Senedd Cymru
Pwyllgor yr Economi, Masnach a Materion Gwledig

Costau byw

Canfyddiadau'r gwaith ymgysylltu

Mehefin 2022

Fel rhan o ymchwiliad Pwyllgor yr Economi, Masnach a Materion Gwledig ar effaith economaidd a gwledig pwysau costau byw, cynigiodd y tîm Ymgysylltu â Dinasyddion gyfres o grwpiau ffocws a chyfweliadau i gasglu safbwyntiau gan bobl sydd ar incwm isel a phobl sy'n byw mewn ardaloedd gwledig.

1. Ymgysylltu

1. Cynhaliodd y Tîm Ymgysylltu â Dinasyddion 6 grŵp ffocws a 5 cyfweliad rhwng 12 a 25 Mai gydag amrywiaeth o bobl mewn gwahanol ardaloedd o Gymru, yn gofyn sut roedd y cynnydd mewn costau byw yn cael effaith arnynt.

2. O ystyried y pwnc sensitif, cynigiwyd cyfweliadau i'r rhai yr oedd yn well ganddynt siarad am eu sefyllfa y tu allan i amgylchedd grŵp, neu i'r rhai nad oeddent yn gallu bod yn bresennol yn y grwpiau ffocws oherwydd yr amseroedd.

Cyfranogwyr

3. Cafwyd hyd i'r cyfranogwyr drwy sefydliadau sy'n cefnogi unigolion a theuluoedd gyda'r cynnydd diweddar mewn costau byw.

4. Cymerodd 31 o bobl ran i gyd, gyda'r mwyafrif yn ystyried eu bod yn byw ar incwm isel. Roedd 14 o'r cyfranogwyr hynny hefyd yn byw mewn cymuned wledig.

5. Cyfrannodd cyfranogwyr o 10 ardal awdurdod lleol yng ngogledd, canolbarth, gorllewin a de Cymru.

6. Hoffai'r Tîm Ymgysylltu â Dinasyddion ddiolch i bawb a gyfrannodd at y rhaglen ymgysylltu.

Methodoleg

7. Roedd gwaith y Tîm Ymgysylltu â Dinasyddion yn ymwneud â dau bwynt o blith cylch gorchwyl penodol yr ymchwiliad:

- *Deall effeithiau economaidd a chymdeithasol y pwysau costau byw ar gymunedau gwledig ledled Cymru;*
- *Deall sut mae'r wasgfa costau byw yn effeithio ar gymunedau gwledig ac i ba raddau y mae'r pwysau y maent yn eu hwynebu yn wahanol i ardaloedd trefol.*

8. Gofynnwyd y cwestiynau a ganlyn i'r cyfranogwyr:

1. Sut mae costau byw uwch yn effeithio arnoch chi a'ch cartref?
2. Pa gynnydd mewn costau sy'n effeithio fwyaf arnoch chi? h.y. pethau fel biliau ynni uwch, trafnidiaeth, bwyd, olew gwresogi ac ati.
3. I ba raddau y mae'r cynnydd mewn costau byw wedi ei gwneud yn fwy anodd talu biliau neu fforddio eitemau hanfodol ar gyfer eich cartref?
4. A oes unrhyw beth y bu'n rhaid i chi wario llai arno dros y misoedd diwethaf?
5. Pa mor ddefnyddiol fu'r cymorth a ddarparwyd gan Lywodraethau Cymru a Llywodraeth y DU i'ch helpu i fynd i'r afael â phwysau costau byw?
6. A oes unrhyw beth arall yr hoffech weld llywodraethau'n ei wneud i'ch helpu gyda chostau byw?

Ar gyfer pobl sy'n byw mewn cymunedau gwledig, fe wnaethom hefyd ofyn y cwestiynau a ganlyn:

7. I ba raddau mae byw mewn ardal wledig yn golygu bod y cynnydd mewn costau byw yn effeithio arnoch chi yn wahanol?
8. A oes unrhyw beth yr hoffech i Lywodraeth Cymru neu Lywodraeth y DU ei wneud yn benodol i helpu pobl sy'n byw mewn ardaloedd gwledig gyda'r cynnydd mewn costau byw?

9. Roedd y fformat ymgysylltu yn debyg i raddau helaeth ar draws y cyfweliadau a'r grwpiau ffocws, ond roedd yn amrywio ychydig i ymateb i'r safbwyntiau, y profiadau a'r syniadau a oedd yn cael eu rhannu gan gyfranwyr.

2. Canfyddiadau'r gwaith ymgysylltu: effaith costau byw uwch ar gyfranogwyr

Gorbryder

10. Soniodd nifer o gyfranogwyr am y pryder yr oeddent yn ei deimlo o ganlyniad i gostau uwch, yn enwedig y cynnydd mewn prisiau ynni. Roedd llawer yn teimlo bod y cynnydd allan o'u rheolaeth ac roeddent yn poeni am eu bil nesaf.

> *"Mae gen i ofn rhoi'r gwres ymlaen, mae gen i ofn fy mod i'n mynd i gael bil na allaf ei dalu."*

11. Dywedodd rhai cyfranogwyr eu bod yn rhy ofnus i droi'r gwres ymlaen ac roedd eraill yn gwneud newidiadau i'r ffordd y maent yn defnyddio ynni gan eu bod yn rhagweld bil mawr. Mae un cyfranogwr wedi gwrthod talu'r cynnydd diweddar i'w bil ynni (sydd wedi cynyddu o £140 i £340 y mis) gan na allai ei fforddio, ond roedd bellach yn poeni am yr effaith y byddai hynny'n ei chael ar ei chyfrif dros y gaeaf.

