Adroddiad Ymchwil Tai AYT 5/04 - Tachwedd 2004

Hanesion Tai Pobl sydd wedi cael Profiad o Ddigartrefedd

Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

Ceir copïau pellach o'r ddogfen hon oddi wrth:

Helen Wyatt
Uned Ymchwil a Gwybodaeth
Adran Cyfiawnder Cymdeithasol ac Adfywio
Llywodraeth Cynulliad Cymru
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ

Ffôn : (02920) 821718
E-bost: helen.wyatt@wales.gsi.gov.uk
Website: http://www.tai.cymru.gov.uk

ISBN 0 7504 3487 2

© Hawlfraint y Goron 2004

Cynlluniwyd gan Cartograffeg

Cysodi gan Gwasanaethau Prosesi Testun

Cynnwys

1	Cyflwyniad	1
2	Methodoleg yr Ymchwil	5
3	Gwybodaeth a Gweithio mewn Partneriaeth	9
4	Beth yw Cartref?	17
5	Polisiau Tai ac Arfer	21
6	Llety Dros Dro - Hosteli a Llochesau	27
7	Arwyddocad Cefnogaeth	33
8	Mynd yn ol i'r Gwaith	41
9	Geiriau Olaf	43
10	Casgliadau	51
	Cyfeiriadau	55
	Atodiad 1	58

1. Cyflwyniad

1.1 Ffocws yr astudiaeth

Pwrpas yr ymchwil hon yw canfod ffactorau sy'n arwain at ddatrys problemau digartrefedd yn llwyddiannus. Yn y cyd-destun hwn, gellir dysgu llawer drwy edrych ar hanes cartrefi pobl sydd wedi cael profiad o ddigartrefedd. Roedd yr ymchwil yn cynnwys cyfweld deg ar hugain o bobl o bob cwr o Gymru – pob un ohonynt wedi cael profiad o ddigartrefedd ond oedd wedi eu setlo mewn llety annibynnol heb gefnogaeth tai a hynny am o leiaf ddeuddeng mis.

Cafodd y gwaith cyfweld a dadansoddi ei wneud gan dîm aml-asiantaeth / aml-ddisgybliaeth, sef ymchwilydd Prifysgol, dau aelod staff uwch reoli Caer Las Cymru a rheolwr polisi Shelter Cymru. Cysylltwyd â'r cyfranogwyr drwy gyfrwng asiantaethau cefnogi a Landlordiaid Cymdeithasol Cofrestredig (LCCiaid).

1.2 Cefndir yr astudiaeth

Cynhaliwyd yr ymchwil hon o fewn cyd-destun digartrefedd sy'n datblygu'n radical yng Nghymru ac yn y DU. Mae sefydlu Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi arwain at waith rhagweithiol sylweddol ar ddigartrefedd, mewn ymgynghoriad â'r sectorau statudol a gwirfoddol. Mae hyn yn cynnwys sefydlu Comisiwn Digartrefedd aml-asiantaeth ac aml-ddisgybliaeth a datblygu'r Strategaeth Genedlaethol ar Ddigartrefedd. Ymysg y datblygiadau allweddol mae'r canlynol:

