o beidio â gwybod faint o amser y bydd fy adferiad yn ei gymryd, a methu â chynllunio ymlaen llaw, yw fy her fwyaf."*

17 Sarah

Mae Sarah yn byw yn y cartref teuluol y cafodd ei magu ynddo, gyda'i mam, ei phartner, Dan, a phump o'u chwe phlentyn, rhwng pedair a 22 oed. Mae dau o'r plant wedi cael diagnosis o Awtistiaeth. Mae gan Sarah ei hun gyflyrau cardiofasgwlaidd ac ysgyfaint difrifol, sy'n ei gadael wedi blino'n lân ac weithiau'n gaeth i'r gwely.

Cafodd Dan ei ddiswyddo o swydd a oedd yn talu'n dda rai blynyddoedd yn ôl ac, ar hyn o bryd, dim ond tri diwrnod yr wythnos y mae'n gweithio, gan fod ganddo gyfrifoldebau gofalu gartref.

Oherwydd ei bod hi'n gaeth i'r tŷ i raddau helaeth, mae Sarah yn gwneud ei siopa bwyd ar-lein, er ei bod wedi sylwi: "*yn gyffredinol, mae'n ddrutach na mynd i'r archfarchnadoedd rhatach, sydd ddim yn cynnig gwasanaeth ar-lein."* Siaradodd Sarah am y cynnydd enfawr yn ei bil siopa bwyd: *"Rwy'n ceisio coginio gyda briwgig, gan na allwn fforddio opsiynau iachach fel*

cyw iâr neu bysgod." Mae ei thad, sydd wedi ysgaru oddi wrth ei mam, weithiau'n coginio i'r teulu, ac yn mynd â bwyd i'r teulu.

Caiff cartref y teulu ei wresogi gan olew, na allant fforddio ei brynu ar hyn o bryd. Mae yna losgwr coed tân hefyd, ond mae cyflwr iechyd Sarah yn golygu bod yn rhaid iddi osgoi mwg coed tân a mygdarthau eraill.

Er bod y teulu fwy neu lai yn gallu fforddio ei bil siopa bwyd, ni allant fforddio mynd â'r plant allan na'u cofrestru ar gyfer unrhyw weithgareddau ar ôl ysgol, neu y tu allan i'r ysgol: *"cafodd fy merch wahoddiad i barti pen-blwydd ffrind y diwrnod o'r blaen, a dyna oedd ei hadloniant ar gyfer yr wythnos"*.

Mae plant Sarah yn cael dillad a gwisg ysgol 'ar ôl y plant eraill'. Mae unrhyw ddillad neu esgidiau newydd yn dod o gatalogau, a all: *"fod yn ddrytach oherwydd taliadau llog."*

Mae Sarah yn teimlo bod ei sefyllfa yn*: "rhwystredig ac yn straen ofnadwy, ac rydw i'n meddwl "o na" yn gyson, oherwydd bod rhywbeth annisgwyl wedi codi. Mae angen rhywbeth ar y plant o hyd. Er enghraifft, mae trip ysgol gan un ohonyn nhw ar ôl y Nadolig, ac maen nhw wedi bod yn ceisio codi arian."* Ychwanegodd hi: *"Rwy'n teimlo'n ynysig ers mynd yn sâl ac mae popeth wedi mynd yn llawer anoddach."*

Mae gan un o'r plant weithiwr allweddol o TAF, sydd wedi gwneud cais am arian ar gyfer gwyliau i'r teulu ac wedi helpu gyda gwaith papur arall, fel cais am DLA, sy'n waith blinedig ac anodd i Sarah oherwydd ei chyflwr iechyd.

Mae Sarah wedi dod o hyd i wasanaeth o'r enw 'ASD Family Help' ar Facebook, sy'n *"wych"* yn darparu pecynnau gweithgarwch i'r plant. Mae Gweithredu dros Blant hefyd wedi'u helpu gyda gwibdeithiau i lefydd fel Fferm Folly a'r Parc Dinosoriaid.

Mae Sarah yn teimlo y byddai rhywfaint o ofal seibiant yn gwneud gwahaniaeth, gyda dau blentyn ag Awtistiaeth. Ond mae'n teimlo bod 'popeth allan o gyrraedd ac yn anodd ei gyrchu, ac mae'r system dan gymaint o bwysau gyda phobl bant o'r gwaith ac ati'.

Mae Sarah yn teimlo hefyd ei bod yn anodd gwybod pa gymorth sydd ar gael, a'i bod hi'n anodd hefyd cael cymorth gan y gwasanaethau statudol y dyddiau hyn. Mae hi wedi sylwi ar wahaniaeth mawr nawr, gyda'i phlant iau, o'r adeg pan oedd y rhai hŷn yn fach: *"Bryd hynny, roedd Canolfan y Teulu yn amhrisiadwy. Gallech chi wneud eich golch yno a byddent yn bwydo'r teulu cyfan am £1. Ond fe gaeodd tua 10 mlynedd yn ôl."*

Hoffai Sarah weld Canolfannau y Teulu yn cael eu hailagor: "*fel y gallwch chi deimlo'n fwy cyfforddus a chael rhywfaint o gyd-gymorth."* Byddai'n hoffi hefyd pe byddai'n haws darganfod pa gymorth sydd ar gael, a ble i fynd heb orfod: *"chwilota a gwneud chwiliadau Google ar-lein."*

18 Stephen

Mae Stephen yn dad sengl 57 oed, sy'n byw yn Hwlffordd gyda'i dri o blant, pump, 10 a 12 oed. Mae'n dod o Sir Benfro yn wreiddiol ac wedi byw yn Hwlffordd y mwyafrif o'i oes.

Mae Stephen wedi dioddef o glefyd Crohn's ers 28 mlynedd. Yn fwy diweddar, mae wedi cael COVID-19 ddwywaith ac erbyn hyn mae arno COVID hir, sy'n effeithio ar ei fywyd beunyddiol a'i allu i ymdopi â phethau fel gwaith papur a cheisio cael y cymorth sydd ei angen arno. Ynghyd â chwalfa chwerw ei berthynas â mam y plant, mae sefyllfa Stephen wedi effeithio ar ei iechyd meddwl ac mae'n dioddef o iselder a blinder.

Mae cartref y teulu'n llaith ac mae un o'r plant wedi dioddef o crŵp ers sawl blwyddyn. Mae Stephen yn teimlo ei fod yn: *"gorfod brwydro'n gyson"* ac wedi bod yn aros am flynyddoedd i'r Cyngor fynd i'r afael â sefyllfa'r lleithder.

Mae Stephen yn bryderus iawn am gael dau ben llinyn ynghyd, a gallu cyflawni tasgau fel siopa, coginio, glanhau, a chynnal a chadw'r tŷ. Mae'n derbyn Credyd Cynhwysol a gall weld bod cost bwyd bellach yn *'anghredadwy'* ac ni fyddai'n ymdopi heb dalebau PATCH: *"Mae'n gas gen i fod mewn dyled ac rwy'n ei chael yn ddiraddiol."*

Mae'r teulu'n cael cymorth gan TAF, am fod un o'i blant wedi dioddef o iselder difrifol ers i'w fam adael cartref. Mae Stephen wedi cael cyngor ariannol defnyddiol gan Peter Dickinson yn Fincap, sydd wedi rhoi gwybod iddo am bethau fel BT Essentials, band eang cost isel i bobl ar incwm isel, nad oedd wedi clywed amdano o'r blaen.

Mae Stephen wedi ceisio cael cymorth gan nifer o asiantaethau trydydd sector lleol, ond nid oeddent yn ymateb i'w geisiadau am gymorth: *"Rwy'n gweiddi am gymorth, does dim amheuaeth am hynny"* ac mae'n teimlo'n *'rhwystredig ac wedi blino'n lân, yn feddyliol ac yn gorfforol'* ar geisio cael cymorth wyneb yn wyneb gan sefydliadau. Mae'n bryderus hefyd am gyflwr gwasanaethau iechyd ac anallu'r teulu i gael deintydd GIG. Mae'n sylweddoli bod y pandemig wedi cael effaith enfawr ar ddarpariaeth gwasanaethau a'r system yn gyffredinol, ond dywed nad yw hyn yn lleihau'r effaith ar unigolion sy'n ceisio'n daer i gael cymorth.

Mae Stephen yn teimlo bod gan rai gwasanaethau, sydd i fod yn gynhwysol i'r gymuned gyfan, rwystrau fel codi tâl am ddigwyddiadau, neu'n digwydd ar adeg pan fod ganddo, fel rhiant, blant i'w cludo i'r ysgol ac oddi yno. Hoffai weld mwy o ddiwrnodau agored ar gyfer teuluoedd incwm isel, a mwy o gyfleoedd i blant fod yn actif yn gorfforol, i ffwrdd o'u teclynnau electronig.

Er y byddai'n hoffi gweithio, mae Stephen yn teimlo nad yw wedi cael: *"digon o gydnabyddiaeth na chymorth gyda fy nghyflyrau iechyd."* Mae'n poeni am yr effaith y mae ei afiechyd, ei iselder a'i flinder yn ei chael ar ei blant.

Mae Stephen yn meddwl y gallai pethau gael eu gwella ychydig yn lleol pe bai cyrff y sector cyhoeddus, sy'n ariannu elusennau lleol, yn sicrhau eu bod yn gwneud yr hyn y maent yn dweud eu bod yn ei wneud, ac yn ymateb mewn modd amserol i bobl sydd angen eu cymorth. Mae'n cydnabod bod gwasanaethau dan bwysau, ond mae hefyd yn meddwl tybed: *"a yw'r pandemig yn cael ei ddefnyddio fel esgus erbyn hyn."*

Hoffai Stephen gael mwy o gyfleoedd i gwrdd â phobl am gymorth wyneb yn wyneb, naill ai mewn sefyllfaoedd un i un neu grwpiau bach, gan ei fod yn ei chael hi'n anodd mewn grwpiau mwy.

19 Sue

Mae Sue yn wraig 54 oed ag anghenion arbennig, sy'n gofalu am ei mab (19), sydd ag ASD ac ADHD. Mae merch ifancaf Sue (14) yn ofalwraig ifanc i'w mam a'i brawd. Mae ei merch arall (24) yn byw gartref ac mewn gwaith llawn amser, ac mae ganddi un ferch arall (21) sy'n byw bant. Mae'r ferch hynaf yn aml yn helpu gyda phethau fel gwaith tŷ a siopa.

Mae Sue wedi byw yn ei chartref ar Ystâd y Mwnt, Aberdaugleddau, ers 17 mlynedd, a chyn hynny mae wedi byw mewn sawl tref arall yn y sir. Gwahanodd wrth dad y plant sawl blwyddyn yn ôl.

Mae Sue yn derbyn parseli bwyd yn rheolaidd, ac mae'n ei chael hi'n anodd gwneud iddynt bara, gan fod ei mab yn cael trafferth rheoli faint o fwyd mae'n ei fwyta. Ar hyn o bryd, mae Sue yn derbyn Credyd Cynhwysol, Taliad Annibyniaeth Bersonol (PIP) a budd-dal Plant.

Dywedodd Sue wrthym ei bod yn aml yn cael trafferth prynu bwyd a dillad. Dywedodd: *"Mae'n rhaid i ni siopa o gwmpas a mynd am y bwyd rhataf, a byddem yn ei chael hi'n anodd iawn heb gymorth y banc bwyd. Maent yn darparu pethau ymolchi a chynnyrch fel powdr golchi ac weithiau danteithion i'r plant, fel sudd a jeli."*

Mae mam Sue yn ei helpu i chwilio am fargeinion a dillad i'r teulu mewn siopau elusen. Mae gwisg ysgol wedi bod yn anodd iawn ac mae merch ifancaf Sue wedi cael esgidiau a throwsusau ar ôl ei chwiorydd hŷn. Dywedodd Sue: *"Gall trowsus o siop elusen fod yn iawn i'r ysgol, os ydynt o ansawdd da. Ond dyw dillad o'r siop ffatri ddim yn para'n hir."*

Esboniodd Sue hefyd fod ei gweithiwr Tîm o Amgylch y Teulu (TAF) yn ceisio cael grant trwy Edge of Care ar gyfer popty newydd, a dywedodd y byddai "*ar goll heb gymorth y gwasanaethau cymdeithasol a TAF."*

Mae biliau cyfleustodau hefyd yn anodd i Sue ac mae Cyngor ar Bopeth yn ei helpu gyda hynny. Maent yn ei ffonio ac yn rhoi cymorth dros y ffôn. Bu achlysuron lle mae hi wedi rhedeg allan o gredyd ar gyfer trydan ac wedi gorfod defnyddio cronfa argyfwng, gan fynd i ddyled gyda'i darparwr ynni.

Siaradodd Sue hefyd am yr anawsterau y mae ei phlentyn ifancaf wedi'u cael gyda bwlïo yn yr ysgol, gan egluro bod cael cymorth TAF wedi helpu ei merch i ddechrau dychwelyd i'r ysgol, ar amserlen lai.

Pan ofynnwyd iddi beth allai wneud gwahaniaeth i'r teulu, dywedodd Sue: *"Nid yr hyn a gewch sy'n bwysig, ond y modd rydych chi'n ei dderbyn. Mae fy mhlant wir yn gwerthfawrogi'r hyn sydd ganddyn nhw ac yn ddiolchgar, hyd yn oed os yw pethau'n dod o siop elusen. Rwy'n gwybod bod yna bobl yn waeth eu byd na fi, a dydw i ddim yn gadael i bethau fy niflasu mwyach."*

4.2 Unigolion ac aelwydydd eraill sy'n profi tlodi neu galedi ariannol

20 Ann L

Mae Ann (66) yn byw ar ei phen ei hun mewn tŷ yn Hermon, y gwnaeth ei gŵr ei adnewyddu fesul tipyn cyn symud i mewn 10 mlynedd yn ôl. Yn anffodus, bu farw gŵr Ann, yn 60 oed, dair blynedd ar ôl symud, ac mae Ann wedi ceisio ymdopi'r gorau y gall, ar ei phen ei hun, gyda'i chi a'i chath sef "*ei rheswm i godi yn y bore*". Nid yn unig y collodd ei 'henaid hoff cytûn' pan fu farw ei gŵr, ond bu'n rhaid iddi addasu i incwm sylweddol is hefyd. Mae ei hiechyd wedi dirywio ac, er ei bod yn dal i allu gyrru, nid yw'n gallu cerdded yn bell - mae arni arthritis ym mwyafrif ei chymalau ac mae 'ar y rhestr' i gael pengliniau newydd, y mae un ohonynt yn boenus iawn. Mae arni hefyd asma, cataractau, thyroid tanweithredol, pwysedd gwaed uchel, ac mae ar y ffin i fod yn ddiabetig.

Yn wreiddiol o Gasnewydd, Gwent, gadawodd Ann yr ysgol yn 16 oed ac aeth i'r coleg. Cafodd ei swydd gyntaf yn 17 oed a pharhaodd i weithio a 'thalu ei stamp' nes genedigaeth ei phlentyn cyntaf, ac ni ddychwelodd ar ôl hynny. Pan oedd ei phlentyn yn 18 mis oed, cymerodd rôl ran-amser (15 awr yr wythnos) ac yna, wrth i'w phlant dyfu'n hŷn, bu'n gweithio mewn ysgol gynradd. Yr holl amser hyn roedd ei gŵr yn gweithio'n llawn amser, ac ni wnaethant fyth hawlio budd-daliadau (er eu bod ar incwm cymharol isel). Pan gynigwyd diswyddiad gwirfoddol i'w gŵr, fe gymerodd ymddeoliad cynnar (yn 56 oed), a symudon nhw i Hermon, heb forgais, ar ei bensiwn gwaith gostyngol, y disgwyliwyd iddo dalu am fwyd a biliau. Roedd ganddynt hefyd lwmp-swm bach mewn cynilion, gyda chyfraddau llog da ar y pryd, roeddent yn meddwl y byddent yn gallu byw ar y llog (i dalu am arian gwario) nes iddynt gael eu pensiwn.

