NEWYNU YNG NGHYMRU

MEHEFIN 2023

Cyd-ysgrifennwyd gan Ipsos a Trussell Trust (Ymddiriedolaeth Trussell)

DIOLCHIADAU

Cynhyrchwyd yr ymchwil hwn mewn partneriaeth ag Ipsos gan ddibynnu ar amser ac arbenigedd llawer o bobl.

Rydyn ni'n hynod ddiolchgar i’r rhai a gymerodd ran yn yr ymchwil hwn, a roddodd o'u hamser i gwblhau arolwg neu eistedd gyda chyfwelydd i rannu eu profiadau. Diolch i staff a gwirfoddolwyr y banc bwyd a wnaeth yr ymchwil hwn yn bosibl.

Diolch i Dan Boyden a Katy Rubin am ddod â dulliau meysydd deddfwriaethol i fanciau bwyd yn rhwydwaith Ymddiriedolaeth Trussell fel ffordd i bobl â phrofiad bywyd gael eu cefnogi gan fanc bwyd i fod yn rhan o gynhyrchu datrysiadau. Diolch i’n panelwyr 'Together for Change', Laura, Jill a John, a ddewisodd weithio gyda ni i gyd-ddylunio a chyd-gyflwyno gweithdai cyfranogol.

Ac rydyn ni'n hynod ddiolchgar i’r bobl a fu mor garedig â rhoi cyngor helaeth ar ddyluniad a methodoleg yr astudiaeth ac am eu sylwadau ar ddrafftiau, gan gynnwys aelodau grŵp cynghori’r prosiect: Michael Allard (Crisis), Dr Tania Burchardt (LSE), Lottie Devaney (Yr Adran Gwaith a Phensiynau), Dr Kayleigh Garthwaite (Prifysgol Birmingham), Karl Handscomb (Sefydliad Resolution), Dr Rachel Loopstra (Prifysgol Lerpwl), Matt Padley (Prifysgol Loughborough), Rebecca Rennison (Cyngor ar Bopeth), Dr Manu Savani (Prifysgol Brunel) Dr David Webster (Prifysgol Glasgow) a Dr Emma Wincup (Sefydliad Joseph Rowntree). Diolch i eraill a adolygodd ddrafftiau cynnar neu rannau o’r adroddiad, gan gynnwys Sabine Goodwin (Rhwydwaith Cymorth Bwyd Annibynnol/ Independent Food Aid Network), Tim Banks (Ymddiriedolaeth Gofalwyr/Carers Trust), Peter Matejik (Sefydliad Joseph Rowntree), a Dr Shabna Begum (Ymddiriedolaeth Runnymede Trust).

Rydyn ni'n diolch am rôl Asda a Porticus, ochr yn ochr â rhoddwyr eraill sy’n dymuno aros yn ddienw, am ein galluogi i ddeall yn well a mynd i’r afael â’r hyn sydd wrth wraidd yr angen am fanciau bwyd yn y DU.

TABL Y CYNNWYS

DIOLCHIADAU ... 2
TABL Y CYNNWYS ... 3
FFIGYRAU ... 5
Rhestr Termau ... 6
Acronymau ... 8
Crynodeb Gweithredol ... 4
Rhagarweiniad ... 4
Beth ydy graddfa newynu yng Nghymru? ... 4
Pwy sydd fwyaf mewn perygl o newynu yng Nghymru? ... 5
Beth ydy'r gyrwyr newynu yng Nghymru? ... 5
Casgliad ... 7
Rhagarweiniad ... 8
Diben yr astudiaeth hon ... 8
Strwythur yr adroddiad ... 9
Methodoleg ... 10
Diffiniadau ... 12
Rhan Un: PA MOR GYFFREDIN YDY NEWYNU YNG NGHYMRU? ... 15
Mae cyfran sylweddol o bobl yng Nghymru yn profi diffyg diogeledd bwyd ... 15
Dydy pawb sy’n profi diffyg diogeledd bwyd ddim yn defnyddio cymorth bwyd ... 16
RHAN 2: BETH A WYDDOM AM BROFFIL POBL MEWN PERYGL O NEWYNU YNG NGHYMRU? ... 20
Mae pobl anabl a phobl gwael eu hiechyd yn cael eu gor-gynrychioli ymhlith y rhai sy’n profi diffyg diogeledd bwyd ac yn cael eu gorfodi i ddibynnu ar fanciau bwyd ... 21
Yn y banciau bwyd, gorgynrychiolir oedolion oedran gwaith yn enwedig pobl ddi-waith neu’n byw ar eu pen eu hunain ... 22
Aelwydydd gyda phlant ydy’r gyfran uchaf o’r rhai sy’n troi at fanciau bwyd a hyn yn uwch na’r gyfran o'r boblogaeth yn gyffredinol ... 23
Mae tai yn chwarae rôl allweddol yn gyrru diffyg diogeledd bwyd a’r defnydd o fanc bwyd, gyda phobl sy’n rhentu a phobl a wnaed yn ddigartref yn ddiweddar yn cael eu gorgynrychioli ... 23
Mae anghydraddoldebau strwythurol hefyd yn cynyddu’r tebygrwydd o ddiffyg diogeledd bwyd ... 24
Cyflwyniad i ran 3 a rhan 4: deall y gyrwyr ... 25
Rhan 3: BETH YDY GYRWYR SYLFAENOL NEWYNU YNG NGHYMRU? ... 26
Mae mwyafrif o bobl a atgyfeiriwyd at fanciau bwyd ar gyflog isel iawn, mewn dyledion mawr a heb fawr o gynilion ... 27
Gyrrwr mwyaf sylweddol incwm isel ydy cynllun a’r modd y cyflenwir nawdd cymdeithasol ... 32

Ni all gwaith bob amser amddiffyn pobl rhag caledi ariannol neu rhag gorfod troi at fanciau bwyd am gymorth 39
Rhan 4: Beth ydy'r ffactor anariannol sy'n cyfrannu at y perygl o newynu yng Nghymru? 43
Gall profiad anodd mewn bywyd arwain at orfod troi at fanc bwyd 43
Profiadau andwyol lluosog yn arwain at ganlyniadau sy'n dwysáu 45
Mae llawer o bobl a atgyfeirir i fanciau bwyd yng Nghymru yn eithriadol o ynysig yn gymdeithasol 48
Mae teulu a ffrindiau yn cynnig cymorth anffurfiol hanfodol, ond nid yw ar gael i bawb 49
Ychydig o bobl yn unig sy'n derbyn cyngor neu gymorth gan wasanaethau ffurfiol cyn cael eu hatgyfeirio i fanc bwyd 50
Rhan 5: Casgliad 51
Nid banciau bwyd ydy'r ateb i bobl sy'n gwneud heb yr hanfodion 51
Mae gobaith, ac egin gynllun, ar gyfer cael Cymru heb fod angen banciau bwyd 51
Llyfryddiaeth 54

FFIGYRAU

Ffigwr 1 Diogeledd bwyd yng Nghymru ac ar draws y DU 16

Ffigwr 2 Parseli a ddarperir ar gyfer oedolion, plant a'r cyfanswm yng Nghymru rhwng Blwyddyn Ariannol 2017/18 a Blwyddyn Ariannol 2022/23..17

Ffigwr 3 Mathau o gyflyrau 22

Ffigwr 4 Dyledion a brofwyd gan bobl a atgyfeiriwyd at fanc bwyd yn rhwydaith Trussell Trust o'i gymharu â'r cyfartaledd ar draws poblogaeth Cymru 31

Ffigwr 5 Cyfraddau'r rhai sy'n derbyn Credyd Cynhwysol 32

Ffigwr 6 Profiadau andwyol 45

Ffigwr 7 Nifer o brofiadau andwyol o fewn y 12 mis diwethaf 46

Rhestr Termau

Blaenswm Budd-dal: Term cyffredinol ar gyfer benthyciad yn ôl disgresiwn gan yr Adran Waith a Phensiynau (DWP) gyda'r bwriad o gynorthwyo hawlwyr tra'n aros am daliad cyntaf eu budd-dâl neu i gyrchu eu hawl i fudd-dal uwch yn gynnar oherwydd bod eu hamgylchiadau.

Mynegai Prisiau Defnyddwyr (CPI): Chwyddiant ym mhrisiau defnyddwyr ydy'r gyfradd y mae prisiau newydd a gwasanaethau a brynir gan deuluoedd yn codi a gostwng; caiff ei amcangyfrif drwy ddefnyddio mynegai prisiau defnyddwyr. Gellir defnyddio mynegai prisiau i fesur chwyddiant mewn nifer o ffyrdd; y mwyaf cyffredin ydy ystyried sut mae'r mynegai wedi newid dros flwyddyn a gaiff ei amcangyfrif drwy gymharu mynegai prisiau'r mis diweddaraf â'r mynegai ar gyfer yr un mis flwyddyn yn ôl. Er mwyn cyfleu darlun cywir o'r newid yn y prisiau, caiff mynegai ein prisiau defnyddwyr eu crynhoi gan ddefnyddio sampl mawr a chynrychioladol o dros 700 o nwyddau a gwasanaethau, a chaiff y newid yn eu prisiau eu mesur yn gyson mewn tua 20,000 o safleoedd gwerthu o fewn y DU.

Didyniad: Didyniadau ydy ad-daliadau a dynnir o daliadau misol nawdd cymdeithasol er mwyn ad-dalu dyledion i'r awdurdod lleol a'r llywodraeth genedlaethol. Mae enghreifftiau o'r dyledion hyn yn cynnwys Blaenswm Taliadau ar gyfer y pum wythnos o aros am Gredyd Cynhwysol, ail-dalu gor-daliadau o gredyd treth ac ôl-ddyledion treth y cyngor.

Amddifadedd (neu amddifadedd materol): Amddifadedd ydy'r diffyg mynediad at gyfleoedd ac adnoddau y gallem eu disgwyl yn ein cymdeithas. Defnyddir Mynegeion Tarddiad Lluosog i gyfrifo mesur ar sail ardal a mesur o amddifadedd cymharol.

Amddifadrwydd: Cyflwr pobl na all fforddio i brynu'r hanfodion sylfaenol sydd angen arnon ni i fwyta, i gadw'n gynnes a sych a glân. Ewch i dudalen 13 am ddiffiniad llawn.

Budd-daliadau anabledd: Mae unigolion yn derbyn budd-daliadau anabledd os ydyn nhw'n derbyn un neu rhagor o'r budd-daliadau canlynol: Lwfans Cymorth Cyflogaeth, Taliad Annibyniaeth Personol, Lwfans Mynychu, Lwfans Byw'n Annibynnol, Lwfans Byw i'r Anabl, Taliad Anabledd Plentyn, Taliad Anabledd Oedolyn, neu arian ychwanegol Credyd Cynhwysol ar gyfer pobl na allan nhw weithio oherwydd eu hanabledd.

Lleiafrifoedd ethnig: At ddibenion yr astudiaeth hon, rydyn ni'n diffinio pobl o leiafrifoedd ethnig yn unol â chanllawiau'r Swyddfa Ystadegau Gwladol (ONS). Gan ddilyn y canllawiau hyn, mae lleiafrifoedd ethnig yn cael eu cynnwys yn y categori gwyn ehangach yn hytrach na chael eu dangos fel categori ar wahân. Mae ymatebwyr yr arolwg yn nodi eu hethnigrwydd eu hunain. Mae maint y samplau yn rhy fach yn y mwyafrif o achosion ar gyfer ystyried y profiadau o wahanol ethnigrwydd o fewn y categori eang hwn, ond mae hwn yn bryder allweddol i ddarpar gyfnodau o'r rhaglen ymchwil hon.

Banc Bwyd (hefyd, gweler Parsel bwyd): Mudiad sy'n dosbarthu parseli bwyd a hefyd efallai'n cynnig cymorth ychwanegol drwy gynnig neu atgyfeirio at gyngor ar ddyledion a budd-daliadau. Gall elusennau unigol gynnal banciau bwyd neu sefydliadau eraill megis canolfannau cyngor, grwpiau crefyddol, ysgolion, prifysgol ac ysbytai. Ym manciau bwyd rhwydwaith y Trussell Trust, mae unigolyn yn dod â'u taleb gyda nhw

neu eu e-hatgyfeiriad gan asiantaeth atgyfeirio ac yn casglu eu bwyd. Mewn rhai achosion mae'r bwyd yn mynd yn uniongyrchol i gartref yr unigolyn. Mae Rhwydwaith Annibynnol Cymorth Bwyd (IFAN) yn diffinio banc bwyd fel lleoliad sy'n dosbarthu parseli bwyd mewn argyfwng o leiaf unwaith yr wythnos. Mae yna fanciau bwyd hefyd heb fod yn rhan o rwydwaith y Trussell Trust nac IFAN.

Cymorth ar gyfer bwyd: cymorth banc bwyd neu ddarparwr brys arall, yn cynnwys prydau poeth neu oer gan sefydliad megis 'ceginau cawl/soup kitchen' a chyrchu bwyd rhad oddi wrth fodelau megis pantrïoedd bwyd neu archfarchnadoedd cymdeithasol.

Diffyg diogeledd bwyd (neu ddiffyg diogeledd bwyd y teulu): Ystyrir bod teulu yn profi diffyg diogeledd bwyd yn ôl mesur Modiwl Arolwg Diogeledd Bwyd Teulu (HFSSM) . Mae diffyg diogeledd bwyd yn golygu mynd heb fwyd neu gyfyngu ar ansawdd y bwyd neu ar faint o fwyd oherwydd prinder arian. Mae'r diffiniad o ddiffyg diogeledd bwyd yn cael ei ddefnyddio a'i weithredu'n rhyngwladol drwy ddefnyddio fersiwn oedolion o'r HFSSM. Wedi'i ddatblygu'n wreiddiol yn Unol Daleithiau America, mae'n casglu data ar ddiogeledd bwyd drwy ofyn deg cwestiwn fel rhan o arolwg y cartref sy'n caniatáu mesuriad cadarn.

Parsel bwyd: Ym manciau bwyd rhwydwaith y Trussell Trust, parsel bwyd ydy cyflenwad bwyd mewn argyfwng a fwriedir, yn dibynnu ar faint y parseli, i bara ar gyfer un unigolyn am naill ai tri neu saith diwrnod. Mae ystadegau parseli bwyd y Trussell Trust yn fesur o'r nifer o barseli bwyd a ddosberthir yn hytrach na'r nifer o unigolion a gynorthwyir; byddai atgyfeiriad ar gyfer teulu o ddau oedolyn ac un plentyn yn cael ei gofnodi fel tri pharsel bwyd. Cesglir yr ystadegau hyn drwy'r talebau a roddir gan asiantaethau atgyfeirio, megis ymwelwyr iechyd, ysgolion, gweithwyr cymdeithasol a sefydliadau megis Cyngor ar Bopeth. Mae'r asiantaethau hyn yn asesu pobl am galedi ariannol cyn eu hatgyfeirio at fanc bwyd.[5]

Digartrefedd: Mabwysiadir bras ddiffiniad o ddigartrefedd, yn cynnwys nid yn unig cysgu allan ond hefyd ffurfiau eraill o lety heb ddiogelwch (e.e. llety argyfwng neu lety dros dro, neu aros yn nhŷ un o'r teulu neu dŷ ffrind).

Pobl yn Newynu/Llwgu: Mae'r ymchwil hwn yn defnyddio'r cysyniad o 'ddiffyg diogeledd bwyd y cartref' i gyfleu yr hyn y mae'n ystyried ydy ystyr creiddiol 'newynu'. Yn benodol mae newynu yn cwmpasu ystod o brofiadau o dan gategorïau diffyg isel neu isel iawn o ddiogeledd bwyd yn y cartref. Mae'r diffiniad hwn o newynu yn cyfeirio at broblem gymdeithasol ac economaidd o ddiffyg bwyd oherwydd adnoddau neu gyfyngiadau eraill, nid oherwydd ymprydio na bod ar ddeiet nac oherwydd effeithiau. Ni ddefnyddir newynu yn yr adroddiad hwn at ddibenion dadansoddi na mesur. Yn hytrach, mae i ddiffyg diogeledd bwyd ddiffiniad clir, a ddefnyddir a'i weithredu yn rhyngwladol (gweler diffiniad **Diffyg diogeledd bwyd** uchod). Seilir y diffiniad o newynu ar arolwg llenyddiaeth blaenorol; am ragor o fanylion, gweler pennod 2 o Gyflwr Newynu 'State of Hunger' (2019).

Cymorth mewn argyfwng: Gellir cynnig cymorth mewn argyfwng mewn nifer o ddulliau a gellir ei gynnig gan y sector gwirfoddol a'r sector cymunedol yn ogystal â gan lywodraeth leol. Hefyd mae nifer o ddulliau i gynnig cymorth. Ymhlith y dulliau hyn, ond heb fod yn gyfyngedig iddyn nhw, mae grantiau ariannol, talebau

[5] Am ragor o wybodaeth, gweler: The Trussell Trust. 2023. "Emergency food parcel distribution in the United Kingdom: April 2022 - March 2023 methodology note." https://www.trusselltrust.org/wp-content/uploads/sites/2/2023/04/Emergency-food-parcel-distribution-in-the-United-Kingdom-April-2022-March-2023-Methodology-Note.pdf.

i wario ar y stryd fawr, parseli bwyd, darparu nwyddau arbennig, megis rhewgell neu gelfi a chymorth cofleidiol megis cyngor ar ddyledion. Ar adeg ysgrifennu'r adroddiad hwn cyflenwir hyn drwy Gronfa Cymorth i Aelwydydd (HSF) yn Lloegr, Cronfa Les yr Alban yn yr Alban, Cronfa Cymorth Dewisol (DAF) yng Nghymru, a Chronfa Cymorth Dewisol yn Iwerddon. Gweler*: Cash or food? Exploring effective responses to destitution: Final inquiry report* (2023).

Asiantaeth Atgyfeirio: Asiantaeth sy'n atgyfeirio rhywun at fanc bwyd ar gyfer bwyd mewn argyfwng. Ymhlith yr enghreifftiau mae gwasanaethau cynghori ar ddyledion, gweithwyr cymdeithasol, Meddygon Teulu, ysgolion, ymwelwyr iechyd a chanolfannau dydd ar gyfer y digartref.

Sancsiynau: Sancsiwn budd-dal ydy tynnu budd-dal yn ôl neu ostwng maint y budd-dal a delir, am gyfnod arbennig, sancsiwn a osodir os tybir nad yw'r hawlydd wedi cydymffurfio ag amod cysylltiedig â gwaith ar gyfer derbyn y cyfryw fudd-dal.

System Nawdd Cymdeithasol: Mae system nawdd cymdeithasol y DU, a elwir weithiau yn system les, yn cynnig budd-daliadau i bobl ar draws y DU. Mae Llywodraeth y DU yn gweinyddu'r system hon ar draws Cymru a Lloegr, a rhan fwyaf o'r system yn yr Alban lle mae rhai elfennau yn cynnwys budd-daliadau ar gyfer anabledd a gofal wedi'u datganoli. Yng Ngogledd Iwerddon mae'r system gyfan wedi'i datganoli. Am ragor o wybodaeth, gweler y blwch diffiniad ar dudalen 32.

Cyfyngu i ddau blentyn: Terfyn ar gymhwyster ar gyfer Credyd Treth Plant neu'r Elfen Plentyn o fewn Credyd Cynhwysol ar gyfer y trydydd plentyn neu unrhyw blentyn a enir ar ôl 6 Ebrill 2017.

Oedran gweithio: 18-64 oed (at ddibenion yr astudiaeth hon gan na ddefnyddiwyd neb o dan 18 oed yn yr arolwg).

Acronymau

DWP Adran Waith a Phensiynau (Department of Work and Pensions)

ESA Lwfans Cyflogaeth a Chymorth

IFAN Rhwydwaith Annibynnol Cymorth Bwyd (Independent Food Aid Network

JSA Lwfans Ceisio Gwaith (Jobseeker's Allowance)

PIP Taliad Annibyniaeth Personol (Personal Independence Payment)

UC Credyd Cynhwysol (Universal Credit)

Crynodeb Gweithredol

Rhagarweiniad

Dros y blynyddoedd, bu mynychder y defnydd a wnaed o fanciau bwyd ar draws Cymru yn destun trafod a phryder cynyddol. Yn ystod pandemig COVID-19 gwelwyd unigolion ar draws y DU yn rhoi o'u hamser a'u harian i ymateb i'r sialensiau roedd pobl yn eu cymunedau yn eu hwynebu yn ystod y cyfnod anodd ac ansicr hwn. Wrth i'r pandemig gilio, taflodd argyfwng costau byw bobl i galedi ariannol dyfnach a staff banciau bwyd a gwirfoddolwyr ar draws y DU yn parhau yn eu hymdrechion diflino i ddiwallu'r caledi cynyddol hwn, Cyfrannodd y ddau beth at lefelau digynsail yn yr angen mewn banciau yn rhwydwaith Trussell Trust a thu hwnt at ddarparwr cymorth bwyd ar hyd a lled gwlad.

Fodd bynnag, rhaid i effaith sylweddol y ddau ddigwyddiad beidio â thynnu sylw oddi wrth y cynnydd tymor hirach a mwy treiddiol mewn diffyg diogeledd bwyd a'r angen am fanciau bwyd. Mae'r cynnydd hwn yn mynd yn ôl lawer ymhellach na chychwyn y pandemig. Yn ystod y pum mlynedd rhwng 2017/18 a 2021/22, cafwyd cynnydd o 85% yn nifer y parseli a ddosbarthwyd.

Mae'r adroddiad hwn yn ystyried graddfa a gyrwyr diffyg diogeledd bwyd a'r defnydd o fanciau bwyd yng Nghymru yn 2022. Mae'n darlunio'r proffil, a nodweddion pobl sy'n profi diffyg diogeledd bwyd ac yn gorfod troi at fanciau bwyd, ac yn ystyried eu profiadau o ddydd i ddydd a'u hamgylchiadau. Dros gyfnod o darfu dwys ar fywyd o ddydd i ddydd a phwysau ariannol cyffredinol, mae'r adroddiad yn ystyried y ffactorau a arweiniodd at rai pobl yn gorfod wynebu caledi mor ddwfn, dinistriol ac anocheladwy.

Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno data o don gyntaf y rhaglen ymchwil dulliau cymysg 6 mlynedd a gynigir mewn partneriaeth gydag Ipsos a banciau bwyd rhwydwaith Trussell Trust. Daw y data yn yr adroddiad hwn o ddau arolwg cynhwysfawr a chynrychioladol: un o bobl a atgyfeiriwyd at fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru; y llall yn arolwg ar-lein o'r boblogaeth gyffredinol yng Nghymru. Ochr yn ochr â'r rhain, fel rhan o ymchwil y DU, cynhalion ni gyfweliadau trwyadl gyda 50 o bobl a gwblhaodd arolwg banciau bwyd ar draws y DU a 4 gweithdy cyfranogol gyda phobl a atgyfeiriwyd i fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust ar draws y DU.

Drwy gydol yr adroddiad hwn, tynnir yr holl ystadegau sy'n ymwneud â **diffyg diogeledd bwyd** a'r **defnydd o gymorth bwyd** o arolwg o'r boblogaeth gyffredinol yng Nghymru neu, lle nodir hynny, y cyfan o'r DU. Pan fydd ystadegau yn cyfeirio'n benodol at bobl sy'n defnyddio **banciau bwyd Trussell Trust**, daw y rhain o arolwg y bobl a atgyfeiriwyd at ein rhwydwaith . Roedd y canfyddiadau ar gyfer Cymru yn hynod o debyg i'r rhai ar draws y DU. Os oes gwahaniaethau, fe'i hamlygir yn yr adroddiad hwn.

Beth ydy graddfa newynu yng Nghymru?

Er bod sylw'r cyhoedd yn aml yn ffocysu'n bennaf ar i ba raddau mae angen banc bwyd, mae'r ymchwil hwn yn cael mai dim ond copa'r newynu llawer uwch ydy'r defnydd o fanciau bwyd yn y DU.

- Mae 20% o holl oedolion yng Nghymru (neu eu haelwydydd) wedi profi diffyg diogeledd bwyd yn y 12 mis hyd canol 2022, yn cyfateb i tua 753,000 o bobl. Mae hyn yn golygu – ar ryw adeg yn ystod cyfnod hwn – bod eu cyflenwad bwyd wedi prinhau ac nad ydyn nhw'n gallu fforddio prynu rhagor, a/neu wedi gostwng maint eu pryd, bwyta llai, eu bod ar lwgu neu wedi colli pwysau oherwydd diffyg arian.
- Cyrchodd 7% o aelwydydd yng Nghymru gymorth ecosystem o gymorth bwyd ar draws Cymru, megis derbyn cymorth gan fanc bwyd neu gyrchu cymorth bwyd rhad o archfarchnadoedd cymdeithasol. Mae hyn yn golygu i tua 246,000 o bobl gael eu helpu gan gymorth bwyd yng Nghymru.

Er gwaethaf y twf yn nifer y parseli bwyd a ddarparwyd gan rwydwaith banciau bwyd Trussell Trust a gan ddarparwyr annibynnol, **ni** dderbyniodd dros ddau draean o'r rhai oedd yn profi diffyg diogeledd bwyd gymorth bwyd. Felly, dydy'r defnydd o fanc bwyd ddim yn cynrychioli yr holl angen yn llwyr ar draws y wlad, ond yn hytrach y rhai sydd wedi cyrchu y math hwn o gymorth – mae'n ymddangos bod llawer mwy yn wynebu caledi difrifol heb help o'r fath.

Pwy sydd fwyaf mewn perygl o newynu yng Nghymru?

Mae ôl-effeithiau ariannol ac economaidd y blynyddoedd diweddar wedi effeithio arnon ni i gyd, ond mae'r effeithiau ymchwil hwn yn dangos wedi bod yn arbennig o ddifrifol ar rai rannau o gymdeithas. Mae rhai grwpiau wedi'u gor-gynrychioli yn y cyfrannau sy'n profi diffyg diogeledd bwyd ac angen defnyddio banciau bwyd.

- Mae gan bron i hanner yr aelwydydd sy'n profi diffyg diogeledd bwyd, a thros ddau draean o bobl a atgyfeirir i fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust, gyflyrau iechyd hirdymor neu anableddau
- Mae oedolion oedran gwaith lawer mwy tebygol o orfod troi at fanc bwyd na phensiynwyr. Mae hyn yn arbennig o wir yn achos oedolion sengl sy'n byw ar eu pen eu hunain a'r rhai heb fod mewn gwaith â thâl yn gyfredol.
- Gorgynrychiolir teuluoedd gyda phlant yn y niferoedd sy'n troi at fanciau bwyd
- Mae anghydraddoldebau strwythurol yn llunio caledi a diffyg diogeledd bwyd ar draws Cymru a'r DU. Gorgynrychiolir pobl o grwpiau lleiafrifoedd ethnig, menywod a phobl oedd yn derbyn gofal pan oedden nhw'n blant yng nghyfran y boblogaeth sy'n derbyn cymorth bwyd argyfwng drwy fanc bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru.