1) Ym mis Mawrth 2001, bu offeryn statudol Llywodraeth Cynulliad Cymru – Gorchymyn Pobl Ddigartref (Angen Blaenoriaethol) (Cymru) 2001 – yn gyfrwng cyflwyno grwpiau anghenion blaenoriaethol newydd dan Adran 189(2) Deddf Tai 1996 a rhoddodd flaenoriaeth statudol i bum grŵp o bobl yr ystyriwyd eu bod yn neilltuol agored i ddigartrefedd, sef:
   - person sy'n gadael gofal neu berson mewn perygl neilltuol o gamfanteisio rhywiol neu ariannol, sy'n 18 oed neu'n hŷn ond o dan 21 oed;
   - person ifanc 16 neu 17 oed;
   - person sy'n ffoi rhag trais yn y cartref neu sydd dan fygythiad o drais yn y cartref;
   - person sy'n ddigartref ar ôl gadael y lluoedd arfog; a
   - cyn garcharor sy'n ddigartref ar ôl cael ei ryddhau o gadwraeth.
2) Mae Deddf Digartrefedd 2002 yn gosod dyletswydd ar awdurdodau lleol i gynnal adolygiad o ddigartrefedd yn eu hardal ac i ddatblygu strategaeth bum mlynedd ar ddigartrefedd wedi ei hanelu at leihau digartrefedd a darparu gwell gwasanaethau sy'n fwy integredig a dulliau atal digartrefedd.
3) Cafodd y Strategaeth Genedlaethol ar Ddigartrefedd a ddatblygwyd gan y Cynulliad Cenedlaethol mewn ymgynghoriad gydag amrywiaeth eang o sefydliadau ei chyhoeddi ym mis Mawrth 2003. Datblygwyd y strategaeth yn dilyn egwyddorion craidd y Cynulliad Cenedlaethol o gynaliadwyedd, cydraddoldeb a mynd i'r afael ag anfantais gymdeithasol. Mae'n sefydlu gweledigaeth genedlaethol ac yn arwain at ddatblygiadau polisi a rhai ymarferol i fynd i'r afael â digartrefedd ar y lefel leol.

4) Cyhoeddwyd y *Còd Canllawiau ar gyfer Awdurdodau Lleol ar Ddyrannu Llety a Digartrefedd* newydd ym mis Mawrth 2003. Mae hwn yn darparu gwell canllawiau i awdurdodau lleol, gan bwysleisio'r angen am weithio cydweithredol ac atal digartrefedd.

Ar ben hyn, mae datblygiadau polisi eraill yn amlygu pwysigrwydd themâu trawsbynciol o fewn yr agenda polisi cymdeithasol yng Nghymru. Er enghraifft, o fewn iechyd:

1) Dylai'r asesiadau anghenion, i'w cynnal i baratoi ar gyfer datblygu Strategaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles lleol, gynnwys asesiad o fynediad at ofal a gwasanaethau iechyd i bobl sy'n profi digartrefedd.

2) Edrychodd Adolygiad Dyrannu Adnoddau GIG Cymru ar ail-strwythuro gwario ar iechyd ac ar ddyrannu cyllid i fynd i'r afael â phenderfynyddion iechyd allweddol yn cynnwys tai a digartrefedd.

3) Mae *Gwella Gwasanaethau Iechyd Meddwl yng Nghymru: Strategaeth ar gyfer Oedolion Oedran Gwaith* yn cydnabod y cysylltiadau rhwng digartrefedd ac afiechyd meddwl a'r anawsterau y mae pobl sy'n profi digartrefedd yn eu cael wrth gael mynediad at wasanaethau. Mae'n argymell bod gwasanaethau cymdeithasol a'r sector gwirfoddol, ym mhob ardal, yn datblygu trefniadau gwaith hyblyg a chydweithredol er mwyn mynd i'r afael ag anghenion cydnabyddedig.

Mae'r holl ddatblygiadau hyn yn cydnabod yr heriau o ddatblygu ymyriad effeithiol ar gyfer digartrefedd ac o weithio cydweithredol a dylent, o'u trosi yn weithredu ymarferol, arwain at wella safonau gwasanaethau digartrefedd, gwella atal digartrefedd ac arloesedd mewn polisïau ac ymarfer digartrefedd yng Nghymru yn y dyfodol.

1.3 Nodweddion y cyfranogwyr

Rhyw:
14 menyw
16 dyn

Oedran:
Roedd 11 o'r cyfranogwyr o dan 30 oed
Roedd 15 rhwng 30 a 49
Roedd 4 dros 50

Math o gartref:
14 dyn sengl
12 menyw oedd yn rhieni sengl
4 yn byw fel cyplau

Daliadaeth:
4 yn byw mewn llety rhent preifat
13 yn byw mewn eiddo awdurdodau lleol
13 yn byw mewn llety LCC.

Daearyddiaeth:
12 yn byw yn ne Cymru
11 yn byw yng ngogledd Cymru
7 yn byw yng nghanolbarth a gorllewin Cymru.