Ar yr adeg hon, roedd Ann yn disgwyl cael ei phensiwn yn 60 oed, gan nad oedd erioed wedi cael gwybod yn wahanol. Fodd bynnag, mae Ann yn un o fenywod WASPI, sef Menywod yn Erbyn Anghydraddoldeb Pensiwn y Wladwriaeth, ac eglurodd mai dim ond pan ofynnodd am ragolwg pensiwn yn 2012, y daeth yn amlwg na fyddai ganddi hawl i'w phensiwn y wladwriaeth nes ei bod yn 66 oed. Roedd hyn yn golygu bod ei rhagolwg ariannol yn edrych yn wahanol iawn, ac roedd yn grac nad oedd wedi cael gwybod am yr angen i gynilo ar gyfer y bwlch chwe blynedd. "*Roedd aros am y chwe blynedd ychwanegol yn ofnadwy o anodd*." Ar ôl i'w gŵr farw, ac wedi iddi sylweddoli na fyddai'n gallu cael dau ben llinyn ynghyd, fe wnaeth Ann ymgeisio am, a chael cyfweliad am fwy nag 20 swydd, ond daeth i'r amlwg nad oedd cyflogwyr yn awyddus i gyflogi rhywun dros 60 oed. Roedd hi hefyd yn gwneud gwaith gwirfoddol.

Er ei bod yn gallu cael mynediad at bensiwn preifat bach yn 60 oed (£200 y mis, wedi'i leihau oherwydd y newid ym mhensiwn y wladwriaeth), ac mae'n cael £300 y mis (hanner) o bensiwn preifat ei gŵr, roedd hyn yn llawer llai na'r swm yr oeddent wedi cyllidebu ar ei gyfer. Bu'n rhaid i Ann *"ychwanegu"* ato gyda thua £350 y mis o'i chynilion, a oedd yn "*anodd a daeth i ben ar ôl pedair blynedd"*. Cafodd lwmp-swm (£2K) a lwfans profedigaeth am flwyddyn ar ôl marwolaeth ei gŵr, ond gan iddo farw yn 60 oed, mae Ann yn rhwystredig, er iddo dalu i mewn i'r system ar hyd ei fywyd gwaith (o 16/17 oed), nid yw wedi gallu hawlio dim o'i bensiwn y wladwriaeth.

Pan siaradodd Ann â Cyngor ar Bopeth, oherwydd bod ei phensiwn gwaith bach yn cael ei ddosbarthu fel 'incwm heb ei ennill', roedd yn golygu nad oedd ganddi hawl i unrhyw gymorth neu fudd-daliadau, heblaw am Lwfans Ceisio Gwaith. Byddai hyn yn golygu y byddai'n rhaid iddi fod yn chwilio am waith yn barhaus ac yn actif, ac yn 63 oed, nid oedd yn teimlo y gallai ymgymryd â rôl llawn amser. Gan fod ganddi fwlch ariannol, a heb unrhyw arian arall, roedd yn golygu bod ei merch wedi gorfod ychwanegu at ei hincwm am ddwy flynedd, i sicrhau bod ganddi ddigon i dalu am fwyd a biliau ynni, cyn iddi allu cael mynediad at ei phensiwn y wladwriaeth yn gynharach eleni. Bu'n rhaid i Ann frwydro hefyd i gael ei chydnabod am gymorth fel rhywun ar incwm isel ac o'r diwedd llwyddodd i gael peiriant golchi newydd, ar ôl i'r un oedd ganddi dorri, trwy gangen elusennol ei chyflenwr trydan (Scottish & Southern Electric (SSE)). Roedd hi hefyd yn hawlio budd-dal treth gyngor, ond nawr bod ganddi ei phensiwn, dim ond y gostyngiad deiliadaeth sengl y mae'n ei gael.

Ar ôl derbyn etifeddiaeth fechan gan ei thad, a'i bod o'r diwedd yn derbyn pensiwn y wladwriaeth (£171.80 yr wythnos), mae bywyd "*ychydig yn haws: er ei fod yn dal i fod yn frwydr",* nid yw bellach yn teimlo bod "*yr esgid yn gwasgu"* gymaint ac mae wedi gallu ad-dalu ei merch, ond mae'n rhwystredig bod yr incwm hwn yn cael ei dalu mewn ôl-daliadau (y mae'n rhaid i chi wneud cais amdano), ac mae bellach yn cael ei drethu. Gan ei bod bellach yn derbyn ei phensiwn y wladwriaeth ac oherwydd ei salwch, mae wedi gallu cael ychydig o Lwfans Gweini (£61.75 yr wythnos), sy'n talu rhywun i'w helpu i lanhau, ac un arall i helpu yn yr ardd.

Mae Ann yn siopa unwaith y mis, gan wario £150/160 bob tro, ac yna gall gael pethau fel llaeth yn y siop leol yng Nghrymych. Ni all "*fforddio pethau moethus bellach*" ac mae'n llenwi'r rhewgell gyda'r siopa misol – ond, "*pan mae wedi mynd, mae wedi mynd."* Nid oes ganddi gerdyn credyd "*os na allaf ei fforddio, nid wy'n ei gael."* Mae wedi gallu cael Bathodyn Glas, ac mae hyn wedi bod yn fendith, er bod costau tanwydd yn codi yn bryder, ac mae'n gobeithio y bydd ei char yn dal i fynd (bu'n rhaid i'w merch ei helpu y tro diwethaf pan aeth rhywbeth mawr o'i le). Hoffai Ann allu defnyddio'r bws yn amlach – mae'n galw yn Hermon deirgwaith y dydd ar hyd yr wythnos, ond yn aml nid yw hyn yn gyfleus ar gyfer y negeseuon sydd ganddi i'w gwneud.

Yn ystod y cyfnod clo, torrodd boeler Ann a bu heb ddŵr poeth a gwres am chwe wythnos. Fodd bynnag, bu modd iddi gael grant NEST i gael un newydd, mwy effeithlon. Mae Ann wedi cael ei thaliad tanwydd gaeaf cyntaf, a bydd hynny'n helpu. Mae ei thariff trydan yn un sefydlog

ac mae'n talu £95 y mis. Mae ei gwres canolog yn rhedeg oddi ar nwy potel, ac mae hi wedi sylwi fod pris potel wedi codi traean i £90. Nid yw'n para'n hir yn y gaeaf, ac adroddodd ar ôl gosod tân nwy newydd, mai prin wythnos mae potel yn para, felly mae'n bwriadu defnyddio llai ohono. Mae wedi gosod ei gwres canolog i ddod ymlaen ar adegau penodol yn y bore a gyda'r nos, ac wedi troi'r thermostat i lawr i 18°C, yna mae'n troi ei thermostat i lawr ymhellach i 10°C yn ystod y dydd. Mae ganddi losgwr coed tân hefyd, os oes angen mwy o wres gyda'r nos, a chostiodd ei llwyth diwethaf o goed tân £90, y mae'n gobeithio y bydd yn para ychydig fisoedd.

Fel un o fenywod WASPI, mae Ann yn grac bod y llysoedd wedi dyfarnu yn erbyn miliynau o fenywod yn cael mynediad at iawndal, pan mai hysbyseb bach, a roddwyd yn y Financial Times ym 1985, oedd yr unig hysbysiad o newid i'r oedran hawlio. Dyfynnodd fod dros dair miliwn a hanner o fenywod a aned yn y 1950au wedi marw cyn iddynt allu cael mynediad at eu pensiwn. Mae'n teimlo "*eu bod nhw* [y Llywodraeth] *wedi dwyn fy nghynilion, oherwydd roedd yn rhaid i mi eu defnyddio i fyw pan oeddwn i'n bwriadu eu defnyddio nhw nawr*."

Mae Ann yn teimlo fod ei "*bywyd wedi'i ddarostwng*": Prin mae'n mynd allan i gymdeithasu, a phan mae'n gwneud hynny, mae'n rhaid iddi "*ddewis mynd i rywle y gwn y bydd yn rhad*". Rhoddodd y gorau i ysmygu flynyddoedd yn ôl, a nawr mae'n ceisio cynilo ychydig ar gyfer pethau fel y Nadolig, fel y gall roi rhywbeth i'w hwyrion. I gloi, dywedodd Ann nad yw "*bywyd nawr yr hyn yr oeddwn yn ei ddisgwyl – nid oeddwn i wedi meddwl na fyddwn i'n gallu ymdopi.*"

21 Annie

Mae Annie (17) yn fyfyrwraig Lefel 1 ac mae wedi byw mewn Cartref Gofal yn Y Garn am y pum mlynedd ddiwethaf. Mae ganddi dair chwaer yn Essex, a dau frawd sy'n byw yng Nghaerdydd, y mae'n ceisio eu gweld bob yn ail benwythnos. Gyda chymorth ei gweithiwr cymdeithasol, mae Annie yn dysgu i reoli ei harian, ac weithiau mae'n cael cyllideb i siopa am gynhwysion i baratoi prydau yn y Cartref Gofal. Pan fydd Annie yn troi'n 18 oed y flwyddyn nesaf, bydd yn gadael gofal ac yn gobeithio symud i Gaerdydd, a dod o hyd i waith ym maes Gofal Plant neu mewn meithrinfa. Mae'n ymwybodol y bydd costau byw yn debygol o lyncu mwyafrif ei henillion, ond mae'n benderfynol o wneud iddo weithio.

Ar hyn o bryd, mae Annie yn cael cymorth ariannol drwy'r Lwfans Cynhaliaeth Addysg (EMA) ac nid oes ganddi unrhyw incwm arall. Mae Cronfa Ariannol Wrth Gefn y Coleg yn talu am ei chinio pan yn y coleg, ac mae hi hefyd yn derbyn diodydd poeth a thost i frecwast am ddim. Mae'n defnyddio cludiant y coleg i deithio i'r coleg ac oddi yno, ac mae ganddi ffôn symudol i gadw mewn cysylltiad â'i theulu a'i ffrindiau. Fodd bynnag, nid oes ganddi lawer o arian ar gyfer "*unrhyw beth neis*" ac mae Annie yn gwybod bod angen iddi fod yn ofalus gyda sut mae'n gwario ei lwfans. Mae bob amser yn chwilio ar-lein am 'fargeinion' ac yn defnyddio 'Vinted' i brynu a gwerthu dillad 'ail-law'.

22 Doris

Mae gan Doris (60) dri o blant mewn oed, mae'n sengl, yn hunangyflogedig ac yn byw ar ei phen ei hun yn ei bwthyn yn Hermon. Mae'n talu rhywfaint bach o forgais bob mis, y rhan fwyaf ohono ar ad-daliad, fodd bynnag, mae £17K yn ad-daliadau llog yn unig, a fydd yn ddyledus unwaith y bydd cyfnod y morgais ar ben, pan fydd yn 74 oed. Mae'n poeni, nawr bod y

cyfraddau llog yn cynyddu, am ei gallu i fod yn ddi-forgais unwaith y bydd yn cyrraedd 74 oed. Mae ail arwystl ar yr eiddo hefyd, a fydd yn cael ei ad-dalu i Gymdeithas Tai, os bydd yr eiddo'n cael ei werthu (30% o'r gwerth cyn i unrhyw addasiadau a gwelliannau gael eu hystyried). Mae cynnal a chadw'r eiddo yn bryder i Doris bob amser: mae'r angen i newid ffenest, a allai fod tua £300 yn ei barn hi, "*ymhell y tu hwnt i fy nghyllideb, a chyda chynilion tuag at gostau cynnal a chadw'r car ac ad-daliadau cerdyn credyd, nid yw ar frig y rhestr flaenoriaethau*".

Wedi'i osod trwy grant NEST sawl blwyddyn yn ôl, mae gwres canolog olew Doris wedi'i osod ar 15°C, fel bod naws yn yr eiddo, ac mae'n defnyddio llosgwr coed tân os oes angen mwy o wres. Costiodd ei llwyth diwethaf o goed tân £85, i fyny o £70. Mae ei thrydan yn costio £45 y mis, ond mae hi'n bryderus ynglŷn â faint fydd hyn yn codi pan fydd y cap yn cael ei godi.

Doris yw prif ofalwraig un o'i thri phlentyn, ei mab, sydd ag anghenion iechyd corfforol a meddyliol lluosog sy'n gwaethygu. Mae hyn yn rhoi straen ychwanegol ar ei sefyllfa ariannol: mae'n ymweld ag ef yn rheolaidd yn Aberteifi, yn ogystal â'i rhieni oedrannus yng Nghastellnewydd Emlyn. Mae Doris wedi sylwi bod "*pris tanwydd wedi codi'n sylweddol*" – mae hi'n arfer rhoi swm penodol o arian yn ei fan, ond mae wedi sylwi nad yw hynny'n mynd â hi'n bell iawn mwyach. Bydd hyn hefyd yn cyfyngu ar ei gallu i ymweld â'i merch yng Nghaerdydd, ei mab a'i hwyres yn lleol, a hefyd y bydd angen iddi godi ei ffioedd, rhywbeth y mae'n gyndyn o'i wneud.

Mae Doris yn Therapydd Cyflenwol hunangyflogedig ac yn gweld cleientiaid mewn amrywiol leoliadau, gan weithio tua 30 awr yr wythnos: "*mae bod yn hunangyflogedig yn anodd - nid oes unrhyw dâl gwyliau a dim tâl salwch*", ac nid yw ei henillion wedi adfer yn llwyr ers COVID-19. Roedd hi'n arfer ennill tua £8K y flwyddyn, ynghyd â Chredyd Treth Gwaith (WTC), y mae hi wedi canfod ei fod yn ffordd hylaw o dderbyn budd-dal: yn hyblyg ac yn ymatebol i'w henillion, sy'n cronni mewn symiau gwahanol ac yn cael eu hasesu'n flynyddol. Pan adawodd ei merch gartref, nid oedd ganddi hawl bellach i Gredyd Treth Plant, ac mae'n ymwybodol pe bai'n gwneud cais am Lwfans Gofalwr (am ofalu am ei mab) y byddai hyn yn cael ei dynnu oddi ar y swm o WTC. Gan fod ei phlant yn amrywio o 37 i 20 oed, mae hi wedi bod yn derbyn amrywiaeth o fudd-daliadau, ac yn cofio manteision ac anfanteision pob cynllun blaenorol. Mae hi'n ofni gweld 2024 yn dod, pan y bydd yn cael ei throsglwyddo i Gredyd Cynhwysol. Yna, bydd yn rhaid iddi ddarparu gwybodaeth yn fisol ac mae'n ymwybodol o sefyllfaoedd lle, os nad ydych yn ennill fel y maent yn ei ddisgwyl, gall eich taliadau gael eu stopio. Oherwydd ei rolau gofalu am ei mab a'i rhieni, weithiau gall ei henillion fod yn eithaf anghyson, o ganlyniad i gymryd amser i ofalu am ei theulu.