Beth ydy'r gyrwyr newynu yng Nghymru?

Yn union fel na cheir unigolyn 'nodweddiadol' a orfodir i ddefnyddio banc bwyd, does dim un daith sengl neu syml sy'n eu harwain yno. Ond, er bod ffactorau perthnasol, incwm annigonol ydy gyrrwr sylfaenol ar gyfer bron pawb a orfodir i defnyddio banc bwyd. Mae incwm y mwyafrif llethol (86%) o bobl, a atgyfeiriwyd at fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru yn ystod canol 2022, mor isel nes eu bod yn profi

cyni ar yr adeg y maen nhw'n derbyn cymorth y banc bwyd. Yn ogystal ag incwm isel, roedd diffyg cynilion yn ansefydlogi pethau ymhellach o ran gorfod ymdopi gydag ôl-ddyledion a dyledion.
Mae tri prif ffactor yn cyfuno i rwystro pobl rhag cael incwm digonol i osgoi diffyg diogeledd bwyd a'u gorfodi i droi at fanciau bwyd:

- Cynllun a'r modd y cyflenwir y system nawdd cymdeithasol
- Gwaith sydd ddim yn gwarchod pobl yn ddigonol rhag caledi ariannol.
- Anhawster rhag cyrchu swyddi addas, yn enwedig ar gyfer pobl anabl, y rhai â chyfrifoldebau gofal a rhieni (yn enwedig mamau).

Achos mwyaf sylweddol yr ansicrwydd ariannol sy'n arwain at yr angen am fanciau bwyd ydy cynllun a'r modd y cyflenwir y system nawdd cymdeithasol. Mae'r ymchwil yn amlygu pedair problem sy'n wynebu defnyddwyr banciau bwyd: diffyg gwybodaeth am hawliadau; anawsterau wrth hawlio a chadw budd-daliadau, yn enwedig Taliadau Annibyniaeth Personol (PIP) ar gyfer pobl sydd wedi'u heffeithio gan gyflwr hirdymor corfforol neu gyflwr iechyd meddwl neu anabledd, incwm annigonol o'r budd-daliadau a gyrchwyd ganddyn nhw; a gostyngiadau pellach i incwm, o sancsiynau, capio a didyniadau dyledion

Dydy gwaith â thâl chwaith ddim yn cynnig llwybr dibynadwy allan o galedi , rhywbeth y gallen ni ddisgwyl. Mae un o bob pump a atgyfeirir i fanciau bwys yn rhwydwaith Trussell Trust yn gweithio mewn aelwydydd heb waith diogel sy'n perthyn yn arbennig i ddiffyg diogeledd bwyd perthynol. Hoffai eraill weithio ond yn cael swyddi yn anodd i'w chyrchu, yn enwedig ar gyfer pobl anabl gyda chyfrifoldeb gofalu, a phobl – yn arbennig menywod – sydd â phlant.

Er mai cyllid anniogel ydy'r prif reswm dros ddefnyddio banc bwyd, mae'r ymchwil hwn yn dangos bod ffactorau ehangach megis digwyddiadau andwyol mewn bywyd ac ynysu cymdeithasol yn dwysáu effeithiau incwm annigonol, gan adael pobl yn fwy tebygol o orfod dibynnu ar fanciau bwyd.

- Mae pobl a atgyfeirir at fanciau bwyd yng Nghymru ddwywaith mwy tebygol o fod wedi profi digwyddiadau andwyol (megis profedigaeth, salwch neu anabledd neu gam-drin domestig) na'r boblogaeth yn gyffredinol yng Nghymru, gyda 66% yn profi digwyddiadau andwyol yn ystod y 12 mis blaenorol.
- Mae defnyddwyr banciau bwyd yn sylweddol fwy tebygol o fod wedi profi digwyddiadau andwyol lluosog fel hyn. Dim ond 1% o'r boblogaeth gyffredinol oedd wedi profi tri neu fwy o ddigwyddiadau andwyol yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, o'i gymharu â thros un o bob pump a atgyfeiriwyd i fanciau bwyd Trussell Trust yng Nghymru
- Mae pobl heb unrhyw gysylltiad â phobl neu wedi eu hynysu oddi wrth ffrindiau a theulu hefyd mewn mwy o berygl o fynd heb fwyd ac angen defnyddio banc bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust. Mae o leiaf un o bob pedwar a atgyfeirir at fanciau bwyd rhwydwaith Trussell Trust yn profi unigedd cymdeithasol difrifol, gan ddatgan eu bod mewn cysylltiad â'u perthnasau, ffrindiau neu gymdogion lai nag unwaith y mis neu nad ydyn nhw byth mewn cysylltiad â nhw.
- Mae diffyg cymorth arall a chyngor ar adeg yr atgyfeirio i fanc bwyd hefyd yn ymddangos yn ffactor pwysig: dywedodd 30% o bobl a atgyfeiriwyd at fanc bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust nad oedden nhw wedi derbyn cyngor gan wasanaethau eraill cyn eu hatgyfeiriad diweddaraf i fanc bwyd..

Casgliad

Mae'r adroddiad hwn yn amlygu hyd a lled y diffyg diogeledd bwyd yng Nghymru ac mae profiad pobl sy’n cael eu gorfodi i fynd heb yr hanfodion sydd eu hangen arnon ni i gyd i oroesi. Mae’n dangos pa mor anodd ydy hi i bobl benderfynu cyrchu banc bwyd: pa mor ddiolchgar ydyn nhw am y cymorth ond y cywilydd a'r stigma maen nhw'n ei deimlo am orfod dibynnu arno.

Ni ddylai neb orfod cael eu hunain yn y sefyllfa hon dim ond er mwyn gallu bwydo eu hunain a'u teulu. Dyna pam mae Ymddiriedolaeth Trussell yn gweithio tuag at ddyfodol heb fod angen banciau bwyd, a pham mae ymchwil fel hyn – sy’n helpu i ddeall achosion ac effeithiau diffyg diogeledd bwyd – mor hanfodol.

Mae ein tystiolaeth yn dangos yr angen dybryd am newid polisi, gan ddechrau gyda chyflwyno ‘Gwarant Hanfodion’ i’n system nawdd cymdeithasol yn y DU – newid i ddeddfwriaeth a fyddai’n sicrhau bod cyfradd sylfaenol Credyd Cynhwysol bob amser yn ddigon i bobl allu fforddio’r hanfodion.

Dydy'r canfyddiadau yn yr adroddiad hwn ddim yn rhai sy'n gysurus i'w darllen. Eto i gyd, gwelwn ynddyn nhw y gobaith penderfynol ymhlith rhwydwaith cynyddol o bobl sy’n credu bod yn bosib cael gwell trefn ar bethau, a map mwy eglur fyth o sut y gallem gyflawni hyn.

Rhagarweiniad

Diben yr astudiaeth hon

Newynu yn y DU ydy'r adroddiad cyntaf mewn cyfres o dair astudiaeth a fydd yn olrhain ac ystyried graddfa a gyrwyr diffyg diogeledd bwyd ar draws y DU. Fe'i cynhelir gan y Trussell Trust mewn partneriaeth gydag Ipsos.

Mae'r ymchwil hwn yn ystyried:

- pa mor gyffredin ydy diffyg diogeledd bwyd a'r defnydd o fanciau bwyd, yn cynnwys banciau bwyd rhwydwaith y Trussell Trust a'r ddarpariaeth cymorth bwyd ehangach;
- pwy sydd fwyaf tebygol i brofi diffyg diogeledd bwyd ac angen cymorth banciau bwyd;
- y gyrwyr sy'n tynnu pobl i sefyllfa diffyg diogeledd bwyd ac angen cymorth gan fanciau bwyd; a'r,
- ffactorau sy'n galluogi pobl i ddianc rhag tlodi a bod heb angen cymorth bwyd mewn argyfwng.

Mae'r adroddiad hwn yn delio ag ehangder y problemau hyn ar draws Cymru ond hefyd rydyn ni'n cyflwyno adroddiadau ar wahân sy'n amlinellu'r canfyddiadau ar draws y DU gyfan, yng Ngogledd Iwerddon ac yn yr Alban. Ynghyd â'r rhain i gyd, rydyn ni wedi cyhoeddi papur ategol yn datgan y polisïau a fyddai, yn ôl ein tystiolaeth, yn gostwng diffyg diogeledd bwyd ar angen i bobl ddibynnu ar fanciau bwyd.

Mae'r ymchwil hwn yn adeiladu ar ymchwil blaenorol sef *'Cyflwr Newynu' a* gynhyrchwyd mewn partneriaeth â Phrifysgol Heriot Watt a ystyriodd nodweddion pobl a atgyfeirir i fanciau bwyd rhwydwaith y Trussell Trust. Fodd bynnag, mae'r dulliau a ddefnyddiwyd yn yr astudiaeth hon wedi newid yn sylweddol, felly, ni ellir cymharu canfyddiadau'r ymchwil â chanfyddiadau adroddiadau blaenorol.

Mae *Newynu yn y DU* yn darparu ar ein cyfer ni – fel sefydliad, fel rhwydwaith o fanciau bwyd a chymuned o bobl ar draws y wlad sydd wedi ymrwymo i ddod â'r angen am fanciau bwyd i ben yng Nghymru – y dystiolaeth sydd ei hangen arnon ni i allu newid systemau, polisïau ac arferion fel bod gan bawb yr urddas i allu fforddio'r hanfodion sydd eu hangen ar bawb.

Fel darllenydd , gallech fod yn rhywun sydd wedi profi diffyg diogeledd bwyd. Gallech fod wedi defnyddio banc bwyd eich hun. Efallai eich bod yn pryderu am yr angen cynyddol am fanciau bwyd yn eich ardal. Efallai eich bod yn gweithio mewn sefydliad cymdeithasol sydd wedi ymrwymo i fynd i'r afael â thlodi yn y DU, neu'n arbenigwr, yn academydd, yn ymchwilydd neu'n fyfyriwr â diddordeb mewn materion cymdeithasol ac economaidd ac yn y modd y gall ymchwil lunio polisi cymdeithasol. Efallai eich bod yn arweinydd eglwys, arweinydd ffydd neu'n aelod o grŵp cymunedol. Gallech fod yn gweithio i lywodraeth leol, cenedlaethol neu ddatganoledig, fel gwleidydd etholedig neu'n was sifil neu fel newyddiadurwr yn ystyried problemau a'r newidiadau yn amgylchiadau cymdeithasol, economaidd a gwleidyddol y DU. Rydyn ni'n gwybod petaen ni i gyd yn cydweithio, gallwn ddod â'r angen am fanciau bwyd i ben. Edrychwn ymlaen at dderbyn eich sylwadau am yr ymchwil a gyflwynwyd yn yr adroddiad hwn a rydyn ni'n eich croesawu i weithio gyda ni ar wireddu'r weledigaeth.

Strwythur yr adroddiad

Mae pum rhan i'r adroddiad hwn.

Mae **Rhan 1** yn ystyried **graddfa**'r broblem ar draws Cymru. Mae'n cynnig dadansoddiad o lefel y diffyg diogeledd bwyd, y defnydd o gymorth bwyd ar draws y boblogaeth gyffredinol , ynghyd ag ystadegau am y defnydd o fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust o'n hystadegau blynyddol ar ein parseli.

Mae **Rhan 2** yn ystyried **proffil** o bwy sydd fwyaf tebygol o brofi diffyg diogeledd bwyd a'r angen am gymorth banc bwyd ac mae'n amlygu'r grwpiau sydd mewn perygl sylweddol.

Mae **Rhannau 3 a 4** yn ystyried **gyrwyr** y defnydd o fanc bwyd:

- Mae **Rhan 3** yn ffocysu ar **gyllid,** gan ddatgelu'r rheswm pam fod adnoddau ariannol y bobl a atgyfeirir at fanciau gymaint mor brin, yn cynnwys r dyled a chynilion, y system nawdd cymdeithasol, anabledd a salwch, cymorth lleol mewn argyfwng a thâl isel , gwaith ansicr.
- Mae **Rhan 4** yn ystyried y ffactorau ehangach sy'n cyfrannu at bobl yn cael eu hunain heb ddigon o arian i fforddio hanfodion. Mae'r rhain yn cynnwys profiadau andwyol bywyd a roddodd straen ar adnoddau, diffyg mynediad i wasanaethau cymorth ffurfiol ac unigedd cymdeithasol difrifol y bobl hynny oedd yn profi diffyg diogeledd bwyd ac yn gorfod troi at fanciau bwyd.

Mae **Rhan 5** yn cysylltu rhai o brif ganfyddiadau'r adroddiad gan gyflwyno'r camau nesaf ar gyfer datblygu, gyda phartneriaid ar draws cymdeithas sifil, map sy'n ffocysu ar ddatrysiadau i ddod â'r angen am fanciau bwyd i ben.

Methodoleg

Mae corff cyfoethog o ymchwil yn bodoli ar amgylchiadau pobl sy'n defnyddio banciau bwyd yn y DU, gan gynnwys rhaglen Trussell Trust sef Cyflwr Newynu/*State of Hunger* (2019, 2021). Drwy Newynu yng Nghymru a'i adroddiadau ategol , ein nod ydy gwella'r sail tystiolaeth, ond hefyd i'w osod yn y cyd-destun ehangach er mwyn deall y modd y mae amgylchiadau pobl sy'n profi diffyg diogeledd bwyd – a'r mwyaf eithafol yn gorfod defnyddio banciau bwyd – yn gwahaniaethu rhwng amgylchiadau'r boblogaeth ehangach. Cynlluniwyd dulliau cymysg o fynd ati i'n galluogi i ystyried hyn, a ddarparwyd mewn partneriaeth gydag Ipsos a banciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust, a chydrannau craidd hyn ydy:

Arolwg o'r bobl a atgyfeiriwyd at fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust

Mae'r arolygon hyn yn cynnig set data cyfoethog sy'n ein galluogi i ddeall y demograffeg, sefyllfaoedd ariannol a phrofiadau personol diweddar pobl a atgyfeiriwyd at fanciau bwyd yn rhwydwaith y Trussell Trust ganol 2022.

Nodiadau Technegol: Dosbarthwyd arolygon drwy 99 o fanciau bwyd yn rhwydwaith Ymddiriedolaeth Trussell rhwng mis Mai a mis Awst 2022. Dewiswyd y banciau bwyd hyn i adlewyrchu gwasgariad daearyddol ac amrywiaeth o nodweddion banciau bwyd eraill. Rhoddwyd pecynnau arolwg ar hap mewn parseli bwyd, a darparwyd opsiynau lluosog ar gyfer cwblhau'r arolwg: ar bapur, ar-lein neu dros y ffôn. Roedd ieithoedd lluosog ar gael trwy'r opsiynau ar-lein a ffôn. Y gyfradd ymateb gyffredinol oedd 20%, a dychwelwyd 2,563 o arolygon.

Yng Nghymru, roedd hyn yn cynnwys 11 o fanciau bwyd, gyda 1,629 o becynnau arolwg wedi'u dosbarthu. Cynhaliwyd arolwg atgyfnerthu bychan neu arolwg atodol yn yr hydref i gynyddu nifer yr holiaduron a gwblhawyd yng Nghymru, Gogledd Iwerddon a'r Alban, er mwyn helpu i wella dibynadwyedd ystadegol. Cynyddodd nifer yr holiaduron a gwblhawyd a dderbyniwyd o Gymru o 229 i ffigur terfynol o 293, cyfanswm cyfradd ymateb o 18%.

Arolwg cymharol o boblogaeth gyffredinol y DU

Mae'r set ddata gyfochrog hon yn cynnig gwell dealltwriaeth o yrwyr y defnydd o fanciau bwyd, drwy ddarparu cymhariaeth uniongyrchol â chyfartaleddau ar draws poblogaeth gyffredinol oedolion y DU. Mae hefyd yn caniatáu ni i ddeall – am y tro cyntaf – amgylchiadau pobl sy'n profi diffyg diogeledd bwyd neu'n defnyddio cymorth bwyd, tu hwnt i rwydwaith y Trussell Trust.

Nodiadau Technegol: Cynhaliwyd yr arolwg gan Ipsos trwy banel ar-lein tebygolrwydd ar hap. Cynhaliwyd y gwaith maes rhwng Mai ac Awst 2022.

Yng Nghymru, cafwyd 542 o ymatebion sy'n cynrychioli cyfradd ymateb o 60%.

Y gyfradd ymateb gyffredinol ar draws y DU oedd 58%, gyda chyfanswm o 3,948 o arolygon wedi'u cwblhau. Cafodd data ei lanhau a'i bwysoli i fod yn gynrychioliadol o boblogaeth y DU.

Cyfweliadau ansoddol gyda 50 o bobl a atgyfeiriwyd at fanciau bwyd yn rhwydwaith y Trussell Trust

Mae cyfweliadau ansoddol yn ein galluogi i ddeall profiad byw y bobl y tu ôl i'r ystadegau, gan gyfoethogi ein dealltwriaeth o'r hyn sy'n sbarduno'r defnydd o fanciau bwyd a'r effaith ar unigolion a theuluoedd.

Nodiadau Technegol: Yn fanwl, cynhaliwyd cyfweliadau ansoddol 90 munud gyda 50 o bobl a gwblhaodd yr arolwg banc bwyd a recriwtwyd yn seiliedig ar ffrâm sampl. Roedd pob un o'r cyfweleion wedi bod yn mynd heb ddau neu fwy o hanfodion, sy'n golygu eu bod yn profi amddifadedd - y math mwyaf difrifol o galedi materol. Cymerodd 30 o bobl ran hefyd mewn ail gyfweliad, 45 munud, dri mis ar ôl eu cyfweliad cyntaf. Cafodd yr holl ddata ansoddol ei godio a'i ddadansoddi o fewn fframwaith thematig datblygedig a'i ysgrifennu mewn adroddiad ansoddol. Oherwydd yr aliniad agos â chanfyddiadau meintiol, adroddir yr holl ganfyddiadau yma mewn un adroddiad dull cymysg.

Sylwer nad oedd digon o gyfweliadau yng Nghymru i ddadansoddi'r ymatebion ar wahân. Mae'r data ansoddol a gyflwynir yn yr adroddiad hwn yn adlewyrchu canfyddiadau'r cyfweliadau led-led y DU gyda dyfyniadau a ddewiswyd gan gyfranogwyr yng Nghymru.

Gweithdai cyfranogol gyda phobl â phrofiad

Dyfnhaodd y gweithdai hyn – a ddefnyddiodd dulliau fforwm a theatr ddeddfwriaethol – ein dealltwriaeth o ddata'r arolwg a chreu argymhellion ar gyfer polisi yn seiliedig ar brofiad uniongyrchol pobl.

Nodiadau Technegol: Arweiniwyd gweithdai gan ymarferwyr Deddfwriaethol a Theatr Fforwm, Katy Rubin a Dan Boyden, a'u cyd-ddylunio a'u cyd-hwyluso gan dri aelod o'r rhwydwaith sydd oll â phrofiad byw o ddefnyddio banciau bwyd. Gwahoddwyd pedwar banc bwyd i gynnal gweithdy gyda phobl a oedd wedi cael eu cyfeirio atynt am gymorth bwyd mewn argyfwng. Cawsant eu dewis o'r sampl o 99 a ddosbarthodd arolygon, gan sicrhau cwmpas y DU gyfan a lledaeniad trefol/gwledig. Cymerodd cyfanswm o 42 o bobl â phrofiad byw o galedi ariannol ran.

Drwy gydol yr adroddiad hwn, cyflwynir cynigion a awgrymwyd gan gyfranogwyr mewn blychau sy'n sefyll-allan.

Ceir manylion llawn am holl agweddau'r fethodoleg yn yr Adroddiad Technegol ategol gyda phwyntiau penodol pwysig i'w nodi gan gynnwys y canlynol:

- Drwy gydol yr adroddiad hwn, daw'r holl ystadegau yn ymwneud â diffyg diogeledd bwyd a'r defnydd gymorth bwyd o arolwg o boblogaeth gyffredinol Cymru. Pan fydd yr ystadegau yn cyfeirio'n benodol at bobl yn defnyddio banciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust, mae'r rhain yn deillio o arolwg o'r bobl a atgyfeiriwyd at ein rhwydwaith yng Nghymru neu, lle nodir, led-led y DU.
- Cwblhawyd yr holl ymatebion gan oedolion (18+).
- Bydd holl ddata'r arolwg ar gael i ymchwilwyr eraill eu hystyried.
- Mae'r holl ddyfyniadau a geir yn yr adroddiad hwn yn dod o gyfweliadau trylwyr neu o weithdai cyfranogol
- Fel yr amlinellir uchod, mae'r ymchwil hwn yn adeiladu ar adroddiadau blaenorol Cyflwr Newynu/*State of Hunger* yn 2019 a 2021 ond ni ellir cymharu eu canfyddiadau yn uniongyrchol oherwydd defnyddiwyd gwahanol fethodolegau.

Diffiniadau

1. Y boblogaeth gyffredinol yng Nghymru

Mae ein harolwg o'r boblogaeth gyffredinol yng Nghymru yn caniatáu i ni ddeall sut mae'r tueddiadau a welwn o ran y bobl a atgyfeirir i fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru, yn cymharu â'r cyfartaledd ar draws y boblogaeth ehangach Cymru. Mae hyn yn ein galluogi i ddeall pa grwpiau sy'n cael eu gor-gynrychioli ymhlith pobl sy'n defnyddio banciau bwyd yn Rhwydwaith Trussell Trust

2. Pobl a atgyfeirir i fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru

Ar wahân i wneud arolwg o'r boblogaeth gyffredinol, cynhalion ni arolwg o bobl a atgyfeirir i fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru ganol 2022, ceir rhagor o fanylion am hyn yn yr adran ar fethodoleg ac yn yr adroddiad technegol. Roedd pawb a gwblhaodd yr arolwg wedi derbyn parsel bwyd argyfwng. Cyfeiriodd ein dadansoddiad o'r bobl a atgyfeiriwyd at fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yn ein galluogi i ddeall profiad a nodweddion y bobl oedd yn gorfod troi at fanc bwyd Trussell Trust am gymorth.

Am ragor o wybodaeth ar waith banciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust, gweler y Rhestr Termau.

3. Pobl yn profi diffyg diogeledd bwyd ar draws y boblogaeth yn gyffredinol

Ar draws y DU , mae gennym sampl digon mawr i gymharu profiadau'r ddau grŵp gyda phrofiadau pobl o ddiffyg diogeledd bwyd. Yng Nghymru, gan fod y sampl yn llai, dydy hyn ddim yn bosibl bob amser. Fodd bynnag, **o dderbyn** bod y canfyddiadau ar gyfer Cymru yn debyg i ganfyddiadau ar draws y DU, gallai fod yn rhesymol tybio bod data am ddiffyg diogeledd bwyd yn y DU yn berthnasol yma hefyd.

At ddibenion yr astudiaeth hon, ein diffiniad o ddiffyg diogeledd bwyd ydy mynd heb fwyd neu gwtogi ar ansawdd neu faint o fwyd a brynir oherwydd prinder arian. Ar ryw adeg yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, daeth bwyd pobl sydd wedi profi diffyg diogeledd bwyd i ben, a doedden nhw ddim yn gallu fforddio prynu mwy a/neu gorfod bwyta prydau llai eu maint, bwyta llai, llwgu neu wedi colli pwysau oherwydd prinder arian.

Mae pedwar categori o ddiogeledd bwyd: uchel, ymylol, isel ac isel iawn. Diffinnir diffyg diogeledd bwyd fel profi diogeledd bwyd isel neu isel iawn, dosbarthiad sy'n seiliedig ar gyfres o gwestiynau holiadur am brofiadau pobl yn ystod y 12 mis diwethaf.[2]

Rydyn ni wedi dewis diffyg diogeledd bwyd aelwydydd fel ein dangosydd o galedi gan ei fod yn ddangosydd a gydnabyddir yn rhyngwladol o newynu gydag adnoddau mesur penodol. Yr un ydy'r bras strwythur a threfn

[2] Our definition of food insecurity is based on the same measure as the Department for Work and Pension's Family Resources Survey, but we use a different time frame: 12 months instead of 3 months. Further detail can be found in the Technical Report.

dilyniant y cwestiynau a ddefnyddiwn â'r rhai a ddefnyddir yn y DU, er enghraifft, gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd a gan yr Adran Waith a Phensiynau.

Mae'n bwysig nodi mai un dangosydd o galedi difrifol yn unig ydy diffyg diogeledd bwyd. Dydy pobl ar incwm isel iawn ddim yn gallu fforddio llawer o hanfodion bywyd, ond mae'r hyn na allan nhw wneud hebddo yn amrywio ar unrhyw un adeg. Mae llawer yn mynd heb fwyd er mwyn talu'r rhent neu filiau, er bod mwyafrif y bobl sy'n mynd heb fwyd hefyd wedi gorfod cwtogi ar hanfodion eraill.

4. ***Pobl ar draws y boblogaeth gyffredinol sydd wedi defnyddio cymorth bwyd gan elusen***

O fewn ein sampl o'r boblogaeth gyffredinol, edrychon ni ar faint o bobl yng Nghymru a nododd eu bod wedi defnyddio unrhyw ffurf ar gymorth bwyd yn ystod y flwyddyn ddiwethaf. Gofynnwyd cwestiynau am gymorth bwyd drwy ofyn a oedd pobl wedi derbyn bwyd mewn unrhyw un o'r ffyrdd canlynol:

- Parseli bwyd o fanc bwyd neu gan unrhyw ddarparwr arall mewn argyfwng
- Prydau poeth neu oer o sefydliad megis 'ceginau cawl'
- Mynediad i fwyd isel ei gost o fodelau megis pantrïoedd neu archfarchnadoedd cymdeithasol.[3][2]

Dros y blynyddoedd diwethaf, mae system eco o gymorth bwyd gan elusen wedi ehangu, gyda pantrïoedd lleol, bwtrïoedd, canolfannau bwyd ac archfarchnadoedd cymdeithasol yn agor i gynnig cymorth mewn cymunedau ar draws y wlad. [4]

5. ***Amddifadrwydd***

Dydyn ni ddim wedi rhoi llawer o sylw i amddifadrwydd yn yr adroddiad hwn, ond rydyn ni wedi defnyddio dadansoddiad o amddifadrwydd ar adegau i'n helpu i ddeall gyrwyr diffyg diogeledd bwyd a'r defnydd o gymorth bwyd. Dydy pobl sy'n ddiymgeledd (destitute) ddim wedi gallu diwallu eu hanghenion corfforol sylfaenol i gadw'n gynnes, sych, glân ac wedi'u bwydo. Felly, ystyrir bod pobl yn ddiymgeledd os ydyn nhw'n brin o ddau neu fwy o'r chwe pheth hanfodol canlynol dros y mis diwethaf oherwydd na allan nhw eu fforddio:

- Lloches (maen nhw wedi cysgu allan am noson neu fwy).
- Bwyd (dydyn nhw ddim wedi gallu bwyta mwy nag un pryd y dydd am ddau ddiwrnod neu fwy).
- Gwresogi eu cartref (dydyn nhw ddim wedi gallu gwresogi eu cartref am bum diwrnod neu fwy).
- Goleuo eu cartref (dydyn nhw ddim wedi gallu goleuo eu cartref am bum diwrnod neu fwy .
- Dillad ac esgidiau (addas ar gyfer y tywydd).