> *"Rwy'n 20 oed a does ryfedd fod pobl dan gymaint o straen, yn bryderus ac yn isel eu hysbryd."*

12. O ganlyniad i hynny, siaradodd rhai cyfranogwyr am yr effaith yr oedd costau cynyddol yn ei chael ar eu hiechyd meddwl, gydag un cyfranogwr yn dweud ei fod yn dioddef o orbryder ac iselder oherwydd ei amgylchiadau, ac yn ynysu ei hun oddi wrth ei deulu. Fodd bynnag, dywedodd bod cael mynediad at gymorth iechyd meddwl '*bron yn amhosibl*'.

> *"Rydw i a fy mhartner yn gweithio'n llawn amser ac rydyn ni'n dal i gael trafferth. Rwy'n teimlo'n bryderus iawn. Rwy'n teimlo'n sâl ac ni allaf fwyta. Dydw i ddim hyd yn oed wedi gwneud fy mil trydan yn iawn oherwydd mae'n fy llenwi â braw. Yn llythrennol, dydw i ddim wedi rhoi darlleniad ers mis Ionawr. Rydyn ni'n ennill cyflog da ond ni allwn ymdopi â'r biliau, ac rydyn ni'n llym gyda'r hyn rydyn ni'n ei wario."*

Teulu

13. Trafododd nifer o grwpiau yr effaith yr oedd y costau uwch yn ei chael ar eu teuluoedd. Dywedodd un cyfranogwr ei fod wedi lleihau nifer yr ymweliadau y gallai eu gwneud â'i ferch (sy'n byw gryn bellter i ffwrdd gyda'i mam) er mwyn lleihau costau misol tanwydd, bwyd a gweithgareddau.

14. Dywedodd cyfranogwr arall ei bod yn mynd i oedi cyn ceisio tyfu ei theulu gan ei bod yn poeni na allent fforddio ail blentyn o dan yr amgylchiadau presennol.

Annibyniaeth

15. Trafododd nifer o grwpiau yr effaith yr oedd y costau uwch yn ei chael ar annibyniaeth. Yn benodol, soniodd grŵp gyda nifer o gyfranogwyr anabl am y ddibyniaeth ar drafnidiaeth gyhoeddus gostus fel tacsis, neu offer drud i'w rhedeg megis lifftiau grisiau a cherbydau Motability, sydd i fod i ddarparu cymorth ar gyfer eu cyflwr a'u helpu i ennill rhywfaint o annibyniaeth. Fodd bynnag, nid oeddent bellach yn opsiynau ymarferol i rai, oherwydd y costau rhedeg.

> *"Yn araf bach mae'r rhyddid i fynd allan yn diflannu wrth i'r holl gostau barhau i godi. A fydd pobl sydd â chyflyrau iechyd neu sy'n anabl yn gaeth i'w cartrefi eu hunain heb y cymorth cywir?"*

Cyllidebu

16. Soniodd rhai o'r cyfranogwyr bod angen iddynt gyllidebu o'r newydd o fewn eu haelwydydd a sut yr oeddent bellach yn gwneud hyn yn llawer mwy rheolaidd nag yr oeddent yn arfer gwneud. Soniodd eraill nad ydynt yn gwybod sut i gyllidebu'n iawn ac roeddent yn dymuno eu bod wedi cael eu haddysgu am hyn yn yr ysgol er mwyn paratoi.

17. Eglurodd un cyfranogwr sut yr oedd wedi cynyddu faint o amser y mae'n ei dreulio ar gyllidebu bob mis. Soniodd am nifer o eitemau nad ydynt yn rhan o'r gwariant yn ei daenlen, megis cynnal a chadw ceir neu benblwyddi, "o*herwydd a dweud y gwir, byddai'n rhy frawychus i'w rhoi nhw i gyd i mewn a darganfod nad oes gennych chi ddigon o incwm i dalu am eich holl gostau."*

> *"Wel, yr anhawster yw gorfod cyllidebu, ynte? Rydych chi'n ceisio adnabod eich holl dreuliau. Ond os ydych yn gosod eich holl wariant o'ch blaen, boed hynny ar y daenlen neu ar bapur, rydych yn darganfod yn sydyn nad yw eich incwm yn talu am yr holl gostau y mae angen eu talu."*

Torri'n ôl

18. Gofynnwyd i bob grŵp a oedd rhaid iddynt dorri'n ôl ar unrhyw beth o ganlyniad i'r costau uwch. Soniodd mwyafrif y cyfranogwyr am dorri'n ôl ar gymdeithasu. Er enghraifft, soniodd y cyfranogwyr am leihau nifer yr ymweliadau â ffrindiau a theulu i leihau'r defnydd o'r car, neu beidio â chwrdd â ffrindiau am goffi neu bryd o fwyd i osgoi'r costau. Siaradodd un cyfranogwr hefyd am rai plant yn colli allan ar dripiau ysgol gan nad oes gan rieni'r gyllideb mwyach.

> *"Gyda'r arian rwy'n ei gael ar Gredyd Cynhwysol, mae'n ddigon ar gyfer byw yn sylfaenol. Ni allaf gael y moethusrwydd o fynd allan i unrhyw le na gwneud unrhyw beth oherwydd y cyfan y gallaf fforddio ei wneud yw talu fy miliau a chael bwyd. Ni allaf fforddio gwneud unrhyw beth arall."*

19. Soniodd y cyfranogwyr hefyd am yr effaith yr oedd hyn yn ei chael ar lesiant a'r posibilrwydd o ynysu cymdeithasol. Teimlwyd bod hyn yn arbennig o anodd ar ôl y cyfnod estynedig o gyfyngiadau Covid, pan yr oeddem yn gallu cyfarfod â theulu a ffrindiau o'r diwedd, ond nawr nid yw llawer yn teimlo y gallant fforddio'r tanwydd, y coffi neu'r pris mynediad er enghraifft.