Dros y blynyddoedd, mae Doris wedi gorfod dibynnu ar gardiau credyd i dalu am rhai costau parhaus, sydd wedi cronni. Mae Doris yn teimlo nad yw hi "*erioed wedi gallu cronni unrhyw fath o glustog ariannol*". Ar hyn o bryd, mae ganddi ddyled o £15K ar gerdyn credyd - mae'r ad-daliadau'n sylweddol ac yn fwy na'i morgais bob mis, ac eto mae costau achlysurol na all hi eu talu o hyd, felly mae'r ddyled a gronnwyd yn dal i gynyddu. Mae hi wedi llwyddo i sicrhau benthyciad llog o 4.9%, trwy symud ei dyled cerdyn credyd rhwng cardiau. Mae'n dal i fod yn broses hir ac araf i dalu'r ddyled hon, ac mae hyn yn ychwanegu at ei theimlad o dlodi. Mae'n ymwybodol, pe bai'n manteisio ar ddileu'r ddyled, drwy'r Llywodraeth, y byddai'n effeithio ar ei statws credyd ac mae'n ansicr a ddylai wneud hyn. Byddai'n hoffi gallu helpu ei phlant, os oes angen, ond nid dyma'r realiti i Doris - a dweud y gwir, bu'n rhaid i'w mab hynaf brynu peiriant golchi newydd iddi, ac mae'n teimlo ei bod "*rhwng y diawl a'i gynffon*" yn ariannol. Roedd hi wedi meddwl, erbyn iddi gyrraedd ei hoedran hi, y byddai mewn lle gwell ond "*mae yna fwlch enfawr rhwng fy sefyllfa ariannol go iawn a'r sefyllfa y byddwn wedi gobeithio y byddai o fewn fy ngafael*". Ni fu unrhyw wyliau moethus pan oedd ei phlant yn iau, ac mae hi wedi gweithio'n galed erioed.

Siaradodd Doris am y canfyddiad o'r hyn mae'n ei olygu mewn gwirionedd i *"fyw ar y gwynt"*-sut mae arian yn newid popeth - a theimlai fod y rhai mewn swyddi sy'n gwneud penderfyniadau mawr (*"gwleidyddion sy'n filiwnyddion"*) yn ei chael hi'n anodd empatheiddio: "*os nad yw rhywun wir wedi bod heb arian, ni allant wybod sut mae'n teimlo*". Soniodd hi hefyd am ei ansawdd bywyd, a sut mae profiadau'n effeithio ar eich bywyd. Nid oes ganddi gymaint o egni ag oedd ganddi pan oedd yn wraig ifanc ac, er mwyn gallu cyflawni ei hymrwymiadau, mae wedi arafu i warchod ei lles.

Yn flaenorol, roedd gan Doris hawl i daliadau PIP, er y bydd hyn yn dod i ben yn fuan. Yn 2017, dechreuodd gael problemau cerdded a mynd i mewn ac allan o'r car, ac yn y diwedd fe gafodd ddwy glun newydd ym mis Tachwedd 2020 a mis Mai 2021. Mae Doris yn edrych ymlaen at pan fydd yn gallu ymddeol a threulio mwy o amser gyda'i theulu, ond ni fydd yn cael ei phensiwn nes ei bod yn 67 oed. Mae hyn yn golygu y bydd angen iddi barhau i weithio, er mwyn cael dau ben llinyn ynghyd, yn hytrach nag i ychwanegu ato. Yn lle ei thaliadau PIP, fe allai ddod o hyd i oriau i fod yn Gynorthwy-ydd Personol (gofalwraig gofrestredig), fodd bynnag, mae'n teimlo bod ei hamser a'i hegni eisoes wedi'u neilltuo, ac felly byddai'n cael trafferth dod o hyd i tua 10 awr i ymgymryd â swydd arall. Serch hynny, os bydd angen, bydd yn rhaid iddi 'ailfeddwl' ei sefyllfa. Mae'n benderfynol o wneud iddo weithio, i "*sgwario'r cylch*", ac mae'n ceisio peidio â phoeni'n ormodol am y dyfodol: "*heddiw sy'n bwysig*".

Wrth feddwl am yr hyn a allai helpu i wella ei sefyllfa hi ac eraill, siaradodd Doris am 'siop-un-stop' ar gyfer gwasanaethau a chymorth (ar ôl y cyfarfod gwnaeth y llyfryn a ddosbarthwyd yn ddiweddar gan y Cyngor argraff arni). Roedd hi'n teimlo bod yn rhaid i chi fod yn rhagweithiol iawn hyd yma i "*edrych ym mhobman ar bob peth bach",* ond efallai fod hon yn rôl i Cyngor ar Bopeth. Roedd hi'n poeni hefyd am nifer yr achosion o gymorth ar y rhyngrwyd, yn enwedig i'r rhai nad oes ganddyn nhw fynediad i'r rhyngrwyd, a theimlai fod angen cyfrwng fel llinell gymorth. Siaradodd Doris hefyd am broblemau pobl a allai fod angen cymorth yn mynd o dan y radar: Mae Pryd ar Glud, a danfoniadau post yn fwy na dim ond gwasanaeth mewn ardaloedd gwledig – maent yn darparu rhwydweithiau yn y gymuned ac yn gallu seinio'r rhybudd, "*llenwi'r bylchau i sicrhau nad oes unrhyw un yn cael ei adael ar ôl"*.

23 James

Mae James (19), myfyriwr coleg gyda dwy swydd ran-amser, yn byw gyda'i fam (sydd hefyd â thair swydd) mewn llety rhent preifat yn Aberdaugleddau.

Mae James yn ei bedwaredd flwyddyn yn y coleg, ar ôl cyflawni Lefel 2 a Lefel 3, ac mae bellach yn astudio cwrs Lefel 3 gwahanol. Mae'n dyheu am gael gwaith llawn amser, sy'n talu'n dda, a fydd yn ei alluogi i fyw'n dda. Mae wedi cyflwyno dros 25 o geisiadau am swyddi, i geisio cael gwaith sy'n talu'n well gyda mwy o oriau (dim ond dau ddaeth yn ôl ato), ac mae hyd yn oed wedi ymgeisio am swyddi yng Nghaerwysg, lle mae ei chwaer hŷn yn y brifysgol. Mae'n poeni pe bai ef neu'i fam yn rhoi'r gorau i weithio "*y byddai cwymp mawr"* yn eu hincwm. Mae James wedi ystyried gadael y coleg ac ymuno â'r Llynges, ond mae'n "*ofn ymuno oherwydd y gallwn golli ffrindiau a gadael fy mam ar ei phen ei hun mewn cyfnod anodd."* Syniad diweddar oedd y Llynges oherwydd: "*does dim byd yn Sir Benfro i bobl ifanc symud ymlaen mewn bywyd ac, ar hyn o bryd, rwy'n teimlo fy mod wedi cyrraedd pen y daith yma. Rwy'n teimlo bod mwy o gyfleoedd mewn rhannau eraill o'r DU na Chymru."*

Ochr yn ochr â'i astudiaethau, ar hyn o bryd mae'n gweithio tua 40 awr y mis fel athro nofio, ac mae ganddo swydd ran-amser arall fel gyrrwr danfon bwyd tecawê Tsieineaidd gyda'r nos. Mae hyn yn bosib oherwydd ei fod wedi pasio ei brawf gyrru ac yn berchen ar ei gerbyd ei hun, er wrth i gostau tanwydd a chynnal a chadw godi, mae hyn yn "*mynd yn anoddach i'w gadw ar*

y ffordd". Yn ddiweddar, bu'n rhaid iddo ofyn i'w fam (sy'n gweithio'n llawn amser yn y coleg, sydd hefyd yn achubwr bywyd rhan-amser, ac yn gwneud trydedd swydd yn gweithio o gartref) i dalu am bedwar teiar newydd, fel arall ni fyddai ei gar wedi bod yn addas i'r ffordd fawr. Roedd yn gallu mynd ar y beic yn yr haf, ond mae amodau'r tywydd, a nosweithiau tywyll yn golygu nad yw am barhau yn ystod misoedd y gaeaf. Mae'n defnyddio'r gwasanaeth bws weithiau (tocyn dydd £4), ond mae'n teimlo na fyddai £16 yr wythnos yn fforddiadwy, felly'n aml mae'n rhoi lifft i'w ffrindiau yn ôl ac ymlaen i'r coleg, ac maen nhw wedyn yn cyfrannu at danwydd.

Gartref, mae'n "*ymwybodol iawn bod costau wedi codi"*. Mae'n ceisio helpu ei Fam gyda'r biliau, gan ei fod yn ymwybodol ei bod yn mynd yn fwyfwy pryderus, ac yn "*annhebygol o ofyn am help o unrhyw le arall, gan fod gormod o gywilydd arni i ddefnyddio'r banc bwyd neu wasanaeth tebyg"*. Dim ond fel dewis olaf y maen nhw'n rhoi'r gwres ymlaen, a byth am fwy na dwy awr y dydd: "*mae wedi bod mor oer fel fy mod yn gallu gweld fy anadl fy hun ac ar adegau* [mae'n] *anodd cysgu am ei bod hi mor oer."*

"Mae'r oergell yn aml yn wag", ac mae James yn llwglyd yn rheolaidd, gan na all fforddio prynu prydau yn y coleg, felly mae'n byw ar gwpl o fyrbrydau neu weithiau'n rhannu peth o fwyd ei ffrind yn lle bwyta'n iawn. Mae'n ymwybodol bod biliau cyfleustodau wedi codi'n sylweddol ac yn "*ceisio ailddefnyddio dillad cymaint â phosib cyn eu rhoi yn y golch"*. Mae ei Fam wedi codi tarpolin dros y lein ddillad, i geisio sychu dillad y tu allan, hyd yn oed pan fydd hi'n bwrw glaw.

Mae gan James ffôn symudol ac mae ei angen ar gyfer y gwaith a'r coleg, ond yn ddiweddar mae wedi newid ei gontract i fod â data cyfyngedig, er bod hyn yn dal i ddiwallu ei anghenion. Pan fydd yn cael amser rhydd o bryd i'w gilydd, mae ef a'i ffrindiau'n 'ymgynnull', gan nad ydyn nhw "*yn gallu gwneud pethau sy'n costio arian"*. Maent yn gobeithio teithio i'r Alban yn fuan, i fynd i gerdded (am y tro cyntaf ers i gyfyngiadau COVID-19 gael eu codi), ac maen nhw'n bwriadu defnyddio car James, gyda'i ffrindiau'n talu'r costau tanwydd. Maent wedi edrych i mewn i Airbnb, ond roedd James o'r farn "*y gallai hyn fod yn amhosib i mi ei fforddio, felly mwy na thebyg y byddaf yn cysgu yn fy nghar"*.

O ran unrhyw awgrymiadau ar gyfer beth fyddai'n gwella sefyllfa James, cyfeiriodd at fwy o gyfleoedd ar gyfer swyddi sy'n talu'n dda, ond awgrymodd hefyd hysbysebu'r cymorth sydd ar gael yn well yn y gymuned – nid oedd wedi gweld taflen yr Hwb Cymunedol ac nid oedd yn ymwybodol o'r hyn maent yn ei gynnig. Roedd James yn teimlo hefyd y byddai "*cwrs byr mewn ysgolion a cholegau, a fyddai'n helpu myfyrwyr i baratoi CV a chwilio am swyddi'n haws*" yn gynorthwyol.

24 Jan

Mae Jan (70), a'i gŵr (75) yn byw yn eu cartref eu hunain yn Llandudoch, a adeiladwyd gan ŵr Jan bum mlynedd yn ôl. Maent wedi byw yn Llandudoch ers 35 mlynedd ac wedi magu eu teulu yno, ond wedi penderfynu symud i gartref llai oherwydd salwch a chostau cynyddol. Mae gŵr Jan wedi cael diagnosis o ddementia fasgwlaidd yn ddiweddar, ac mae'n cael ambell strôc fach. Mae ganddo hefyd gyflyrau iechyd sylweddol eraill (glawcoma, prostad). Mae wedi gwella o ganser y croen, ac mae wedi bod yn aros am lawdriniaeth ar ei ben-glin ers pedair blynedd. Mae wedi colli hyder, nid yw bellach yn gallu gyrru na dringo grisiau, a dim ond pellteroedd byr y gall gerdded (gall fynd i siop y pentref ar hyn o bryd), ond mae rhai dyddiau'n well na'i gilydd. Mae'n mynd yn rhwystredig pan nad yw'n gallu cofio sut mae pethau'n gweithio ond, ar hyn o bryd, mae'n gallu aros gartref ar ei ben ei hun, pan fydd Jan yn y gwaith - mae'n gwybod sut i anfon neges destun ar ffôn symudol ac weithiau mae aelod o'r teulu'n gallu 'galw heibio'.

Yn 70, hoffai Jan ymddeol a hyd yn hyn, mae wedi teimlo eu bod nhw "*wedi gallu ymdopi bob amser.*" Mae wedi gweithio erioed ac wedi magu ei thri o blant, tra bod ei gŵr yn aml yn gweithio i ffwrdd. Mae hi'n dal i weithio'n rhan-amser mewn siop groser yn Aberteifi, sy'n waith eithaf corfforol, ond maen nhw wedi bod yn gefnogol. Mae Jan yn dechrau'n gynnar, gyda'i sifftiau'n cychwyn am 5yb., ac mae'n gweithio nes hanner dydd. Mae hi wedi *"edrych ar leihau fy oriau, neu roi'r gorau iddi, ond ni allaf weld bod hynny'n ymarferol yn ariannol – sut ydw i'n mynd i allu rhoi'r gorau i weithio a chadw'r ddau ohonom*?" Nid oes ganddynt hawl i unrhyw gymorth, felly incwm Jan (tua £1K y mis) sy'n talu am gostau beunyddiol y cartref a'r cerbyd, ac mae eu pensiynau'n talu'r biliau. Ni allent fforddio aros yn eu tŷ presennol fel y mae pethau – roedd eu "*bil trydan yn arfer bod yn £120 y mis, yna aeth i £160 y mis, a nawr disgwylir iddo fod yn £440 y mis, sef tri chwarter ein pensiynau*".

Byddent wedi hoffi aros yn Llandudoch, ond nid oes unrhyw eiddo addas ar gael, nac o fewn eu cyllideb - "*nid oes byngalos newydd wedi'u hadeiladu ac mae eiddo'n gymharol ddrud, oherwydd ei agosrwydd* [Llandudoch] *i'r arfordir*". Mae hyn wedi golygu eu bod yn adleoli i fyngalo yn Llechryd, y maent yn gobeithio y bydd yn rhad i'w gadw, ond bydd yn golygu "*symud i gymuned newydd, ac i ffwrdd oddi wrth bopeth sy'n gyfarwydd iddynt*". Maent yn gwybod y bydd yn rhaid iddynt gwtogi ar fynd allan (roedden nhw'n arfer mwynhau mynd allan i ginio cwpl o weithiau'r wythnos), a byddant yn gobeithio defnyddio eu tocynnau bws am ddim i deithio o gwmpas (yn hytrach na'r car). Mae gwerthu'r tŷ a phrynu lle'n llai yn golygu na fydd morgais ganddynt, ond gyda rhywfaint bach o 'elw', mae Cyngor ar Bopeth wedi dweud wrth Jan na fyddai ganddi hawl i unrhyw fudd-daliadau, gan gynnwys 'Lwfans Gweini' (£60 yr wythnos), pe bai'n rhoi'r gorau i weithio i ofalu am ei gŵr. Mae'r 'elw' yn gyfwerth â thua dwy flynedd o gyflog i Jan, ac mae'n rhwystredig y bydd y system yn eu gorfodi "*i ddefnyddio ein holl gynilion, colli ein 'rhwyd ddiogelwch', gan wybod bod costau'n codi ac y bydd yn debygol y bydd angen i ni wneud cais am gymhorthdal incwm yn y dyfodol, yn hytrach na'r arian y gwnaethom weithio amdano gyda'n gilydd i beidio â chyrraedd y pwynt hwnnw*".