[3] These models are usually open to all in the community and provide low-cost, often subsidised, food. People tend to pay a small membership fee each month to access food at heavily discounted prices. In some cases, there may have specific criteria for membership, such as being in receipt of means-tested benefits.

[4] For more info see: APPG on Ending the Need for Food Banks. 2023. "Cash or food? Exploring effective responses to destitution." https://www.trusselltrust.org/what-we-do/research-advocacy/appg-ending-food-banks/

- Pethau sylfaenol ymolchi (megis, sebon, siampŵ, past dannedd a brws dannedd).

NEU

Ystyrir bob pobl yn ddiymgeledd hefyd os ydy eu hincwm mor eithriadol o isel fel na allan nhw brynu'r hanfodion hyn eu hunain. Ni chynlluniwyd meini prawf incwm i gyflwyno gwaelodlin newydd ar gyfer tlodi, ond yn hytrach i nodi pobl oedd wedi dweud mai cymorth elusennau oedd wedi eu helpu i ddiwallu eu hanghenion hanfodol ar gyfer byw.

Fel roedd pethau ym mis Hydref 2022, y trothwyon amddifadrwydd fesul wythnos ac eithrio costau tai ydy £95 ar gyfer oedolyn sengl yn byw ar ei ben/ei phen ei hun, £145 am bâr yn byw gyda'i gilydd, neu £205 am aelwyd o ddau oedolyn a dau blentyn. Darperir dadansoddiad llawn fesul cyfansoddiad aelwyd gan Sefydliad Joseph Rowntree.[5]

[5] Joseph Rowntree Foundation. 2022. "Destitution in the UK - income thresholds for October 2022." https://www.jrf.org.uk/report/destitution-uk-income-thresholds-october-2022

Rhan Un: PA MOR GYFFREDIN YDY NEWYNU YNG NGHYMRU?

Canfyddiadau allweddol

Yn Rhan Un, nodwn raddfa bryderus diffyg diogeledd bwyd a'r defnydd o gymorth bwyd yng Nghymru.

- Mae un person allan o bump (20%) ar draws Cymru yn dweud eu bod nhw neu eu haelwyd wedi profi diffyg diogeledd bwyd dros gyfnod o ddeuddeg mis, a hynny'n cyfateb i tua 753,000 o bobl.
- Nododd un o bob un ar bymtheg (6%) yng Nghymru eu bod nhw neu eu haelwyd wedi defnyddio o leiaf un math o gymorth bwyd yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, a hynny'n cyfateb i tua 246,000 o bobl yn derbyn cymorth bwyd.
- Dydy dros (74%) o bobl sy'n profi diffyg diogeledd bwyd yng Nghymru sydd, efallai, yn llwgu ddim wedi defnyddio unrhyw fath o gymorth bwyd yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.
- Dosbarthodd banciau bwyd rhwydwaith Trussell Trust 259,744 o barseli yng Nghymru yn ystod y flwyddyn hyd at Ebrill 2023, y nifer uchaf o barseli a ddosbarthwyd mewn unrhyw un flwyddyn a chynnydd o 41% ar y ffigwr ar gyfer 2021/22

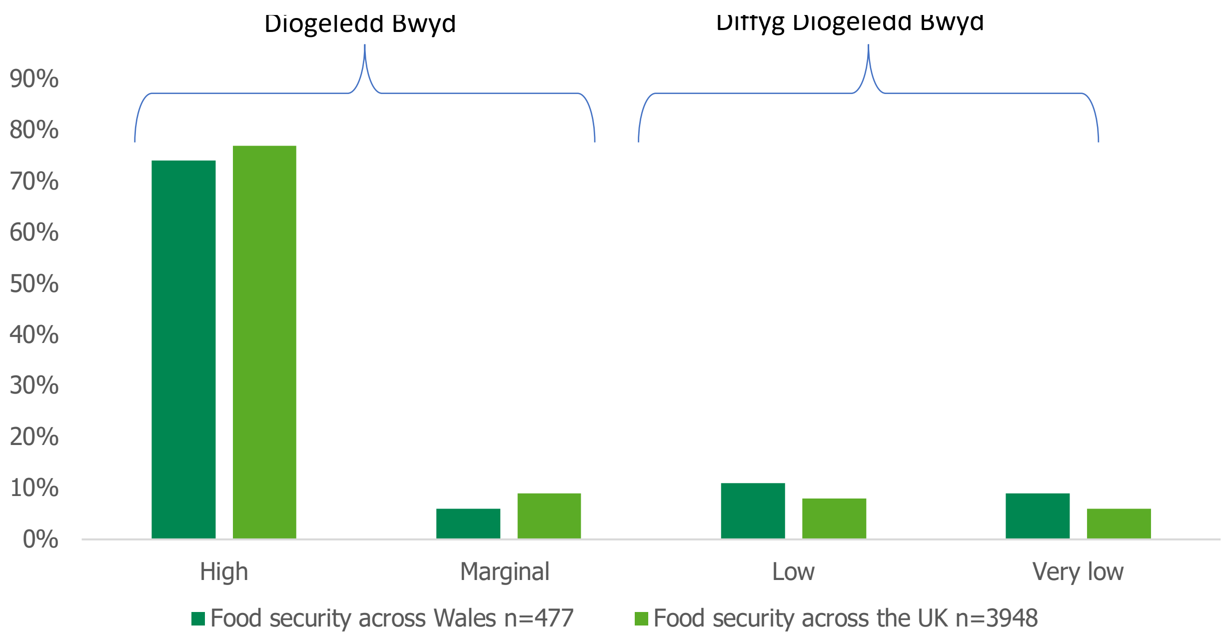
Mae cyfran sylweddol o bobl yng Nghymru yn profi diffyg diogeledd bwyd

Mae tua un o bob pum oedolyn (20%) yng Nghymru wedi profi diffyg diogeledd bwyd (torri lawr neu mynd heb brydau bwyd oherwydd diffyg incwm) yn ystod yn 12 mis tan ganol 2022. Mae hyn yn cyfateb i tua 753,000 o bobl [6] Mae hyn yn uwch na chanran y bobl sy'n profi diffyg diogeledd bwyd ar draws y DU gyfan - 14% (tua 9.4 miliwn o bobl).[7]

[6] Amcangyfrif wedi'i gyfrifo yn seiliedig ar nifer yr aelwydydd yng Nghymru a maint cyfartalog aelwydydd sydd â diffyg diogeledd bwyd yn y DU gan ddefnyddio Llywodraeth Cymru. 2022. "Amcangyfrifon canol blwyddyn o'r boblogaeth: 2021." https://www.llyw.cymru/amcangyfrifon-canol-blwyddyn-poblogaeth-2021.

[7] Amcangyfrif drwy ddefnyddio data SYG (Swyddfa Ystadegau Gwladol) ar Deuluoedd ac Aelwydydd

Ffigwr 1 Diogeledd bwyd yng Nghymru ac ar draws y DU



Dydy pawb sy’n profi diffyg diogeledd bwyd ddim yn defnyddio cymorth bwyd

Nododd un oedolyn o bob un ar bymtheg (6%) yng Nghymru eu bod nhw neu aelod o’u haelwyd wedi cyrchu o leiaf un math o gymorth bwyd yn ystod y 12 mis diwethaf. Yng Nghymru, mae hyn yn cyfateb i tua 246,000 o bobl, cyfran o’r 4.7 miliwn o bobl a amcangyfrifir sy’n derbyn cymorth bwyd mewn un flwyddyn ar draws y DU.

Mae hyn yn gyfran uchel o'r boblogaeth ond lleiafrif yn unig o bobl a allai fod ar lwgu y mae’n ei gynrychioli. Dydy tri chwarter (74%) o’r bobl sy’n profi diffyg diogeledd bwyd yng Nghymru ddim wedi defnyddio unrhyw fath o gymorth bwyd yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.

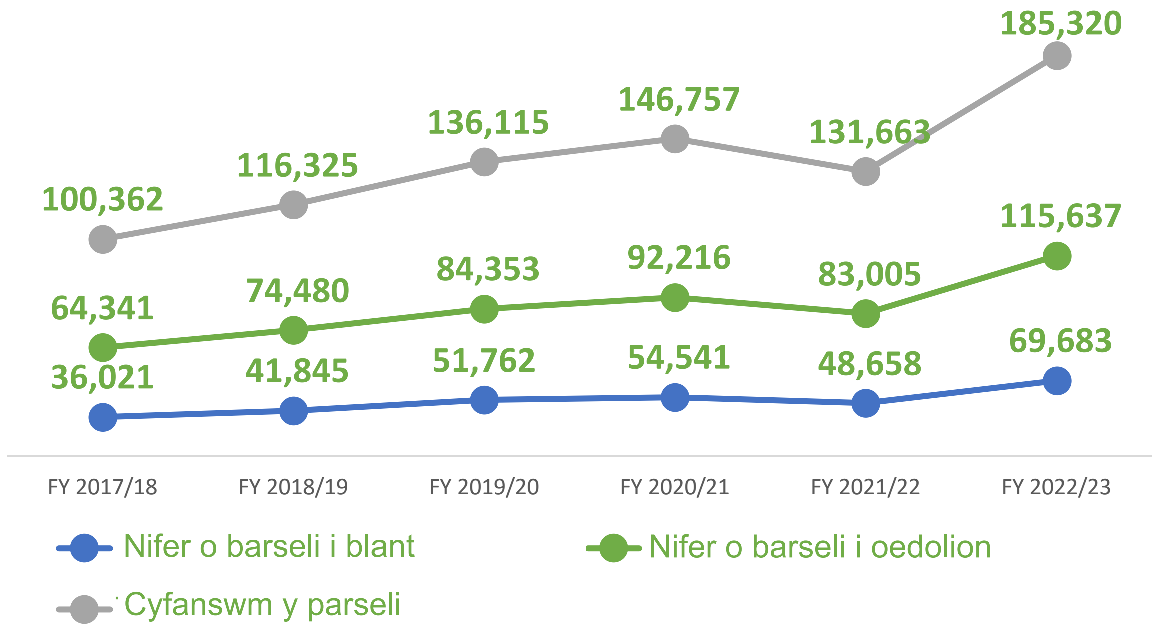
Yn ystod y blynyddoedd diweddar, mae’r DU wedi gweld twf yn ecosystem darparu cymorth bwyd.[8] Mae hyn yn cynnwys rhwydwaith Trussell Trust o dros 1,300 o fanciau bwyd lleol ar draws y DU, yn cynnwys o leiaf 150 yng Nghymru ac o leiaf 1,172 o fanciau bwyd sy’n rhan o Rwydwaith Cymorth Bwyd Annibynnol (IFAN). Mae nifer o ddarparwyr eraill megis pantrïoedd, bwtrïoedd, canolfannau bwyd cymunedol ac archfarchnadoedd cymdeithasol (gweler Rhestr Termau am eglurhad mwy manwl).

[8] Mae prosiect ymchwil ‘The Food vulnerability during COVID-19’ wedi mapio a monitro ymatebion cenedlaethol a lleol i ddiffyg diogeledd bwyd yn ystod pandemig COVID-19 ac mae’n darparu trosolwg cynhwysfawr o'r twf a welwyd yn y ddarpariaeth o fwyd mewn argyfwng ers cychwyn COVID-19 ym mis Mawrth 2020. Gweler Lambie-Mumford et al. 2022. "Food vulnerability during COVID-19: End of project summary of key findings." https://www.sheffield.ac.uk/speri/research/current-projects/food-vulnerability-during-covid-19.

Mae Trussell Trust yn casglu parseli bwyd yn rheolaidd o fanciau bwyd o fewn ein rhwydwaith. Mae'r data hwn yn rhoi gwybodaeth fanwl i ni am yr angen am barseli bwyd mewn argyfwng ac yn caniatiatáu i ni gynnal ystyriaeth drylwyr i mewn i un ffurf o gymorth bwyd.

Dosbarthodd banciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yn Nghymru 185,320 o barseli bwyd mewn argyfwng rhwng 1 Ebrill 2022 a 31 March 2023, gan gynnwys 69,683 o barseli ar gyfer plant.

Ffigwr 2 Parseli a ddarparwyd ar gyfer oedolion, plant a'r cyfanswm yng Nghymru rhwng Blwyddyn Ariannol 2017/18 a Blwyddyn Ariannol 2022/23



Dyma'r nifer uchaf o barseli y mae'r rhwydwaith yng Nghymru erioed wedi'u dosbarthu mewn blwyddyn ariannol ac mae hyn yn cynrychioli cynnydd o 41% o'r un cyfnod yn ystod 2021/22, a chynnydd o 26% yn nifer y parseli a ddosbarthwyd yn ystod blwyddyn gyntaf pandemig COVID-19 (2020-21). Gwelodd Cymru y cynnydd canrannol mwyaf rhwng 2021/22 a 2022/23, o'i gymharu â Lloegr, yr Alban a Gogledd Iwerddon. Ar ben hynny, pan addaswn ar gyfer maint y boblogaeth[9], Cymru ydy'r dosbarthwr mwyaf o barseli ar draws rhanbarthau a gwledydd y DU yn 2022/23. Yn wir, bob blwyddyn er 2018/19 ymlaen, Cymru, o blith unrhyw ran o'r DU, sydd wedi dosbarthu'r nifer uchaf neu'r ail uchaf o barseli yn ôl y boblogaeth.[10]

O edrych yn ôl ar y cyfnod cyn y pandemig, mae lefel yr angen a welwyd ym manciau bwyd rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru yn 36% yn uwch nag yn ystod 2019-20, y flwyddyn cyn y pandemig. Hefyd, mae lefel yr angen na welwyd ei thebyg erioed eleni yn 85% yn uwch na'r swm a ddosbarthwyd gan fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust bum mlynedd yn ôl yn 2017/18. Mae'r twf sylweddol hwn yn yr angen hyd yn

---

[9] Amcangyfrifwyd y ffigyrau poblogaeth hyn ar gyfer Cymru, drwy ddefnyddio amcangyfrifon poblogaeth canol 2021 gwledydd eraill Prydain [Census 2021 data for England, Wales and Northern Ireland.] I Gymru defnyddiwyd y mid-2021 population estimates Amcangyfrifwyd dosbarthiad parseli fesul 100,000 drwy rannu cyfanswm y parseli a ddosbarthwyd gyda chyfanswm y boblogaeth a lluosi gyda 100,000. Wrth ddehongli'r gyfradd fesul 100,000, mae'n bwysig cofio bod ystadegau parseli yn cynrychioli cyfanswm y parseli a ddosbarthwyd nid y nifer o unigolion sydd wedi derbyn parsel. Mae'n bwysig nodi y bydd mynychder darpariaethau bwyd eraill mewn argyfwng mewn ardal yn effeithio ar y nifer o fanciau bwyd Trussell Trust sydd yn yr ardaloedd hyn a'r nifer o barseli a ddosbarthwyd gan y banciau bwyd hyn.

[10] Amcangyfrifir y wybodaeth hon gan ddefnyddio amcangyfrifon perthnasol y SYG o ran y boblogaeth ar gyfer y flwyddyn gyfatebol o ganol 2018, 2019, 2020 a 2021 er mwyn ystyried dosbarthiad y parseli fesul 100,000 o'r boblogaeth.

oed yn uwch ar gyfer plant gyda'r nifer o barseli a ddarparwyd ar gyfer plant bron yn dyblu (93%) dros y cyfnod o bum mlynedd rhwng 2017/18 a 2022/23.

Mae'r mwyafrif o bobl a atgyfeirir at fanciau bwyd yn ymdrechu'n galed i beidio â'u defnyddio yn fynych neu'n rheolaidd, hyd yn oed pan fyddan nhw'n profi caledi difrifol. Ymhlith y bobl a atgyfeirir at fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru, nododd ychydig dan eu hanner (46%) mai dyma'r tro cyntaf yn ystod y 12 mis blaenorol iddyn nhw dderbyn parsel bwyd, tra nododd chwarter (24%) eu bod wedi derbyn parsel ddwywaith neu dair gwaith yn ystod yr un cyfnod.

Nodyn am system atgyfeirio y Trussell Trust: Atgyfeirir pobl at fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust gan asiantaethau atgyfeirio, megis ymwelwyr iechyd, ysgolion, gweithwyr cymdeithasol a sefydliadau fel Cyngor ar Bopeth. Mae'r asiantaethau hyn yn asesu pobl ar gyfer caledi ariannol cyn eu hatgyfeirio at fanc bwyd. Mae System Casglu Data Trussell Trust yn tynnu sylw pan fydd unigolyn wedi cael mwy na thair taleb o fewn cyfnod o chwe mis. Bwriad hyn ydy i'r banc bwyd weithredu i wirio gyda'r asiantaethau atgyfeirio bod yr unigolyn yn cael cynnig yr holl gymorth sydd ar gael, i fod o gymorth i fynd i'r afael â phroblem sylfaenol yr argyfwng. Os bydd yr asiantaethau atgyfeirio yn cadarnhau hyn, bydd y banc bwyd yn dal i gynnig parseli bwyd ychwanegol yn ôl yr angen. Weithiau, yn ystod adegau o bwysau cynyddol ar stociau bwyd, mae banciau bwyd yn cyfyngu ar nifer y talebau, fel arfer rhwng tair a phum taleb o fewn chwe mis. Am ragor o wybodaeth ar waith banciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust, gweler y Rhestr Termau.

Er gwaethaf y twf yn y nifer a welwyd ym manciau bwyd rhwydwaith Trussell Trust, mae ein hymchwil yn dangos nad yw 74% o'r rhai sy'n profi diffyg diogeledd bwyd wedi gofyn am gymorth bwyd nac wedi derbyn cymorth bwyd. Dydy ystadegau banciau bwyd ddim yn cynrychioli'r angen yn ei gyfanrwydd ar draws y wlad, felly, ond yn hytrach yn cynrychioli'r rhai sydd ar begwn llymaf caledi, tra bod llawer o bobl eraill hefyd yn profi anawsterau difrifol heb y cymorth hwn.

Mae pobl yn troi at gymorth bwyd gan elusen fel arfer, pan ddaw hi i'r pen arnyn nhw a phan fetho popeth arall fel arfer. Mae ein hymchwil yn dangos bod y mwyafrif yn ceisio ymdopi cyhyd â fo'n bosibl heb orfod troi at elusen am help,[11] fel y trafodwyd yn Rhan 3. Ac eto, dim ond ychydig o bobl sy'n derbyn unrhyw gymorth gan wasanaethau eraill cyn iddyn nhw gael eu hatgyfeirio at fanc bwyd (a drafodir yn rhan 4), sy'n golygu mai'r ymateb cyntaf yn rhy aml ydy banc bwyd.

Mae'r niferoedd uchaf erioed o barseli bwyd a ddosbarthwyd dros y flwyddyn ddiwethaf yn adlewyrchu cynnydd yn yr angen sydd wedi bod ar gynnydd cyson ers tro. Yn sicr, mae caledi a chyni ynghyd â'r angen am fanciau bwyd wedi cynyddu yn sgil pandemig COVID-10 ac argyfwng costau byw. Fodd bynnag, nid y ddau argyfwng hyn sydd wedi achosi'r angen am fanciau bwyd. Yn hytrach, yr hyn maen nhw wedi'i wneud ydy datgelu a gwaethygu argyfwng tymor hirach, sef system nawdd cymdeithasol sydd wedi gwanhau fel na all amddiffyn pobl rhag y caledi mwyaf difrifol, a thrwy hynny, gorfodi mwy o bobl i defnyddio banciau bwyd.

Casgliad

Mae Rhan Un wedi dangos bod nifer brawychus o 20% o bobl ar draws Cymru wedi profi diffyg diogeledd bwyd, tra bod 6% wedi defnyddio rhyw ffurf o gymorth bwyd, boed yn fanciau bwyd rhwydwaith Trussell Trust neu o system eco ehangach cymorth bwyd sy'n bodoli yng Nghymru. Er gwaethaf y nifer trawiadol o uchel o bobl sy'n troi at gymorth bwyd, dim ond lleiafrif o'r bobl sydd ar lwgu y mae hyn yn ei gynrychioli. Er

[11] Lambie-Mumford et al. 2014. "Household Food Security in the UK: Adolygiad o Gymorth Bwyd, Adroddiad Terfynol." https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/283071/household-food-security-uk-140219.pdf.

bod banciau bwyd yn symptom o galedi ariannol eithafol, defnyddir nhw pan fetho popeth arall a dydyn nhw ddim yn ateb hirdymor i amddifadrwydd.

Yn Rhan 2, byddwn yn ystyried pwy sydd fwyaf tebygol o brofi caledi ac angen chwilio am gymorth bwyd mewn argyfwng.

RHAN 2: BETH A WYDDOM AM BROFFIL POBL MEWN PERYGL O NEWYNU YNG NGHYMRU?

Canfyddiadau allweddol

Yn Rhan 2, rydyn ni'n ystyried pwy sydd fwyaf mewn perygl o brofi diffyg diogeledd bwyd a pha grwpiau sydd yn anghymesur, yn cael eu gorfodi i droi at gymorth bwyd a'u hatgyfeirio at fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust.

- Mae rhai grwpiau yn y boblogaeth yn anghymesur ac yn debygol o brofi diffyg diogeledd bwyd neu'n gorfod troi at fanc bwyd am gymorth.
- Mae pobl â chyflwr hirdymor neu anabledd yn wynebu rhai o'r peryglon mwyaf o galedi difrifol.
- Mae oedolion oedran gweithio yn fwy tebygol o orfod troi at fanc bwyd na phobl iau neu bensiynwyr. Mae hyn yn arbennig o wir yn achos oedolion sengl yn byw ar eu pen eu hunain a phobl sydd ddim mewn gwaith â thâl yn gyfredol.
- Mae aelwydydd gyda phlant mewn mwy o berygl o brofi diffyg diogeledd bwyd, yn enwedig teuluoedd un-rhiant.
- Mae costau tai a diogeledd yn chwarae rôl bwysig yn gyrru caledi, gyda phobl sy'n rhentu yn breifat a chymdeithasol a phobl ddigartref mewn mwy o berygl.
- Mae anghydraddoldebau strwythurol yn llunio'r perygl o galedi difrifol a diffyg diogeledd bwyd.

Mae proffil demograffig pobl a atgyfeirir at fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yn gymhleth: does dim un unigolion 'nodweddiadol' sy'n derbyn cymorth mewn argyfwng. Fodd bynnag, o gymharu â'r boblogaeth yng Nghymru, gwelwn fod rhai grwpiau yn cael eu gor-gynrychioli ymhlith y rhai hynny a orfodir i droi at fanciau bwyd am gymorth.[12]

[12] Mae'r data a gasglwyd yn cyfeirio at fanciau bwyd y Trussell Trust yn berthnasol i'r unigolyn sy'n llenwi'r arolwg yn hytrach nag at bobl eraill yn y cartref.

Mae pobl anabl a phobl gwael eu hiechyd yn cael eu gor-gynrychioli ymhlith y rhai sy’n profi diffyg diogeledd bwyd ac yn cael eu gorfodi i ddibynnu ar fanciau bwyd

Ceir sail tystiolaeth sylweddol am y berthynas gymhleth a chylchol rhwng tlodi a salwch ac anabledd a salwch. Mae cyflyrau iechyd hirdymor yn fwy cyffredin ymhlith aelwydydd is eu lefel incwm.[13] Yn y cyfamser, mae graddiant cymdeithasol Marmot yn dangos sut mae incwm isel yn ei dro yn arwain at ganlyniadau iechyd gwaeth, gan greu cylch dieflig o ganlyniadau.[14] Mae ein data yn ychwanegu at y sail data hwn, gan ddangos sut mae anabledd a salwch yn sylweddol gynyddu tebygrwydd i unigolyn brofi diffyg diogeledd bwyd ac yn gorfod dibynnu ar fanciau bwyd.

Ar draws y boblogaeth gyffredinol yng Nghymru, mae 33% o bobl yn cwrdd â diffiniad anabledd yn Neddf Cydraddoldeb 2010.[15] Mae’r ffigyrau hyn lawer yn uwch ar gyfer pobl yng Nghymru sy’n profi diffyg diogeledd bwyd (59%) ac ar gyfer pobl a atgyfeirir at fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru (73%).