20. Soniodd dau grŵp o gyfranogwyr am orfod stopio rhoddion i elusennau bob mis neu wneud penderfyniad i werthu eitemau yn lle rhoi rhodd i siop elusen fel y byddent wedi'i wneud yn y gorffennol.

> *"Cymaint ag yr hoffem allu helpu, dyna un o'r pethau cyntaf yn anffodus y bu angen i ni dorri'n ôl arno, sef gwneud rhoddion i sefydliadau elusennol eraill, sydd braidd yn drist mewn gwirionedd."*

21. Soniodd nifer o gyfranogwyr eu bod wedi rhoi'r gorau i gadw cynilion misol gan na allent bellach fforddio rhoi arian i ffwrdd bob mis. Roedd un cyfranogwr wedi cau cyfrif cynilo yr oedd wedi ei gadw ers amser maith er mwyn defnyddio'r balans i dalu am gostau byw. Soniodd un arall am fethu â rhoi arian i ffwrdd bob mis fel '*rhwyd diogelwch*' ar gyfer pethau fel cynnal a chadw ceir neu amgylchiadau annisgwyl fel salwch.

22. Soniodd rhai o'r grwpiau am wneud toriadau i bethau fel torri gwallt ac ymbincio, gydag un cyfranogwr yn dweud ei fod wedi oedi cyn mynd â'i fab i dorri ei wallt, er mai dim ond £10

yw'r gost, ond ei fod wedi gwneud y penderfyniad y byddai'n well gwario arian ar bethau eraill.

23. Roedd pecynnau ffonau symudol a rhyngrwyd hefyd yn cael eu canslo er mwyn torri costau, gydag o leiaf 3 cyfranogwr yn dweud eu bod wedi canslo cytundebau ffôn symudol, naill ai'n newid i ddyfeisiau sim yn unig neu'n cael gwared ar y ffôn ychwanegol yn y cartref yn gyfan gwbl.

24. Roedd costau ar ddillad hefyd yn rhywbeth oedd yn cael ei dorri'n ôl gan nifer o'r cyfranogwyr, gyda rhai yn dweud nad oeddent wedi prynu dillad newydd ers dros flwyddyn.

"Rydyn ni wedi stopio cael cludfwyd. Does gennym ni ddim car. Dydw i ddim wedi prynu dillad ers blynyddoedd. Rwy'n torri fy ngwallt fy hun. Y tro diwethaf i mi fynd ar wyliau oedd 2002. Dydw i ddim wedi yfed alcohol ers 14 mlynedd. Dydw i ddim yn gwneud cyffuriau. Dw i wedi torri lawr ar ysmygu."

25. Yn ogystal â'r pwyntiau uchod, roedd yr holl gyfranogwyr yn torri'n ôl ar ddefnyddio nwy a thrydan yn y cartref, yn enwedig y gwresogi, yn ogystal â gwneud toriadau yn eu siopa bwyd wythnosol a chostau trafnidiaeth. Bydd y pwyntiau hyn yn cael eu trafod ymhellach isod.

3. Canfyddiadau'r gwaith ymgysylltu: costau byw cynyddol sy'n cael yr effaith fwyaf ar gyfranogwyr

Bwyd

26. Ymhlith y cynnydd costau oedd yn cael yr effaith fwyaf ar gyfranogwyr oedd bwyd. Soniodd pob grŵp am y cynnydd ym mhrisiau bwyd a'r angen i wneud newidiadau yn y ffordd y maent yn siopa.

"Rydych chi'n cael 'sioc wrth y til', fel rydw i'n ei alw, pan fyddwch chi'n cyrraedd y ddesg dalu. Rydych chi'n dioddef o sioc wrth y til oherwydd does gennych chi ddim cymaint â hynny yn eich basged, ond mae'n ymddangos yn ddrud iawn ac rydych chi'n gwirio'ch derbynneb cyn i chi adael y siop i wneud yn siŵr bod y pris yn gywir."

27. Soniodd y rhan fwyaf o grwpiau am yr angen i siopa o gwmpas i ddod o hyd i'r prisiau gorau am yr hyn yr oedd ei angen arnynt neu brynu gwahanol gynhwysion i wneud prydau rhatach. Soniodd rhai cyfranogwyr am brynu llai a newid i eitemau heb eu brandio i geisio arbed arian.

"Rwy'n ceisio prynu'r cynnyrch rhataf o bopeth oherwydd ni allaf fforddio cynnyrch premiwm. Gallaf brynu pethau gwahanol o siopau gwahanol a cheisio dod o hyd i'r prisiau gorau a rhataf rhyngddynt i gyd."

28. Soniodd nifer o gyfranogwyr bod bwyd *'iach'* yn aml yn costio mwy, gan arwain at ddiffyg dewis, a'r angen i brynu bwyd nad yw'n cael ei ystyried yn iach er mwyn bwydo'r teulu. Soniodd un grŵp am y cynnydd ym mhrisiau bwyd ffres yn arbennig ac y byddent yn dewis opsiynau nad ydynt yn cael eu hystyried yn iach fel prydau parod a byrbrydau gan eu bod yn aml yn rhatach na ffrwythau a llysiau.