Mae mynediad at ofal meddygol wedi bod yn anodd, yn enwedig wrth i gyflwr gŵr Jan waethygu trwy COVID-19. Maent wedi'i chael yn anodd cael apwyntiadau Meddyg Teulu, a phan fyddant wedi llwyddo (trwy alwad fideo), "*mae methu â gweld Meddygon wyneb yn wyneb, wedi bod yn her*". Mae Jan yn teimlo hefyd eu bod wedi dioddef o anghysondeb, gyda gwahanol adrannau ddim yn ymwybodol o agweddau eraill ar iechyd ei gŵr (ddim yn gyd-gysylltiedig, nac yn canolbwyntio ar yr unigolyn, ond yn hytrach ar y cyflwr). Maent wedi gallu cael Bathodyn Glas, ac roedd Jan yn ddiolchgar i PCC am ba mor hawdd oedd hi i ailymgeisio am hwnnw. Maent hefyd wedi defnyddio 'Clinig Cof' y Gymdeithas Alzheimer's yn Hwlffordd, ond yn teimlo ei fod yn "*rhy bell i deithio bob tro mae sesiwn nawr, oherwydd costau tanwydd*" ac nid ydynt yn ymwybodol o un yn lleol yng Ngheredigion.

Hoffai Jan weld agwedd fwy pragmatig, a fyddai'n ei galluogi i ymddeol i ofalu am ei gŵr (ac felly peidio 'draenio' adnoddau gwasanaeth gofal eraill). Wrth i bobl fynd yn brysurach, mae hi hefyd wedi "*gweld eisiau'r ysbryd cymunedol*" ac yn gobeithio y gallant ymuno â chlybiau i gwrdd â phobl yn eu cymuned newydd.

25 Paul

Mae Paul yn ddyn sengl 58 oed, ac yn byw mewn llety i bobl dros 55 oed yn Aberdaugleddau. Mae wedi byw yno ers mis Awst 2021, ar ôl bod mewn llety rhent preifat, a ddisgrifiodd fel *"ddim yn brofiad da"*.

Mae Paul yn derbyn Lwfans Cyflogaeth a Chymorth (ESA) yn Seiliedig ar Incwm a PIP, ac mae wedi cael diagnosis a thriniaeth ar gyfer Anhwylder Straen Ôl-drawmatig (PTSD), gorbryder ac

iselder. Symudodd Paul i'r wlad wyth mlynedd yn ôl, wedi iddo adael priodas 12 mlynedd hynod gamdriniol. Er iddo deimlo ei fod mewn gwell sefyllfa am y blynyddoedd cyntaf, mae bellach yn ei chael hi'n anodd, yn "*teimlo'n ynysig a heb gefnogaeth",* gan ychwanegu bod yr "*argyfwng costau byw wedi effeithio ar fy iechyd meddwl ac yn fy rhwystro rhag gwneud mwy o'r pethau yr hoffwn allu eu gwneud.*"

Mae Paul wedi cwtogi ar ei siopa bwyd ac yn anaml iawn mae'n bwyta allan y dyddiau hyn, gan nodi bod pris popeth yn codi. Mae wedi gorfod cwtogi'n sylweddol ar siopa dillad hefyd, ac mae wedi canslo pethau fel tanysgrifiadau teledu, gan addasu ei wariant misol i *"hanfodion yn unig."* Mae'n canfod ei fod yn bwyta llai tra ei fod yn teimlo'n isel ac felly nid yw wedi gorfod defnyddio'r Banc Bwyd, gan ddweud *"Byddwn i'n gwneud pe byddwn i'n teimlo'r angen, ond gallaf ymdopi ar fy nghyllideb, gan nad wy'n bwyta llawer."*

Mae Paul yn teimlo bod peth o'i iselder yn *"sefyllfaol, gan fod cymaint o gyfyngiadau ar fyw yma, pan nad ydych yn gyrru ac mae'n anodd teithio o gwmpas ar gludiant cyhoeddus, felly rwy'n aml yn teimlo'n sownd."*

Roedd Paul yn arfer gwirfoddoli i Gludiant Cymunedol Sir Benfro ac mae'n credu'n gryf bod angen gwell cysylltiadau trafnidiaeth. Nododd "*nid yw'r Bws Fflecsi yn dod i Aberdaugleddau ac, er bod Galw Am Reid, Take Me Too! a Bydis Bws yn syniadau gwych, nid ydyn nhw ar gael bob amser, pryd neu ble rydych chi angen iddyn nhw fynd."*

Mae Paul o'r farn hefyd bod angen buddsoddi mwy mewn siopau canol trefi, i ddarparu'r mathau o siopau mae pobl eu heisiau a'u hangen. Nododd fod llawer o'r siopau da yn Hwlffordd ac Aberdaugleddau wedi cau, gan ddweud bod y "*Cyngor yn canolbwyntio ar brosiectau drud, fel yr un ar hen safle Ocky Whites, Castell Hwlffordd a Marina Aberdaugleddau, a fydd yn amhosib eu fforddio i lawer o bobl leol*." Hoffai Paul weld y Cyngor yn gofyn i drigolion lleol a pherchnogion siopau beth hoffent ei weld yng nghanol eu trefi, ac awgrymodd y gellid dysgu llawer gan Arberth, sy'n profi y gellir adfywio trefi'n llwyddiannus.

Dywedodd Paul ei fod yn ei chael yn *"rhwystredig ac yn siomedig gorfod mynd heb bethau mewn bywyd. Dydw i ddim eisiau bod yn sengl, ond pe bawn i'n dechrau caru, i ble fydden ni'n mynd? Beth allwn i ei fforddio pan fo'r sinema'n costio tua £15 am docyn ac mae'r gost o gyrraedd yno hefyd?"*

Mae Paul yn ystyried a fyddai'n well iddo symud yn ôl i'r ddinas, lle gallai'r rhent fod yn rhatach, a lle mae cludiant ar gael yn fwy eang. Ei bryderon pennaf ar hyn o bryd yw cludiant a chyflwr canol trefi Sir Benfro.

Mae Paul o'r farn bod y Mannau Cynnes sy'n cael eu hyrwyddo gan yr Hwb Cymunedol yn "*syniad gwych",* er ei fod yn credu ei bod yn bwysig hyrwyddo'r rhain mewn ffordd sy'n goresgyn unrhyw ymdeimlad o stigma, yn enwedig ymhlith pobl hŷn.

26 Rosie

Mae Rosie (16) yn fyfyrwraig coleg (Lefel 1), sy'n byw yn Abergwaun gyda'i Mam (sy'n gofalu am ei chwaer ifancaf ac nid yw'n gweithio), ei Thad (sy'n gweithio'n llawn amser), ei thri brawd a'i dwy chwaer (sy'n ddisgyblion uwchradd, cynradd a meithrin). Mae ei rhieni'n berchen ar eu cartref, ond mae arian yn brin gyda theulu mawr i'w gynnal. Nid ydynt yn cael prydau ysgol am ddim, (ar wahân i un chwaer yn yr ysgol gynradd) ac nid ydynt yn cael unrhyw gymorth ariannol arall. Cafodd Rosie strôc pan oedd yn bedair oed. Mae hyn yn golygu nad yw bellach yn gallu rhedeg, mae ganddi fraich chwith wan, ac mae wedi gwneud ei rhieni'n amddiffynnol iawn ohoni. Fel yr hynaf, mae bywyd cartref weithiau'n anodd i Rosie, gan nad yw ei rhieni'n derbyn ei bod yn drawsryweddol ac yn gallu bod yn homoffobig eu hagwedd.

Yn wahanol i lawer o'i chyfoedion, nid oes gan Rosie ffôn symudol. Hoffai fod yn fwy annibynnol, ac mae'n ennill ychydig o arian yn gwarchod plant, ond nid yw wedi gallu cael ei thystysgrif geni gan ei rhieni. Mae angen y dystysgrif arni i newid ei henw, ond hefyd i agor ei chyfrif banc ei hun, fel y gall wneud cais am Lwfans Cynhaliaeth Addysg (EMA), y mae'n deall y byddai ganddi hawl iddo. Mae Rosie yn dyheu am fod yn athrawes ysgol gynradd ac yn gobeithio mynd ymlaen i'r brifysgol, unwaith y bydd wedi cwblhau ei chyrsiau Lefel 1 ac yna Lefel 3.

Mae Rosie yn teimlo y dylai pobl ifanc gael mwy o gefnogaeth i ddeall sut i reoli cyllidebau'n dda. Mae'n teimlo bod prisiau mewn siopau wedi "*codi'n sydyn ac yn aml yn annheg*" (brandiau v dim brandiau), yn enwedig yn Abergwaun (CKs v Co-op), ac mae'r unig siop ddillad yn rhy ddrud. Nid yw Rosie yn siopa ar-lein, gan nad yw'n hoffi'r amser mae'n ei gymryd i sicrhau eich bod yn cael y wisg iawn, a hoffai allu cael dewis o siopau dillad gwerth da am arian. Mae hi'n cael 'dillad ar ôl' ei chyfnither, ond yn aml nid yw Rosie yn hoffi'r steil neu dydyn nhw ddim yn ffitio.

27 Troy

Mae Troy yn ddyn 31 oed, o Ddoc Penfro yn wreiddiol. Mae'n ddigartref ar hyn o bryd ac yn byw mewn pabell gan amlaf, mewn amrywiol leoliadau, ac ar soffa ffrind yn achlysurol.

Mae Troy wedi bod i mewn ac allan o'r carchar ers yn 15 oed, ar ôl mynd i drafferthion gyda chaethiwed i gyffuriau ac episodau o drais. Mae wedi bod allan o'r carchar ers mis Ionawr 2022, mae wedi llwyddo i ddod oddi ar gyffuriau ac yn benderfynol o: *"aros yn gwbl glir"*. Fodd bynnag, gyda'i record yn y gorffennol, mae'n ei chael hi'n anodd cael swydd neu fflat: *"Byddaf yn cynnig am unrhyw beth ar dai cymdeithasol, ond gan fy mod yn ddyn sengl 'risg uchel', nid ydw i'n edrych yn dda ar bapur. Dydw i ddim yr un person ag oeddwn i wyth mlynedd yn ôl, ond does nes yn anghofio."*

Gwlychodd ffôn Troy yn ei babell yn ddiweddar, felly fe fethodd apwyntiad Credyd Cynhwysol ac mae wedi cael ei 'sancsiynu', sy'n golygu nad yw ei incwm misol o £170 yn ddigon i dalu ei ddyledion, ac am gostau bwyd, dillad, a ffôn symudol. Mae eisiau rhoi tua £20 i'w ffrind am roi to dros ei ben, ac mae'n gorfod defnyddio cludiant cyhoeddus i adrodd i'r gwasanaethau prawf yn rheolaidd. Nid yw o'r farn bod y gwasanaethau prawf wedi bod yn gefnogol*: "maen nhw'n rhoi prawf cyffuriau i mi ac yn gofyn a ydw i'n iawn, ond dim ond am tua 10 munud rydw i yno. Dydw i ddim wedi cael cynnig unrhyw gyrsiau hyfforddi na dim byd arall."*

Cafodd Troy gymorth gan grŵp cymorth i'r digartref ar Facebook, a roddodd babell iddo, ac mae wedi cael cymorth gan Fanc Bwyd Sir Benfro hefyd: *"nid yw'n deimlad braf gorfod gofyn am gymorth, mae'n ddiraddiol. Rwy'n dod o deulu sy'n gweithio'n galed ac roeddwn i'n arfer gweithio ar safleoedd, yn ennill arian da, £800-900 yr wythnos, cyn mynd i drwbl. Rydw i wedi colli llawer o ffrindiau, gan eu bod yn dal i gymryd cyffuriau ac mae angen i mi gadw draw oddi wrthynt, gan nad ydw i am gael fy nhemtio. Fe wnes i gloi fy hun i mewn am naw neu 10 diwrnod, a dioddef y symptomau rhoi'r gorau i gyffuriau, ac nid ydw i wedi edrych yn ôl ers hynny. Mae'r Banc Bwyd yn fy helpu i oroesi, ond weithiau pan fydd hi'n oer ac yn wlyb a dw i'n llwglyd, mae'n demtasiwn i roi fy hun mewn sefyllfa i gael dychwelyd i'r carchar, rhywbeth dydw i wir ddim eisiau ei wneud wrth feddwl am y peth yn rhesymegol."*

Mae Troy wedi bod yn ceisio rhewi rhai o'i ddyledion, ond mae'n rhaid iddo dalu dyledion â blaenoriaeth, fel dirwyon llys. " *Rwy'n ceisio cadw fy holl apwyntiadau ac fel arall rwy'n cadw draw wrth bobl. Mae yna ambell berson da sy'n fy helpu, ond mae'n anodd dod o hyd i bobl nad oes ganddyn nhw ragfarnau. Dw i wir angen swydd a fflat, ond rydw i mewn sefyllfa wahanol i lawer o bobl ddigartref ac ni allaf fynd i lety brys nawr, oherwydd bod rhywun wedi dewis ymladd gyda mi yn y lle diwethaf yr oeddwn i ynddo, ac mae fy hanes yn cyfrif yn fy*

erbyn. Felly, hyd yn oed pe bai cymorth ar gael, ni allaf gael mynediad ato ar hyn o bryd. Byddai'n haws pe bai'r awdurdodau'n fy anfon yn ôl i'r carchar."

4.3 Cofnodion sgwrs / sgyrsiau mewn lleoliad grŵp

28 Grŵp Jig-So Boncath

Louise, Helen, ac Anna

Mae **Louise** yn byw ger Cilgerran gyda'i gŵr (sy'n gweithio'n llawn amser) ac yn fam aros gartref i'w dau blentyn bach. Byddai hi'n "hoffi gweithio'n rhan-amser, ond maent yn methu fforddio gofal plant" - byddai'r hyn y gallai ei ennill ond yn talu am gostau gofal plant, ac nid ydynt yn gymwys ar gyfer unrhyw fudd-daliadau neu gymorth. Er nad yw'n teimlo eu bod yn 'byw mewn tlodi', mae'n cyfaddef ei bod wedi "mynd yn anoddach ymdopi" ac maent wedi penderfynu cwtogi ar eu defnydd o ynni, ac "yn gwisgo mwy o siwmperi, ac yn defnyddio blancedi wrth eistedd i lawr gyda'r nos." Mae ganddi gerbyd sy'n golygu y gall gael mynediad at wasanaethau yn Aberteifi, ond oherwydd costau tanwydd cynyddol, mae'n gwneud llai o deithiau, ac yn ceisio casglu ei holl negeseuon mewn un daith, a all fod yn straen. Roedd hi hefyd yn ddiolchgar am sesiynau Jig-So a gynhelir yn lleol ac am ddim, sy'n golygu eu bod yn hygyrch iddi hi a'i phlant.

Mae **Helen** hefyd yn byw ger Cilgerran, ar ôl symud o Lundain gyda'i phartner yn ystod COVID-19. Mae'r ddau bellach yn gweithio'n rhan-amser ac yn rhannu gofal eu merch fach, gan *"na allant fforddio gofal plant ac nid oes ganddynt deulu yn yr ardal"* a allai helpu. Mae hi'n ymwybodol y gallai ei merch fod yn 'colli cyfle' gan eu bod yn byw'n agos iawn at ffin Dechrau'n Deg (cyrion Aberteifi), a phan fydd yn dechrau'r ysgol bydd gyda phlant sydd wedi cael mynediad at y cymorth hwn, sy'n golygu bydd y dosbarth yn 'gymysgedd' o'r rhai sydd wedi cael a heb gael profiad meithrinfa. Mae'n gwneud defnydd o'r sesiynau Jig-So rhad ac am ddim, ac yn gobeithio bydd y rhain yn rhoi cyfle i'w merch gymysgu gyda rhai o'i chyfoedion, cyn dechrau'r ysgol.