Pan ddyfynnir hanesion yn yr adroddiad, defnyddir ffugenwau ac mae rhai manylion wedi cael eu newid, e.e. galwedigaeth, tref cartref a.y.y.b. er mwyn diogelu anhysbysrwydd.

1.4 Achosion Digartrefedd

Gwelwyd fod y ffactorau canlynol ynghlwm wrth y sefyllfa ddigartrefedd ddechreuol. Soniodd rhai cyfranogwyr am fwy nag un ohonynt.

Perthynas yn chwalu a gwrthdaro teuluol oedd achosion pennaf digartrefedd dechreuol i gyfranogwyr yr astudiaeth. Roedd y rhain yn cynnwys chwalu lle'r oedd camdriniaeth gorfforol a meddyliol yn

	Dynion	Menywod	Cyfanswm
Chwalu perthynas rhwng partneriaid	3	9	12
Chwalu perthynas gyda rhieni	5	1	6
Gadael gofal	2	2	4
Dadfeddiannu/problemau gydag eiddo	4	2	6
Dod allan o sefydliadau – carchar	2	0	2
– ysbyty	2	0	2

ffactorau. Mae hyn yn adlewyrchu ffigurau cenedlaethol Cymru lle caiff ‘chwalu perthynas gyda phartner’ ei nodi fel prif achos digartrefedd y rhai ganfuwyd yn ‘gymwys, yn anfwriadol ddigartref ac mewn angen blaenoriaethol’ yn ystod y blynyddoedd diwethaf. Mae ffigurau’n uchel hefyd yng Nghymru lle mae ‘rhieni’n methu rhoi llety bellach’. Fel y dywed Lemos (2000) - mae perthynas yn chwalu, wrth i bobl dyfu i fyny a symud ymlaen, yn broses barhaus ac, ar ben hynny, mae’n nodwedd gynyddol arwyddocaol o gymdeithas.

Problemau gydag eiddo a dadfeddiannu, o dai cymdeithasol ac o’r sector rhent preifat fel ei gilydd, oedd achosion dechreuol digartrefedd i rai pobl. Yn yr Alban, mae cynnydd yn y rhai sy’n gadael sefydliadau yn y ffigurau digartref (Précis 118, 2000) ac mae’r astudiaeth hon yn adlewyrchu hyn.

Ceir peth gwahaniaeth rhyw yn yr achosion dechreuol hyn o ddigartrefedd. Gadawodd mwy o ddynion ifanc eu cartrefi na menywod a gadawodd mwy o fenywod eu partner. Roedd pob un oedd yn gadael sefydliad yn wryw, ond nid yw’r gwahaniaethau hyn yn amlwg ac nid ydynt yn adlewyrchu ffigurau cenedlaethol.

Cysylltwyd â’r cyfranogwyr drwy gyfrwng awdurdodau lleol, LCCiaid neu asiantaethau cefnogi. Cafodd hyn ddylanwad ar nodweddion y cyfranogwyr. Er enghraifft, cysylltwyd â 7 menyw drwy gyfrwng gwahanol lochesau menywod. Cysylltwyd â 5, dynion gan fwyaf, drwy un prosiect cefnogi tai, cyffuriau ac alcohol a chysylltwyd â 4 person ifanc drwy un LCC sy’n darparu hosteli a llety.

Er bod yr awduron yn teimlo bod categoreiddio pobl mewn grwpiau yn mynd yn groes i ganfyddiadau’r adroddiad hwn, efallai y bydd y tabl canlynol yn ddefnyddiol i ddarllenwyr wrth iddynt osod cyfranogwyr yng nghyd-destun astudiaethau eraill:

- Roedd 7 o’r cyfranogwyr yn fenywod gafodd eu gwneud yn ddigartref drwy berthynas yn chwalu, yn aml yn cynnwys camdriniaeth gorfforol a meddyliol;
- Daeth 7 o’r cyfranogwyr yn ddigartref am y tro cyntaf wrth adael gofal neu adael y cartref teuluol;
- Daeth 4 o’r cyfranogwyr, dynion i gyd, yn ddigartref wrth adael sefydliadau;
- Daeth 4 o’r cyfranogwyr yn ddigartref ar ôl cael eu dadfeddiannu; a

- Roedd gan 8 o'r cyfranogwyr, dynion yn bennaf, broblemau cyffuriau ac alcohol oedd yn gysylltiedig â'u digartrefedd.