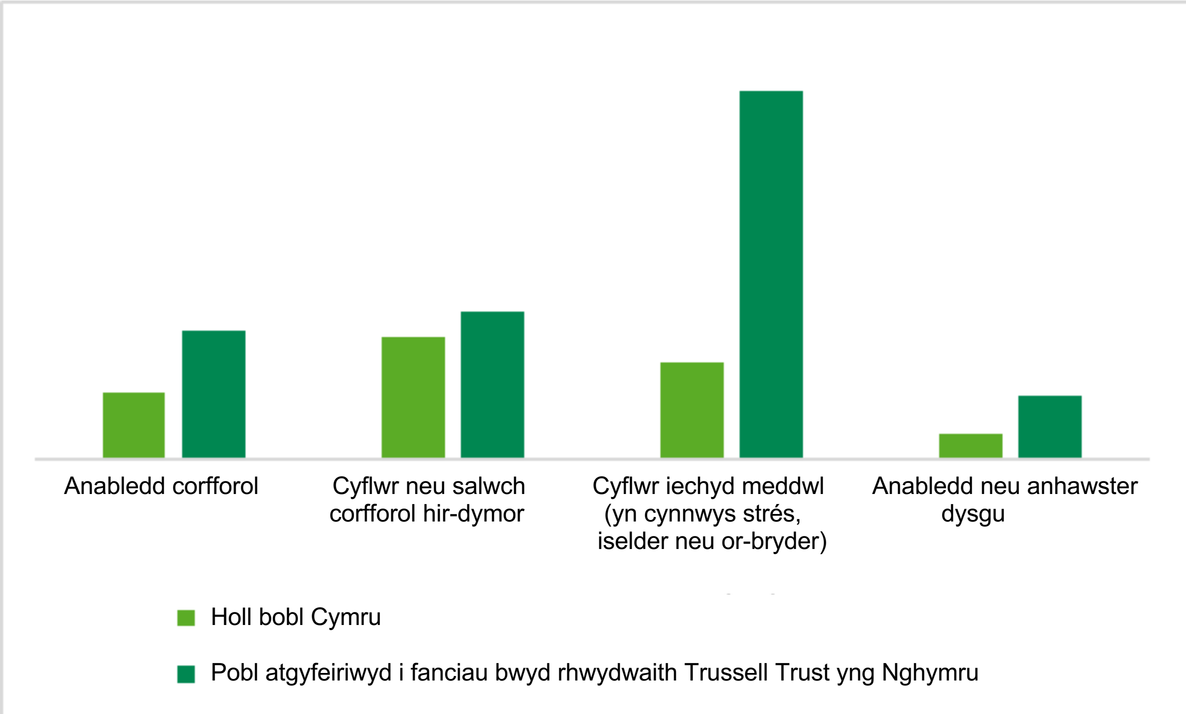
Mae’r mathau o gyflyrau a nodwyd gan bobl anabl yn amrywio ac yn aml yn gorgyffwrdd, ond mae pob cyflwr – o broblemau iechyd meddwl i anableddau corfforol ac anableddau dysgu – lawer mwy cyffredin ymhlith pobl a atgyfeirir at fanciau bwyd yng Nghymru nag yn y boblogaeth gyffredinol ehangach (gweler Ffigwr 3 isod). Mae gor-gynrychiolaeth arbennig o amlwg o bobl sy’n rheoli cyflyrau iechyd meddwl (sydd, fel yr adroddwyd, yn bodloni diffiniad y Ddeddf Cydraddoldeb o anabledd) yn y boblogaeth banc bwyd, sy’n adlewyrchu’r berthynas ehangach rhwng iechyd meddwl a thlodi. Archwilir hyn ymhellach yn Rhan 4.4

[13] Adnoddau naturiol Cymru 2023. "Reducing health inequalities." https://naturalresources.wales/about-us/what-we-do/strategies-and-plans/area-statements/south-west-wales-area-statement/reducing-health-inequalities/?lang=en.

[14] Marmot et al. 2010. "Fair society, healthy lives: Strategic review of health inequalities in England post 2010." instituteofhealthequity.org/projects/fair-society-healthy-lives-the-marmot-review.

[15] Diffinnir anabledd yn Neddf Cydraddoldeb fel meddu ar nam corfforol neu feddyliol sy’n cael effaith hirdymor ac effaith sylweddol ar bobl.

Ffigwr 3 Mathau o gyflyrau



Yn y banciau bwyd, gorgynrychiolir oedolion oedran gwaith yn enwedig pobl ddi-waith neu'n byw ar eu pen eu hunain

Ar draws Cymru, mae 73% o bobl yn oedolion oedran gwaith (18-64). Fodd bynnag, gorgynrychiolir pobl oedran gwaith ymhlith pobl yng Nghymru sy'n profi diffyg diogeledd bwyd (92%), a phobl a atgyfeirir at fanciau bwys yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru (93%). Mae'r lefel uwch o gymorth a ddarperir gan y system nawdd cymdeithasol na'r lefel o gymorth a ddarperir ar gyfer y rhai dros oed pensiwn y wladwriaeth, ynghyd â nifer isel sy'n rhentu, yn fwy tebygol o fod yn ffactorau pwysig sy'n gyrru'r gwahaniaeth hwn mewn diogeledd bwyd a'r angen am fanciau bwyd.

Mae'r mwyafrif o bobl (78%) a atgyfeirir at fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru yn derbyn budd-daliadau sy'n dibynnu ar brawf modd. Mae lleiafrif sylweddol (19%) yn dod o aelwydydd sy'n gweithio.

Ar draws Cymru, mae ychydig yn is nag un person mewn wyth (13%) o oedolion oedran gwaith yn byw ar eu pen eu hunain, fodd bynnag, mae dau allan o bump (43%) o'r rhai hynny a atgyfeirir at fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru yn byw ar eu pen eu hunain.

Aelwydydd gyda phlant ydy'r gyfran uchaf o'r rhai sy'n troi at fanciau bwyd a hyn yn uwch na'r gyfran o'r boblogaeth yn gyffredinol

Ar draws Cymru, mae 27% o aelwydydd yn cynnwys plant o dan 16 oed.[16] Fodd bynnag, mae cyfran lawer uwch (39%) o'r holl aelwydydd a atgyfeirir at fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yn byw gyda phlant o dan 16 oed.

Mae'r patrwm hwn hefyd yn debyg ar gyfer plant sy'n byw mewn aelwydydd gydag un oedolyn. Ar draws Cymru, mae oedolion sengl yn bwy gyda phlant yn 2% o'r boblogaeth. Fodd bynnag, nhw ydy 7% o'r bobl sy'n profi diffyg diogeledd bwyd yng Nghymru ac maen nhw'n 19% o'r rhai a atgyfeirir at fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru.

Roedd teuluoedd mwy gyda thri neu fwy o blant hefyd yn fwy tebygol o gael eu hatgyfeirio yng Nghymru, gyda 11% o bobl a atgyfeirir at fanciau bwyd yn nodi eu bod yn byw gyda thri neu fwy o blant oed 16 neu iau, er mai dim ond 2% o'r boblogaeth yng Nghymru ydy'r grŵp hwn.

Mae tai yn chwarae rôl allweddol yn gyrru diffyg diogeledd bwyd a'r defnydd o fanc bwyd, gyda phobl sy'n rhentu a phobl a wnaed yn ddigartref yn ddiweddar yn cael eu gorgynrychioli

Ar draws Cymru, mae tua 17% o bobl yn rhentu. Fodd bynnag, mae'r ffigyrau lawer yn uwch ar gyfer y rhai sy'n profi diffyg diogeledd bwyd (53%) ac ar gyfer pobl a atgyfeirir at fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru (65%) gyda rhentwyr cymdeithasol a phreifat yn cael eu gor-gynrychioli:

- Er mai dim ond 10% o'r boblogaeth gyffredinol yng Nghymru sy'n byw mewn llety preifat ar rent, mae hyn yn cynyddu i 19% o bobl a atgyfeirir at fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru.
- Ar draws Cymru dim ond 7% o bobl sy'n byw mewn tai cymdeithasol, fodd bynnag, mae'r ffigyrau hyn lawer yn uwch ymhlith pobl a atgyfeirir at fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru, gyda hanner (49%) yn byw mewn tai cymdeithasol.

Ar draws Cymru, roedd, 3% o bobl wedi profi rhyw fath o ddigartrefedd yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.[17] Mae hyn yn cynnwys byw mewn llety dros dro, llety statudol, byw ansicr gyda ffrindiau neu deulu (o soffa i soffa), byw mewn Gwely a Brecwast neu hostel atgyfeiriwyd 34% o bobl at fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru neu'n cysgu allan. Mewn gwrthgyferbyniad llwyr cyferbyniad â'r boblogaeth yn gyffredinol yng Nghymru roedd 34% o bobl a atgyfeiriwyd at fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng

'[16] Oherwydd y modd y geiriwyd cwestiynau'r arolwg, ni allwn gymryd ganiataol mai rhiant y plant y maen nhw'n cofnodi eu bod yn byw gyda nhw mae ymatebwyr yr arolwg o anghenraid. Er enghraifft, efallai mai oedolyn arall yn y cartref sydd wedi cwblhau'r arolwg, megis plentyn arall dros 18 oed neu nain neu taid.

[17] Ar gyfer yr astudiaeth hon, mabwysiadir diffiniad o ddigartrefedd, sy'n cynnwys, nid yn unig cysgu allan ond hefyd ffurfiau o lety ansicr (e.e. llety dros dro neu mewn argyfwng, aros yn nhŷ ffrind neu gyda'r teulu). Mae hwn yn ddiffiniad ehangach na'r diffiniad o ddigartrefedd a geir yn Neddf Tai 1996.

Nghymru naill ai'n ddigartref neu ar bwynt o gael eu hatgyfeirio neu wedi bod yn ddigartref yn ystod y 12 mis blaenorol.[18]

Mae anghydraddoldebau strwythurol hefyd yn cynyddu'r tebygrwydd o ddiffyg diogeledd bwyd

Blwch diffiniad: Mae anghydraddoldebau strwythurol yn cyfeirio at batrymau systematig, hirdymor a chudd yn aml o fynediad anghyfartal i adnoddau, cyfleoedd a grym sydd yn rhan o strwythurau cymdeithas. Yn aml. atgyfnerthir y patrymau hyn o anghydraddoldeb gan normau cymdeithasol, polisïau a sefydliadau sy'n parhau â manteision ac anfanteision annheg ar gyfer grwpiau arbennig o bobl ar sail nodweddion megis hil, rhywedd, statws economaidd-gymdeithasol, iechyd a ffactorau eraill. Mae anghydraddoldebau strwythurol yn aml yn gyd-gysylltiedig ac yn croesi ar draws ei gilydd, ac mae hyn yn golygu bod unigolion sy'n perthyn i grwpiau ymyleiddiol lluosog yn wynebu anfanteision dwys.

Ar draws y DU, mae ein hymchwil yn dangos fod tuedd i bobl o grwpiau sy'n wynebu anghydraddoldebau strwythurol gael eu gor-gynrychioli ymhlith y rhai sy'n profi diffyg diogeledd bwyd. Mae hyn yn adleisio gydag ymchwil ehangach sy'n dangos y modd y mae anghydraddoldebau hiliol a rhywedd yn cyfrannu at gyfraddau tlodi uwch i rai pobl o grwpiau lleiafrifoedd ethnig ac ymhlith menywod.[19] Yn yr un modd, mae pobl ifanc sydd wedi derbyn gofal yn wynebu mwy o berygl o galedi ariannol fel oedolion na phobl heb fod wedi derbyn gofal.[20] Adlewyrchir y tueddiadau gan fod y grwpiau hyn yn cael eu gor-gynrychioli ymhlith y rhai sy'n troi at fanciau bwyd Trussell Trust yng Nghymru:

- **Rhywedd**: Menywod ydy dros hanner y boblogaeth (51%) yng Nghymru, [21] ond menywod ydy 59% o'r bobl a atgyfeirir at fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru. mae hyn yn adlewyrchu'r canfyddiadau ar draws y DU ac yn cael ei yrru'n rhannol gan anghydraddoldebau mewn gwaith â thâl a gwaith gofal di-dâl, ac ystyrir hyn ymhellach yn adran 3.
- **Profiad o Dderbyn Gofal**: Ar draws Cymru mae 4% o bobl wedi derbyn gofal. Ac eto mae hyn yn codi i (15%)[22] o bobl a atgyfeirir at fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru.

Am ddadansoddiad pellach o'r grwpiau hyn ac o bobl a nodir yn LGBTQ+ a cheiswyr lloches (lle nad oedd maint y samplau yn ein galluogi i gynnal dadansoddiad penodol ar gyfer Cymru), gweler yr adroddiad ehangach *Hunger in the UK*. Yn yr adroddiad hwn, rydyn ni hefyd yn ystyried achosion lle mae'n ymddangos bod y grwpiau hyn yn cael eu tan-gynrychioli ymhlith y rhai yn troi at fanciau bwyd Trussell Trust a'r gwaith rydyn ni'n ei wneud i fynd i'r afael â hyn.

Rhan 2 Casgliad a chrynodeb

Yn yr adran hon, rydyn ni wedi ystyried y ffactorau economaidd-gymdeithasol a demograffig a phrofiadau bywyd sy'n gadael pobl yn fwy tebygol o brofi caledi, diffyg diogeledd bwyd a'r angen i ddibynnu ar fanc bwyd. Mae llawer o'r ffactorau hyn yn gorgyffwrdd, sy'n golygu bod unigolion yn wynebu llawer o anfanteision, a hynny'n cynyddu'r perygl.

[18] Mae'r ffigyrau ar ddigartrefedd yn deillio o ddau gwestiwn yn yr arolwg: gofynnwyd i bobl am eu sefyllfa dai ar adeg llenwi'r arolwg ac a oedden nhw wedi profi digartrefedd mewn unrhyw ffurf o restr aml-ddewis, yn ystod y 12 mis diwethaf.

[19] Grŵp Pob Plaid Seneddol ar Dlodi. 2022. "In-work poverty." http://www.appgpoverty.org.uk/business/in-work-poverty/.

[20] Oakley et al. 2018. "Looked-after children: the silent crisis." https://www.basw.co.uk/resources/looked-after-children-silent-crisis.

[22] Y sylfaen heb ei phwysoli ar gyfer gofal a brofwyd yn yr arolwg poblogaeth = 6, ac yn yr arolwg banc bwyd = 51 felly nid oes modd dadansoddi ymhellach.

Yng gweddill yr adroddiad, rydyn ni'n ystyried y rheswm dros hyn, gyda Rhan 3 yn edrych ar yrwyr sylfaenol y defnydd o fwyd banc, a Rhan 4 yn edrych ar y ffactorau cyfrannol. Dydy'r gyrwyr hyn o ran y defnydd o fanc bwyd ddim yn effeithio'r un fath ar bob grŵp. Er enghraifft, mae effaith gwaith gofal di-dâl a diffyg gofal plant fforddiadwy ac ar gael yn effeithio fwy ar fenywod, tra bod methiannau o fewn y system nawdd cymdeithasol a diffyg o swyddi hygyrch yn effeithio ar bob anabl yn enwedig.

Cyflwyniad i ran 3 a rhan 4: deall y gyrwyr

Mae ein hymchwil yn dangos bod nifer o deithiau gwahanol a allai arwain at rywun yn cael ei atgyfeirio at fanc bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust, a hynny'n adlewyrchu gyrwyr lluosog a chymhleth.

Fodd bynnag, y rheswm sylfaenol dros atgyfeirio pobl at fanciau bwyd ydy bod eu hincwm yn rhy isel iddyn nhw allu fforddio hanfodion bywyd. Y gyrrwr mwyaf sylweddol ydy **cynllun a'r modd y cyflenwir y system nawdd cymdeithasol**.

Ar gyfer cyfran lai o bobl, mae'r cyflog llai y maen nhw'n ei dderbyn drwy **waith ansicr** yn golygu nad ydyn nhw'n gallu fforddio'r hanfodion.

Mae mwyafrif y rhai a atgyfeiriwyd i fanciau bwyd **yn anabl neu â chyflwr iechyd hirdymor**, neu'n gofalu am rywun sydd yn anabl neu â chyflwr iechyd hirdymor.

Ar draws y grwpiau hyn, mae incwm annigonol yn aml yn arwain at adnoddau ariannol megis **cynilion yn lleihau** a **disbyddu cymorth teulu a ffrindiau**, tra nad oedd eraill mewn sefyllfa i gynilo arian na dibynnu ar rwydweithiau cymorth yn y lle cyntaf. Canlyniad arall ydy bod llawer yn syrthio i **ddyled** yn aml i'r wladwriaeth yn hytrach na'r math o ddyled defnyddiwr sydd mwy cyffredin ar draws y boblogaeth. Mae ad-dalu dyledion yn lleihau incwm pobl ymhellach a hynny'n eu gadael yn llai abl i ad-dalu, costau byw eraill yn arwain at ddiffyg diogeledd bwyd ac atgyfeiriad i fanc bwyd. I eraill, arweiniodd cyfuniad o **ddigwyddiadau andwyol lluosog a chydberthynol** at golli incwm,

Er bod pob taith yn unigryw, yn Rhan 3 a 4 rydyn ni'n amlygu'r profiadau cyffredin sydd wedi ymddangos yn y canfyddiadau meintiol ac ansoddol drwy bum astudiaeth achos sydd wedi seilio ar brofiadau go wir y pump gafodd eu cyfweld ac sy'n nodweddiadol o'r canfyddiadau ehangach.

Mae **Rhan 3** yn ystyried gyrwyr sylfaenol y defnydd o fanc bwyd: diffyg incwm difrifol ac anghynaladwy a achosir gan ddiffygion system nawdd cymdeithasol y DU. Mae **Rhan 4** wedyn yn ystyried y ffactorau cyfrannol ehangach yn fwy manwl, ffactorau megis profiad bywyd anodd, anghydraddoldebau strwythurol a pherthynas gymhleth rhwng ynysu cymdeithasol a digidol a'r defnydd o fanc bwyd.

Rhan 3: BETH YDY GYRWYR SYLFAENOL NEWYNU YNG NGHYMRU?

Canfyddiadau allweddol

Gyrwyr sylfaenol y defnydd o fanc bwyd ydy incwm annigonol ac anniogel:

- Mae'r mwyafrif (89%) o bobl a atgyfeirir at fanciau bwyd yng Nghymru yn ddiymgeledd, yn golygu eu bod yn profi'r math mwyaf difrifol o amddifadedd materol oherwydd bod eu hincymau yn annigonol i fforddio hanfodion bywyd.
- Fela arfer, mae pobl a atgyfeirir at fanciau bwyd wedi disbyddu eu holl gyllid personol cyn cael eu hatgyfeirio at fanc bwyd. Dim ond tua 8% o bobl a atgyfeirir at fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust sydd â chynilion.
- Ar gyfer y mwyafrif o bobl a atgyfeirir at fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru, yr hyn sy'n cyfrannu'n bennaf at eu hanallu i fforddio'r hanfodion ydy cynllun a'r modd y cyflenwir budd-daliadau oedran gwaith. Mae'r mwyafrif (92%) yn derbyn budd-dal sy'n dibynnu ar brawf modd, yn cynnwys 71% sy'n derbyn Credyd Cynhwysol (UC), sydd ddeg gwaith y gyfradd ymhlith y boblogaeth gyffredinol (7%).
- Amlygodd yr ymchwil ystod o rwystrau sy'n atal pobl rhag gallu dibynnu ar hawl i fudd-daliadau. Mae hyn yn arbennig o wir am bobl sydd â hawl i fudd-daliadau anabledd. Dydy mwyafrif (53%) o bobl anabl a atgyfeirir at fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust ddim yn derbyn unrhyw fudd-dal yn gysylltiedig yn benodol â'u hanabledd.
- Mae incwm budd-dal y mwyafrif (70%) o bobl oedran gwaith sy'n derbyn nawdd cymdeithasol a atgyfeirir at fanciau bwyd rhwydwaith Trussell Trust yn cael ei gapio neu ei leihau, er enghraifft drwy ddidyniad dyled neu osod sancsiynau.
- Nid gwaith â thâl ydy'r ateb bob tro: dim ond 19% o bobl a atgyfeirir at fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust sy'n dod o aelwydydd mewn gwaith, ond mae cyflog isel a swyddi ansicr yn golygu nad oes ganddyn nhw ddigon o incwm i fforddio'r hanfodion. Hoffai eraill weithio ond yn cael bod swyddi yn anodd eu cael, yn enwedig i bobl anabl, pobl â chyfrifoldebau gofal a phobl - yn enwedig menywod – sydd â phlant.

Mae mwyafrif o bobl a atgyfeiriwyd at fanciau bwyd ar gyflog isel iawn, mewn dyledion mawr a heb fawr o gynilion

Effaith mynd heb yr hanfodion

Mae pobl a atgyfeirir i fanciau bwyd yn ymdopi ar gyllidebau isel sydd ddim yn ddigonol ar gyfer talu am hanfodion. Mae mwyafrif llethol (89%) o bobl atgyfeirir i fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru yn profi amddifadrwydd[23] a'u hincwm mor isel fel na allan nhw fforddio hanfodion bywyd.[24]

Gorfodir pobl ar incwm mor isel â hyn i gyfaddawdu a dewis er mwyn ymdopi, gan gynnwys gorfod penderfynu rhwng mynd i ddyled gyda'r biliau, peidio â thalu rhent a pheryglu cael eu troi o'u cartref neu fynd heb fwyd. Roedd llawer o bobl a atgyfeirir i fanciau bwyd eisoes wedi cymryd camau megis rhoi dogn llym ar eu defnydd o drydan, nwy neu hanfodion eraill.

Yn ogystal â pheidio â thalu biliau a mynd heb fwyd, mae'r bobl sydd ar incwm isel hefyd yn gorfod ildio nwyddau a gwasanaethau a fyddai'n eu galluogi i gwrdd â'u cyfrifoldeb gofalu neu gyfrifoldebau eraill. Er enghraifft, mae llawer o bobl – yn enwedig os ydy cludiant cyhoeddus yn wael yn eu hardal – yn dibynnu ar gar i fynd â'u plant i'r ysgol, i fynd i'r gwaith ac i gwrdd â chyfrifoldebau gofalu. Nododd cyfwelai ansoddol ar draws y DU fod cost cadw car, yn cynnwys cost tanwydd, yn ffynhonnell eu trafferthion ariannol, gan arwain rhai i fynd heb fwyd a hanfodion eraill yn hytrach na cholli eu dull o gynnal gwaith, o gynorthwyo addysg eu plant a gofalu am anwyliaid.

"Oherwydd mod i'n gyrru ond does gen i ddim car ac yn amlwg gyda'r holl blant, byddai'n dipyn o daith. Dydy hi ddim yn bell iawn i lawr yr heol ond byddai rhaid i mi fynd ar y bws neu gerdded am 20 munud gyda'r plant." Menyw, 35-44, Cymru.

Mae cael defnyddio'r Rhyngrwyd, oedd ar y dechrau yn 'rhywbeth dymunol i'w gael' erbyn hyn yn angenrheidiol ar gyfer llawer o bethau mewn bywyd. Gofynnir i bobl sy'n hawlio Credyd Cynhwysol fynd ar-lein i ddiweddaru eu 'dyddlyfr' a chyfathrebu gyda'u hyfforddwr gwaith neu byddan nhw mewn perygl o gael eu sancsiynu a cholli rhan o'u budd-daliadau. Mae angen cyrchu'r rhyngrwyd i dalu biliau, dod o hyd i'r bargeinion rhataf, chwilio am swydd a chyrchu llawer o wasanaethau. Mae tuedd hefyd i addysg plant

[23] Yn ôl diffiniad blaenorol ar dudalen 13, ystyrir bod pobl yn ddiymgeledd os nad ydyn nhw'n wedi gallu diwallu eu hanghenion mwyaf sylfaenol I gadw'n gynnes, sych, glân ac wedi'u bwydo.

[24] Yn ein hadroddiad State of Hunger blaenorol yn 2020, cawsom fod 95% o Stateg bobl a atgyfeiriwyd ai fanciau bwyd yn ddiymgeledd. Oherwydd y gwahaniaeth yn y methodolegau, ni ellir cymharu'r ffigwr hwn yn uniongyrchol â'r ffigwr o 80% a gafwyd yn yr astudiaeth hon. Ond, mae ein dadansoddiad eleni o'r 14% o bob heb eu dosbarthu'n ddiymgeledd a atgyfeiriwyd I fanciau bwyd yn dangos mai un o'r prif wahaniaethau ydy eu statws gwaith. Mae'r rhai a atgyfeiriwyd i fanciau bwyd sydd ddim yn ddiymgeledd lawer fwy tebygol na'r rhai sydd yn ddiymgeledd o fod mewn swydd â thâl (25% vs 11%) a/neu I fod yn rhan o aelwyd sy'n gweithio (32% vs.18%). Mae hyn yn awgrymu nad ydy eu hincwm efallai mor isel ag incwm grwpiau eraill, ond efallai'n cael ei fod yn amrywio ,mewn ffyrdd sydd yn ei gwneud hi'n anodd I dalu am hanfodion yn rheolaidd., a/neu efallai yn gorfod wynebu costau ychwanegol sy'n ngolygu nad ydyn nhw'n gallu fforddio dalu am hanfodion. Er na ellir cymharu'r astudiaethau hyn yn uniongyrchol, gallai canfyddiadau'r flwyddyn hon ddangos bod y rhai mewn gwaith yn cael trafferthion mewn ffyrdd na fyddai efallai'n bodoli yn 2020.

gymryd yn ganiataol bod gan teuluoedd y modd i allu cyrchu'r rhyngrwyd, gyda phlant angen mynd ar-lein i gwblhau gwaith cartref neu weithgareddau addysgol eraill.

Does gan 13% o bobl a atgyfeirir i fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust ddim modd o fynd ar y rhyngrwyd. Mae dros ddau berson o bob pedwar (45%) yn gallu cyrchu'r rhyngrwyd drwy fand llydan neu wi-fi adre. Mae bron hanner (49%) yn gallu cyrchu'r rhyngrwyd drwy rwydwaith ffôn symudol.

Effaith incwm isel ac incwm a gaiff ei gwtogi yn sydyn

Mae ymchwil y Trussell Trust a Sefydliad Joseph Rowntree,[25] wedi amcangyfrif mai £120 yr wythnos ydy cost cyfredol hanfodion (bwyd, cyfleustodau a nwyddau hanfodol aelwyd[26]), ar gyfer oedolyn sengl. [27] Fodd bynnag, mae lefel sylfaenol budd-daliadau yn llawer is na hyn, ac felly hefyd mae incwm pobl a atgyfeirir i fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru. Cyfartaledd incwm ar ôl costau tai y rhai a atgyfeirir at fanc bwyd yng Nghymru ydy £102 ymhlith oedolion sengl yn byw ar eu pen eu hunain. Mae llawer o bobl a atgyfeirir i fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yn anabl neu'n ofalwyr ac felly'n debygol o fynd i gostau ychwanegol, a hynny'n golygu bod y diffyg yn eu hincwm o'i gymharu â'u hanghenion yn debygol o fod hyd yn oed yn uwch.

Mae cael incwm mor isel ei lefel yn effeithio'n enfawr ar iechyd corfforol a meddyliol pobl, yn ogystal â chreu amddifadedd materol. Disgrifiodd llawer o gyfwelai effaith meddyliol ac emosiynol llym o geisio rheoli amgylchiadau ariannol amhosibl, yn enwedig pan nad oedd incwm yn ddigonol i dalu am gostau byw hanfodol.

"Digwyddodd unwaith yn unig [mynd heb fwyd], oherwydd, ar ôl hynny, dechreuais gael arian fel y gallwn brynu bwyd, ond mae rhai misoedd lle dw i'n gorfod rhoi bwyd yn eilbeth er mwyn talu biliau a threuliau. Ar y foment mae gen i or-ddrafft sy'n £150, ond dwi'n dal i allu talu am fwyd." Gwryw, 18-24, Cymru

Mae llawer o bobl yn stryglo ar incwm annigonol, ond efallai'n llwyddo i 'gadw eu pen uwch y don' am lawer o flynyddoedd. Mae'r ymchwil hwn yn dangos y gallai gostyngiadau mewn incwm, a achoswyd gan newidiadau yn sefyllfaoedd gwaith neu i'w budd-daliadau, arwain pobl yn sydyn i fethu â fforddio'r hanfodion.