Mae Anna a'i mab bach wedi symud yn ddiweddar o gerllaw Arberth i Aberteifi, o ddewis. Er iddi deimlo ei bod yn "gallu cael dau ben llinyn ynghyd ar hyn o bryd, mae cost gynyddol tanwydd, prisiau bwyd yn dyblu, a'r Nadolig rownd y gornel, wedi gwneud i mi boeni" am sut y bydd yn parhau i fforddio popeth sydd ei angen arnynt. Mae ei chartref newydd mewn ardal Dechrau'n Deg, ac roedd hyn yn ffactor pwysig wrth ddewis ble i fyw, gan ei bod yn ymwybodol o'r cyfleoedd y byddai hyn yn eu rhoi i'w mab, yn enwedig darpariaeth feithrin am ddim. Mae ganddi gar ac mae'n parhau i ddod i sesiynau Jig-So, y mae ei mab yn eu 'caru', ond mae'n ymwybodol o *"ffrindiau â phlant cyn-ysgol sy'n byw yng Nghlunderwen nad ydyn nhw'n gyrru, sydd heb grwpiau [fel Jig-So] i fynd i ac yn methu cyrraedd rhai ymhellach i ffwrdd".* Roedd hi'n ymwybodol o un yn Arberth oedd yn darparu ar gyfer rhieni a babanod, ond unwaith iddyn nhw droi'n flwydd oed, doedd dim byd [am ddim neu gost isel iawn] iddyn nhw fynd iddo.

29 Clwb Cinio Canolfan Gymunedol Y Mwnt

Sgyrsiau a gynhaliwyd ar 20/10/2022 gyda threfnwyr Gwirfoddoli (3) a mynychwyr (8 oedolyn, un plentyn)

Mae Lynne (gwraig fusnes wedi ymddeol), ei gŵr Chris (sydd ill dau yn byw ar Ystâd y Mwnt) a Meg (myfyrwraig a rhiant plentyn ag ASD, o Hakin) yn drefnwyr gwirfoddol Clwb Cinio Canolfan Gymunedol y Mwnt, a gynhelir bob dydd Iau yn y Ganolfan i drigolion ddod at ei gilydd, am bryd o fwyd iachus a rhad.

Mae gan y mwyafrif sy'n dod i'r clwb cinio anghenion iechyd meddwl cymhleth, maent o oedrannau

amrywiol, ac yn byw ar Ystâd y Mwnt. Mae Lynne yn glir bod y clwb yn ymwneud llai â darparu gwasanaeth ac yn fwy o grŵp cymorth, ac mae'n esbonio i unigolion yr angen i roi rhywbeth yn ôl i'w cymuned, yn ogystal â chymryd allan.

Mae'r Ganolfan Gymunedol hefyd yn cynnal dosbarthiadau magu plant, a bingo, ac mae gan y clwb cinio fwy o blant bob yn ail wythnos (nid yw rhai oedolion yn ymdopi'n dda â sŵn / awchusrwydd ac felly maent yn dewis wythnosau tawelach). Serch hynny, nid yw llawer o bobl o'r gymuned yn dod. Dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf, mae Lynne wedi cyrchu arian ar gyfer gardd gymunedol a phabell fawr ar gyfer prosiect tyfu o flaen y Ganolfan – i geisio bod yn fwy gweladwy ac arddangos tyfu / bwyta'n iach ar gyllideb. Soniodd Lynne am un plentyn sy'n hoffi ciwcymbr, yn bwyta 'ciwcymbr coginio' (courgettes) ar bopeth, a bod y fam yn gadael iddo wneud hyn, er mwyn cynnwys mwy o lysiau yn ei ddiet.

Mae'r bobl sy'n mynychu'n cael eu hannog i helpu, golchi llestri, coginio, a rhoddir cyfleoedd iddynt uwch-sgilio (e.e. cwrs hylendid bwyd), meithrin hyder a sgiliau cymdeithasol. Os ydynt yn ystyried dychwelyd i'r gwaith, mae hyn yn darparu carreg gamu i symud ymlaen ohoni. Anogir mynychwyr i ddatrys problemau a'u 'codi' mewn lle diogel, yn hytrach na'u cuddio e.e. sgyrsiau am ddyled a'r posibilrwydd o'i reoli. Mae ystafell breifat yn y Ganolfan yn galluogi sesiynau un i un, os oes angen.

Soniodd Lynne fod deiliadaeth yn weddol sefydlog ar yr ystâd, ac mae hyn yn codi problemau: efallai y bydd pobl am symud i eiddo llai ond nad ydynt am adael yr ystâd, felly ni allant wneud hynny am nad oes unman i fynd. Mae hyn yn golygu eu bod yn talu am dai dwy neu dair ystafell wely, pan mai dim ond un sydd ei hangen arnynt o bosib. Mae 'Treth ystafell wely' yn broblem fawr i denantiaid, a dywedodd Lynne ei fod yn effeithio ar fwyafrif y bobl yn y clwb cinio. Teimlai ei fod yn annheg ac wedi gwneud ôl-ddyledion rhent yn waeth, ac roedd yn cwestiynu, i beth? Barn Lynne oedd y byddai'n well gadael i'r unigolion hynny gadw mwy o'u budd-daliadau i dalu costau, yn hytrach na chreu mwy o broblemau (e.e. dyled) sydd wedyn yn gorfod cael eu hysgwyddo gan asiantaethau eraill e.e. PATCH.

Siaradodd Lynne a Meg am Mind a Chyngor ar Bopeth fel ffynonellau cymorth da, er enghraifft y cynllun 'Partners for the Journey': https://www.facebook.com/watch/?v=l85l74386934650 yn ogystal â 'Cristnogion yn erbyn Tlodi' - sy'n darparu cymorth o eglwys yn Aberdaugleddau. Fe wnaethant rannu effeithiau peidio ag atgyfeirio, ac atgyfeirio i rai o'r cynlluniau caledi, a chodi rhai pryderon am bobl a allai fod angen cymorth ond nad oeddent yn gallu cael mynediad ato oherwydd *"nid yw eu hamgylchiadau'n caniatáu".*

Cyfeiriodd Lynne at y ffaith bod asiantaethau wedi dod at ei gilydd yn flaenorol i fynd i'r afael â thlodi yn Aberdaugleddau, a bod hyn wedi'i arwain gan Milford Youth Matters. Roedd unigolion wedi gallu cael mynediad at bethau fel poptai pwyll (i drechu tlodi bwyd) ond roedd y gwaith hwn wedi'i drosglwyddo i Hubberston, drwy brosiect yr Ymddiriedolaeth Adeiladu Cymunedau, a bod angen i Ganolfan Gymunedol y Mwnt i geisio ail-ymgysylltu â hyn. Rhannodd Lynne hefyd ei rhwystredigaeth ynghylch y diffyg 'cydgysylltu' rhwng asiantaethau sy'n cynorthwyo'r rhai sy'n wynebu caledi (a hyd yn oed adrannau o'r un sefydliad), a sut mae'n *"teimlo'n unochrog llawer o'r amser".*

Siaradodd Lynne am ei hymagwedd at y cymorth mae'n ei gynnig: *"Rwy'n wydn, nid ydyn nhw'n cael cydymdeimlad. Byddaf yn ceisio helpu unrhyw un, ond mae angen iddyn nhw helpu eu hunain hefyd. Rwy'n llais iddyn nhw, am wn i – nid ydyn nhw'n teimlo eu bod yn cael eu clywed – felly mae angen i rywun siarad ar eu rhan. Mae llawer o'r asiantaethau hyn yn cael llawer o arian ar gyfer gweithwyr, ond pa wahaniaeth mae hynny'n ei wneud ar lawr gwlad mewn gwirionedd?"*

Rhannodd Lynne, a oedd ei hun yn aros am lawdriniaeth, ei phryderon am gostau teithio i gael mynediad at ofal iechyd (a oedd yn adlewyrchu profiad pobl eraill hefyd), yn enwedig cynigion y Bwrdd Iechyd i adleoli ysbyty newydd y tu allan i'r sir, ac a fyddai modd fforddio mynd iddo mewn tacsi neu ar gludiant cyhoeddus. Teimlai ei bod yn ddigon anodd cyrraedd ysbyty Llwynhelyg, ond o leiaf bod gwasanaeth bws o Aberdaugleddau ac yn ôl.

Mynegodd Lynne ei siom hefyd am ddiffyg cyfleoedd i bobl ifanc *"Ddaw ein bechgyn ni ddim yn ôl - beth sydd yma iddyn nhw? Aethant i'r brifysgol a nawr does dim byd iddynt ddod adref ato".*

Mynychwyr

Mae **Jane** yn wraig sengl hŷn sydd wedi byw ar Ystâd y Mwnt ers 33 o flynyddoedd. Nid oes ganddi fynediad i'r rhyngrwyd (nid yw ei eisiau) ac mae'n dibynnu ar y ffôn i drefnu pethau. Nid oes ganddi ddiddordeb mewn bod ar-lein, ac mae'n eithaf penderfynol am y peth: *"os nad ydyn nhw'n siarad â mi, nid yw'n cael ei ddatrys!".*

Mae hi'n cerdded ac yn defnyddio'r bws i fynd o gwmpas. Mae hi'n teimlo bod "*diffyg cynnal a chadw ar yr ystâd, er bod yna sgaffaldiau i fyny yn rhywle o hyd, ac mae llwybrau ar draws yr ystâd yn berygl baglu, ond [dydyn nhw] byth yn cael eu datrys".* Mae mwyafrif y gwasanaethau sydd eu hangen arni (e.e. Meddyg, bwyd) ar gael yn Aberdaugleddau, heblaw am ei hoptegydd, y mae'n rhaid iddi deithio i Hwlffordd i'w weld. Mae ei banc hefyd yn Hwlffordd erbyn hyn (er bod fan yn ymweld unwaith yr wythnos yn y parc menter, os gall gyrraedd yno).

Ar hyn o bryd, mae Jane yn talu treth ystafell wely ar gyfer ei fflat 2 lofft ac mae hi eisiau fflat 1 llofft. Mae hi'n gwybod pe byddai'n symud allan byddai'r cyngor yn dymchwel wal ei hail lofft fach i wneud y llofft arall ychydig yn fwy – rhywbeth maen nhw wedi'i wneud "*mewn eiddo tebyg, gan ei wneud yn fflat 1 llofft, ond maen nhw [PCC] yn gwrthod gwneud hyn i mi",* tra mae hi'n byw yno.

Natalie a Bill

Mae Bill yn ddi-waith ac yn gofalu am Natalie, sy'n dioddef o orbryder ac iselder, a diabetes. Ni all Natalie *"gerdded yn bell, oherwydd fy nhraed, ac mae'n rhaid danfon am y rhan fwyaf o bethau"*. Mae ganddynt ffôn symudol a mynediad i'r rhyngrwyd, y maent yn ei ddefnyddio i wneud y mwyafrif o'u trefniadau.

Maent wedi cael mynediad at fanciau bwyd a chymorth caledi arall, a rhannodd Natalie ei barn am rywfaint o'r cymorth maent wedi'i gael, ond na allai eraill ei gyrchu: *"Ni ddylai fod yn gwbl ddibynnol ar atgyfeiriad …fe ddylai ddibynnu ar angen".*

Soniodd Natalie hefyd am ei phrofiad o'r gwasanaethau cymdeithasol, a theimlai fod angen ymyrraeth gynharach: *"Dylen nhw ddarparu gweithiwr cymorth, rhwng gweithiwr cymdeithasol, cyn i'r sefyllfa waethygu. Mae angen cymorth ar rieni."*

Siaradodd Bill a Natalie am gyflwr eu fflat a'r amser mae'n ei gymryd i waith cynnal a chadw i gael ei wneud: *"Nid yw ein drws patio yn cau'n iawn, felly mae'n gadael gwres allan, oni bai eich bod yn rhoi cic iddo, ond nid yw hynny'n beth da… mae wedi bod fel hyn ers dros flwyddyn bellach"* a'r ffaith nad yw hynny'n helpu gyda'u biliau.

Mae **Dawn** yn rhiant sengl i bedwar o blant (dau o oed ysgol gynradd, a dau yn eu harddegau), ac mae'n byw mewn 'adeilad newydd' ar Ystâd y Mwnt, ond mae'n chwilio am dŷ mwy â 4 llofft. Roedd hi'n cael trafferthion ar ôl iddi a'i phartner wahanu (tad ei phlant) ac mae Lynne wedi bod yn gymorth mawr iddi. Mae Dawn yn bwriadu dechrau gweithio fel goruchwyliwr amser cinio yn yr ysgol ac mae'n aros i'w DBS ddod drwodd. Mae ei phlant yn cael prydau ysgol am ddim ac mae wedi cael grant ar gyfer gwisg ysgol (ond nid yw hi wedi cael cymorth gan y gweithiwr ysgol arbenigol). Soniodd am y diffyg cymorth cyson i barhau i fod y rhiant gorau y gallai hi fod: *"Beth sy'n digwydd pan fydd ymweliadau'r Ymwelydd Iechyd yn stopio? Nid oes gen i syniad pwy yw'r nyrs ysgol … na phwy sydd yna i roi ychydig o gefnogaeth?"*

Rhannodd Dawn ei phryderon ynghylch sut mae cyllideb ei haelwyd yn dod fwyfwy dan bwysau: *"Rydw i wedi talu fy miliau i gyd, rwy'n gwneud hynny trwy ddebyd uniongyrchol, ond y siopa bwyd sy'n fy nychryn nawr….Roeddwn i'n arfer gallu llenwi'r troli yn Lidl am £60, nawr mae'n £70 - dyw Lidl ddim yn rhad nawr, ond ble arall sydd?"* Siaradodd am ei embaras am orfod gofyn am help: *"Rydw i wedi cael parseli bwyd gan PATCH, ond rwy'n teimlo'n wael am eu cael nhw - cywilydd bod angen i mi eu defnyddio, ond hefyd mae wastad rhywun yn waeth eu byd na fi... Ac rwy wedi defnyddio'r banc dillad - ni ddylen nhw fod drwy atgyfeiriadau er hynny, rwy'n gwybod am fam arall [ar y Mwnt] gyda phedwar o blant, ac mae gan ei gŵr swydd â chyflog isel, ond nid ydyn nhw'n cael unrhyw beth am nad ydyn nhw'n gymwys.."*. Roedd hi'n ymwybodol o ffynonellau cymorth eraill ac yn teimlo bod Aberdaugleddau *"Angen*

oergell gymunedol fel sydd ganddynt yn Hwlffordd.”