"Os ydw i eisiau rhoi powlen o fefus i fy mhlant, mae hynny'n costio £3 am bowlen o fefus ond ar y llaw arall galla i roi siocled neu becyn o greision iddyn nhw a bydd hynny'n costio 40c. Mae hynny'n wahaniaeth mawr."

29. Dywedodd rhai cyfranogwyr eu bod yn gorfod lleihau faint o fwyd y maent yn ei brynu, ac felly ei fwyta. Roedd eraill yn defnyddio banciau bwyd i ychwanegu at eu siopa bwyd. Fodd

bynnag, nid oedd nifer o gyfranogwyr bob amser yn gallu defnyddio cynnwys y banciau bwyd oherwydd gofynion dietegol.

30. Dywedodd un cyfranogwr, pan roedd ei wraig yn gofyn beth oedd ei angen arno o'r siop, y byddai'n dweud 'dim byd' er ei fod yn llwgu ac eisiau bwyd. Fodd bynnag, mae'n gwybod na allant fforddio prynu unrhyw beth ychwanegol felly bydd yn mynd hebddo.

> *"Os byddan nhw (prisiau bwyd) yn parhau i godi, dydw i ddim yn mynd i allu cael dau bryd y dydd. Byddaf ar un pryd y dydd os bydd pethau'n cynyddu mwy."*

31. Dywedodd staff Cyngor ar Bopeth y bydd llawer o gleientiaid, pan ofynnir iddynt a oes angen bwyd arnynt, bob amser yn dweud bod eu plant yn iawn, ond eu bod yn mynd heb fwyd fel oedolion i arbed y costau.

32. Roedd cyfranogwyr eraill wedi dechrau tyfu eu cynnyrch ffres eu hunain er mwyn osgoi talu'r prisiau uwch yn yr archfarchnadoedd.

Cyfleustodau

33. Roedd y cynnydd diweddar ym mhrisiau cyfleustodau wedi effeithio ar fwyafrif y cyfranogwyr, a soniwyd am geisio lleihau'r defnydd o ynni yn y cartref, er enghraifft drwy gyfyngu ar wresogi neu'r defnydd o offer trydanol.

> *"Rydw i wedi bod yn eistedd yma dros y gaeaf gyda 2 bâr o sanau, pâr o sliperi, weithiau trowsus thermol, pâr arall o drowsus, top thermol, siwmper a blanced oherwydd nid wyf wedi bod yn rhoi'r gwres ymlaen oherwydd alla i ddim ei fforddio."*

34. Siaradodd un cyfranogwr ei fod wir yn ystyried faint o ynni mae'n ei ddefnyddio yn y tŷ, a bydd yn gwisgo rhagor o ddillad cyn rhoi'r gwres ymlaen er enghraifft. Mae wedi dechrau defnyddio'r popty yn llai aml, ac yn ceisio coginio'r hyn y mae'n gallu ei wneud ar yr hob yn lle hynny. Mae hefyd wedi ceisio lleihau faint o olchi mae'n ei wneud a nifer y cawodydd gan fod ganddo gawod drydan. Dywedodd cyfranogwr arall ei bod wedi rhoi'r gorau i ddefnyddio ei pheiriant sychu dillad gan ei fod yn rhy ddrud i'w redeg.

35. Fodd bynnag, roedd gan nifer o gyfranogwyr bobl ag anableddau yn y cartref ac felly nid oeddent yn gallu lleihau faint o ynni yr oeddent yn ei ddefnyddio. Er enghraifft, lifftiau

grisiau neu beiriannau CPAP, neu bod angen cadw'r gwres ymlaen i helpu gyda chyflyrau iechyd penodol.

> *"Gyda phob cynnydd mewn costau ynni, bydd y rhai sy'n agored i niwed yn dioddef ac efallai y byddant yn penderfynu rhoi'r gorau i ddefnyddio eu peiriannau, neu ystyried peidio â bwyta, neu beidio â defnyddio gwres ac ati."*

36. Dywedodd un cyfranogwr fod ei fil misol wedi cynyddu o £190 i £390 y mis a'i fod bellach mewn ôl-ddyledion ar gyfer cyfleustodau am y tro cyntaf ers blynyddoedd. Wrth geisio talu'r ôl-ddyledion yn araf, roedd arian yn cael ei dynnu o'r gyllideb bwyd ar gyfer y teulu. Mae'r cyfranogwr hwn yn dibynnu ar ddefnyddio ynni ar gyfer offer meddygol gartref (peiriant CPAP) felly ni all leihau ei ddefnydd o ynni yn sylweddol.

> *"Cyfleustodau yw'r prif bryder i mi, gan nad oes gennym ni unrhyw reolaeth drosto."*
>
> *"Mae nifer y bobl sydd ag ôl-ddyledion am eu cyfleustodau yn frawychus."*

Costau teithio a thanwydd

37. Roedd y cynnydd ym mhrisiau tanwydd hefyd yn effeithio ar y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr, gyda llawer yn newid eu harferion teithio lle'r oedd hynny'n bosibl er mwyn lleihau faint yr oeddent yn ei ddefnyddio.

38. Roedd cwpl sydd wedi ymddeol bellach yn defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus yn rheolaidd am y tro cyntaf yn eu bywydau ar ôl penderfynu lleihau faint y maent yn defnyddio eu car o chwe diwrnod yr wythnos ar gyfartaledd i un diwrnod yn unig (i siopa am fwyd) a defnyddio eu pasys bws.