Ar draws Cymru, gwelodd 9% o bobl ostyngiad yn eu hincwm yn ystod y tri mis blaenorol. Fodd bynnag, mae hyn yn codi i 30% o bobl a atgyfeirir i fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru, ychydig yn uwch na'r DU lle gwelodd 22% ostyngiad yn eu hincwm.

---

[25] Mae'r Trussell Trust mewn partneriaeth â Sefydliad Joseph Rowntree yn galw ar y llywodraeth i ymgorffori yn ein system nawdd cymdeithasol yr egwyddor y dylai Credyd Cynhwysol amddiffyn pobl rhag mynd heb hanfodion.

[26] Mae'r amcangyfrifiad yn cynnwys costau hanfodol ac eithrio costau tai a threth y cyngor.

[27] Am fanylion o'r modd yr amcangyfrifwyd hyn, gweler adroddiad Technegol Sefydliad Joseph Rowntree Foundation a'r Trussell Trust. 2023. "An Essentials Guarantee: " https://www.jrf.org.uk/report/guarantee-our-essentials.

Rôl cynilion yn amddiffyn pobl rhag gorfod defnyddio banc bwyd

Yn ogystal â phrofi incwm isel, prin ydy cynilion pobl a atgyfeiriwyd i fanciau bwyd neu does ganddyn nhw ddim cynilion o gwbl. Ar yr adeg yr atgyfeirir i fanc bwyd, mae pobl yn aml iawn wedi cyrraedd pen draw eu cyllid personol.[28]

Er bod 64% o oedolion yn y boblogaeth yng Nghymru yn nodi bod ganddyn nhw ychydig o gynilion (dros dau o bob pump yn nodi bod ganddyn nhw dros £5,000), mae hyn yn gostwng i lai nag un ymhob deg (8%) o bobl a atgyfeirir i fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru. Mae rhai pobl wedi defnyddio unrhyw gynilion oedd ganddyn nhw, tra na lwyddodd eraill i gynilo o gwbl yn y lle cyntaf.

Gall hyd yn oed lefel gymedrol o gynilion gynnig byffer ariannol yn erbyn treuliau annisgwyl a cholledion incwm, yn atal pobl rhag syrthio'n syth i gyni ariannol. Yn wir, mae hyd yn oed lefelau bach o gynilion argyfwng wedi cael effeithiau hirdymor ar aelwydydd isel eu hincwm rhag osgoi diffyg diogeledd bwyd.[29]

Effaith ôl-ddyledion a dyled

Mae'r ymchwil hwn yn cael bod dros hanner (51%) y bobl ar draws Cymru mewn rhyw fath o ddyled (yn cynnwys benthyca, ôl-ddyledion biliau'r aelwyd a dyled budd-dal yn ddyledus i'r llywodraeth).[30] Mae mynychder dyled yn sylweddol ymhlith pobl a atgyfeirir i fanciau bwyd yng Nghymru, gydag 87% mewn dyled.

Roedd pobl a atgyfeirir i fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru hefyd lawer mwy tebygol i fod mewn dyled ac ôl-ddyledion. Roedd gan y mwyafrif (77%) o leiaf ddwy ôl-ddyled neu ddyledion a roedd gan ddau draean (65%) dair dyled neu fwy. Mewn cymhariaeth, ar draws y boblogaeth gyffredinol yng Nghymru, dim ond traean (32%) oedd â dwy ddyled neu fwy.

O gofio i'r ymchwil hwn gael ei gynnal tua chychwyn argyfwng costau byw, pan oedd prisiau ynni yn arbennig o uchel, efallai nad yw'n syndod mai biliau nwy neu drydan oedd y dyledion mwyaf cyffredin ymhlith y bobl a atgyfeirir i fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru (41%), ac yna tri o bob deg (29%) ar ei hôl hi gyda'u treth cyngor, a thua chwarter (26%) ar ei hôl hi gyda'u rhent neu gostau morgais. Mae Cyngor ar Bopeth yng Nghymru yn nodi mai treth y cyngor ydy'r ddyled mwyaf cyffredin, a nifer na welwyd erioed eu tebyg yn dod i'r sefydliad hwn am gyngor ar hyn.[31]

Gall y modd y mae credydwyr yn ymateb i bobl ar incwm isel iawn ac sydd wedi cronni dyled wneud gwahaniaeth enfawr i'w gallu uniongyrchol i fforddio'r hanfodion, eu hiechyd a'u llesiant, a'u diogelwch ariannol hirdymor. Mae ymchwil blaenorol wedi amlygu effeithiau niweidiol gall bygythiadau credydwyr o

[28] Banciau bwyd wedyn yn rhy aml ydy'r man cyntaf I droi atyn nhw o ran ymatebion statudol a chymunedol. Am ragor o hyn, gweler tudalen X [adran ar gymorth ffurfiol]

[29] Gjertson, L. 2016. "Emergency saving and household hardship." Journal of Family and Economic Issues, 37(1), 1–17. https://doi.org/10.1007/s10834-014-9434-z.

[30] Mae ôl-ddyle; dion a dyledion yn cynnwys ôl-ddyledion ar filiau megis treth y cyngor, dyled I fenthycwyr megis teulu, ffrindiau, banciau, benthycwyr diwrnod cyflog, cardiau credyd; a hefyd dyled i'r llywodraeth a fesurir drwy ddidyniadau o fudd-daliadau.

[31] Citizens Advice. 2022. "Indebted: Experiences of council tax arrears in Wales." https://www.citizensadvice.org.uk/Global/CitizensAdvice/Wales/Wales%20Policy%20and%20Campaigns/Indebted_%20Experiences%20of%20council%20tax%20arrears%20in%20Wales.pdf.

fynd â pobl i lys neu fygwth y beili arnyn nhw ei gael ar lesiant a iechyd meddwl. Canfu ymchwil hefyd fod y tactegau 'llym' hyn yn llai llwyddiannus i gasglu dyledion na dulliau mwy cefnogol o fynd ati.[32]

Mae felly'n achos o bryder bod pobl a atgyfeirir i fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru yn fwy tebygol o fod wedi cael eu bygwth o fynd â nhw i lys. Ymhlith y bobl a atgyfeirir i fanc bwyd sydd ar ei hôl hi gyda'u biliau, mae 22% wedi dioddef gweithgaredd gan y beili (sydd yn uwch na'r gyfran y bobl a atgyfeiriwyd i fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yn y DU, 13%), roedd dros un o bob deg (18%) wedi cael gorchymyn llys a thraean (32%) wedi cael eu bygwth o orfod mynd i lys.

Amlygodd y cyfweliadau trylwyr bod talu biliau yn achos pryder allweddol i'r cyfranogwyr. Soniodd rhai am y sefydliadau neu gwmnïau yr oedden nhw yn eu dyled, gan nodi ei bod yn parhau i fod anodd talu biliau. Yn yr arolwg o bobl a atgyfeiriwyd i fanciau bwyd yng Nghymru, cytunodd traean (34%) i sefydlu cynllun ad-dalu i ddelio gyda'u hôl-ddyledion.

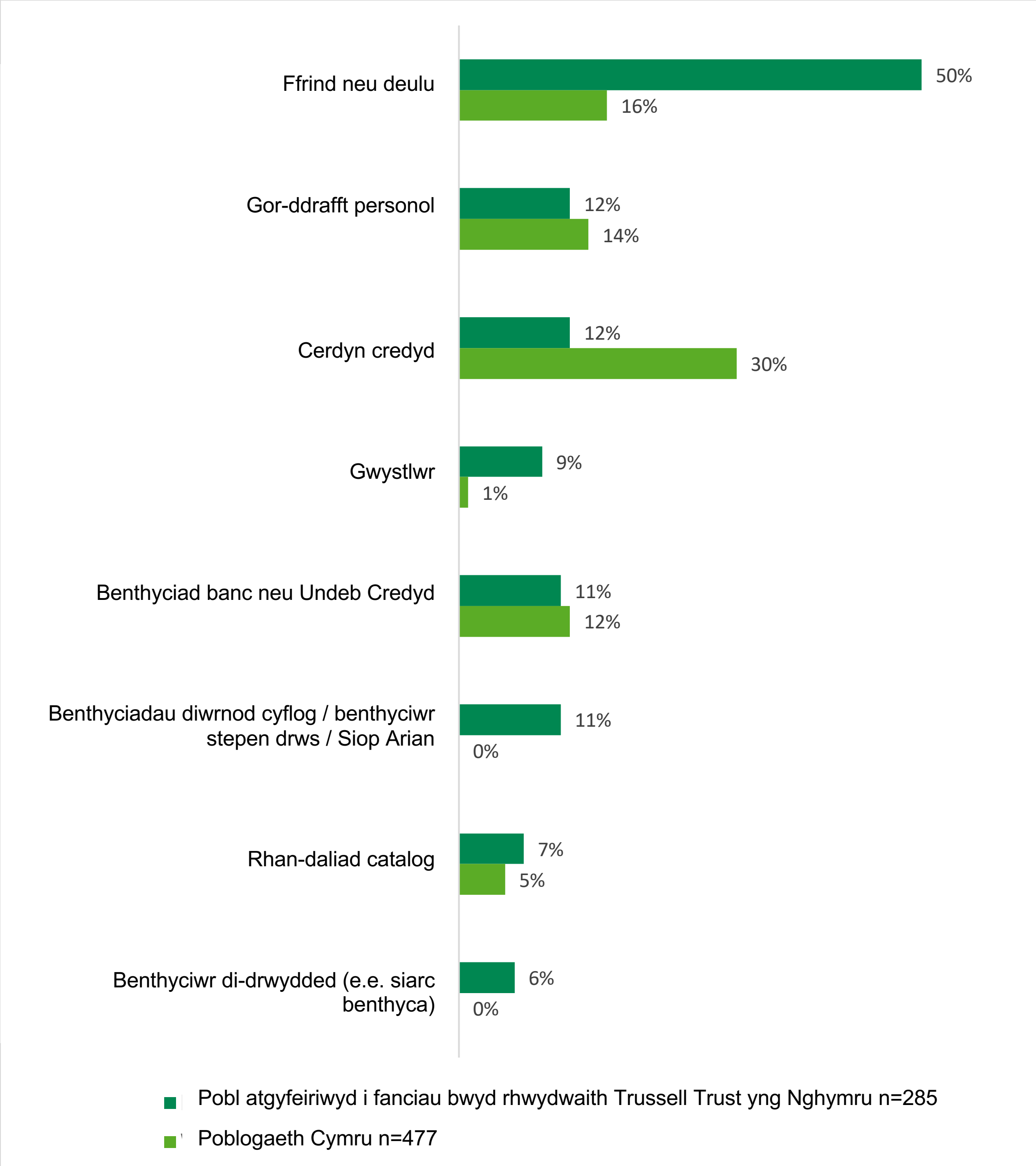
"Ychydig o flynyddoedd yn ôl roedden ni'n gallu cynilo arian ond nawr rydyn ni'n ei chael hi'n anodd i wneud hynny. Sut mae dichon arbed arian a chadw arian i'w gynilo heb orfod iddo fynd i dalu am y trydan a'r nwy. Mae'n ofnadwy…mae arna i £100 am drydan a nwy. Fyddwn i byth mewn dyled iddyn nhw ers talwm. Roedd hi'n hawdd talu biliau trydan a nwy flynyddoedd yn ôl. Nawr rydych chi'n talu tua £1 am adael y golau ynghyn am ychydig. Ydy mae'n frawychus." Gwryw, oed 25-34, Cymru.

Ffynhonnell fwyaf cyffredin credyd ymhlith pobl a atgyfeirir at fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust ydy benthyciadau gan deulu a ffrindiau. Mae hanner y bobl (50%) a atgyfeirir i fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru wedi dibynnu ar fenthyciadau gan deulu a ffrindiau o'i gymharu â dim ond 16% o'r boblogaeth ehangach yng Nghymru. Yn rhan 4, trafodir ymhellach effaith y ddibyniaeth hon ar gymorth anffurfiol, ariannol yn ogystal ag mewn dulliau eraill. Mae ein hymchwil yn cael mai'r hyn sy'n sbardun yn aml i rywun orfod defnyddio banc bwyd ydy cyrraedd pen draw'r cymorth y mae ffrindiau a theulu yn gallu neu'n fodlon i ddarparu.

Yn unol â thueddiadau ar draws y DU, mae angen bron i un o bob un-ar-ddeg (9%) sy'n cael eu hatgyfeirio i fanciau bwyd rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru ad-dalu gwystlwr (o'i gymharu â llai na 1% o'r boblogaeth gyffredinol yng Nghymru). Mae cyfran debyg 11% mewn dyled i ddarparwr benthyciad diwrnod cyflog neu fenthyciwr stepen drws, o'i gymharu â 3% o'r boblogaeth gyffredinol yng Nghymru. Ac mae bron un o bob un ar bymtheg (6%) mewn dyled i fenthycwyr didrwydded, megis 'siarcs benthyca', nad yw'n ymddangos o gwbl yn yr arolwg o boblogaeth gyffredinol Cymru.

[32] Policy in Practice. 2020. "Council Tax debt collection and low-income Londoners." https://policyinpractice.co.uk/a-new-approach-to-the-collection-of-council-tax-in-london/.

Ffigwr 4 Y ddyled a brofir gan bobl a atgyfeirir i fanc bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust o'i gymharu â'r cyfartaledd ar draws poblogaeth Cymru



Mae tri o bob pump o bobl (55%) (neu eu partneriaid) a atgyfeiriwyd i fanciau bwyd yng Nghymru sy'n derbyn taliadau nawdd cymdeithasol yn ad-dalu dyledion i lywodraeth leol a chenedlaethol drwy ddidyniadau o'u budd-daliadau er mwyn ad-dalu blaenswm budd-dal, gor-daliad o fudd-daliad, benthyciad gan yr Adran Waith a Phensiynau neu ddyledion neu ddirwyon eraill. Mae hyn yn sylweddol uwch na'r cyfartaledd yng Nghymru lle mae dan un o bob wyth o bobl yn derbyn nawdd cymdeithasol (13%) yn wynebu didyniad o'u budd-dal.

Ystyrir didyniadau ymhellach ar dudalen 36, ond ceir tystiolaeth glir bod dyledion i lywodraeth y DU a llywodraeth leol yn ffactorau arbennig o bwysig, gan dynnu rhai eisoes mewn tlodi i fwy o galedi difrifol.[33]

Effaith costau mawr neu annisgwyl

Gall talu treuliau rheolaidd fod yn anodd pan fydd aelwydydd yn byw ar incwm isel tra'n ceisio rheoli dyledion ar yr un pryd, heb fynediad i gredyd neu gynilion. Gall talu cost mawr annisgwyl na ellir ei osgoi, megis adnewyddu cyfarpar, adael pobl hyd yn oed yn fwy ariannol bregus.

Mae dros hanner (60%) y bobl a atgyfeiriwyd i fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru yn nodi eu bod wedi gorfod talu cost fawr ac annisgwyl roedden nhw wedi'i chael hi'n anodd ei thalu yn ystod y tri mis blaenorol.

Mae Cronfa Cymorth Dewisol (DAF) yn cynnig grantiau i bobl yng Nghymru i'w cynorthwyo i dalu costau hanfodol, megis bwyd, nwy, trydan, dillad a theithio mewn argyfwng. Dywedodd dan hanner y bobl (48%) a atgyfeiriwyd i fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru nad oedd ganddyn nhw na'u partneriaid ddim cynilion o gwbl (amod ar gyfer gwneud cais), eu bod wedi gwneud cais neu wedi derbyn cymorth gan y Gronfa Cymorth Dewisol (DAF).

Gyrrwr mwyaf sylweddol incwm isel ydy cynllun a'r modd y cyflenwir nawdd cymdeithasol

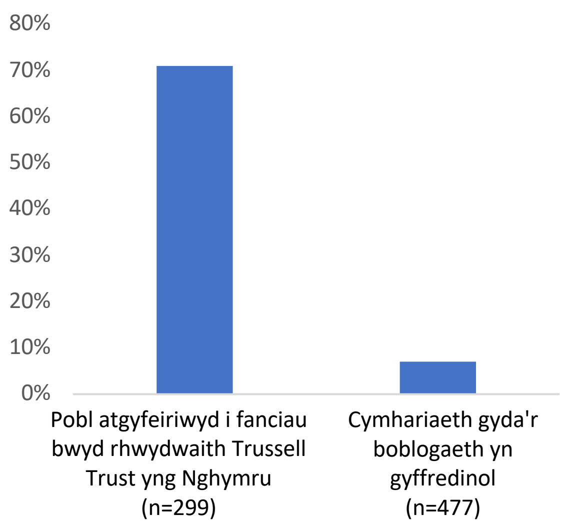
I fwyafrif y bobl a atgyfeirir i fanciau bwyd rhwydwaith Trussell Trust, cynllun a'r modd y cyflenwir nawdd cymdeithasol ydy prif gyfranwyr at eu hanallu i fforddio'r hanfodion.

Mae mwyafrif helaeth (93%) yr ymatebwyr i arolwg banciau bwyd yng Nghymru yn derbyn rhyw fath o incwm o nawdd cymdeithasol, o'i gymharu â dros hanner (55%) y boblogaeth Cymru gyfan. Mae 92% yn derbyn budd-dal sy'n dibynnu ar brawf modd, yn cynnwys 71% sy'n derbyn Credyd Cynhwysol (UC) sydd ddeg gwaith yn fwy na'r gyfran ar draws y boblogaeth gyffredinol yng Nghymru (7%).

Mae dadansoddiad o'r rheswm pam bod pobl yn eu cael eu hunain yn gorfod troi at fanciau bwyd yn pwyntio at bedwar gwendid allweddol yn y system nawdd cymdeithasol:

a) Yn gyntaf, gall y broses o wneud cais fod yn ddryslyd ac mae diffyg gwybodaeth hygyrch am yr hyn y mae gan bobl hawl iddo.

Ffigwr 5 Cyfraddau derbyn Credyd Cynhwysol



[33] Sefydliad Joseph Rowntree. 2020. "Destitution in the UK: 2020." https://www.jrf.org.uk/report/destitution-uk-2020.

b) Yn ail, pan fydd pobl yn gwneud cais, mae anawsterau wrth hawlio budd-daliadau yn gyflym a chyson; mae hyn yn arbennig o wir yn achos Taliadau Annibyniaeth Personol (PIP) ar gyfer pobl anabl neu pobl yn dioddef o gyflwr meddwl neu gorfforol hirdymor.
c) Yn drydydd, hyd yn oed pan fydd taliadau wedi'u sicrhau, ni fydd lefel y taliadau yn darparu digon o incwm i ddiwallu anghenion.
d) Yn olaf, mewn nifer o achosion, efallai bod gostyngiadau na ellir mo'u fforddio yn cael eu didynnu bob mis, a hynny'n lleihau incwm pobl ymhellach.

Blwch diffiniad: Mae system nawdd cymdeithasol y DU, y system les ydy'r enw arall arni, yn darparu budd-daliadau ar gyfer pobl ar draws y DU. Llywodraeth y DU sy'n gweinyddu rhan fwyaf o'r system yng Nghymru, yn cynnwys gostyngiadau treth cyngor, Cronfa Cymorth Dewisol, a budd-daliadau eraill sy'n dibynnu ar brawf modd megis prydau ysgol am ddim a Lwfans Cynhaliaeth Addysg.

Mae pobl yn ei chael hi'n anodd i gyrchu gwybodaeth gywir am nawdd cymdeithasol

Er bod tystiolaeth arall[34] yn awgrymu nad hyn ydy profiad pawb sy'n hawlio nawdd cymdeithasol, roedd hi'n glir bod llawer o bobl sy'n gorfod troi at fanciau bwys wedi cael y broses o geisio cyrchu budd-daliadau yn un heriol iawn.

Yn nata ansoddol y DU, clywon ni sut mae pobl ar incwm isel yn dod i wybod am nawdd cymdeithasol drwy bobl eraill, gan ddibynnu ar gyngor anffurfiol gan bobl â phrofiadau tebyg yn hytrach na chyrchu gwybodaeth mwy swyddogol. Roedd pobl yn ein hymchwil wedi ei chael hi'n anodd i ddarganfod yr hyn y mae ganddyn nhw hawl iddo neu i ddeall sut caiff taliadau eu hamcangyfrif. Mae digitaleiddio gwybodaeth am fudd-daliadau nawdd cymdeithasol wedi gwneud pethau'n haws i rai pobl ond i lawer sy'n troi at fanciau bwyd , mae'n creu rhwystrau ychwanegol oherwydd eu hynysiad digidol a chymdeithasol (trafodir isod ar dudalen 47).

Disgrifiodd cyfranogwyr yng ngweithdai'r DU eu hanhawster o gael siarad â rhywun dros y ffôn, yn aml yn cael eu trosglwyddo o un unigolyn i'r llall. Roedden nhw'n teimlo bod tuedd i staff y Canolfannau Gwaith beidio â rhagweithio i gynnig gwybodaeth am gymorth heblaw bod yr hawlydd yn gofyn yn benodol amdano ac yn gallu dangos bod ganddyn nhw hawl iddo. Dydy hyn ddim yn nodweddiadol o brofiadau pob hawlydd wrth gwrs, ond roedd hi'n glir bod y profiadau hyn wedi chwarae rhan bwysig yn nhaith pobl oedd wedi eu cael eu hun mewn caledi llym ac angen help gan fanc bwyd.

Doedd hi ddim yn brofiad neis yn y Ganolfan Waith. Dydw i ddim yn gwybod llawer am sut mae'r Ganolfan Waith yn gweithredu a pham wnaethon nhw fygwth tynnu fy mudd-daliadau yn ôl ac roedd hyn yn fy rhoi dan straen … Roeddwn i'n pryderu cymaint, ces fy ngorfodi i gael y swydd hon doedd dim dewis gen i" Gwryw , oed 25-34, Cymru.

Roedd y system gwneud cais, yn nhyb y cyfranogwyr, yn anhyblyg a dim ond yn gweithio ar gyfer pobl sy'n 'ffitio amodau arbennig'. Teimlwyd ei bod yn arbennig o anodd ar gyfer pobl sydd yn gorfod delio â sefyllfaoedd mwy cymhleth neu'n gorfod ymdopi â chyflyrau meddyliol. Disgrifiodd rhai y system nawdd

[34] IFF Research on behalf of the Department for Work and Pensions. 2018. "Universal Credit Full Service Survey." https://www.gov.uk/government/publications/universal-credit-full-service-claimant-survey.

gymdeithasol fel rhywbeth oedd yn ‘dad-ddyneiddio’ pobl ac yn system ‘elyniaethus’, a dywedodd pobl eu bod wedi ymlâdd ac yn lluddedig drwy orfod dadlau a chrefu am weithredu camau i sicrhau’r taliadau y mae ganddyn nhw hawl iddyn nhw, a hynny weithiau yn ofer.

Syniadau a gynigwyd gan bobl gyda phrofiadau bywyd mewn gweithdai:

Dylai perfformiad staff fod yn seiliedig ar brofiad, adolygiad a’r canlyniadau y mae’r unigolyn sy'n derbyn y cymorth yn eu dymuno.

Dylai cael corff annibynnol i adolygu arferion gwael yn y system nawdd cymdeithasol tu hwnt i broses gwyno gyfredol yr Adran Waith a Phensiynau, megis ombwdsmon annibynnol.

Yn olaf, roedd hi'n glir bod unigedd digidol (sy’n gyffredin ymhlith pobl a atgyfeirir i fanciau bwyd, fel y trafodwyd yn adran 4) yn cyfyngu ar fynediad pobl i nawdd cymdeithasol. Mae llawer o’r wybodaeth am hawliadau yn hygyrch yn bennaf ar lein, yn union fel y mae’r broses o wneud cais am Gredyd Cynhwysol, rheoli taliadau a chysylltu â hyfforddwyr gwaith. Mae hyn yn gofyn bod bobl yn meddu ar ddyfais megis ffôn smart, gliniadur, mynediad i’r rhyngrwyd a gwybodaeth sut i ddefnyddio llwyfannau’r we. Yn ogystal â bod hyn yn rhwystr rhag cyflwyno’r hawl yn y lle cyntaf i gael UC, gall alltudiaeth digidol olygu na all pobl hysbysu'r Adran Waith a Phensiynau am unrhyw newid i gyflyrau meddygol a llesteirio cysylltiad gyda hyfforddwyr gwaith a allai arwain at sancsiynau, neu hawliau’n cael eu hatal yn gyfan gwbl.[35]

Dydy’r profiadau hyn o’r anawsterau wrth wneud cais am nawdd cymdeithasol ar draws y DU ddim yn cynrychioli profiad pob hawlydd. Fodd bynnag, mae canfyddiadau pennaf ein hymchwil yn cyd-daro ag ystod eang o ymchwil a thystiolaeth arall sy’n dangos bod grwpiau sylweddol yn cael y system yn heriol.[36] Ar draws y dystiolaeth hon, ceir pryderon arbennig am y ffyrdd y mae staff yn defnyddio’u disgresiwn o ran sut ac i ba raddau maen nhw’n cynorthwyo pobl i wneud cais i hawlio nawdd. Gall disgresiwn alluogi hyfforddwyr gwaith i deilwra cymorth a chyflwyno mwy o hyblygrwydd i mewn i’r system, ond gall hefyd olygu bod cyrchu budd-daliadau a chymorth arall yn fwy anwadal ac anrhagweladwy, gyda rhai pobl yn c ael eu diystyru. Canfu ymchwil blaenorol hefyd fod canlyniadau rhai grwpiau yn debygol o fod yn rhai negyddol drwy ddefnyddio’r disgresiwn hwn, megis pobl â chyflyrau iechyd, o rhai grwpiau du a lleiafrifoedd ethnig a phoblogaethau mudwyr.[37] Hefyd, ceir tystiolaeth bod hawlwyr bregus, agored i niwed yn anghymesur o debygol i weld gostyngiad yn eu budd-daliadau drwy sancsiynau.[38]

Dydy pobl – yn enwedig pobl anabl – ddim yn cyrchu budd-daliadau yn gyflym nac yn gyson

Mae pobl sydd wedi cael trafferth i ddod o hyd i wybodaeth gywir am fudd-daliadau yn aml yn gorffen heb dderbyn taliadau sylweddol y mae ganddyn nhw hawl iddyn nhw. Mae’r llinell gymorth ‘Help through Hardship’ (a gynhelir ar y cyd gan Gyngor ar Bopeth a’r Trussell Trust) yn cynnig cyngor i bobl sy’n wynebu

[35] Big Issue. 2022. "Digital exclusion is creating a ‘two-tier’ system for people claiming benefits." https://www.bigissue.com/news/social-justice/digital-exclusion-is-creating-a-two-tier-system-for-people-claiming-benefits/.