O ran dillad, roedd hi'n chwilio am ffynonellau arall *"Rydw i wedi clywed am Dezza's Cabin – mae angen i mi fynd yno i gael dillad i'r merched [y plant cynradd] – ni fydd fy mab yn fodlon eu gwisgo, ond rydw i a'r merched yn cael lot o stwff o siopau elusen".*

Er ei bod yn ddiolchgar, soniodd Dawn hefyd am yr 'annhegwch' / pryder am eraill nad oeddent yn gymwys i gael cymorth: *"Aeth fy merch ar drip ysgol y diwrnod o'r blaen, a dywedodd fod eu henwau wedi'u tynnu allan o het, ond roedd y llythyr a anfonwyd adref yn dweud ei fod ar gyfer y plant sy'n cael prydau ysgol am ddim – nid yw hynny'n deg – dylai'r plant i gyd allu mynd ar drip".*

Mae **Allyson**, yn byw gyda gorbryder ac iselder difrifol ac yn fam i blant sy'n oedolion. Mae hi wedi goroesi cam-drin domestig (tad y plant), ac mae hi bellach yn byw gyda'i gŵr a thri chi ar yr Ystâd. Ni allai fod heb ei chŵn, sy'n rhoi'r *"cwmni gorau".* Nid yw'n gyrru ac mae'n dibynnu ar ddanfoniadau bwyd i'r cartref: *"Dydw i ddim yn gyrru, ond mae 'Fresh and Fruity' yn darparu gwasanaeth danfon. Gallaf eu talu bob pythefnos (maen nhw'n gwerthu bwyd ci hefyd) ac os nad oes gen i ddigon o arian, gallaf dalu'r tro nesaf".*

Byddai hi fel arfer yn dod gyda'i gŵr i'r clwb, ond roedd yn ddifrifol wael yn yr ysbyty. Mae hi weithiau'n mynd ar y bws, ond nid oedd yr amseroedd yn cyd-fynd ag amseroedd ymweld yr ysbyty. *"Rwy'n dioddef yn ofnadwy gyda gorbryder ac iselder, a doeddwn i ddim yn meddwl y byddwn i'n gallu dod heddiw, rhag ofn i mi ddechrau llefain, ond dywedodd Lynne y dylwn i drio dod – i fynd allan o'r tŷ a thynnu fy meddwl oddi ar bethau….Dim ond am 10 munud y gallaf ymweld â'r ysbyty (oherwydd COVID-19) ac mae fy nghefnder yn mynd â mi yfory."*

Mae ffôn symudol gan Allyson ac mae'n gwneud y mwyafrif o'i threfniadau fel hyn. Roedd hi'n poeni'n fawr am y cynnydd mewn costau byw ac yn poeni am y gaeaf o'n blaenau: *"Rwy'n talu pobl bil wrth iddo gyrraedd, yna rwy'n gwybod faint sydd ar ôl ar gyfer bwyd… Yn anaml iawn y byddaf yn defnyddio'r popty, a dim ond cwpl o weithiau'r dydd fyddaf yn berwi'r tegell... Siaradais i â'n cyflenwr trydan a dywedwyd wrthyf ein bod wedi gordalu, felly maent wedi credydu'r cyfrif, a nawr rwy'n gwybod bod gen i 22 diwrnod nes bod angen i mi ddod o hyd i arian ar gyfer trydan eto – felly mae hynny'n rhyddhad".*

Mae **Jess** a'i merch fach yn dod i'r clwb cinio yn Llanismel. Mae'n gyrru i'r Clwb, ac mae ganddi blant hŷn, y mae'n dychwelyd i'w casglu o'r ysgol. Mae ganddi ffôn symudol a'r rhyngrwyd ond, fel tenant PCC, mae'n poeni hefyd am y *"diffyg cynnal a chadw", yr effaith y mae hynny'n ei chael ar ei biliau ac mae'n teimlo ei bod hi "ar restr aros" drwy'r amser.*

Mae **Catrin** yn rhiant sengl, gyda phlant oed ysgol ac yn byw gyda pherthynas hŷn. Roedd hi newydd orfod rhoi ei chi i lawr a soniodd am gost hynny (er na fyddai wedi bod heb ei chi). Roedd ganddi nifer o bryderon, fel un o drigolion Ystâd y Mwnt ac roedd *"wedi bod yn aros am ddwy flynedd i gael fy ffens wedi'i thrwsio".* Roedd yn teimlo bod diffyg o ran cynnal a chadw eiddo PCC *"rwy'n teimlo'n angof, does neb yn poeni amdanon ni" ac "os oes angen tŷ brafiach – ni fydd hynny'n digwydd".* Dywedodd hefyd "*os oes angen cynnal a chadw lle/eiddo, nid yw'n [amgylchedd] braf i fod ynddo."* Roedd hi'n teimlo'n gryf hefyd am newidiadau i landlordiaid sydd ar ddod: *"Bydd problem nawr pan fydd [PCC] yn dechrau gofyn am drethi dŵr, ar ben y rhent".* Hyd yn hyn, mae costau dŵr wedi'u cynnwys fel rhan o'r rhent, ond mae gofyn i PCC roi'r gorau i wneud hynny, felly bydd yn newid ond nid ydynt wedi rhoi unrhyw arwydd a fydd y rhent yn cael ei ostwng i adlewyrchu hynny, ar hyn o bryd.

Tynnodd sylw hefyd at y broblem o ddiffyg lle storio *"Beth ydyn ni'n mynd i'w wneud am ailgylchu pan ddaw hynny i mewn [yn dal i fod ar y cynllun bagiau oren ar hyn o bryd, yn hytrach na rhai ar wahân] Does gen i ddim lle i'r bagiau i gyd ac os nad yw pobl yn byw yn agos at yr hewl …"* Awgrymodd Meg pe gallent eu rhoi i gyd mewn un lle a fyddai hynny'n gweithio, ond roedd hyn yn destun amheuaeth gan drigolion ac roedd pryder am ollwng sbwriel.

Mae **Camilla** yn rhiant i ddwy ferch (un yn destun ymchwiliad ar gyfer ASD, ADHD) ac yn byw gyda'i phartner ar yr Ystâd. Yn ddiweddar, cafodd ei chyflogi fel cynorthwy-ydd arlwyo yn yr ysgol a chaiff gymorth gan y Tîm o Amgylch y Teulu (TAF). Mae hi ar ei hôl hi gyda'i rhent a thalu biliau ac, ar hyn o bryd, mae'n ceisio sefydlu cynllun rheoli dyled. Roedd hi wedi cysylltu

â Chyngor ar Bopeth ac roedd yn cael

cymorth gan Lynne a Meg. Siaradodd am effaith y newid i Gredyd Cynhwysol (UC) yn cael ei dalu'n uniongyrchol, yn hytrach na fel Budd-dal Tai yn uniongyrchol i dalu rhent, ac nad oedd wedi gallu rheoli ei chyllideb, felly ei bod wedi cronni ôl-ddyledion. Teimlai hefyd ei fod yn dipyn o 'dir peryglus' a dim ond gyda chefnogaeth Lynne yr oedd wedi bod yn ddigon hyderus i gysylltu â'r cyrff perthnasol: *"Dywedodd UC wrthyf nad ydw i wedi talu digon - nid ydyn nhw [PCC] wedi newid y swm ers llynedd - felly mae gen i ddatganiad sy'n dangos yr hyn sy'n ddyledus gen i... nawr mae angen i mi siarad â'm Cynghorydd i'm helpu gyda fy nghynllun".* Tynnodd sylw at y ffaith bod yr amseroedd y mae gweithwyr cymorth ar gael yn addas iddyn nhw, yn hytrach na'r bobl maen nhw'n ceisio eu helpu *"Mae wedi bod yn straen, roeddwn i fod i gwrdd â ** ac yna fe ges i fy swydd, ond nid oedd modd iddi aildrefnu, ac felly rwy'n dal i aros i siarad â hi".*

4.2 Astudiaeth Achos – Coleg Sir Benfro (30)

Datblygodd Coleg Sir Benfro ei Strategaeth Tlodi a Chynllun Gweithredu yn 20ll ac arweiniodd y ffordd i eraill yng Nghymru. Mae'r coleg wedi cael ei ddefnyddio fel enghraifft o ran ei ymagwedd at iechyd, lles a diogelu. Mae Maxine Thomas, (**Pennaeth Diogelu a Gwasanaethau Dysgu**) wedi eistedd ar nifer o grwpiau Cynghori Llywodraeth Cymru, ac mae eu harferion da wedi'u rhannu a'u cyflwyno bellach ar draws rhwydwaith y Colegau yng Nghymru. Fel 'cymuned o fewn cymuned', mae sicrhau gwaith amlasiantaethol wedi bod yn allweddol i'w llwyddiant, gan osgoi dyblygu, ac yn rhan bwysig o'u hethos, gan gynnwys eu Strategaeth 'Pobl Ifanc sy'n Derbyn Gofal'. Mae gan y coleg Grŵp Llywio Tlodi, gyda gweithgor sy'n canolbwyntio ar les dysgwyr, ac un arall ar les staff, ac mae'r rhain yn llywio gwaith y ddau Swyddog Iechyd a Lles, Chris Shousha a Mel Sharrad-Hughes. Siaradodd Chris a Mel am eu cred yn ymrwymiad y coleg i ddarparu cymorth ar gyfer lles, a'r ffocws ar ddull cyson, sy'n mynd ar draws diwylliant y coleg, ond sydd hefyd yn dod oddi wrth y pennaeth - *"mae cefnogaeth o'r brig."*

Siaradodd Maxine am eu dysgu ar hyd y ffordd a sut maent wedi gweld pwysau cynyddol ar sefyllfa ariannol dysgwyr (a'u teuluoedd). Roedd yn bryderus nad oedd gwerth y Lwfans Cynhaliaeth Addysg (EMA) wedi codi ers 20l5/l6, ac felly mewn termau real roedd wedi'i dorri. Mae'r coleg yn ymwybodol bod cymorth ariannol y mae dysgwyr yn ei gael yn aml yn cyfrannu'n sylweddol at incwm y cartref, ac er efallai fod rhai'n gyfarwydd â'r system, yn aml y rhai sydd â'r angen mwyaf nad ydynt yn datgelu'r manylion hynny i'r coleg i ddechrau ac sydd angen cymorth parhaus i ddatblygu ymddiriedaeth. Mae'r rhesymau dros galedi yn aml yn gymhleth ac yn amlochrog, ond maent yn cynnwys y rheini o deuluoedd sy'n gweithio, perthnasoedd yn chwalu a rhai newydd, digartrefedd, pwysau cymdeithasol, a disgwyliadau. Mae gan fynediad at gyfryngau cymdeithasol agweddau cadarnhaol a negyddol, ac mae'n rhywbeth y mae'n rhaid i staff ei reoli'n sensitif.

Maent yn ymwybodol iawn o'r angen i fynd i'r afael â'r cynnydd mewn costau byw, ac yn mabwysiadu dull wedi'i lywio gan drawma ochr yn ochr ag amrywiaeth o gymorth ariannol megis y Lwfans Cynhaliaeth Addysg a'r Gronfa Ariannol Wrth Gefn, yn ogystal â chael cynlluniau eraill i 'ddad-stigmateiddio' y rhai a allai fod yn wynebu caledi ariannol megis:

- cynnig diodydd poeth a thost i bob dysgwr, y peth cyntaf yn y bore
- unigolion yn cael cinio am ddim trwy gerdyn awtomataidd (felly nid oes modd eu hadnabod)
- cael 'oergell gymunedol' ar brynhawn dydd Gwener, lle mae'r holl fwyd sy'n darfod a werthir yn y ffreutur a'r siop ar y safle, na fydd yn para'r penwythnos (fel brechdanau, ffrwythau), ar gael ('wedi'i farchnata fel atal gwastraff bwyd) i unrhyw un ei gasglu ar sail 'rhowch beth allwch chi'
- mae cynhwysiant digidol yn hanfodol, ac maent wedi gallu helpu unigolion i gael mynediad at offer TG, ac mae Wi-Fi ar gael ledled y coleg.
- codi ymwybyddiaeth staff, er enghraifft bod yn ymwybodol i beidio â dweud *"defnyddiwch eich ffôn"* ar gyfer ymchwil ar y rhyngrwyd yn ystod dosbarth, rhag ofn nad oes ffôn gan ddysgwr yn y grŵp.

Mae ganddynt hefyd 'gronfa argyfwng' i ymateb i sefyllfaoedd o argyfwng, a all ddarparu £30-£50 i'w wario, i lenwi bwlch er enghraifft, wrth aros am daliad. Gwneir hyn fesul achos, a dim ond hyd nes y gellir sicrhau cymorth arall y caiff ei ddefnyddio.

Soniodd Chris am y gallu i fod yn hyblyg ac yn ymatebol fel rhan bwysig o'i rôl fel **Swyddog Iechyd a Lles Dysgwyr**. Mae'r 'Hwb Lles' newydd yn atriwm y coleg, yn lle gweladwy a chroesawgar iawn, lle gall dysgwyr gael mynediad at ystod o gymorth, ac mae ei gysylltiad â dysgwyr yn amrywio o gwestiynau syml fel sut i gyrraedd ystafell newydd, i fynd i'r afael ag argyfyngau difrifol y mae dysgwyr yn eu profi ac efallai nad oes ganddynt unrhyw un arall i droi ato am gymorth.

Soniodd Mel Sharrad-Hughes (**Swyddog Iechyd a Lles Staff**) am ei rôl yn cefnogi llesiant staff, bod yn 'rhywun i siarad â nhw' heb angen trywydd papur, a gobeithio lleihau embaras am amgylchiadau unigol, wrth gynnig cymorth mewn modd sensitif a diplomyddol. Sylwodd y gall amgylchiadau newid yn gyflym - er enghraifft tor-perthynas, 'trafferthion' gyda phlant a magu plant, anghenion newidiol wrth ofalu am eraill. Amlygodd hefyd ei bod yn gynyddol amlwg bod costau byw yn effeithio ar lawer mwy o bobl, gan gynnwys darlithwyr y gellid tybio efallai eu bod mewn rôl sy'n talu'n gymharol dda (yn Sir Benfro). Gwaethygwyd problemau i rieni sy'n gweithio gan bethau fel cost gwisg ysgol (yn enwedig eitemau â bathodyn ac o siopau penodol), newidiadau i feini prawf budd-daliadau a chostau tanwydd uwch, yn ogystal â phwysau cyfryngau cymdeithasol sy'n awgrymu bod angen cyflwyno ' fy mywyd perffaith'. Mae Mel a Chris yn aml yn cael sgyrsiau am ddiogelu digidol, ac yn cefnogi penderfyniadau 'iach' am ddefnyddio dyfeisiau, cael egwyl a'i gadw'n hydrin.

Roedd chwe aelod o staff yn wynebu heriau ariannol sylweddol wedi gwneud eu hunain yn adnabyddus i Mel yn ddiweddar. Roedd pwysigrwydd rhwydwaith rhagweithiol yn allweddol i rôl Mel, ac mae hi wedi creu llyfrgell o gysylltiadau i'w rhannu â'r rhai mewn angen. Yn aml, mae hi'n gallu cyfeirio at wasanaethau eraill fel Mind, Dezza's Cabin, Choices a chysylltiadau â Chymorth Cyntaf Iechyd Meddwl Cymru. Mae gallu mynd gydag unigolion i Gyngor ar Bopeth er enghraifft, i alluogi unigolion i 'lunio cynllun' i ddod allan o'u hanawsterau yn bwysig hefyd. Mae'r coleg hefyd yn cynnal sesiynau gydag asiantaethau eraill y gall unrhyw un eu mynychu - er enghraifft rheoli dyled sy'n cynnwys pa filiau i roi blaenoriaeth i'w talu, er mwyn peidio â mynd i drafferthion pellach.

Maen nhw wedi dechrau rheilen ddillad 'ail-law', ar gyfer staff, aelodau o deulu'r staff a dysgwyr (sy'n chwilio am ddillad gaeaf cynnes ar hyn o bryd) y gall unrhyw un gyfrannu ati, yn ogystal â chymryd oddi arni. Caiff ei marchnata fel un sy'n gyfeillgar i'r amgylchedd ac mae'n annog 'cyfnewid', yn hytrach na chael ei labelu fel 'elusen i'r rhai mewn angen'. Mae cymorth cynnil arall yn cynnwys cynnig ciniawau am ddim (er nad yw hyn yn cael llawer o gyhoeddusrwydd) a thrafod taliadau ymlaen llaw fesul achos.