> *"Rydw i wedi lleihau'r defnydd o fy nghar yn sylweddol ac rydw i wir yn ystyried a yw taith yn hanfodol."*

39. Roedd y rhai nad oedd yn berchen ar gar hefyd yn cael trafferth gyda chostau teithio, ac roedd angen iddynt ddefnyddio trafnidiaeth gyhoeddus ar gyfer mynd i siopa neu apwyntiadau meddygol. Canfu un cyfranogwr fod y bysiau yn ei ardal yn rhy ddrud felly defnyddiodd y trenau, a allai gymryd awr ychwanegol ar gyfer pob taith.

40. Soniodd un grŵp am yr annibyniaeth yr oedd cyfranogwyr anabl wedi’i hennill wrth elwa ar gerbyd Motability, ond nawr ni allant ei ddefnyddio gan na allant fforddio’r tanwydd.

Rhent

41. Roedd nifer fach o gyfranogwyr hefyd yn cael eu heffeithio gan gost gynyddol eiddo rhent. Roedd 3 cyfranogwr yn byw mewn hostel ar hyn o bryd ac yn gobeithio symud i lety rhent. Fodd bynnag, gyda'r budd-daliadau yr oeddent yn eu cael ar hyn o bryd a'r prisiau rhent yn eu hardal, nid oedd hyn yn mynd i fod yn bosibl.

42. Dywedodd cyfranogwr arall ei bod yn ffodus ei bod yn gallu rhentu gyda’i phartner oherwydd pe bai’n byw ar ei phen ei hun, ni fyddai’n gallu fforddio rhentu a byddai’n rhaid iddi symud i mewn gyda’i rhieni.

4. Canfyddiadau'r gwaith ymgysylltu: cymunedau gwledig

Roedd bron i hanner y 31 o gyfranogwyr yn byw mewn cymuned wledig.

Trafnidiaeth

43. Y brif effaith ar y rhai sy'n byw mewn cymunedau gwledig oedd trafnidiaeth.

44. I'r rhai oedd yn berchen ar gar, roedd y mwyafrif yn teimlo bod y costau tanwydd uwch yn cael effaith fawr ar eu bywydau, gan fod angen teithio ymhellach ar gyfer siopa bwyd ac apwyntiadau meddygol.

> *"Mae pobl mewn ardaloedd gwledig hefyd yn defnyddio mwy ar eu ceir oherwydd bod trafnidiaeth gyhoeddus yn wael a gallwch chi ddim dibynnu arno."*

45. Dywedodd y rhai a oedd yn dibynnu ar drafnidiaeth gyhoeddus ei fod yn wael yn y cymunedau gwledig yr oeddent yn eu cynrychioli, ac yn golygu gwasanaethau anaml a theithiau hirach.

> *"Mae bysiau yn rhy ddrud i mi eu defnyddio. Ble bynnag dwi'n mynd bydda i'n defnyddio trenau achos mae'r bysiau yn costio £10 i fynd i unrhyw le fwy neu lai.... Efallai y bydd yn cymryd mwy o amser, tua awr yn fwy, ond mae'n arbed llawer o arian i mi yn y tymor hir."*

Dewis

46. Effaith arall a grybwyllwyd gan bawb mewn cymunedau gwledig oedd y diffyg dewis. Soniodd pob cyfranogwr gwledig am brisiau uwch am fwyd yn eu siopau lleol sy'n golygu eu bod yn aml yn gorfod teithio ymhellach i'r archfarchnadoedd mwy, gan gynyddu costau teithio.

> *"Ni allaf fforddio siopa'n lleol. Er enghraifft, mae'r bara yn fy mhentref yn costio £2.60 am dorth, ond galla i gael torth am 90c yn Aldi."*

47. Roedd cyfranogwyr hefyd yn teimlo bod prisiau tanwydd yn uwch mewn ardaloedd lleol, gan olygu unwaith eto y byddent yn ceisio teithio i drefi mwy i gyrraedd y prisiau is lle bo modd. Roedd hyn wrth gwrs wedi cynyddu costau teithio yn y tymor hir.

"Os na allwch chi fforddio'r cludiant allan o'r dref, yna rydych chi'n ddibynnol ar siop leol, a phrin y gallwch chi gael unrhyw fwyd gyda'r arian sydd gennych chi."

48. Roedd y cyfranogwyr yn teimlo bod yn rhaid iddynt deithio ymhellach ar gyfer gwasanaethau hanfodol fel meddygon teulu, deintyddion ac ysbytai, a oedd yn cynyddu eu costau teithio o gymharu â'r rhai sy'n byw mewn ardaloedd trefol.

"Does dim dewis gennych chi yma."

Cyflogau

49. Roedd llawer o gyfranogwyr o'r farn bod cyflogau mewn ardaloedd gwledig yn is na rhannau eraill o'r wlad.

"Mae'n ymddangos bod pawb fan hyn eisiau talu'r isafswm cyflog yn lle'r cyflog byw. A dydw i ddim yn meddwl bod hyd yn oed y cyflog byw yn gyflog byw. Dydy hynny ddim yn realistig iawn."

Allgáu digidol

50. Soniodd dau grŵp o gyfranogwyr gwledig am ddiffyg cysylltedd mewn ardaloedd gwledig, gyda rhwydweithiau band eang a rhwydweithiau symudol. Daeth hyn yn anodd gyda chymaint o fargeinion gan gynnwys gostyngiad cofrestru â chwmni rhyngrwyd, neu gynlluniau teyrngarwch ar-lein. Roedd hyn yn arwain at bobl na allant gael mynediad i'r rhyngrwyd yn cael eu cau allan ac yn gorfod talu mwy.