[36] Edmiston et al. 2022. "Mediating the claim? How 'local ecosystems of support' shape the operation and experience of UK social security." https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/spol.12803.

[37] Ibid.

[38] Pwyllgor Gwaith a Phensiynau’r Tŷ Cyffredin. 2018. "Benefit Sanctions." https://publications.parliament.uk/pa/cm201719/cmselect/cmworpen/955/95506.htm#_idTextAnchor020.

caledi ariannol yn Lloegr a Chymru, ac mae data o hyn yn cynnig syniad i ni o ba mor eang ydy tan-hawlio. Dros y cyfnod o Ebrill i Hydref 2022, dynodwyd 18% o bobl oedd wedi nodi problem yn gysylltiedig â budd-daliadau a/neu gredydau a fyddai'n gymwys ar gyfer incwm ychwanegol ac fe'u cynorthwywyd i hawlio budd-daliadau neu gredyd treth ac amcangyfrifwyd cyfartaledd o gynnydd incwm o £4,506 y person.[39]

Gall deall pa fudd-daliadau y mae gan bobl hawl iddyn nhw fod yn heriol, ond – hyd yn oed pan nodir nhw yn gywir – yn aml, mae oedi wrth eu cyrchu. Mae tystiolaeth flaenorol a gasglwyd gan y Trussell Trust wedi dangos yn gyson mai'r pum wythnos o aros am Gredyd Cynhwysol ydy gyrrwr allweddol am yr angen am fanciau bwyd, yn ystod y pum wythnos hynny yn ogystal ag ar ôl i'r taliadau gychwyn.[40] Mae'r aros cychwynnol am Gredyd Cynhwysol wedi ei gynnwys yng nghynllun y budd-dal. Rhaid i bob hawlydd sy'n symud ymlaen i Gredyd Cynhwysol aros o leiaf pum wythnos cyn derbyn taliad cyntaf eu Credyd Cynhwysol. Er y cwtogwyd yr aros ffurfiol o chwech wythnos i bum wythnos ym mis Chwefror 2018, mae hyn yn parhau yn oediad sylweddol hirach nag oedd ar gyfer y budd-daliad blaenorol (neu 'etifeddol'), oedd tua pythefnos fel arfer. Clywson ni o gyfweliadau ansoddol pa mor heriol oedd hi i reoli'r cyfnod hwn yn ariannol ond hefyd ei effaith ar iechyd meddwl cyfranogwyr.

Syniad a gynigwyd gan bobl gyda phrofiad bywyd mewn gweithdai: *Lleihau'r angen am flaenswm benthyciad, dylai uchafswm amseroedd aros ar gyfer taliadau nawdd cymdeithasol fod tua deg diwrnod.*

Mae'r Adran Waith a Phensiynau wedi sylweddoli y gall pobl ei chael hi'n anodd i aros am bum wythnos ac mae wedi cyflwyno mesurau megis dwy wythnos o 'oferu/*run-on*' ar fudd-daliadau penodol, yn cynnwys Budd-dal Tai ar gyfer pobl sy'n trosglwyddo o'r system fudd-dal etifeddol. Mae hefyd opsiwn i godi benthyciad di-log, y 'benthyciad blaenswm' i helpu pobl i ymdopi yn ystod y cyfnod interim. Mae mwyafrif o'r hawlwyr yn codi'r 'blaenswm' hwn gan nad oes ganddyn nhw unrhyw fodd arall o oroesi nes iddyn nhw dderbyn y taliad swyddogol cyntaf.[41] Fodd bynnag mae hyn yn achosi caledi yn yr hirdymor gan fod rhaid i hawlwyr ad-dalu'r blaenswm drwy ddidynnu arian o'u budd-daliadau. Mae'r didyniadau hyn yn rhoi pwysau ychwanegol ar incymau sydd eisoes dan straen (fel y trafodir ymhellach isod). Mae Llywodraeth Cymru wedi cymryd camau i liniaru effaith y 5 wythnos drwy gyflwyno digon o hyblygrwydd yn y DAF. Er gwaethaf hyn, roedd canrannau tebyg o bobl a atgyfeirir at fanciau bwyd Trussell Trust yng Nghymru yn cael arian wedi'i ddidynnu o'u budd-dal er mwyn ad-dalu'r benthyciad blaenswm (37%).

Er bod anawsterau ac oedi wrth gyrchu llawer math o fudd-daliadau, yr hyn sy'n achosi'r broblem fwyaf ydy hawliadau yn gysylltiedig ag anabledd. Mae hyn yn achos pryder mawr gan fod 78% o bobl a atgyfeiriwyd i fanciau bwyd yng Nghymru yn nodi bod o leiaf un aelod o'u haelwyd yn anabl.[42] Roedd gan dros pedwar

[39] Yng nghyd-destun llinell gymorth 'Help through Hardship', mae cyfeiriadau at enillion incwm yn golygu arian ychwanegol a fydd neu o bosibl bydd cleient yn ei dderbyn . Cyfuniad ydy hyn o enillion disgwyliedig ac enillion a gyflawnwyd. Caiff ffigyrau enillion incwm eu cofnodi fel ennill dros gyfnod o 52 wythnos (e.e. os mai hawl am fudd-dal ydy e) neu ennill untro ynh dibynnua ryr amgylchiadau (grant untro er enghraifft).

[40] The Trussell Trust. 2019. "5 Weeks Too Long: Why we need to end the wait for Universal Credit." https://www.trusselltrust.org/what-we-do/research-advocacy/#universal-credit.

[41] Schofield, P CB. 2020. "Letter from the Permanent Secretary for the DWP to Rt Hon. Stephen Timms MP, Chair of the Work and Pensions Committee." https://publications.parliament.uk/pa/cm5801/cmselect/cmworpen/correspondence/Letter-from-Peter-Schofield.pdf.

[42] Yn ôl diffiniad Deddf Cydraddoldeb 2010.

person allan o bob deg (43%) a nododd broblem yn gysylltiedig â budd-daliadau neu gredydau treth gydag ymgynghorydd ‘Help through Hardship’ rhwng Ebrill a Hydref 2022, broblem gyda PIP yn benodol. Drwyddi draw, roedd gan bron i chwe pherson o bob deg (59%) a ddewisodd rannu eu data iechyd gydag ymgynghorydd 'Help through Hardship' gyflwr iechyd hirdymor neu anabledd, gyda bron i hanner y rhain (44%) yn cael cyngor am PIP.

Caiff hyn ei adlewyrchu yn y ffaith *nad* yw mwyafrif (53%) o bobl ar aelwyd anabl, a atgyfeiriwyd i fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru, yn hawlio unrhyw fudd-daliadau anabledd (er bod y mwyafrif yn hawlio mathau eraill o fudd-daliadau). Mewn rhai achosion, efallai na fydd pobl yn diwallu meini prawf cymhwyster ond mae tystiolaeth sylweddol i awgrymu y dylai eraill eu derbyn ond heb wneud.

Her sylweddol yma ydy’r aros hir i dderbyn Asesiad Cynhwysedd Gweithredol neu asesiad Taliad Annibyniaeth Personol. Dywedodd cyfwelai ansoddol sydd â chyflyrau iechyd meddwl neu anabledd ac yn derbyn Credyd Cymhwysol eu bod wedi bod yn aros dros flwyddyn i gael eu hasesu ar gyfer PIP, sy’n golygu 12 mis lle nad oedden nhw’n derbyn incwm i’w helpu i fforddio costau ychwanegol yn ymwneud â’u cyflwr.[43] Er i’w meddyg teulu ddweud nad oedden nhw’n ffit ar gyfer weithio, roedden nhw’n ei chael hi'n anodd i brofi i’r Ganolfan Waith nad oedden nhw’n abl i chwilio am waith. Nodwyd hyn yn arbennig gan gyfranogwyr â chyflyrau iechyd meddwl.

Syniad a gynigwyd gan bobl â phrofiad bywyd mewn gweithdai yn y DU: *Dylai systemau nawdd cymdeithasol gael eu cynllunio gan bobl anabl, gydag eiriolaeth wrth law ar gael ar gyfer pawb sy’n ceisio cymorth. Gallai’r newid hwn yn yr hinsawdd hefyd gynnwys trosglwyddo staff i grwpiau yn y gymuned iddyn nhw ddeall gwahanol safbwyntiau a phersbectifau ar waith seiliedig ar drawma, wedi’i ganoli ar bobl.*

Mae lefelau budd-daliadau yn rhy isel i dalu am hanfodion

Mae toriadau a rhewi ar daliadau budd-dal dros y degawd diwethaf wedi arwain at ostyngiadau mawr yng ngallu budd-daliadau i brynu pethau o ystyried y cynnydd yng nghostau byw. Yn 2022, cafwyd y gwymp fwyaf yng ngwerth cyfradd sylfaenol budd-daliadau diweithdra ers cychwyn yr uwchraddio blynyddol hanner can mlynedd yn ôl.[44] Mae lefel isel taliadau budd-daliadau yn gyfraniad allweddol i’r angen am fanciau bwyd gan fod hynny yn gadael pobl heb ddigon o arian i fforddio hanfodion.

Mae lefel uchel y diffyg diogeledd bwyd ymhlith hawlwyr budd-dal ar draws y DU yn amlygu hyn yn glir. Profodd chwe pherson ymhob deg (60%) oedd yn derbyn Credyd Cynhwysol ar draws y DU ddiffyg diogeledd bwyd y llynedd, o’i gymharu â dim ond 3% o'r rhai oedd yn derbyn pensiynau gwladol ar draws y DU. Dydy hyn, efallai, ddim yn syndod gan fod y ‘lwfans safonol’ a ddarperir gan y Credyd Cynhwysol o leiaf £35 yr wythnos yn llai na’r swm sydd ei angen i fforddio hanfodion ar gyfer person sengl ac o leiaf £65 yr wythnos yn is na lefel ar gyfer pâr.[45]

[43] Ym mis Gorffennaf July 2022, tua adeg y gwaith maes, roedd tua, 280,000 o bobl yn aros am benderfyniad am ei cais PIP a chyfartaledd yr amser aros o adeg y cofrestru i adeg y penderfyinad o’r Taliaedd 18 wythnos. Ffynhonnell : Adran Waith a Phensiynau. 2022. Ystadegau "Taliad Annibyniaeth Perswonol Personal’ hyd at Gorffennaf 2022." https://www.gov.uk/government/statistics/personal-independence-payment-statistics-april-2013-to-july-2022. Sylwer bod Cymru wedi cyflwyno’ ‘Taliad Anabledd Oedolion’ sy’n disodli PIP ond cychwynnodd ar ôl cynnal yr arolwg.

[44] Sefydliad Joseph Rowntree F. 2022. "Fifty years of benefit uprating." https://www.jrf.org.uk/report/fifty-years-benefit-uprating

[45] Sefydliad Joseph Rowntree a’r Trussell Trust. 2023. "An Essentials Guarantee - full report." https://www.jrf.org.uk/report/guarantee-our-essentials.

Mae'r cysylltiad agos rhwng budd-daliadau annigonol a'r angen am fanciau bwyd yn amlwg hefyd yn y patrymau pan fydd pobl yn cael eu hunain angen cymorth. Nododd cyfranogwyr eu bod yn dueddol i fynd i fanc bwyd yn ystod y mis y mae eu harian Credyd Cynhwysol yn dod i ben. Disgrifion nhw eu bod yn ei chael hi'n anodd i dalu eu biliau, a'r gwariant mwyaf enbyd oedd cost tai, cyfleustodau, bwyd, cludiant a biliau meddygol. Yn ôl mynychwyr y gweithdai, dydy 'r Credyd Cynhwysol ddim yn ymestyn i gwrdd â chostau byw sylfaenol ac mae hyn yn effeithio ar iechyd meddwl pobl yn ogystal â'u hiechyd corfforol (trafodir hyn ymhellach isod yn adran 4.4).

"Yn amlwg, dim digon o arian i fynd allan i siopa'n llawn am wythnos. Er mod i'n cael defnyddio banciau bwyd, byddwn i'n dal i fynd i nôl ychydig o gig i ychwanegu at yr hyn ro'n i'n ei gael gan y banc bwyd. Ond doeddwn i ddim hyd yn oed yn gallu fforddio prynu wythnos lawn o fwyd. " Menyw, 35-44 oed, Cymru.

Mae amrywiaeth o ymchwil a thystiolaeth yn dangos y gall darparu mwy o incwm drwy'r system nawdd cymdeithasol ostwng amddifadrwydd. Cofnodwyd effaith bositif y £20 a ychwanegwyd i'r Credyd Cynhwysol rhwng Ebrill 2020 a Hydref 2021 ac arweiniodd at ostyngiadau yn achosion o ddiffyg diogeledd bwyd[46] a thlodi plant .[47]

Drwy gydol blwyddyn ariannol 2022/23, cyflwynodd Llywodraeth Cymru becyn o fesurau a'u rhoi ar waith i gynorthwyo pobl gydag argyfwng costau byw. Mae hyn wedi cynnwys Cynllun Cymorth Tanwydd y Gaeaf, taliad untro o £200 i aelwydydd cymwys, a dalwyd rhwng Hydref a diwedd Mawrth 2023 a chynllun talebau tanwydd gwerth £4m, ar gyfer pobl gyda mesuryddion rhagdalu ac aelwydydd heb fod wedi'u cysylltu â nwy o'r prif gyflenwad, a'r cynllun ar waith rhwng Hydref 2022 a diwedd Mawrth 2023. Ar ben hynny, mae cynllun graddol o gyflwyno prydau ysgol am ddim i holl blant ysgolion cynradd i'w gwblhau erbyn 2024, gyda mynediad cyffredinol ar gyfer dosbarthiadau derbyn yn bodoli ers mis Medi 2022, a phrydau ysgol am ddim (naill ai drwy fwyd neu daliadau ariannol uniongyrchol) ar gael ar gyfer teuluoedd drwy gydol gwyliau ysgol hyd at ddiwedd Chwefror 2023.

Hefyd, darparodd Llywodraeth y DU daliad Costau Byw i filiynau o bobl yn y DU ym mis Gorffennaf a mis Tachwedd 2022. Gwnaed taliad cyntaf y cynllun Cymorth Tanwydd y Gaeaf ar Hydref 28, 2022.

Mae data'r Trussell Trust yn dangos y cafwyd gostyngiad, ar ôl i'r taliadau hyn gael eu dosbarthu, yn yr angen am barseli bwyd. Ond ni pharhaodd hyn yn hir, gan fod pobl yn gwario'r taliadau hyn ar hanfodion (yn ogystal â thalu dyledion mewn rhai achosion) a hynny'n eu gadael unwaith eto gydag incwm oedd rhy isel i dalu'r costau hyn.

Yn aml, mae'r incwm o fudd-daliadau yn gostwng ymhellach oherwydd capio neu ddidyniadau

Yn ychwanegol at y ffaith bod cyfradd sylfaenol budd-daliadau yn rhy isel i dalu am yr hanfodion, ceir ystod o fesurau o fewn y system nawdd cymdeithasol sy'n gostwng ymhellach yr incwm sydd ar gael i rai pobl.

[46] Welfare at a Social Distance. 2021. "Food insecurity and the welfare state: Food insecurity among benefit claimants in the UK ." https://www.distantwelfare.co.uk/food-insecurity-report.

[47] Centre for Research in Social Policy, Loughborough University. 2022. "Local indicators of child poverty after housing costs, 2020/21 ." https://endchildpoverty.org.uk/child-poverty/.

Cyflwynwyd neu atgyfnerthwyd llawer o'r capiau a'r gostyngiadau hyn fel rhan o ddiwygiadau a gyflwynwyd ers 2012, gyda'r bwriad o dorri ar wariant ar nawdd cymdeithasol a chymell gweithio. Maen nhw'n cynnwys:

- y cap ar fudd-daliadau
- sancsiynau
- diddymu'r cymhorthdal 'ystafell sbâr' (cyfeirir yn aml at hyn fel y dreth ystafell wely)
- didyniadau o daliad budd-dal er mwyn ad-dalu dyled
- newidiadau i'r Lwfans Tai Lleol
- y cyfyngiad dau blentyn[48]

Mae'r mwyafrif o bobl oedran gwaith (70%) ac yn derbyn nawdd cymdeithasol a atgyfeirir at fanciau bwyd rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru yn cael eu heffeithio gan un neu ragor o'r capiau neu'r gostyngiadau hyn. Mae hyn yn cymharu â chwarter (24%) y rhai o oedran gwaith sy'n derbyn nawdd cymdeithasol ar draws gweddill y boblogaeth gyffredinol yng Nghymru.

Ymhlith y bobl a atgyfeirir at fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru, roedd y bobl a effeithir gan y capiau neu'r gostyngiadau hyn yn fwy tebygol o brofi ffurfiau eraill o galedi ariannol yn ogystal â diffyg bwyd. Roedd y mwyafrif helaeth (91%) yn ei chael hi'n anodd i dalu eu biliau.

Roedd dros hanner (56%) y bobl a atgyfeirir at fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru oedd yn derbyn Credyd Cynhwysol yn wynebu didyniadau. Gellir didynnu hyd at chwarter o'r lwfans safonol (prif elfen y Credyd Cynhwysol) yn awtomatig er mwyn ad-dalu dyledion. Cafodd hyn ei ostwng o 30% ym mis Ebrill 2021, a chafodd y cyfnod y gellir talu Credyd Cynhwysol ei ymestyn o un flwyddyn i ddwy flynedd. Fodd bynnag, mae'r rhain yn dal yn ddidyniadau sylweddol i incymau sydd eisoes yn isel, ac ni wneir unrhyw asesiad o fforddiadwyedd er mwyn sicrhau y gall hawlwyr fforddio'r taliadau hyn.

Mae nifer o resymau y gellir gwneud didyniadau.[49] Y rheswm cyffredin dros ddidynnu ydy ad-dalu'r Adran Waith a Phensiynau am flaenswm benthyciad (i dalu am gost penodol) neu flaenswm i dalu am y pum wythnos o aros am daliad cyntaf hawliad Credyd Cynhwysol newydd.

Gall pobl sy'n cael anawsterau gydag ad-daliadau gysylltu ag Adran Rheoli Dyledion Adran Waith a Phensiynau er mwyn trafod gostyngiad posibl yng nghyfradd eu had-daliad, neu ohirio ad-daliad dros dro. Fodd bynnag, mae ymchwil blaenorol yn awgrymu nad yw'r system hon yn gweithio'n dda ar gyfer rhai sydd angen cymorth, ac yn aml teimlwyd bod y polisïau ac arferion yr Adran Waith a Phensiynau, wrth gynorthwyo pobl sydd ddim yn gallu ad-dalu dyledion, yn waeth na rhai benthycwyr preifat.[50] Mae ymchwil blaenorol hefyd wedi nodi nad yw pobl yn deall didyniadau yn dda iawn (o ran y rheswm pam y didynnir, pam bod y swm a ddidynnir yn cael ei osod ar lefel benodol a pha mor hir byddan nhw'n parhau), eu bod yn achosi caledi ariannol sylweddol a'u bod yn gallu cael effaith negyddol ar lesiant meddwl.[51] I

---

[48] Gofynnodd elfennau meintiol craidd yr ymchwil hwn yn y DU naill ai a oedd rhywun yn destun yr amodau hyn (capio'r budd-dal, sancsiynau, diddymu cymhorthdal yr ystafell sbâr a didyniadau) yn seiliedig ar wybodaeth a gasglwyd mewn man arall yn arolwg y DU gyfan diffyg ym mudd-dal tai ac yn destun cyfyngu I ddau blentyn)).

[49] Doedd hi ddim yn bosibl I ystyried capiau eraill yn fanwl oherwydd naill ai nad yw maint y sampl yn y boblogaeth gyffredinol yn ddigonol er mwyn cymharu neu bod canran rhy uchel o bobl yn nodi nad oedden nhw'n sicr a oedden nhw'n destun capio/didyniad i fod yn gywir am y canfyddiadau.

[50] Benett-Clemmow et al for The Trussell Trust. 2022. "Debt to Government Deductions and Destitution." https://www.trusselltrust.org/what-we-do/research-advocacy/.

[51] Ibid.

Adleisiwyd y canfyddiadau hyn yn y cyfweliadau a gynhaliwyd ar gyfer yr ymchwil hwn. Nododd pobl oedd wedi profi gostyngiad mewn taliad Credyd Cynhwysol[52] nad oedden nhw bob amser yn cael eu hysbysu ymlaen llaw ac yn aml, ddim yn deall pam. I bobl yn byw ar gyllidebau tynn iawn, ac sy'n gorfod ystyried pob ceiniog o'u hincwm, mae peidio â gwybod swm nac amseru unrhyw ddidyniad o fudd-dal ymlaen llaw yn tanseilio eu gallu i gynllunio, i gyllidebu a fforddio costau hanfodol ymhellach. Hefyd, doedd gan y mwyafrif ddim cynilion na ffynhonnell ychwanegol o incwm i osod yn erbyn cost gostyngiad budd-dal am gyfnodau ymestynnol.

"Rydw i'n gwneud cais am Fenthyciad Cyllidebu. Petai arna i £600 iddyn nhw, bydden nhw'n rhoi 200 ychwanegol i wneud cyfanswm o 800. Yna maen nhw'n tynnu £35 yr wythnos allan o'ch budd-dal ac mae hynny'n eitha afresymol. Er nad ydych yn talu unrhyw log, mae'n gymorth dros dro ond rydych chi'n ei chael hi'n fwy anodd pan rydych chi'n derbyn eich taliadau am yr hyn sy'n weddill. " Menyw 35-44 oed, Cymru.

Syniad a gynigir mewn gweithdai gan bobl sydd â phrofiad bywyd: *Dylid ystyried y system nawdd cymdeithasol fel **system fuddsoddi cymdeithasol** sy'n sicrhau bod pawb yn gallu fforddio'r hanfodion. Dylid osgoi ieithwedd 'budd-daliadau'. Dylid ystyried y system fuddsoddi cymdeithasol hon fel rhan o'r **contract cymdeithasol** sylfaenol rhwng preswylwyr y DU a'u llywodraeth a dylai hyn gael eu ddysgu yng **nghwricwlwm yr ysgol** fel rhan o hawliau sifil a dynol ymhob gwlad a rhanbarthau o'r DU. Byddai hyn yn gofyn am gydweithio rhwng gwneuthurwyr polisi addysg ymhob gwlad a rhanbarth datganoledig.*

Ni all gwaith bob amser amddiffyn pobl rhag caledi ariannol neu rhag gorfod troi at fanciau bwyd am gymorth

Dylai gwaith gynnig amddiffyniad dibynadwy rhag amddifadrwydd, ond mae'n glir nad yw hyn yn wir yn achos nifer sylweddol o bobl.

Ar draws Cymru, roedd 21% o bobl o aelwydydd mewn gwaith wedi profi diffyg diogeledd bwyd yn y flwyddyn flaenorol o'i gymharu â 15% ar draws y DU. Ymhlith y rhai a atgyfeirir at fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru, mae un o bob pump (19%) yn dod o aelwydydd mewn gwaith.

Cysylltir diffyg diogeledd bwyd ar draws y DU[53] yn arbennig gyda rhai mathau o waith a phrofiad o gyflogaeth:

- Mae gwaith rhan amser (yn achos rhai dyma eu hunig opsiwn oherwydd eu cyfrifoldebau gofalu neu ofal plant) yn cynnig lawer llai o amddiffyniad yn erbyn diffyg diogeledd bwyd. Roedd 21% o bobl mewn gwaith rhan amser yn profi diffyg diogeledd bwyd o'i gymharu â 13% mewn gwaith llawn amser.
- Mae gostyngiad yn yr oriau gwaith, cwtogi cyflog a gorfod cymryd absenoldeb di-dâl oherwydd salwch yn cynyddu'r perygl o ddiffyg diogeledd bwyd yn sylweddol.

[52] Sylwer bod y cyfranogwyr yn cydgyfnewid y termau, gostyngiadau, didyniad a sancsiynau.

[53] Nid oedd maint y sampl o bobl yng Nghymru a oedd yn profi ansicrwydd bwyd ac mewn gwaith yn ddigon mawr i'w dadansoddi'n fanwl.

- Mae o dan draean (30%) o bobl sydd mewn gwaith â thâl a atgyfeirir i fanciau bwyd yn y DU mewn gwaith ansicr, yn cynnwys gweithio ar gontract oriau sero neu mewn gwaith tymhorol.[54] Mae un o bob pump mewn cyflogaeth ansicr wedi profi diffyg diogeledd bwyd, ac maen nhw hefyd lawer mwy tebygol na phobl mewn gwaith diogel o fod wedi profi'r digwyddiadau andwyol a drafodwyd uchod (37% o'i gymharu â 24%), sy'n cynyddu'r perygl y byddan nhw'n profi diffyg diogeledd bwyd.
- Mae diffyg diogeledd bwyd yn fwy cyffredin ymhlith pobl mewn galwedigaethau sy'n gysylltiedig â chyflog isel, o'i gymharu â rhai mewn swyddi sy'n dueddol o fod yn uwch eu cyflogau: mae un o bob tri (30%) mewn swyddi trafod â llaw neu wasanaethu yn profi diffyg diogeledd bwyd o'i gymharu â 5% yn unig o bobl mewn swyddi rheoli, gweinyddu a phroffesiynol.[55]

Roedd gen i swydd oedd ar gontract oriau sero a doeddech chi ddim yn cael eich talu nac mewn gwaith bob wythnos, efallai ychydig o oriau fan hyn a fan draw. Ond dim byd parhaus. Gwryw, 25-34 oed, Cymru.

Rhwystrau rhag cael gwaith â thâl a achosir gan fod â gofal plant, cyfrifoldebau gofalu, anabledd a chyflyrau iechyd

Er nad yw gwaith bob amser yn rhwystro amddifadrwydd a gwneud defnydd o fanc bwyd, mae'n lleihau'r risg o gael y profiadau hyn yn sylweddol, yn enwedig pan fo'r swydd yn un ddiogel, â thâl digonol ac yn cynnig digon o oriau i gynnig incwm rhesymol. Roedd pobl a atgyfeirir i fanciau bwyd yn wynebu nifer o rwystrau rhag dod o hyd i waith a chynnal gwaith.