Tynnodd Mel sylw at bwysigrwydd profiad bywyd, i lywio strategaethau. Rhoddodd esiampl aelod o staff a oedd wedi profi caledi ariannol yn y gorffennol ac wedi'i guddio – a siaradodd â'r gweithgor am arwyddion posib o galedi ariannol. Roedd hi wedi tynnu sylw at y ffaith y bydd rhai pobl yn mynd i drafferth fawr i'w guddio, ond roedd yr arwyddion i reolwyr gadw llygad amdanynt yn cynnwys gwisgo'r un dillad drwy'r amser, byth yn siarad am siopa, er enghraifft byth yn gofyn rhywbeth fel 'ydych chi'n hoffi'r esgidiau newydd hyn?', gwneud esgusodion i beidio â dod allan ar ôl gwaith gyda chydweithwyr, ac osgoi cyfrannu at 'gasgliadau i gydweithwyr'.

Yn olaf, roedd Mel yn teimlo y byddai cyfleoedd amlasiantaethol ar gyfer sesiynau hyfforddi ar gyfres o agweddau ar iechyd a lles yn ddull buddiol, yn enwedig pe bai'n caniatáu amser ar gyfer rhwydweithio. Er enghraifft, os oedd y Coleg yn cynnal sesiwn ymwybyddiaeth o iechyd meddwl, neu sesiwn cyllidebu ariannol, beth am sicrhau ei bod ar gael i 'bartneriaid' eraill a chael grŵp cymysg? Roedd yn teimlo fod peth o'r wybodaeth orau yr oedd hi wedi'i 'chasglu' o ganlyniad i gyfarfod â phobl o wahanol sefydliadau yn y sir, y gallai wedyn ei defnyddio a/neu ei hailadrodd yn ei rôl.

David Barnes yw Gweithiwr Ieuenctid Coleg Sir Benfro ac mae'n ymwybodol *"nad yw tlodi ymhlith dysgwyr yn beth newydd"*. Yn aml yn guddiedig, mae'n gweithio'n rheolaidd gyda dysgwyr a allai fod yn ddigartref oherwydd bod perthynas yn y cartref wedi chwalu, y rhai sy'n syrffio soffa, ac eraill sy'n cael trafferth gyda'r drefn arferol.

Maen nhw'n ceisio rhoi cymorth i'r unigolyn, ei gyfeirio at asiantaethau eraill, a grantiau a budd-daliadau y gall gael mynediad iddynt, gan deilwra'r cymorth fesul achos. Mae rhai unigolion wedi cael eu cyfeirio at y 'rhaglen Sgiliau Byw'n Annibynnol', sy'n rhywbeth yr hoffai David ei weld ar gael i fwy o unigolion, er ei fod yn ymwybodol bod hwn yn adnodd drud, sy'n galw am lawer o staff.

Mae *"cludiant yn hunllef"* i rywun sy'n byw yn Sir Benfro. Os bydd dysgwr yn colli'r bws, yn aml nid oes dewis arall neu nid yw'n fforddiadwy i gael tacsi neu gyfrwng tebyg - mae rhai myfyrwyr yn teithio o gerllaw Castellnewydd Emlyn. Roedd David yn ymwybodol hefyd o sefyllfaoedd lle nad oes unrhyw gymorth gartref, i wneud yn siŵr bod y dysgwr yn codi i ddal y bws yn gynnar yn y bore.

Mae'n ymwybodol o rai dysgwyr sydd wedi defnyddio'r banc bwyd, ond mae'n pendroni tybed a allai fod ffordd well o reoli'r parseli bwyd sydd ar gael. Rhoddodd enghreifftiau o duniau o bethau nad oedd pobl yn gwybod sut i'w defnyddio, neu'n eu hoffi, neu na allent fforddio'r nwy i'w coginio, a oedd yn golygu bod y rhain wedyn yn cael eu gwastraffu. Awgrymodd y gallai mynediad at silffoedd o nwyddau, y gallai unigolion ddewis ohonynt i 'lenwi basged', fod yn ddull gwell. Roedd yn teimlo hefyd y dylai sgiliau coginio sylfaenol, a chyllidebu fod yn rhan hanfodol o ddarpariaeth yr ysgol.

Un o'r agweddau allweddol yr oedd David yn teimlo bod angen ei gwella oedd cyfathrebu a rhannu arfer da rhwng asiantaethau cymorth, i leihau natur gystadleuol ariannu a gwneud defnydd mwy effeithlon o wybodaeth. Rhybuddiodd yn erbyn yr unigolyn sydd *"efallai'n chwarae un yn erbyn y llall"* ac sydd wedi darganfod fod "rhwyd ddiogelwch" - mae'n gwybod ei fod yn mynd i oroesi, ond mae'n poeni mwy am *"yr unigolion hynny sydd dan y radar" neu a allai fod yn cael eu cefnogi gan bum gweithiwr achos gwahanol, i gyd yn troi i fyny ar wahanol adegau, sydd wedyn yn teimlo 'wedi'u gorlwytho', yn ymddieithrio â gwasanaethau, ac nad ydynt yn cael y cymorth sydd ei angen arnynt".*

Roedd rheoli arian, cyfrifon banc, a realiti benthyciadau i gyd yn agweddau ariannol y teimlai David fod gan lawer o bobl ifanc lai o ymwybyddiaeth ohonynt, a theimlai fod cyfleoedd i ddarparu sgiliau rheoli ariannol yn bwysig. Roedd wedi cael gwybod hefyd am achosion lle'r oedd yr arian hwnnw i bobl ifanc â diagnosis amrywiol, a oedd â hawl i Daliadau Annibyniaeth Personol (PIP), wedi cael ei gadw gan eu rhieni, neu mewn amgylchiadau eraill yn cael ei wario ar fenthyciadau ar gyfer eitemau 'drud', ac felly roedd 'hawliau ariannol' yn faes arall i godi ymwybyddiaeth ohono.

4.3 Ymatebwyr i'r arolwg ar-lein

Dim ond tri ymatebydd oedd i'r fersiwn Saesneg o'r arolwg ar-lein (Atodiad l) a dim un i'r fersiwn Cymraeg. Atebodd un o'r ymatebwyr un cwestiwn yn unig: 'Sut deimlad yw bod yn eich sefyllfa chi?' gydag un gair: *"anodd"*

Atebodd yr ymatebwyr eraill, y ddau mewn aelwydydd â phlant, yr un cwestiwn fel a ganlyn:

"Mae'n dorcalonnus na allaf brynu unrhyw deganau nag unrhyw beth neis i fy mhlant. Rwy'n mynd heb fwyd i'w bwydo nhw, cyn belled â bod ganddyn nhw fwyd dyna'r cyfan sy'n bwysig."

'Mae'n gwneud i chi deimlo'n isel, ac yn meddwl pam eich bod yn ffwdanu gweithio. Y caletaf y byddwch yn gweithio, y mwyaf y cewch eich cosbi.'

Mae'r atebion a roddwyd i weddill cwestiynau'r arolwg wedi'u cynnwys yn y materion thematig yn adran 3 o'r adroddiad hwn, uchod. Ond mae'n werth nodi'r atebion i 'Sut deimlad yw derbyn cymorth?' hefyd:
"Rwy'n teimlo cywilydd y dylwn allu prynu pethau i fy mhlant a gallu bwyta, a pheidio â mynd heb fwyd fel y gall fy mhlant fwyta"

"Byddai'n braf pe bai elusennau lleol yn cynnig cymorth i weithwyr hefyd. Mae yna lawer o deuluoedd yn gweithio ac yn ei chael hi'n anodd, ond nid ydynt yn cael unrhyw gymorth."

5 Casgliadau allweddol ac argymhellion

Mae'n bwysig nodi mai ciplun yw'r dystiolaeth naratif a gyflwynir yn yr adroddiad hwn, a gasglwyd ar adeg pan fo'r argyfwng costau byw ac ynni ledled y DU yn gwaethygu, gan effeithio ar nifer cynyddol o aelwydydd, gyda chaledi ariannol yn dod yn fwy cyffredin. Fodd bynnag, nid yw hyn yn newid y ffaith bod cyfraddau tlodi, gan gynnwys tlodi plant, yn Sir Benfro eisoes yn gymharol uchel, cyn yr 'aml-argyfwng' gwleidyddol, economaidd-gymdeithasol endemig presennol.

Ni ellir datrys llawer o achosion ac effeithiau'r sefyllfa hon yn lleol, nac yn genedlaethol hyd yn oed gan y Senedd, ond gellir cyd-gynhyrchu rhai mesurau bach, drwy ymgysylltu'n barhaus â'r rhai sydd wedi byw mewn tlodi a'u rhoi ar waith i liniaru'r sefyllfa ar gyfer trigolion Sir Benfro (gweler 3. Awgrymiadau ar gyfer gwelliannau a 5. Argymhellion)

5.1 Argymhellion

Argymhelliad 1

Bod y Gweithgor Trechu Tlodi yn parhau i gyfarfod ac yn ffurfio grŵp llywio cyd-gynhyrchiol ehangach, sy'n cynnwys y cyfranogwyr hynny sy'n fodlon parhau i ddweud eu dweud ynghylch sut yr eir i'r afael â thlodi yn Sir Benfro (y bydd yr ymgynghorwyr yn rhannu eu henwau a'u manylion cyswllt gyda PAVS). Dylid rhoi ystyriaeth ofalus i gefnogi cyfranogiad pobl â phrofiad bywyd o dlodi, sef y gwir arbenigwyr. Mae'r model a ddefnyddir gan Poverty Truth Commissions yn cael ei argymell fel dull radical a gwirioneddol gynhwysol, yn seiliedig ar brofiad uniongyrchol, meithrin perthnasoedd dibynadwy a gwareiddio pobl a systemau

Argymhelliad 2

Bod yr adroddiad hwn a'r allbwn digidol sydd i ddod o'r prosiect ymchwil hwn yn cael eu rhannu'n ehangach ag asiantaethau cymorth statudol a'r trydydd sector yn y sir

Argymhelliad 3

Bod rhai o'r syniadau a gyflwynwyd gan gyfranogwyr ymchwil yn adran 3 o'r adroddiad hwn yn cael eu treialu, gan ganolbwyntio ar enillion cyflym sy'n fforddiadwy ac yn gyraeddadwy, a allai helpu i annog a chynnal ymrwymiad i gyd-gynhyrchu gan y rhai sydd â phrofiad bywyd. Rydym yn argymell yn gryf bod penderfyniadau ynghylch pa syniadau i'w treialu'n cael eu gwneud gyda'r rhai yr effeithir arnynt yn uniongyrchol ac nid ar eu rhan.

Argymhelliad 4

Bod yr adroddiad yn cael ei rannu y tu hwnt i'r sir – mae rhai o'r newidiadau yr hoffai pobl eu gweld y tu hwnt i gwmpas rhanddeiliaid lleol ac angen newidiadau ar lefel y llywodraeth (Llywodraeth Cymru a Llywodraeth y DU).

1 https://povertytruthnetwork.org/the-network/the-distinctives-of-our-work/

6 Adnoddau

6.1 Adroddiadau a dolenni gwefannau

1. Gweithredu dros Blant – map rhyngweithiol yn dangos cyfraddau tlodi plant fesul etholaeth

2. Sefydliad Bevan – Ymchwil ar Dlodi: Poverty - Bevan Foundation

3. Gwefan BBC News: Costau byw Cost of living - BBC News

4. Tudalennau gwe'r Big Issue - argyfwng costau byw Cost of living crisis Archives - The Big Issue

5. Canolfan Ymchwil Polisi Cymdeithasol, Prifysgol Loughborough, Gorffennaf 2022
Local indicators of child poverty after housing costs, 2020/21

6. Plant yng Nghymru Tlodi Plant

7. Grŵp Gweithredu ar Dlodi Plant Ffeithiau a ffigyrau tlodi plant I CPAG

8. The Guardian UK: Heat or Eat Diaries The heat or eat diaries I Commentisfree I The Guardian

9. Sefydliad Joseph Rowntree UK Poverty Statistics I JRF

10. Law yn Llaw at Newid: Adroddiad O Goroesi i Ffynnu

11. Ysgolion lleol yn gadael i blant olchi dillad a chael cawod yn yr ysgol:
Cost of living: Schools wash uniforms and let pupils shower - BBC News

12. Ysgolion yn yr Alban sy'n cynnig 'loceri caredigrwydd' i fyfyrwyr:
The school offering 'kindness lockers' to help struggling students - BBC News

.13 UNISON Cymru Wales Cost of Living Survey Autumn 2022

7 Atodiadau

7.1 Gwahoddiad i asiantaethau

Prosiect Ymchwil Mynd i'r Afael â Thlodi - Gwahoddiad i Asiantaethau

Mae PAVS, drwy arian o Gronfa Adfywio Cymunedol y DU a Chyngor Sir Penfro, wedi comisiynu Sarah Hughes a Karen Scott i gasglu straeon gan bobl sydd a phrofiadau bywyd o dlodi/caledi ariannol a'u syniadau am sut i wella pethau yn y dyfodol. Bydd deilliannau'r ymchwil yn llywio cynllun ar y cyd i fynd i'r afael â thlodi yn Sir Benfro.

Fel sefydliadau sy'n gweithio i gynorthwyo'r rhai sydd fwyaf anghenus, rydym yn eich gwahodd i'n cynorthwyo i ymgysylltu â phobl sydd â phrofiad bywyd o dlodi yn Sir Benfro. Mae amserlen y prosiect yn fyr a bydd eich cymorth yn cael ei werthfawrogi'n fawr.

Rydym yn gobeithio cynnwys pobl dan anfantais o bob rhan o'r wlad sy'n byw mewn cymunedau gwledig, yn ogystal â rhai mwy trefol, a all fod yn un neu fwy o'r canlynol: teuluoedd gyda phlant dan 16; rhieni sengl; darpar rieni; pobl anabl; gofalwyr ifanc a hŷn; pobl ifanc sydd wedi gadael cartref; pobl o gymunedau BAME; siaradwyr Cymraeg; pobl sy'n profi tlodi mewn gwaith; pobl ddigartref; oedolion hŷn sengl; y rhai sydd wedi profi tlodi tymor hir, yn ogystal â mwy diweddar. Nid yw'r rhestr hon yn gynhwysfawr ac mae croeso ichi awgrymu grwpiau ychwanegol o bobl sy'n byw mewn tlodi.

Nid oes un diffiniad o dlodi y cytunir arno'n gyffredinol. Fel canllaw, mae Plant yng Nghymru, Sefydliad Joseph Rowntree ac eraill yn diffinio tlodi plant fel 'aelwydydd gyda chyfanswm incwm o dan 60% o incwm canolrifol' y wlad (£27.3K), sy'n gyfwerth â £l6,380 y flwyddyn (Ffigyrau OS 202l). Mae amcangyfrifon presennol yn awgrymu bod hyn yn gyfwerth â thua thraean o aelwydydd Sir Benfro sydd a phlant dan 16. Mae'r darlun hwn yn newid yn gyflym yn yr argyfwng costau byw ac ynni presennol. Ar gyfer y prosiect hwn, rydym yn diffinio tlodi yn syml fel pobl sy'n derbyn budd-daliadau sy'n dibynnu ar brawf modd ac/neu aelwydydd sydd ag incwm wythnosol o lai na £3l5.