"Byddai mynd i'r afael â phob math o allgáu digidol hefyd yn helpu i leihau'r effaith benodol mewn cymunedau gwledig ar gostau ychwanegol."

Olew a nwy petrolewm hylifedig (LPG)

51. Soniodd nifer o gyfranogwyr gwledig am y ganran uchel o bobl sy'n defnyddio olew a nwy petrolewm hylifedig mewn cymunedau gwledig a'r ffaith nad yw costau'n cael eu rheoleiddio. Achosodd hyn amrywiadau mawr o ran costau a olygodd bod cyllidebu'n anodd.

> *"Mae'r premiwm gwledig hwnnw wedi bod erioed, rydyn ni'n cyfeirio ato fel cost ychwanegol – y ffaith bod yn rhaid i chi dalu mwy i gynhesu'ch cartref, mae'n rhaid i chi ddefnyddio'ch car yn fwy aml mwy na thebyg."*

52. Dywedodd cyfranogwyr yng Ngheredigion hefyd nad yw cartrefi yn y sir ar y prif grid nwy, felly roedd llawer o gartrefi yn cael eu cyflenwi gan drydan yn unig. Roedd hyn yn golygu bod eu costau gwresogi eisoes yn uwch na'r mwyafrif, hyd yn oed cyn yr argyfwng prisiau ynni diweddar.

> *"Rydyn ni i gyd yn gartrefi trydan ac mae fy nhariff trydan wedi cynyddu 70 y cant ac nid y lefel ddisgwyliedig o 54.3 y cant. Fel y dywedais, byddai 54.3 y cant wedi bod yn ddigon gwael beth bynnag. Ond i ddarganfod bod y cynnydd yn 70 y cant ac yn methu â chael unrhyw gyfiawnhad dros hynny, mae'n un anodd gorfod dod i delerau ag ef. Yn enwedig yng ngoleuni'r ffaith y gallai gynyddu eto 40 y cant ym mis Hydref eleni."*

5. Canfyddiadau'r gwaith ymgysylltu: cymorth gan y llywodraeth

Isod mae'r themâu a ddeilliodd o'r grwpiau ffocws a'r cyfweliadau ar y cymorth sydd ar gael iddynt ar hyn o bryd gan Lywodraeth Cymru a Llywodraeth y DU, a'r cymorth yr hoffai'r cyfranogwyr ei weld.

*Dylid nodi bod yr holl grwpiau ffocws wedi'u cynnal cyn cyhoeddiad Llywodraeth y DU ar 26 Mai ynghylch y cymorth sydd i ddod ar gyfer biliau ynni.

Budd-daliadau

53. Roedd llawer o'r cyfranogwyr yn cael budd-daliadau, gan gynnwys Credyd Cynhwysol, credyd pensiwn, credyd treth a budd-dal tai. Dywedodd yr holl dderbynwyr fod y budd-daliadau a gawsant yn ddefnyddiol wrth dalu am rai costau. Fodd bynnag, roedd y mwyafrif yn dal i gael trafferth, gan ddweud nad oedd y taliadau maent yn eu cael yn ddigon i dalu am y cynnydd diweddar mewn costau byw.

"Nid yw (y gefnogaeth) yn ddigonol ar gyfer yr hyn sydd ei angen ar hyn o bryd."

54. Roedd nifer o gyfranogwyr yn cael budd-daliadau anabledd ond roeddent yn teimlo bod disgwyl iddynt ddefnyddio'r incwm hwn i dalu costau byw uwch, yn hytrach na chymorth yn ymwneud ag anabledd.

"Rwy'n cael budd-daliadau anabledd...ond mae'r arian hwnnw i fod ar gyfer materion sy'n ymwneud ag anabledd, ei fwriad yw gwneud fy mywyd yn well fel person anabl, nid sicrhau fy mod yn bwyta."

55. Yn ogystal â chais i gynyddu budd-daliadau yn unol â'r cynnydd diweddar mewn costau byw, teimlai'r cyfranogwyr fod prosesau eraill y gellid eu hystyried i helpu pobl i addasu i'r ffordd ddrytach hon o fyw.

56. Roedd tri chyfranogwr a gymerodd ran yn byw mewn hostel ar hyn o bryd ac yn teimlo bod angen mwy o gefnogaeth i'w helpu i symud ymlaen o'u sefyllfa. Nid oedd y budd-daliadau y

maent yn eu derbyn ar hyn o bryd yn ddigon i dalu am y costau byw uwch ac nid oedd unrhyw incwm ychwanegol i dalu am deithio i chwilio am swyddi neu i fynd yn ôl i addysg.

> *"Byddai mwy o arian tuag at deithio yn help aruthrol oherwydd byddai hynny'n rhoi arian i mi fynd i chwilio am swyddi. Byddai'n rhoi arian i mi brynu mwy o fwyd a thalu am fy ffôn."*

57. Roedd y cyfranogwyr hyn am weld rhwystrau'n cael eu dileu i'r rhai oedd eisiau gweithio neu fynd yn ôl i addysg tra'n byw mewn llety â chymorth. Ar hyn o bryd, pe baent yn dod o hyd i swydd neu gwrs addysg, byddai'n rhaid iddynt dalu swm penodol i aros yn yr hostel, waeth beth fo'u hincwm.

> *"Felly dydw i ddim yn gweld hynny fel ffordd effeithiol iawn o baratoi pobol ifanc ar gyfer symud ymlaen."*

58. Soniodd un cyfranogwr hefyd am y ffaith bod Credyd Cynhwysol yn dal i gymryd 55 y cant o'ch incwm a enillwyd, sydd, er ei fod yn llai na'r hyn ydoedd, yn dal yn anodd ei dderbyn ar ôl colli'r £20 ychwanegol yr wythnos a roddwyd yn ystod Covid hefyd.