Cyfrifoldebau gofalu

Mae gofalwyr di-dâl sy'n cynorthwyo oedolion hŷn neu oedolion anabl [56] yn wynebu perygl uchel o dlodi a chaledi ariannol. Yng Nghymru, roedd dros draean (34%) o bobl oedd yn darparu gofal di-dâl yn profi diffyg diogeledd bwyd, o'i gymharu â 24% o boblogaeth Cymru. Oherwydd diffyg gofal amgen fforddiadwy yng Nghymru a'r DU ehangach, dydy gofalwyr di-dâl ddim yn gallu gweithio neu wedi profi cyfyngu ar eu horiau gwaith. Gall cydbwyso cyfrifoldeb gofal fel hyn â gwaith â thâl fod yn eithriadol o heriol. Mae llawer o ofalwyr yn gweithio rhan amser i gynnal y cydbwysedd hwn sydd, yn aml yn eu cyfyngu i swyddi isel eu cyflog.[57]

Er mwyn bod yn gymwys i dderbyn Lwfans Gofalwyr, rhaid i ofalwyr di-dâl gynnig 35 awr o ofal yr wythnos. Mae hyn yn golygu bod yna lawer o ofalwyr sy'n treulio amser sylweddol yn gofalu ac wedi'u cyfyngu o ran eu horiau gwaith, ond ddim yn gymwys ar gyfer derbyn cymorth Lwfans Gofalwyr. Mae hyn yn arwain at

[54] Cynghrair Undebau Llafur (TUC). 2022. "Insecure work - Why employment rights need an overhaul." https://www.tuc.org.uk/research-analysis/reports/insecure-work-why-employment-rights-need-overhaul.

[55] Seiliedig ar ddiffiniad y Swyddfa Ystadegau Gwladol "ONS Standard Occupational Classification 2010". Ffynhonnell: SYG - Office for National Statistics. 2010. "Standard Occupational Classification." https://www.ons.gov.uk/methodology/classificationsandstandards/standardoccupationalclassificationsoc/soc2010.

[56] Diffinnir gofal di-dâl fel gofalu am, neu roi unrhyw help neu gefnogaeth i, unrhyw un oherwydd bod ganddyn nhw gyflyrau iechyd corfforol neu feddyliol hirdymor neu salwch, neu broblemau yn ymwneud â henaint. Dydy hyn ddim yn cynnwys unrhyw gymorth a ddarperir fel rhan o unrhyw gyflogaeth.

[57] Carers Trust. 2022. "Unpaid Carers & Employment." https://carers.org/resources/.

dlodi uwch ymhlith y grŵp hwn gyda thros chwarter (26%) o bobl sy'n treulio rhwng 20-34 o oriau'r wythnos yn gofalu, yn byw mewn tlodi.[58]

Anabledd a salwch

Er bod y bwlch cyflogaeth anabledd dros y degawd diwethaf wedi gostwng,[59] ar draws Cymru, mae pobl anabl lawer mwy tebygol o fod mewn gwaith na phobl heb fod yn anabl, gyda 47% o'r grwp hwn yn gyflogedig o'i gymharu â 70% o bobl heb fod yn anabl. [60]

Fel yn achos rhieni a gofalwyr, mae pobl anabl yn aml yn gweithio rhan amser er mwyn ceisio rheoli eu cyflwr iechyd, ond mae hyn hefyd yn eu cyfyngu i swyddi is eu cyflog megis gwaith gofal, gwerthiant a gwasanaeth i gwsmeriaid a mathau eraill o waith ym maes hamdden a gwasanaeth. Mae ymchwil yn dangos eu bod wedi'u gor-gynrychioli yn y mathau hyn o rolau a'u tan-gynrychioli mewn uwch swyddi a swyddi rheoli.[61]

Roedd hi'n glir o'r ymchwil ansoddol bod analluv i weithio yn achos pryder i lawer o bobl. Roedden nhw'n pryderu am ba mor anodd fyddai hi i wella eu sefyllfa ariannol gan amlygu effeithiau negyddol hyn ar eu hiechyd meddwl.

Gofal plant

Mae gofalu am blant yn rhwystr sylweddol rhag cael gwaith, fel y canfuwyd mewn ystod eang o ymchwil blaenorol.[62] Ar draws y DU , ar wahân i bobl sydd ddim yn gweithio oherwydd cyflwr iechyd, nododd un o bob saith (15%) o bobl mewn aelwydydd di-waith oedd â phlant, bod diffyg gofal plant fforddiadwy fel rheswm dros fod yn ddi-waith. Menywod oedd bron pawb o'r rhain (92%). Mae un o bob tair mam sy'n gweithio wedi colli gwaith neu oriau oherwydd yr angen i ofalu am y plant. [63]

Hefyd, mae menywod yn fwy tebygol o weithio rhan amser oherwydd cyfrifoldebau gofal sydd, fel arfer, yn golygu eu bod mewn swyddi is eu cyflog a llai o gyfleoedd ar gyfer symud ymlaen ac yn cynnig llawer llai o amddiffyniad rhag tlodi a rhag diffyg diogeledd bwyd na gwaith llawn (fel y trafodwyd uchod). Mae hyn nid yn unig oherwydd llai o oriau gwaith ond oherwydd bod tâl swyddi rhan amser ar gyfartaledd yn llai na

58 Sefydliad Joseph Rowntree . 2022. "UK Poverty 2022: The essential guide to understanding poverty in the UK." https://www.jrf.org.uk/report/uk-poverty-2022.

59 Powell, A. 2021. "House of Commons Library Briefing Number 7540: Disabled people in employment." https://commonslibrary.parliament.uk/research-briefings/cbp-7540/.

60 Swyddfa Ystadegau Gwladol(ONS). 2022. "Canlyniadau ar gyfer pobl anabl yn y DU: 2021. / Outcomes for disabled people in the UK: 2021." https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/disability/articles/outcomesfordisabledpeopleintheuk/2021.

61 Cyngres yr Undebau Llafur (TUC). 2020. "Disability pay and employment gaps 2020." https://www.tuc.org.uk/research-analysis/reports/disability-pay-and-employment-gaps-2020.

62 British Chambers of Commerce. 2023. "BCC launches three-year gender equity campaign based on stark research findings." https://www.britishchambers.org.uk/news/2023/03/bcc-launches-three-year-gender-equity-campaign-based-on-stark-research-findings.

63 The Fawcett Society. 2020. "The Coronavirus Crossroads: Equal Pay Day 2020 report." https://www.fawcettsociety.org.uk/coronavirus-crossroads-equal-pay-day-2020-report.

swyddi llawn amser. Roedd 16% o fenywod mewn swyddi rhan amser ar draws Cymru o'i gymharu â 2% o ddynion.

Na [Dw i'n dal ddim mewn sefyllfa i weithio], dydy'r ieuengaf ddim yn yr ysgol llawn amser ac mae trio cael swydd i ffitio oriau ysgol hefyd achos does gen i neb arall. Menyw, 35-44 oed, Cymru

Casgliad

Yn yr adran hon, rydyn ni wedi ystyried gyrwyr ariannol diffyg diogeledd bwyd a'r angen am fanciau bwyd. Mae pedwar prif ffactor yn cyfuno i atal pobl rhag cael incwm digonol i osgoi profi diffyg diogeledd bwyd a'u gorfodi i droi at fanciau bwyd:

- Cynllun a'r modd y cyflenwir y system nawdd cymdeithasol.
- Gwaith sydd ddim yn cynnig digon o amddiffyniad rhag caledi ariannol.
- Anhawster cyrchu swyddi addas, yn enwedig i bobl anabl, pobl â chyfrifoldebau gofalu a rhieni (yn enwedig mamau).
- Diffyg cynilion a gorfod ymdopi gydag ôl-ddyledion a dyled.

Bydd Rhan 4 yn ystyried y ffactorau sy'n cyfrannu at sefyllfa gyllid aelwydydd sy'n arwain at ddiffyg diogeledd bwyd a'r defnydd o fanciau bwyd, megis profiadau andwyol bywyd , diffyg cymorth ffurfiol ac unigedd digidol a chymdeithasol.

Rhan 4: Beth ydy'r ffactor anariannol sy'n cyfrannu at y perygl o newynu yng Nghymru?

Canfyddiadau allweddol

Mae digwyddiadau andwyol bywyd yn chwarae rôl bwysig yn dwysáu effeithiau incwm annigonol a chynyddu'r perygl o orfodi pobl i droi at fanciau bwyd, yn enwedig o'u cyfuno ag unigedd cymdeithasol a digidol a diffyg cyngor a chymorth arall,

- Mae pobl a atgyfeirir i fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru yn debygol iawn o fod wedi cael profiadau andwyol yn eu bywyd (megis profedigaeth, mynd yn sâl neu'n anabl neu gam-drin domestig) gyda 65% yn profi digwyddiadau andwyol yn ystod y 12 mis blaenorol, o'i gymharu â 25% o'r boblogaeth ehangach yng Nghymru.
- Mae defnyddwyr banciau bwyd yn sylweddol mwy tebygol o fod wedi profi llawer o ddigwyddiadau andwyol fel hyn. Dim ond 1% o boblogaeth gyffredinol Cymru ddywedodd eu bod wedi profi dros dri digwyddiad andwyol yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, o'i gymharu â bron i un o bob pedwar person sy'n cael eu hatgyfeirio i fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru.
- Mae dros chwarter (26%) o'r bobl sy'n cael eu hatgyfeirio i fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru yn profi unigedd cymdeithasol difrifol, gan ddatgan eu bod mewn cysylltiad â'u perthnasau, ffrindiau neu gymdogion lai nag unwaith y mis neu fyth. Mae unigedd digidol yn dwysáu'r sefyllfa, gydag 13% o bobl a atgyfeiriwyd i fanc bwyd yng Nghymru heb fodd i gyrchu'r rhyngrwyd.
- Mae'n ymddangos bod diffyg cymorth arall a chyngor cyn y pwynt atgyfeirio yn ffactor pwysig: dywedodd 30% o bobl a atgyfeirir i fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru nad oedden nhw wedi derbyn unrhyw gyngor gan wasanaethau eraill cyn eu hatgyfeiriad diweddaraf i fanc bwyd.

Gall profiad anodd mewn bywyd arwain at orfod troi at fanc bwyd

Mae ymchwil 'Turn2us' yn amlygu bod 60% o bobl ar draws y DU dros gyfnod o 2 flynedd yn profi o leiaf un digwyddiad yn eu bywyd oedd wedi'u gadael yn waeth eu byd yn ariannol.[64] Ymhlith y profiadau hyn mae profedigaeth, perthynas yn chwalu ac anniogelwch tai. Gall profiadau hyn effeithio'n ddybryd ar fywydau pobl - ar eu sefyllfa ariannol, ar eu gallu i ddod o hyd a chynnal cyflogaeth, ond hefyd ar eu hiechyd meddwl.

Gall llawer o bobl ymdopi â chost ariannol y profiadau hyn heb orfod gwneud newidiadau sylweddol i'w ffordd o fyw neu i'w gwariant. Fodd bynnag, i bobl ar yr incwm isaf - sydd fwyaf tebygol, hyn yn oed yn eu

[64] Turn2us. 2021. "Life events and financial insecurity: Executive summary." https://www.turn2us.org.uk/About-Us/News/Life-Events-and-Financial-Insecurity.

plentyndod i brofi digwyddiadau andwyol yn y lle cyntaf [65] – gallan nhw gael effaith ddifäol a dinistriol yn yr hirdymor.

Mae profiadau andwyol bywyd yn eithriadol o gyffredin ymhlith pobl a atgyfeirir i fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru, sylweddol mwy felly nag ymhlith y boblogaeth gyffredinol yng Nghymru. Dywedodd dwy ran o dair (65%) o bobl a atgyfeirir i fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru eu bod wedi profi o leiaf un digwyddiad andwyol yn eu bywyd (profedigaeth, salwch hirdymor, neu berthynas yn chwalu, gweler ffigwr 6), o'i gymharu â 25% ar gyfartaledd ar draws Cymru.

Dangosodd ein cyfweliadau ansoddol sut mae defnyddwyr banciau bwyd , unigol a weithiau ar y cyd â digwyddiad andwyol rhyngberthynol yn aml yn arwain at golli incwm. Yna, dwysawyd hyn gan gostau annisgwyl, yr analluâ i dalu costau byw, a chrynhoad o ddyled i'r wladwriaeth neu ddyled breifat a hynny yn y pen draw yn arwain at rywun yn gorfod troi at fanc bwyd i allu bwyta.

"Pan gafodd ei wneud yn ddi-waith, gwaethygodd ei iechyd meddwl. Roedden ni wedi cael COVID yn ogystal, felly roedd y plant adre o'r ysgol, felly roedd rhaid defnyddio rhagor o nwy a thrydan a bwyd yn y cartref. Felly, rydyn ni'n cylchdroi mewn cylchoedd heb arian i dalu am drydan a bwyd." Menyw, 35-44, Cymru.

Mae Ffigwr 11 (isod) yn dangos mai chwalu perthynas gyda rhieni a theulu (18%) neu datblygu salwch hirdymor neu anabledd ac unrhyw ffurf ar brofedigaeth (17%) oedd y profiad andwyol mwyaf cyffredin yn ystod y 12 mis diwethaf i bobl yng Nghymru a atgyfeirir i fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust[66]. A'r holl brofiadau hyn yn fwy cyffredin ymhlith pobl a atgyfeirir i fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru nag ymhlith poblogaeth Cymru gyfan.

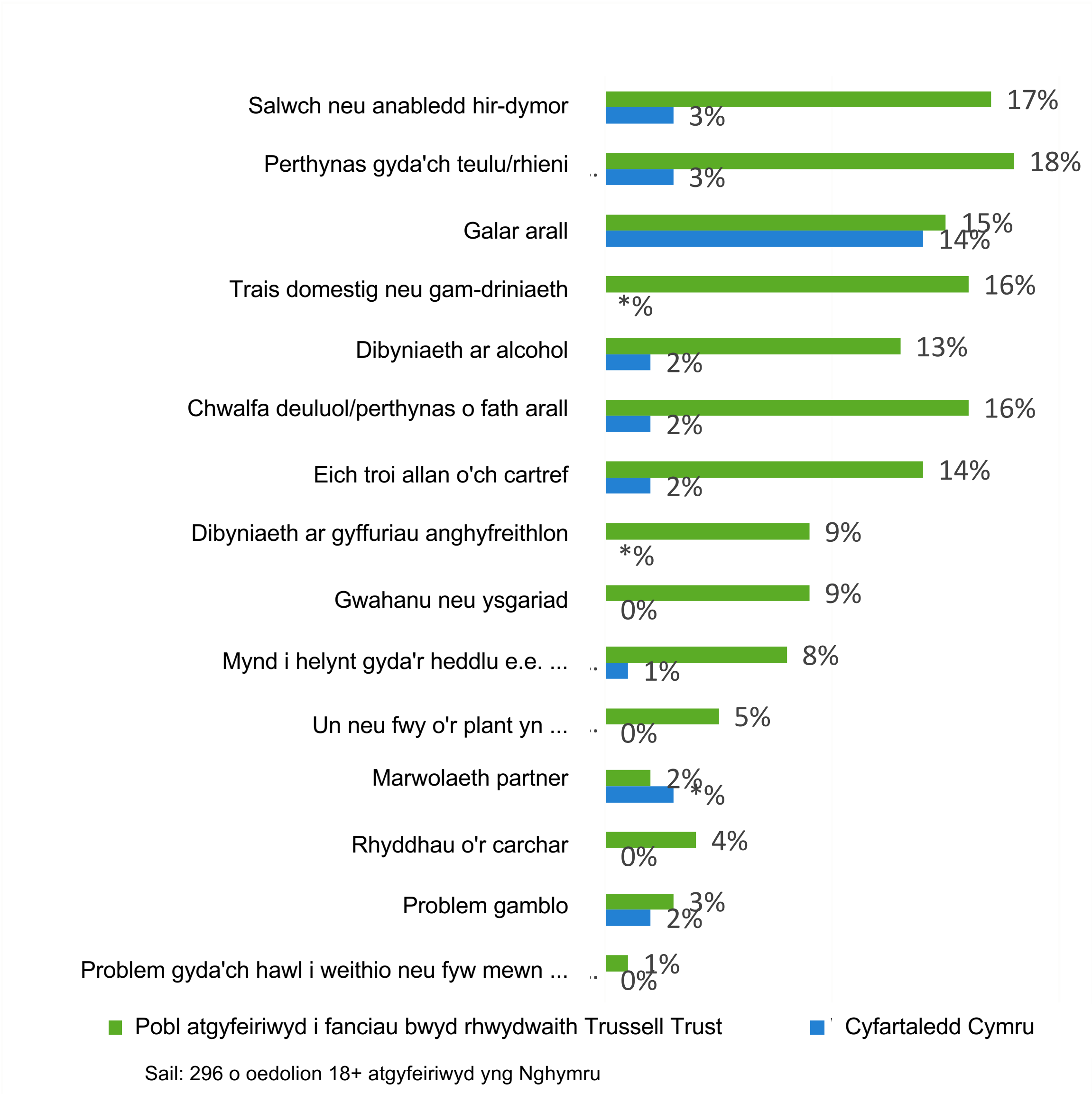
Amlygu trais domestig: Pan ystyriwn brofiadau fesul rhywedd, trais domestig ydy'r profiad andwyol mwyaf cyffredin a ddyfynnwyd gan fenywod yng Nghymru ac yn y DU, gyda bron i un o bob pump a atgyfeirir i fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru (20%) yn profi trais domestig o fewn y 12 mis diwethaf.[67]

[65] Gweler Llywodraeth Cymru . 2021. "Adolygiad o adroddiad polisi Profiadau Andwyol Plentyndod (ACE): " https://www.gov.wales/review-adverse-childhood-experiences-ace-policy-report-html.

[66] Amcangyfrifir hyn ar sail unrhyw un sydd wedi profi marwolaeth partner a/neu unrhyw brofedigaeth arall. Mae'r rhain yn ymddangos fel llinellau ar wahân ar y graff.

[67] Mae'r modd y gofynnwyd y cwestiynau yn debygol o arian at danamcangyfrif a chaiff ei fireinio ar gyfer y don nesaf.

Ffigwr 6 Profiadau andwyol

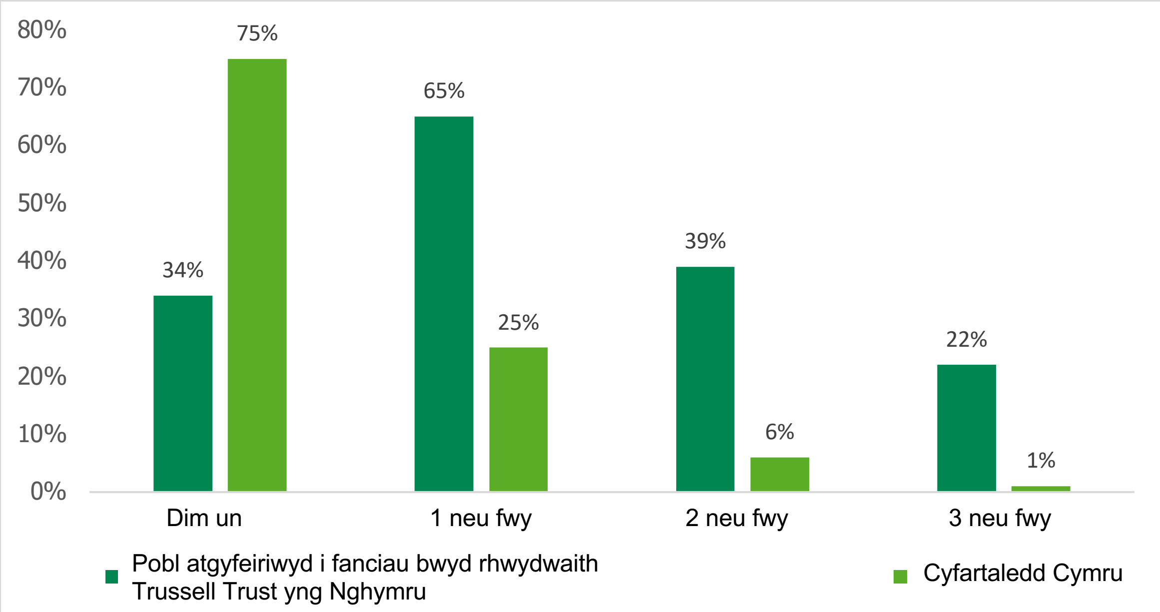


Profiadau andwyol lluosog yn arwain at ganlyniadau sy’n dwysáu

Mae pobl a atgyfeirir i fanciau bwyd yng Nghymru lawer mwy tebygol na'r boblogaeth gyffredinol yng Nghymru o fod wedi profi digwyddiadau andwyol lluosog. Tra mai 1% yn unig o boblogaeth gyffredinol Cymru sydd wedi profi digwyddiadau andwyol lluosog yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, cynyddodd y ffigwr hwn i un o bob pump o bobl a atgyfeirir i fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru (22%). Mae hyn yn debyg i ganlyniadau ymchwil arall sydd yn dangos bod pobl sydd wedi profi digwyddiadau andwyol lluosog bywyd yn ystod y ddwy flynedd ddiwethaf yn fwy tebygol o fod yn isel eu cydnerthedd ariannol.[68]

[68] Turn2us. 2021. "Life events and financial insecurity: Executive summary." https://www.turn2us.org.uk/About-Us/News/Life-Events-and-Financial-Insecurity.

Ffigwr 7 Nifer y profiadau andwyol o fewn y 12 mis diwethaf



Tynnwyd sylw at effaith gyfunol digwyddiadau andwyol lluosog bywyd gan gyfwelai a mynychwyr gweithdai. Amlygodd y cyfranogwyr gweithdai pa mor anodd oedd hi i ddelio â'r system ei hun, ond gallai fod yn annioddefol wrth ddelio â cholli aelod o'r teulu neu bartner neu ddigwyddiad mawr annisgwyl yn eu bywyd. Cyfeiriodd un cyfranogwr at hyn fel "disgyn i drobwll tlodi".

Amlygu'r croestoriad rhwng digartrefedd gyda digwyddiadau andwyol

Amlygodd cyfweliadau ansoddol ar berthynas gwahanol ddigwyddiadau andwyol bwyd, er enghraifft, symud i lety dros dro ar ôl profi camdriniaeth gan bartneriaid neu aelodau'r teulu yn y cartref.

Roedd costau ychwanegol yn dod yn sgil yr amodau hyn. Yn y gweithdai cyfranogol, dywedwyd bod yr amser a dreuliwyd mewn llety dros dro yn arbennig o ddrud lle cafodd pobl eu hunain yn gorfod gwario mwy o arian ar hanfodion. Soniodd cyfranogwyr nad oedden nhw'n gallu cynllunio prydau bwyd na lleihau costau oherwydd nad oedd ganddyn nhw'r cyfleusterau angenrheidiol megis rhewgell i stocio bwyd rhad neu'n gorfod dibynnu ar degell a thostiwr i fwydo teulu. Nododd ymchwil blaenorol gyda phobl yn byw mewn llety dros dro fod pwysau ariannol ychwanegol ar bobl oherwydd eu bod yn gorfod gwario mwy ar hanfodion megis bwyd a chyfleusterau golchi dillad.[69]

[69] Allard, M. 2022. ""I don't know what the winter's going to bring:" experiences of homelessness during a cost of living crisis." https://www.crisis.org.uk/ending-homelessness/homelessness-knowledge-hub/cost-of-homelessness/experiences-of-homelessness-during-a-cost-of-living-crisis/.

“Hoffwn i gael fy lle fy hunan; dwi’n poeni am yr adeg byddan nhw'n dweud mod i'n gorfod gadael. Alla i ddim cael neb i ddod i aros gyda fi. Ddim hyd yn oed 2 noson yr wythnos gyda fy merch neu fy wyres.” Gwryw, 45-54, Cymru

Cyfartaledd hyd arhosiad teulu mewn llety dros dro ydy saith mis [70] Unwaith mae pobl mewn llety dros dro, roedd y diffyg tryloywder ynglŷn â hyd yr arhosiad yn gwneud i rai deimlo eu bod yn mynd yn angof, a hynny’n ei gwneud yn anodd i setlo yn eu cymunedau, sydd yn aml yn bell i ffwrdd o’r rhwydweithiau cymorth sydd yn bodoli.

Mae Kevin yn byw mewn llety dros dro. Mae ganddo broblemau iechyd sy’n golygu na all weithio na theithio i ymweld â’i deulu.

Symudodd Kevin i lety dros dro yn diweddar. Ers iddo symud, mae wedi ei chael hi'n anodd i dalu biliau a chostau byw. Mae Kevin yn derbyn Credyd Cynhwysol. Cynorthwyodd Cyngor ar Bopeth (CAB) Kevin i wneud cais am Daliad Annibyniaeth Personol (PIP). Ar hyn bryd, mae’n derbyn y gyfradd isaf o PIP ac mae Cyngor ar Bopeth wedi ei helpu i apelio yn erbyn hyn.

“Dywedodd [Menyw o CAB) nad oedd yn hapus â chanlyniad PIP, felly dwedodd ei bod yn mynd i wneud yr apêl ar fy rhan. Dw i’n dal i aros am yr apêl. Dw i’n gwybod y bydd yn cymryd ychydig o amser.”

Mae Kevin yn ei chael hi'n anodd cael digon o arian i dalu biliau. Mae’r arian y mae’n ei wario ar ragdalu'r mesurydd trydan yn achos pryder arbennig. Er iddo geisio cyfyngu ar ei ddefnydd o ynni, er enghraifft drwy gyfyngu ar faint o ddefnydd a wna o beiriant golchi dillad, mae’n sylweddoli ei fod yn costio llawer. Yn arwain at yr tro cyntaf iddo gael ei atgyfeirio i fanc bwyd, mae Kevin yn disgrifio faint o’i Gredyd Cynhwysol a wariodd ar filiau ynni. Hefyd, didynnwyd arian o’i Gredyd Cynhwysol ar gyfer blaensymiau ac mae'n pryderu byddai didyniadau pellach i dalu am ddyled am gyfleustodau.

“Bob mis, oherwydd mod i ar Gredyd Cynhwysol yn unig, oherwydd y taliadau a phopeth roedden nhw’n cymryd oddi arna i, dim ond rhyw £200 roedd gen i fyw arno am fis. Fel dwedes i, roedd £120 o hynny yn mynd i dalu am fy nwy a thrydan.”

70 Nation Cymru. 2023. "Cost of living crisis could force more families into temporary housing warns Caerphilly councillor."

Mae Kevin wedi cael problemau iechyd meddwl ers cyrn amser. Mae hefyd wedi cael problemau iechyd corfforol ers iddo gael COVID -19 ac mae hynny'n golygu na all weithio ac mae'n cael trafferth i ymdopi gyda thasgau bob dydd ac i gerdded. Er ei fod yn mwynhau siarad â'i deulu a'i ffrindiau ar y ffôn a'u bod yn gallu cynnig ychydig o gymorth ariannol, roedd ei iechyd gwael yn gwneud iddo deimlo'n fwy ynysig gan na all ddefnyddio cludiant cyhoeddus i ymweld â'i blentyn.

"Dydw i ddim yn mynd i weld [fy mhlentyn] cymaint ac roeddwn i'n arfer, dyna'r brif broblem i mi nawr. Wir i chi, alla i ddim teithio o gwbl erbyn hyn."