Gall pobl gyfrannu eu straeon o fyw mewn tlodi mewn sawl ffordd, mewn lle ac ar adeg sy'n gyfleus iddyn nhw, yn cynnwys: siarad â'r ymgynghorwyr; sgwrs wedi'i recordio â ffrind neu gymydog; dyddiaduron ar-lein ysgrifenedig, ar fideo, neu sain; grwpiau ffocws bychan o gyfoedion/ffrindiau.
Bydd cyfraniadau cyfranogwyr yn cael eu cydnabod a'u gwobrwyo drwy ddewis o daleb. Neu gallant ddewis Credydau Amser Tempo, a all gael eu hawlio neu'u 'gwario' mewn nifer o allfeydd diwylliannol a hamdden fel 'trît' na fyddai modd ei fforddio fel arall. Ceir rhagor o fanylion am hyn yma.

Gwarantir cyfrinachedd y cyfranogwyr a gofynnir am ganiatâd i gadw a rhannu unrhyw fanylion cyswllt, ar gyfer y rhai sy'n dymuno parhau i ymwneud â chyd-gynhyrchu Strategaeth Tlodi Sir Benfro.

Os ydych yn adnabod rhywun sy'n dymuno cyfranogi yn y prosiect, rhannwch y daflen wybodaeth gysylltiedig ar gyfer cyfranogwyr y prosiect â nhw. Os ydynt yn fodlon i ni gysylltu â nhw, cysylltwch gyda'u manylion cyswllt:

drwy e-bost: karenannscott62@gmail.com neu ffôn/neges destun 07568 225758 (oriau swyddfa)

Diolch yn fawr am eich cymorth,

Sarah a Karen
Ar ran PAVS

7.2 Gwahoddiad i gyfranogwyr posib

Gwahoddiad i Gyfranogi

Ydych chi'n ei chael hi'n anodd cael dau ben llinyn ynghyd?
Ddim digon o arian ar gyfer popeth?
Ddim yn siŵr sut i oroesi'r gaeaf?

Hoffem glywed eich barn am:

- effaith byw mewn tlodi arnoch chi a'ch teulu
- eich awgrymiadau ynghylch beth all wella'r sefyllfa i chi ac eraill yn Sir Benfro
- y rhwystrau rhag gallu gwella pethau?

Mae yna grŵp gwaith wedi dod ynghyd i greu cynllun i fynd i'r afael â chyfraddau caledi ariannol yn codi yn y wlad. Maen nhw'n gwybod nad ydynt yn arbenigwyr a byddent yn hoffi eich cynnwys chi, er mwyn cael gwell dealltwriaeth o sut beth yw byw mewn tlodi a pha gymorth sydd ei angen fwyaf, yn enwedig wrth inni wynebu argyfwng costau byw, ac fel bod modd iddynt roi arian ble bydd yn helpu fwyaf.

Bydd eich profiad, syniadau ac awgrymiadau o gymorth i siapio'r cynllun ac maent wedi gofyn i Sarah Hughes a Karen Scott i'w cynorthwyo i gasglu straeon a phrofiadau o dlodi yn y cymunedau.

Sut i gyfranogi

Gallwch gyfrannu eich stori ar adeg ac mewn lle sy'n addas i chi, drwy: siarad â Sarah neu Karen; cael sgwrs â ffrind neu gymydog, ble mae un ohonoch yn cofnodi neu'n recordio; dyddiadur ar-lein ysgrifenedig, sain neu ar fideo; neu drwy fynychu grŵp bychan gyda phobl eraill mewn amgylchiadau tebyg. Chi sydd i benderfynu.

Rydym yn gwerthfawrogi eich cyfraniad a gallwn roi cynnig o dalebau archfarchnadoedd i chi. Neu, gallwch ddewis cyfnewid eich stori am Gredydau Amser Tempo, a all gael eu 'gwario' mewn nifer o allfeydd diwylliannol a hamdden, yn hytrach na defnyddio arian. Ceir rhagor o fanylion am hyn yma.

Bydd yr hyn a ddywedwch wrthym yn gyfrinachol, ac ni fydd eich manylion yn cael eu cadw na'u rhannu, oni bai eich bod yn rhoi caniatâd inni (er enghraifft, pe byddech yn dewis parhau i gyfranogi yn y prosiect ar ôl rhannu eich stori).

Os hoffech gyfranogi yn y prosiect, siaradwch â phwy bynnag roddodd y daflen wybodaeth hon i chi, neu cysylltwch â ni'n uniongyrchol drwy ffôn/neges destun ar 07568 225758, neu e-bost: karenannscott62@gmail.com

Diolch yn fawr am eich cymorth,

Sarah a Karen
Ar ran PAVS

7.3 Cais am ddyddiaduron

Mynd i'r Afael â Thlodi yn Sir Benfro - Casglu straeon

Mae yna grŵp gwaith wedi dod ynghyd i greu cynllun i fynd i'r afael â chyfraddau caledi ariannol yn codi yn y wlad. Maen nhw'n gwybod nad ydynt yn arbenigwyr a byddent yn hoffi eich cynnwys chi, er mwyn cael gwell dealltwriaeth o sut beth yw byw mewn tlodi a pha gymorth sydd ei angen fwyaf, yn enwedig wrth inni wynebu argyfwng costau byw, ac fel bod modd iddynt roi arian ble bydd yn helpu fwyaf.

Gallwch gyfrannu eich stori drwy recordio eich 'wythnos ym mywyd' eich hun a'ch aelwyd. Gellir recordio'r dyddiadur hwn naill ai'n electronig neu'n ysgrifenedig, drwy fideo neu nodyn llais, a gallwch gynnwys lluniau os byddwch yn dymuno gwneud hynny.

Dros gyfnod o wythnos, hoffem i chi recordio:

- sut deimlad yw e i fod yn eich sefyllfa chi;
- y camau rydych wedi'u cymryd i ddod â dau ben llinyn ynghyd;
- rhywbeth rydych wedi gorfod ei wneud i eitem bara'n hirach neu wedi mynd hebddo'n gyfan gwbl;
- sut wnaethoch fynd o un lle i'r llall (e.e. cerdded, bws, car);
- pa rwystrau neu heriau rydych wedi'u hwynebu;
- unrhyw beth a fyddai wedi bod yn well pe byddent wedi cael eu gwneud yn wahanol, neu newidiadau y byddech wedi dymuno eu gwneud ond nad oeddech yn teimlo'r gallu i wneud hynny.

Dywedwch ychydig wrthym am eich aelwyd, pwy sy'n byw gyda chi, eich amgylchiadau a ble yn Sir Benfro rydych yn byw.

Bydd yr hyn a ddywedwch wrthym yn gyfrinachol, ac ni fydd eich manylion yn cael eu cadw na'u rhannu, oni bai eich bod yn rhoi caniatâd inni (er enghraifft, pe byddwch yn dewis parhau i gyfranogi yn y prosiect ar ôl rhannu eich stori).

Rydym yn gwerthfawrogi eich cyfraniad a gallwn roi cynnig o dalebau archfarchnadoedd i chi. Neu, gallwch ddewis cyfnewid eich stori am Gredydau Amser Tempo, a all gael eu 'gwario' mewn nifer o allfeydd diwylliannol a hamdden, yn hytrach na defnyddio arian. Ceir rhagor o fanylion am hyn yma.

Ar ôl i chi gwblhau'r dyddiadur, anfonwch e-bost at: hughes.caerhaul@gmail.com a byddwn yn cysylltu â chi. Diolch yn fawr am eich cymorth,

Sarah a Karen

7.4 Testun yr arolwg ar-lein

Arolwg Profiadau Bywyd o Dlodi yn Sir Benfro - Cymraeg

Mae'r arolwg byr hwn wedi'i lunio i gasglu eich barn am:

- effaith byw mewn tlodi arnoch chi a'ch teulu
- eich awgrymiadau ynghylch beth all wella'r sefyllfa i chi ac eraill yn Sir Benfro
- y rhwystrau rhag gallu gwella pethau?

Mae yna grŵp gwaith wedi dod ynghyd i greu cynllun i fynd i'r afael â chyfraddau caledi ariannol yn codi yn y wlad. Maen nhw'n gwybod nad ydynt yn arbenigwyr a byddent yn hoffi eich cynnwys chi, er mwyn cael gwell dealltwriaeth o sut beth yw byw mewn tlodi a pha gymorth sydd ei angen fwyaf, yn enwedig wrth inni wynebu argyfwng costau byw, ac fel bod modd iddynt roi arian ble bydd yn helpu fwyaf.

Bydd eich profiad, syniadau ac awgrymiadau o gymorth i siapio'r cynllun.

Diolch am gyfranogi.

1. Dywedwch wrthym ble rydych chi'n byw, gyda phwy ac ers faint rydych chi wedi byw yno?

2. Oes rhywbeth wedi newid yn sylweddol yn eich bywyd yn ddiweddar sydd wedi effeithio ar eich sefyllfa ariannol? Oes/Nac oes

Os oes, manylwch ynghylch hyn yn y blwch yma

3. A ydych yn derbyn unrhyw fudd-daliadau/lwfansau ac, os felly, pa rai? Ticiwch bob un sy'n berthnasol.

- ☐ Lwfans Ceisio Gwaith
- Lwfans Cyflogaeth a Chymorth
- Cymhorthdal I ncwm
- ☐ Credyd Pensiwn
- ☐ Credydau Treth (Credyd Treth Plant a Chredyd Treth Gwaith)
- ☐ Budd-dal Tai
- ☐ Cymorth gyda'r Dreth Gyngor
- ☐ Cronfa Gymdeithasol (Grant Mamolaeth Cychwyn Cadarn, Taliad Angladd, Taliad Tywydd Oer)
- ☐ Credyd Cynhwysol
- ☐ Budd-dal Plant
- ☐ Taliad Annibyniaeth Personol (PIP)
- ☐ Lwfans Byw i'r Anabl (plant dan l6)
- ☐ Lwfans Gofalwyr
- ☐ Lwfans presenoldeb. ☐

Arall (rhowch fanylion):

-
-
-

4. Hoffem ddysgu am wariant eich aelwyd:

1 Atebwch gwestiynau A a B yn y blychau a ddarparwyd (bydd y blwch yn caniatáu i chi ysgrifennu gymaint ag y dymunwch)

2 Yna, yn y blychau sylwadau isod, rhowch enghraifft ddiweddar o eitem achlysuroll neu untro nad oeddech yn gallu ei fforddio.

3 Hefyd, yn y blychau sylwadau, dywedwch wrthym am rai o'r pethau y byddech yn cael trafferth eu fforddio dros gyfnod hirach, o ychydig fisoedd i flwyddyn.

A. Mewn wythnos arferol, beth yw rhai o'r pethau yr ydych yn gallu gwario arian arnynt?

B. Beth yw rhai o'r pethau na allwch eu fforddio'n rheolaidd?

Sylwadau:

5. Sut mae'n teimlo i fod yn eich sefyllfa chi?

6. Ydych chi wedi derbyn cymorth gydag unrhyw rai o'r eitemau canlynol? Ticiwch bob un sy'n berthnasol ac ychwanegwch unrhyw enghreifftiau yn y blwch sylwadau isod

- ☐ Parseli neu dalebau bwyd
- Prydau poeth rhad ac am ddim (ar wahân i ginio ysgol)
- Cludiant rhad ac am ddim
- ☐ Data ffôn symudol
- ☐ Talebau siopa/ archfarchnad
- ☐ Gwisg ysgol rad ac am ddim
- ☐ Cymorth gyda chostau ysgol eraill
- ☐ Dillad rhad ac am ddim eraill
- ☐ Eitemau cartref rhatach/rhad ac am ddim (dodrefn, nwyddau gwyn) ☐

Arall (rhowch fanylion):

Sylwadau:

7. Ydych chi wedi derbyn cymorth neu gefnogaeth gan rywun gyda'ch sefyllfa ariannol? Ticiwch bob un sy'n berthnasol ac ychwanegwch unrhyw enghreifftiau yn y blwch isod

- ☐ Aelod o'r teulu
- ☐ Ffrind
- ☐ Cymydog
- ☐ Eglwys
- ☐ Banc bwyd
- ☐ PATCH
- ☐ FRAME
- ☐ Cyngor ar Bopeth neu wasanaeth cymorth ariannol arall

☐ Swyddog cyswllt teuluol yr ysgol

- ☐ Tîm o Amgylch y Teulu
- ☐ Gwasanaethau Cymdeithasol
- ☐ Swyddog tai
- ☐ Gwasanaeth cymorth y digartref
- ☐ MIND neu wasanaeth cymorth iechyd meddwl arall
- ☐ Gwasanaeth cludiant
- ☐ Gwasanaeth cymorth i ofalwyr
- ☐ Elusen neu asiantaeth, neu unrhyw ffynhonnell arall (nodwch fanylion yn y blwch arall)
- ☐ Arall (rhowch fanylion):

Sylwadau:

8. Os ydych wedi ticio unrhyw eitemau yng nghwestiwn 6 a/neu 7 uchod, nodwch yn y blwch isod sut mae derbyn y cymorth a'r gefnogaeth yma'n teimlo?

Ac os na wnaethoch, ydych chi'n ymwybodol o ychydig o'r cymorth sydd ar gael, ac a fyddech yn ystyried ei dderbyn yn y dyfodol?

9. Ar wahân i fwy o arian, beth fyddai'n gwneud gwahaniaeth i'ch sefyllfa yn eich barn chi?

A. Heddiw?
B. Dros oddeutu'r 6 mis nesaf?
C. Dros yr ychydig flynyddoedd nesaf?

10. A oes newidiadau eraill yr hoffech eu gwneud, ond bod rhywbeth yn eich rhwystro? Oes/Nac oes

Os oes yna, beth sy'n eich rhwystro?

11. Gan ystyried pobl eraill a all fod yn yr un sefyllfa a chi, a oes gennych unrhyw syniadau sut i wella pethau? Oes/Nac oes

Os oes yna, sut y gallwch chi ac eraill, gyda'ch gilydd, wella pethau ar gyfer y dyfodol?

12. A ydych yn fodlon i'r ymchwilwyr gysylltu â chi er mwyn deall mwy am eich sefyllfa? Ydw/Nac ydw

(Nodwch y bydd eich manylion cyswllt yn cael eu cadw ar wahân i'ch atebion yn yr arolwg, ac ni fyddant yn cael eu rhannu ag unrhyw un arall heb dderbyn eich caniatâd chi'n gyntaf)

Os ydych, nodwch eich manylion cyswllt (rhif ffôn/e-bost/cyfeiriad) yn y blwch isod

13. A ydych yn dymuno i'r grŵp gwaith eich hysbysu ynghylch canlyniadau'r prosiect ymchwil? Ydw/Nac ydw

Os ydych, sut fyddai'n well gennych i ni gysylltu â chi (ffôn/e-bost/cyfeiriad)? Rhowch fanylion cyswllt perthnasol yn y blwch sylwadau isod

14. Rydym yn ddiolchgar iawn i chi am roi o'ch amser i gwblhau'r arolwg hwn.

Bydd eich ymatebion yn cael eu cadw'n gwbl gyfrinachol ac yn ein cynorthwyo i ysgrifennu adroddiad ynghylch profiadau pobl o dlodi yn Sir Benfro.

Os hoffech ragor o fanylion ynghylch yr adroddiad hwn a'r cynllun fydd y grŵp gwaith yn ei wneud i fynd i'r afael â thlodi, cysylltwch â Chymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Benfro https://www.pavs.org.uk Ffon: 01437 769422

Os hoffech gael eich cynnwys yn y raffl i ennill taleb archfarchnad, nodwch eich cyfeiriad e-bost yn y blwch isod (os nad ydych eisoes wedi ei nodi yng nghwestiynau 12 neu 13).
Diolch yn fawr