59. Ymhellach, soniodd staff Cyngor ar Bopeth am gleientiaid a oedd eisiau dychwelyd i'r gwaith ond ar ôl edrych ar gost cymudo a'r budd-daliadau y byddent yn gymwys i'w cael, byddent ar eu colled pe baent yn gweithio. Roedd un eisiau dychwelyd i'r gwaith er lles ei iechyd meddwl ei hun gan ei bod yn ofalwr, a dywedodd yr Adran Gwaith a Phensiynau wrth un arall y byddai'n well iddynt beidio â gweithio.

60. Trafododd un grŵp yr angen i ystyried anableddau wrth gymhwyso rhai trethi neu daliadau penodol. Er enghraifft, roedd rhai am weld y dreth ystafell wely yn cael ei chanslo ar gyfer aelwydydd anabl a bregus gan eu bod yn egluro bod cael ystafell wely sbâr yn rhywbeth sy'n angenrheidiol i'r rhai sy'n dioddef o gyflyrau iechyd neu anableddau penodol.

> *"Mae'r dyfodol yn edrych yn llwm os ydym am gael ein cosbi'n ariannol am gael ystafell wely sbâr, yn enwedig os oes angen yr ystafell sbâr honno arnom ar gyfer gofalwr neu aelod arall o'r teulu sy'n gallu rhoi cymorth gofal."*

61. Hoffai'r grŵp hwn hefyd weld bod ffioedd gwasanaeth ychwanegol a godir gan gymdeithasau tai neu gynghorau ar gyfer offer anabledd megis lifftiau grisiau ac ati, offer sy'n hanfodol iddynt o ddydd i ddydd, yn cael eu dileu.

"Gallaf ddeall codi tâl am rywbeth y mae person ei eisiau, ond nid am rywbeth sydd ei angen arno i helpu ei amodau. Mae hyn yn annheg."

62. Roedd yna hefyd gais i Lywodraeth Cymru edrych ar fwy o reolaeth dros fudd-daliadau yng Nghymru drwy ddatganoli, fel sydd wedi digwydd yn yr Alban.

"Fel Llywodraeth yr Alban, yn y bôn yn yr Alban maen nhw wedi diddymu'r dreth ystafell wely sawl blwyddyn yn ôl oherwydd iddyn nhw ddefnyddio cyllid i wneud hynny. Mae ganddyn nhw daliad arbennig i blant, mae ganddyn nhw daliadau uwch i ofalwyr, maen nhw wedi defnyddio eu disgresiwn mewn nifer o ffyrdd er budd pobl."

Cynlluniau talu untro

63. Roedd cyfranogwyr a oedd wedi bod yn gymwys ar gyfer rhai cynlluniau taliad untro, ac yn ymwybodol ohonynt, yn ddiolchgar iawn am yr incwm ychwanegol. Roedd rhain yn cynnwys y grant i helpu i dalu am olew a nwy petrolewm hylifedig, y Cynllun Cymorth Tanwydd Gaeaf a'r taliad treth gyngor o £150.

64. Fodd bynnag, roedd llawer o gyfranogwyr yn teimlo bod cyfyngiad bob amser ar y cymorth sydd ar gael, tra bod angen cymorth parhaus ar y rhan fwyaf o bobl. Trafododd un grŵp y dylai'r llywodraethau weithio gyda chyflenwyr ynni ac eraill i leihau'r swm y mae pobl yn ei dalu, yn lle *"rhoi arian allan"* i bobl.

65. Mynegwyd pryderon hefyd ynghylch y ffordd yr oedd rhai o'r taliadau'n cael eu dosbarthu. Er enghraifft, soniodd bron pob un o'r grwpiau am y taliad treth gyngor o £150 a'r ffaith mai'r rhai sy'n gallu talu drwy ddebyd uniongyrchol sy'n cael y taliad yn gyntaf, gyda'r rhai nad ydynt yn gallu gwneud taliadau rheolaidd yn y modd hwn (ac felly yn fwy tebygol o fod angen y taliad) yn gorfod aros.

66. Er bod cyfranogwyr yn cydnabod mai'r rheswm am hyn yw bod gan y cyngor wybodaeth benodol, megis manylion banc, eisoes ar gyfer rhai trigolion, roedd y rhan fwyaf yn rhwystredig eu bod yn gorfod aros am daliad a allai wneud gwahaniaeth mawr iddynt. Teimlai eraill hefyd y dylai'r taliad hwn fod yn destun prawf modd gan fod rhai cyfranogwyr wedi'i gael ond nid oeddent yn teimlo bod ei angen arnynt.

67. Soniodd cyfranogwr arall am y taliad untro o £1000 ar gyfer gweithwyr gofal cymdeithasol a gafodd ei groesawu, ond nid oedd rhai aelodau o staff (nad ydynt yn darparu gofal rheng

flaen) yn gymwys, er eu bod yn hollbwysig i ddarparu'r gwasanaethau, er enghraifft, rolau gweinyddol a glanhau.

Ymwybyddiaeth

68. Soniodd y mwyafrif o'r grwpiau am yr angen am well ymwybyddiaeth o'r cymorth sydd ar gael. Teimlai llawer, er bod y cynlluniau yno weithiau i gefnogi pobl, eu bod yn anodd cael gafael arnynt.