Mae Kevin yn canfod bod y cymorth gan y banc bwyd yn help mawr. Yn ogystal â darparu bwyd maen nhw hefyd wedi cynnig ei helpu i gael dillad a darparu mynediad i'r rhyngrwyd ar ei gyfer.

"Oherwydd mod i'n cael fy arian bob mis, erbyn i mi dalu fy miliau, dim ond am ychydig o ddyddiau bydd yr arian yn para ac yna dw i nôl i'r man cychwyn unwaith eto. Roedd cael fy atgyfeirio i fanc bwyd yn help mawr. Oedd yn wir."

Os nad oes gen i arian ar gyfer fy rhyngrwyd, dywedon nhw y galla i bicio i mewn i ddefnyddio eu rhyngrwyd nhw hefyd, pan fydd angen hynny."

Mae llawer o bobl a atgyfeirir i fanciau bwyd yng Nghymru yn eithriadol o ynysig yn gymdeithasol

Mae cydberthynas cryf rhwng digwyddiadau annibynnol anodd a'r defnydd o fanc bwyd ond mae'r data hefyd yn datgelu profiad mwy treiddiol sy'n gysylltiedig â diffyg diogeledd bwyd a'r defnydd o fanc bwyd: ynysu cymdeithasol.

Mae'r berthynas rhwng diffyg diogeledd bwyd ac ynysu cymdeithasol yn un cymhleth. Gall ynysu cymdeithasol fod yn ganlyniad i dlodi (a achoswyd drwy orfod cwtogi ar y costau o gadw cysylltiad â theulu a ffrindiau a threulio amser gyda nhw), ond gall hefyd achosi caledi, gyda llai o gyfleoedd i gael cymorth gan ffrindiau, teulu neu'r gymuned ehangach. Gall profiadau andwyol megis teulu yn chwalu, digartrefedd neu fyw gyda salwch hirdymor neu gyflwr iechyd meddwl arwain at ynysu cymdeithasol. Yn aml, yr hyn sy'n dwysáu'r profiadau hyn ydy unigedd digidol a achosir gan galedi ariannol ynddo'i hunan.

Yn aml, nodir gan bobl sydd mewn tlodi mai profiadau o ynysu cymdeithasol ydy un o agweddau mwyaf poenus caledi ariannol.[71]

Mae dros chwarter (26%) o bobl a atgyfeirir i fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru yn ystod canol 2022 yn profi ynysu cymdeithasol difrifol, gan nodi mai prin ydy eu cyswllt gyda'u teulu, ffrindiau neu gymdogion sef llai nag unwaith y mis neu byth. Mae hyn yn eitha cyson ar draws pob grŵp oed ac yn

[71] Oxford Poverty and Human Development Initiative. 2015. *Social Isolation* . https://ophi.org.uk/research/missing-dimensions/social-connectedness/social-isolation/

cymharu â thuag un o bob deuddeg (8%) o'r boblogaeth gyffredinol ar draws Cymru. Mae'n drawiadol bod un o bob wyth person a atgyfeirir i fanc bwyd yng Nghymru (12%) yn dweud *nad* oes ganddyn nhw *unrhyw gysylltiad o gwbl* gyda pherthnasau, ffrindiau neu gymdogion, o'i gymharu ag 1% o'r boblogaeth gyffredinol yng Nghymru.

Mae teulu a ffrindiau yn cynnig cymorth anffurfiol hanfodol, ond nid yw ar gael i bawb

Mae cylchoedd cymorth pobl a atgyfeirir i fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru yn fwy cyfyng na welwn ar draws Cymru, yn dibynnu'n bennaf ar eu teulu agos. Mae 26% o'r holl bobl a atgyfeirir i fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru yn dweud mai *dim ond* ar eu teulu agos y gallan nhw ddibynnu arno, yn sylweddol uwch na'r lefel a welwyd o fewn y boblogaeth gyffredinol yng Nghymru (10%). Ar ben hyn, mae 32% yn dweud na allan nhw ddibynnu ar ffrindiau, bron yn ddwbl y gyfradd ar gyfer y boblogaeth yn gyffredinol (10%).

Ac eto, i gyfran sylweddol o bobl a atgyfeirir i fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru, doedd hyd yn oed eu teuluoedd ddim yn gallu helpu: mae dros chwarter (26%) yn dweud na allan nhw ddibynnu ar deulu agos o gwbl, o'i gymharu â dim ond 7% o boblogaeth gyffredinol Cymru.

Mae'n bwysig nodi nad yw anallu pobl i ddibynnu ar deulu a ffrindiau o angenrheidrwydd yn golygu diffyg cysylltiadau neu gysylltiadau gwael. Yn aml, mae'n golygu diffyg cyfoeth o fewn cymuned ehangach ffrindiau a theulu i allu cynnig y cymorth ychwanegol hwn. Mae llawer wedi disbyddu pob cymorth neu ymweld â'u teulu hefyd yn cael trafferth a theimlo na allan nhw ofyn am help. Mae hanner (50%) y bobl a atgyfeirir i fanciau bwyd Trussell Trust yng Nghymru eisoes wedi dibynnu ar fenthyciad gan deulu neu ffrindiau, o'i gymharu â dim ond 16% o'r boblogaeth ehangach yng Nghymru. Mae pobl yn troi at fanciau bwyd pan fetho popeth arall ar ôl disbyddu pob opsiwn yn eu cyllid personol ac wedi gorfod gwneud penderfyniadau gofalus eisoes fel teuluoedd a chymunedau sut i rannu adnoddau.

"Ron i'n mynd i dy mam am fwyd, 'Does gen i ddim llawer o fwyd yn y cwpwrdd', Chi'n gwybod be dwi'n feddwl? A bydden nhw'n fy mwydo a choginio prydau i mi ond ddwedon nhw 'Edrych, fedrwn ni ddim cadw i wneud hyn yn anffodus,' Achos maen nhw'n cael trafferth. Mae nhw'n gorfod cyllidebu hefyd." (Gwryw, 25-34 oed, Cymru)

Dangosodd tystiolaeth ansoddol pa mor rymus oedd cymorth ffrindiau a theulu – sy'n pwysleisio effaith andwyol yr ynysu hwn. Roedd cyd-rannu profiadau o galedi a diffyg diogeledd bwyd hefyd yn golygu bod pobl a oedd yn gallu troi at ffrindiau a theulu yn gwerthfawrogi'r cysylltiadau hyn yn fawr, gan wybod y gallai'r rhai mewn amgylchiadau tebyg arddangos empathi. Roedd pob cyfeillgarwch fel hyn yn ffynhonnell cymorth emosiynol ac mewn rhai achosion, hefyd yn cynnig cymorth an-ariannol megis cyngor neu help.

"O ie, ron i wedi bod yn eistedd yma un diwrnod a ffoniodd hi a dwedes i, 'Does gen i ddim llaeth yn y tŷ a baswn i'n hoffi paned o goffi.' Dwedodd hi, 'Wel gwna un.' Dwedes innau, 'Na, does gen i ddim llaeth.' Ddwedodd hi, 'Reit, rho bum munud i mi ac fe wna i dy decstio di .' Fe wnaeth hi a dwedodd, 'Reit cer i'r banc. Dwi newydd rhoi £15 neu £20 yn y banc i ti," Gwryw, 45-54, Cymru

Fel y gwelwyd yn Rhan 3, chwaraeodd y mathau hyn o gysylltiadau cymdeithasol rôl bwysig yn galluogi'r bobl hyn i gyrchu wybodaeth am hawliadau nawdd cymdeithasol a'r modd o'u cadw ar ôl eu sefydlu. Fel arfer, dywedodd cyfwelai eu bod wedi clywed gyntaf am fudd-daliadau nawdd cymdeithasol perthnasol drwy sgyrsiau anffurfiol gyda phobl mewn amgylchiadau tebyg iddyn nhw, megis ar 'WhatsApp', mewn sgyrsiau gyda banc bwyd neu gyda chymdogion. Pan na ellir cyrchu cyngor arbenigol, mae pobl yn chwilio am gymorth gan eraill sydd wedi cael profiadau tebyg.

"Yn sylfaenol, cael rhywun i siarad â nhw … mae'n eitha defnyddiol i allu siarad â hi am ei phrofiadau ac os ydw i dan straen, fe ddwedith hi 'picia yma am awr gyda'r plant'. Er bod y plant yn dal gyda fi, mae cael rhywun arall gyda fi yno, gyda fi a gyda'r plant." Menyw, 35-44, Cymru.

Ychydig o bobl yn unig sy'n derbyn cyngor neu gymorth gan wasanaethau ffurfiol cyn cael eu hatgyfeirio i fanc bwyd

Rydyn ni wedi gweld bod profiadau bywyd anodd yn llawer mwy cyffredin ymhlith y bobl a atgyfeirir i fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru nag ydyn nhw ar gyfer y boblogaeth yn gyffredinol a bod pobl a atgyfeirir i fanciau bwyd yng Nghymru yn ansefydlog yn ariannol. Gall cymorth a chyngor effeithiol ar adeg digwyddiad negyddol atal profiad megis profedigaeth rhag effeithio ar bob agwedd o fywyd unigolyn, yn cynnwys eu cyllid. Gall gwasanaethau cymorth fel hyn hefyd atal yr angen am atgyfeirio i fanc bwyd yn y lle cyngaf drwy ddelio â'r hyn sy'n sbarduno caledi ariannol, cyn i bethau waethygu.

Fodd bynnag, ymhlith y bobl a atgyfeirir i fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell Trust yng Nghymru, ni dderbyniodd 30% unrhyw gyngor gan wasanaethau eraill cyn eu hatgyfeiriad diweddaraf i'r banc bwyd. Dywedodd 9% pellach nad oedden nhw'n gwybod (sy'n awgrymu petaen nhw wedi derbyn unrhyw gyngor nad oedd y cyfryw gyngor yn effeithiol), a hynny'n ein harwain i amcangyfrif nad oedd bron i ddau o bob pump o bobl a atgyfeirir i fanciau bwyd yng Nghymru (38%) ddim wedi derbyn unrhyw gymorth.

O'r cyngor a dderbyniwyd neu a gofiwyd, cymorth ar gyfer iechyd meddwl oedd y mwyaf cyffredin (33%). Yna cyngor tai ddaeth yn ail (20%), ac yna cymorth yn ymwneud â iechyd corfforol a budd-daliadau (y ddau yn 14%), (y ddau yn 11%). Derbyniodd un o bob ugain gymorth yn gysylltiedig ag unigedd neu unigrwydd a hefyd cymorth o ran profedigaeth (y ddau yn 5%).

Casgliadau

Mae Rhan 4 wedi rhoi goleuni ar y ffactorau sy'n cyfrannu at atgyfeirio pobl i fanc bwyd, sy'n dwysáu a gwaethygu'r profiad o ddiffyg diogeledd ariannol. Mae'r rhain yn cynnwys digwyddiadau andwyol bywyd y mae pobl a atgyfeirir i fanciau bwyd yng Nghymru lawer mwy tebygol o fod wedi'u profi yn ystod y flwyddyn ddiwethaf nag yn achos y boblogaeth ehangach, megis salwch neu anabledd, teulu yn chwalu, profedigaeth, neu gam-drin domestig.

Rydyn ni hefyd yn cael bod pobl yn rhy aml yn mynd i fanc bwyd heb fod derbyn unrhyw gyngor na chymorth o ran eu profiadau bywyd na'u hanawsterau ariannol.

Rhan 5: Casgliad

Mae'r adroddiad blaengar hwn yn cynnig darlun cynhwysfawr o natur a graddfa diffyg diogeledd bwyd ar draws Cymru, a rôl banciau bwyd yn cynorthwyo pobl sy'n ei brofi.

Dydy'r darlun ddim yn un hawdd i edrych arno.

Mae un person o bob pump yn profi diffyg diogeledd bwyd, llawer ohonyn nhw yn newynu neu'n colli pwysau oherwydd diffyg arian. Mae banciau bwyd ar fin cyrraedd pwynt lle na allan wneud mwy na'r hyn y maen nhw eisoes yn ei wneud i ddiwallu'r angen sydd, fel y gwyddom ni, ond yn gyfran o'r angen posibl cyffredinol yng Nghymru. Mae rhai o'r bobl ar gyrion ein cymdeithas sydd eisoes yn wynebu anghydraddoldebau systemig sylweddol, yn llawer mwy tebygol o newynu na grwpiau eraill. Mae pobl sy'n profi'r caledi ariannol dwys hwn yn disgrifio ei effeithiau difäol, o straen meddyliol ac emosiynol acíwt ac yn aml yn llethol, i ddiffyg gobaith dideimlad ond didostur ar gyfer y dyfodol.

Nid banciau bwyd ydy'r ateb i bobl sy'n gwneud heb yr hanfodion

Mae pobl yn gwerthfawrogi'r cymorth a dderbynion nhw gan fanciau bwyd yn fawr iawn ond dydyn nhw ddim yn credu mai banciau bwyd ydy'r ateb cywir i'r sialensiau y maen nhw'n ei hwynebu. Mae rhai yn cael banciau bwyd yn anhygyrch, ac yn aml yn teimlo cywilydd dwfn am eu sefyllfa. Mae bron i chwech o bob deg (57%) yn teimlo embaras wrth dderbyn cymorth gan fanc bwyd, er gwaetha'r ffaith i fwyafrif llethol (94%) gael eu trin gydag urddas a pharch gan staff y banc bwyd. Waeth faint o ofal a phryder y mae banciau bwyd yn ei ddangos i sicrhau bod profiad pobl yn un positif, dydy hi ddim yn dosturiol, yn gyfiawn nac urddasol i orfod dibynnu ar gymorth bwyd i allu prynu'r hanfodion. Teimlai pobl fod banciau bwyd yn gwneud popeth yn eu gallu i gynorthwyo pobl yn wynebu argyfwng ariannol, ond nid nhw ydy'r ateb hirdymor i lefelau cynyddol o galedi yn y DU.

'Heblaw am y banc bwyd, ni fyddai'r rhan fwyaf ohonon ni yn y lle rydyn ni nawr ac nid fel yna dylai pethau fod.' (Cyfranogwr Gweithdy)

Mae gobaith, ac egin gynllun, ar gyfer cael Cymru heb fod angen banciau bwyd

Er gwaethaf darlun a ddatgelir yn yr adroddiad hwn sydd yn ddigon i'ch sobreiddio – yn cynnwys ing y bobl sydd yn rhan o'i ddatblygiad – rydyn ni hefyd yn gweld gobaith ystyfnig ymhlith rhwydwaith cynyddol o bobl sy'n credu bod hi'n bosibl i bethau wella, a daw hyd yn oed ddarlun cliriach o sut y gellir cyflawni hyn.

Ar draws y DU, rydyn ni'n gweithio ar raglen fapio a fydd yn mynnu newid mewn lliaws o feysydd polisi – ar lefel leol, datganoledig ac ar lefel y DU, newid sydd ei angen yn ddybryd os ydyn am wireddu ein gweledigaeth uchelgeisiol, ond uchelgais y gellir ei chyflawni heb yr angen am fanciau bwyd. Mae gan bobl â phrofiad o galedi ariannol fewnbwn hanfodol yn hyn o beth, a cheir eu syniadau deallus, arloesol, y gellir eu gweithredu ar gyfer newid, drwy gydol yr adroddiad hwn a chaiff y syniadau hyn eu hystyried ymhellach - ynghyd â'n hargymhellion ni ein hunain – o fewn y briff polisi atodol a'r adroddiad gweithdy 'Newid y Rheolau/Changing the Rules'.

Mae'r hyn sy'n gyrru newynu yn gymhleth ac amlweddog, gyda dyled, gwaith ansefydlog, ynysu cymdeithasol a digwyddiadau andwyol bywyd yn dwysáu caledi ariannol, ond mae'n glir mai system nawdd cymdeithasol annigonol ydy'r gyrrwr mwyaf sylweddol dros yr angen am fanc bwyd.

Dyna'r rheswm pam bod cyflwyno 'Essentials Guarantee' ('Gwarantu Hanfodion') i mewn i'n system nawdd cymdeithasol – newid yn y ddeddfwriaeth a fyddai'n sicrhau bod cyfradd sylfaenol Credyd Cynhwysol bob amser yn ddigonol fel gall pobl fforddio'r hanfodion – a byddai hyn yn ein harwain yn sylweddol nes at DU heb yr angen am fanciau bwyd. Dangosodd yr adroddiad hwn yr angen dybryd am newid mewn polisi a phwysigrwydd sicrhau bod yna gefnogaeth gan bawb sydd wedi ymrwymo i wneud Cymru a'r DU yn dir heb yr angen am fanciau bwyd.

Mae Newynu yng Nghymru yn codi cwestiynau ar gyfer ymchwil yn y dyfodol, ac rydyn ni'n ystyried rhai o'r cwestiynau hyn yng ngham nesaf rhaglen ymchwil Newynu yn y DU/Hunger in the UK, ac rydyn ni'n gwahodd partneriaid oedd â diddordeb, sy'n rhannu ein gweledigaeth, i'w datblygu gyda ni, yn cynnwys:

- Sut orau gallwn ni ddeall profiadau pobl sy'n wynebu diffyg diogeledd bwyd, sydd efallai ar lwgu ond sydd heb ddefnyddio unrhyw gymorth bwyd?
- Ydy eu profiadau yn fwy byrhoedlog a llai llym ac, os felly, sut orau gallwn ni ddeall y ffactorau a allai fod yn eu hamddiffyn rhag caledi hyd yn oed yn fwy llym a hirhoedlog? Neu, beth ydy'r rhwystrau y maen nhw'n eu hwynebu rhag cyrchu'r cymorth sydd ei angen arnyn nhw?
- Sut mae profiadau o ddiffyg diogeledd bwyd ac o dderbyn cymorth yn cymharu rhwng pobl o wahanol ethnigrwydd a rhwng pobl ardaloedd gwledig a dinesig?
- Beth rhagor allwn ni ei ddeall am y cysylltiad rhwng gwaith, diffyg diogeledd bwyd a'r defnydd o fanc bwyd, yn enwedig o ran pobl anabl a/neu bobl sy'n gofalu am eraill? Sut gall gwaith ddatblygu'n llwybr mwy dibynnol allan o amddifadrwydd?
- Sut gallwn ni ddeall yn well effeithiau a chostau diffyg diogeledd bwyd ac amddifadrwydd ar y gymdeithas ehangach yn ogystal ag ar unigolion a theuluoedd?

Mae newynu yn realiti o ddydd i ddydd i ormod o bobl yng Nghymru, ond does dim raid i hynny fod.

Gydag ymchwil pellach i'r rhain a nifer o gwestiynau hanfodol eraill ynghyd ag ymrwymiad gan lywodraeth y DU i'r newid uchelgeisiol ac angenrheidiol i'n system nawdd cymdeithasol, gallwn wneud hon yn wlad heb yr angen am fanciau bwyd.

Llyfryddiaeth

Benett-Clemmow et al for The Trussell Trust. 2022. "Debt to Government Deductions and Destitution." https://www.trusselltrust.org/what-we-do/research-advocacy/.

All Party Parliamentary Group on Poverty. 2022. "In-work poverty." http://www.appgpoverty.org.uk/business/in-work-poverty/.

Allard, M. 2022. ""I don't know what the winter's going to bring:" experiences of homelessness during a cost of living crisis." https://www.crisis.org.uk/ending-homelessness/homelessness-knowledge-hub/cost-of-homelessness/experiences-of-homelessness-during-a-cost-of-living-crisis/.

Big Issue. 2022. "Digital exclusion is creating a ‘two-tier’ system for people claiming benefits." https://www.bigissue.com/news/social-justice/digital-exclusion-is-creating-a-two-tier-system-for-people-claiming-benefits/.

British Chambers of Commerce. 2023. "BCC launches three-year gender equity campaign based on stark research findings." https://www.britishchambers.org.uk/news/2023/03/bcc-launches-three-year-gender-equity-campaign-based-on-stark-research-findings.

Carers Trust. 2022. "Unpaid Carers & Employment." https://carers.org/resources/.

Centre for Research in Social Policy, Loughborough University. 2022. "Local indicators of child poverty after housing costs, 2020/21 ." https://endchildpoverty.org.uk/child-poverty/.

Cyngor ar Bopeth / Citizens Advice. 2022. "Indebted: Experiences of council tax arrears in Wales." https://www.citizensadvice.org.uk/Global/CitizensAdvice/Wales/Wales%20Policy%20and%20Campaigns/Indebted_%20Experiences%20of%20council%20tax%20arrears%20in%20Wales.pdf.

Corden, A., Hirst, M. 2013. "Financial constituents of family bereavement." *Family Science* 4 (1). https://doi.org/10.1080/19424620.2013.819680.

Department for Work and Pensions. 2022. "Personal Independence Payment statistics to July 2022." https://www.gov.uk/government/statistics/personal-independence-payment-statistics-april-2013-to-july-2022.

Edmiston et al. 2022. "Mediating the claim? How 'local ecosystems of support' shape the operation and experience of UK social security." https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/spol.12803.

Gjertson, L. 2016. "Emergency saving and household hardship." *Journal of Family and Economic Issues, 37(1), 1–17.* https://doi.org/10.1007/s10834-014-9434-z.

Tŷ'r Cyffredin / House of Commons Work and Pensions Committee. 2018. "Benefit Sanctions." https://publications.parliament.uk/pa/cm201719/cmselect/cmworpen/955/95506.htm#_idTextAnchor020.

IFF Research on behalf of the Department for Work and Pensions. 2018. "Universal Credit Full Service Survey." https://www.gov.uk/government/publications/universal-credit-full-service-claimant-survey.

Sefydliad Joseph Rowntree Foundation and The Trussell Trust. 2023. "An Essentials Guarantee - full report." https://www.jrf.org.uk/report/guarantee-our-essentials.

Sefydliad Joseph Rowntree Foundation and The Trussell Trust. 2023. "An Essentials Guarantee: Technical report." https://www.jrf.org.uk/report/guarantee-our-essentials.

Sefydliad Joseph Rowntree Foundation. 2020. "Destitution in the UK: 2020." https://www.jrf.org.uk/report/destitution-uk-2020.

Sefydliad Joseph Rowntree Foundation. 2022. "Fifty years of benefit uprating." https://www.jrf.org.uk/report/fifty-years-benefit-uprating.

Sefydliad Joseph Rowntree Foundation. 2022. "UK Poverty 2022: The essential guide to understanding poverty in the UK." https://www.jrf.org.uk/report/uk-poverty-2022.

Lambie-Mumford et al. 2022. "Food vulnerability during COVID-19: End of project summary of key findings." https://www.sheffield.ac.uk/speri/research/current-projects/food-vulnerability-during-covid-19.

Lambie-Mumford et al. 2014. "Household Food Security in the UK: A Review of Food Aid, Final Report." https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/283071/household-food-security-uk-140219.pdf.

Marmot et al. 2010. "Fair society, healthy lives: Strategic review of health inequalities in England post 2010." instituteofhealthequity.org/projects/ fair-society-healthy-lives-the-marmot-review.

Nation Cymru. 2023. "Cost of living crisis could force more families into temporary housing warns Caerphilly councillor." https://nation.cymru/news/cost-of-living-crisis-could-force-more-families-into-temporary-housing-warns-caerphilly-councillor/.

Cyfoeth Naturiol Cymru / Natural Resources Wales. 2023. "Reducing health inequalities." https://naturalresources.wales/about-us/what-we-do/strategies-and-plans/area-statements/south-west-wales-area-statement/reducing-health-inequalities/?lang=en.

Oakley et al. 2018. "Looked-after children: the silent crisis." https://www.basw.co.uk/resources/looked-after-children-silent-crisis.

Swyddfa Ystadegau Gwladol / ONS. 2022. "Outcomes for disabled people in the UK: 2021." https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/disability/articles/outcomesfordisabledpeopleintheuk/2021.

Swyddfa Ystadegau Gwladol / Office for National Statistics. 2010. "Standard Occupational Classification." https://www.ons.gov.uk/methodology/classificationsandstandards/standardoccupationalclassificationsoc/soc2010.

Oxford Poverty and Human Development Initiative. 2015. *Social Isolation* . https://ophi.org.uk/research/missing-dimensions/social-connectedness/social-isolation/.

Policy in Practice. 2020. "Council Tax debt collection and low-income Londoners." https://policyinpractice.co.uk/a-new-approach-to-the-collection-of-council-tax-in-london/.

Powell, A. 2021. "House of Commons Library Briefing Number 7540: Disabled people in employment." https://commonslibrary.parliament.uk/research-briefings/cbp-7540/.

Schofield, P CB. 2020. "Letter from the Permanent Secretary for the DWP to Rt Hon. Stephen Timms MP, Chair of the Work and Pensions Committee." https://publications.parliament.uk/pa/cm5801/cmselect/cmworpen/correspondence/Letter-from-Peter-Schofield.pdf.

The Fawcett Society. 2020. "The Coronavirus Crossroads: Equal Pay Day 2020 report." https://www.fawcettsociety.org.uk/coronavirus-crossroads-equal-pay-day-2020-report.

Ymddiriedolaeth / The Trussell Trust. 2019. "5 Weeks Too Long: Why we need to end the wait for Universal Credit." https://www.trusselltrust.org/what-we-do/research-advocacy/#universal-credit.

Ymddiriedolaeth / The Trussell Trust. 2023. "Emergency food parcel distribution in the United Kingdom: April 2022 - March 2023 methodology note." https://www.trusselltrust.org/wp-content/uploads/sites/2/2023/04/Emergency-food-parcel-distribution-in-the-United-Kingdom-April-2022-March-2023-Methodology-Note.pdf.

Cyngres yr Undebau Llafur. 2020. "Disability pay and employment gaps 2020." https://www.tuc.org.uk/research-analysis/reports/disability-pay-and-employment-gaps-2020.

Cyngres yr Undebau Llafur. 2022. "Insecure work - Why employment rights need an overhaul." https://www.tuc.org.uk/research-analysis/reports/insecure-work-why-employment-rights-need-overhaul.

Turn2us. 2021. "Life events and financial insecurity: Executive summary." https://www.turn2us.org.uk/About-Us/News/Life-Events-and-Financial-Insecurity.

Welfare at a Social Distance. 2021. "Food insecurity and the welfare state: Food insecurity among benefit claimants in the UK ." https://www.distantwelfare.co.uk/food-insecurity-report.

Llywodraeth Cymru. 2022. "Mid year estimates of the population: 2021." https://www.gov.wales/mid-year-estimates-population-2021.

Llywodraeth Cymru. 2021. "Review of Adverse Childhood Experiences (ACE) policy: report." https://www.gov.wales/review-adverse-childhood-experiences-ace-policy-report-html.