> *"Nid yw'n ymddangos yn deg, oni bai eich bod yn gwybod amdano (y gefnogaeth gan y llywodraeth sydd ar gael), rydym yn cael ein gadael i ofalu amdanom ein hunain."*

69. Dywedodd llawer eu bod '*wedi bod yn lwcus*' i fod wedi cael gwybod am gynllun penodol, neu wedi cael cyngor i wneud cais am daliadau penodol, yn hytrach na theimlo eu bod yn deall y system.

> *"Mae angen mwy o ymwybyddiaeth o'r cymorth sydd ar gael, a rhagor o gyllid ar gyfer gwasanaethau cyngor da sy'n gallu helpu pobl i gael gafael ar y cymorth hwnnw."*

70. Cytunodd y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr bod diffyg ymwybyddiaeth am y cynlluniau y gallai pobl fod yn gymwys ar eu cyfer. Egluron nhw fod angen gwneud mwy o ran hyrwyddo'r gwahanol gynlluniau ac y dylid ei wneud mewn modd sy'n cyrraedd gwahanol grwpiau o bobl. Er enghraifft, y rhai sy'n defnyddio cyfryngau cymdeithasol, y rhai sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol ac ati.

Argyfwng ynni

71. Roedd llawer o gyfranogwyr yn teimlo'n gryf ynghylch y diffyg capiau prisiau ar gyfer prisiau ynni ac roeddent am weld y llywodraeth yn gwneud mwy i roi'r rhain ar waith.

72. Roedd un grŵp yn arbennig am weld olew a nwy petrolewm hylifedig yn cael eu rheoleiddio fel bod capiau pris ar waith.

73. Soniodd grŵp arall eu bod eisiau gweld cwmnïau ynni yn cael eu gwladoli i amddiffyn pobl yn y dyfodol. Gwnaethpwyd awgrymiadau y gallai Llywodraeth Cymru edrych ar ddarparwr ynni cenedlaethol i Gymru, yn yr un modd â Dŵr Cymru. (Roedd y cyfranogwyr yn canmol y gwasanaethau a gafwyd trwy Dŵr Cymru o ran cyflenwad a fforddiadwyedd.)

74. Gwnaeth cyfranogwyr mewn grŵp arall gymhariaeth â Llywodraeth Ffrainc o ran ynni a chwmnïau ynni, a oedd yn eu barn hwy yn fwy ffafriol. Fe wnaethant holi pam nad oeddem yn dilyn yr hyn y mae Ffrainc yn ei wneud, gydag un cyfranogwr yn gofyn, *"Sut allwn ni ganiatáu i'n gwlad wneud hynny oherwydd preifateiddio? A oes gan y llywodraeth rôl yn tynnu hynny yn ôl ychydig?"*.

75. Wrth drafod prisiau ynni, roedd gan yr holl gyfranogwyr farn negyddol yn unig am gwmnïau ynni a'r elw y maent yn ei wneud.

Cyngor gan y Llywodraeth

76. Dywedodd nifer o gyfranogwyr eu bod yn teimlo nad oedd yn ddefnyddiol clywed 'cyngor' gan Aelodau Seneddol ar sut i ddelio â'r argyfwng presennol, trwy ddod o hyd i swydd arall er enghraifft. Wrth gwrs bod hyn yn bosibl i rai pobl, ond yn afrealistig iawn i eraill o ganlyniad i'w hiechyd, cyfrifoldebau gofalu, oedran ac ati.

"Peidiwch â dweud wrthym beth ddylen ni ei wneud, dywedwch wrthym sut i'w wneud."

77. Roedd teimlad cyffredinol ym mhob un o'r grwpiau nad oedd gwleidyddion (Llywodraeth y DU) yn deall yr amgylchiadau roedd y rhan fwyaf o bobl yn eu hwynebu yn sgil rhwystrau costau byw cynyddol.

"Mae'n rhwystredig clywed am Aelodau Seneddol yn cael codiadau cyflog, mae angen agweddau sensitif, i wybod eu bod yn ein clywed. Maen nhw wedi'u hinswleiddio gymaint o'r hyn sy'n digwydd, nid yw'n gyfnod hapus."

"Does ganddyn nhw ddim syniad beth yw tlodi, na dealltwriaeth ohono. Mae popeth wedi'i anelu at bobl gyfoethog."

"Maen nhw (Llywodraeth y DU) yn blaenoriaethu trachwant busnes dros anghenion pobol."

"Mae blaenoriaethau arian yn ffafrio pobl gyfoethog ac nid pobl dlawd ac mae unrhyw arian sy'n cael ei adennill mewn trethi wedi effeithio llawer mwy ar y tlawd na'r cyfoethog."

78. Roedd teimlad cyffredinol hefyd bod Llywodraeth Cymru yn gwneud yr hyn sy'n bosibl gyda'r hyn sydd ar gael iddynt a bod angen gwneud mwy ar lefel Llywodraeth y DU.

"Mae Llywodraeth Cymru yn ceisio gwneud eu gorau gyda'r hyn maen nhw'n ei gael."

"Mae'n bwysig cydnabod eu bod nhw (Llywodraeth Cymru) yn ceisio helpu ac maen nhw wedi gwrando ar y lobïo."

Atodiad 1

Hoffai'r Tîm Ymgysylltu â Dinasyddion ddiolch i'r sefydliadau canlynol am eu cymorth gyda'r ymchwiliad hwn:

Gweithredu yng Nghaerau a Threlái

Cyngor ar Bopeth Caerdydd a'r Fro

Cyngor ar Bopeth Ceredigion

Ffarm Ofal Clynfyw

Pobl Caerffili

Canolfan FDF ar gyfer Byw'n Annibynnol

Cymdeithas Tai Wales & West