1.5 Gwersi o'r llenyddiaeth

Mae Llenyddiaeth yn awgrymu fod patrymau y gellir eu rhagweld yn y modd y mae pobl yn symud drwy ddigartrefedd (Hutson a Liddiard 1994; O'Callaghan et al. 1996; Fitspatrick 1999; Anderson a Tulloch 2000; Crane a Warnes 2002). Gweithredodd un adroddiad, Rosengard (2002), fel man cychwyn i'r astudiaeth hon, gyda nifer tebyg o hysbyswyr a phwyslais ar hanesion y cyfranogwyr. Mae llawer o'n cyfranogwyr yn dod o fewn un categori o deipoleg Rosengard – 'adsefydlu gyda chefnogaeth dros dro' – gan na chyrhaeddodd yr astudiaeth hon unrhyw un oedd wedi datrys eu digartrefedd drosto'i hun. Ceir cytundeb cyffredinol bod y patrwm symud yn cael ei ddylanwadu gan y tai sydd ar gael, mynediad atynt mewn perthynas â deddfwriaeth ac adnoddau'r unigolyn.

Ceir trafodaeth yn y llenyddiaeth ynghylch a yw pobl yn dod yn ddigartref o ganlyniad i newidiadau demograffig (e.e. aeddfedrwydd a newidiadau mewn perthnasau) ac felly y gellir ei ystyried yn 'gyffredin' neu o ganlyniad i batholegau sy'n bodoli eisoes megis alcohol a.y.y.b., ac yn yr achos hwn gwelir mai eu 'breguster' yw'r achos (Webb 1994; Carlen 1996, Lemos 1999).

Mae'r llenyddiaeth yn nodi'r angen am ymyriadau megis: **pwysigrwydd gwybodaeth** (Birch 1999; Shelter 2003); **gwaith ataliol** yn nhermau addysg (Smith 1998 a 2000); problem **amldenantiaeth** a ffyrdd i leihau hynny (Précis 138 2001); **gofal iechyd**, yn cynnwys a ddylai hwn fod yn arbenigol neu'n brif ffrwd ar gyfer pobl sy'n ddigartref (Bines 1994; Bhugra 1996); galluogi pobl i gael mynediad at **addysg, hyfforddiant a gwaith** (Macdonald a Jackson 1998; Wyler 1999); y ffordd y gall pobl sy'n **gadael sefydliadau** gael gwybodaeth am wasanaethau tai; ac y gwahanol fathau o **gefnogaeth** sydd eu hangen ar gyfer y rhai sydd wedi profi digartrefedd (Douglas et al. 1998; Quilgars 2000), yn cynnwys sgiliau byw (Precis 141 2001).

Mae nifer o adroddiadau yn edrych ar **rôl hosteli** (Carter 1999; Rosengard 2002); **gweithio aml-asiantaeth** ei ystyried o fewn nifer o'r adroddiadau (Tasglu Digartrefedd Gweithrediaeth yr Alban 2003). Mae rhai adroddiadau'n canolbwyntio ar sefyllfaoedd digartrefedd grwpiau penodol o bobl megis menywod (Webb 1994); pobl hŷn (Crane 1999; Crane a Warnes 2000) a phobl Brydeinig o Leiafrifoedd Ethnig (Boyce 2001).

Awgryma'r Adolygiad hwn fod cryn dipyn o wybodaeth am ymyriadau sy'n gweithio i ddatrys digartrefedd. Mae llawer iawn o'r gwaith addysgiadol hwn wedi dod o'r Alban (Tasglu Digartrefedd Gweithrediaeth yr Alban 2003). Gobeithir y bydd yr astudiaeth hon, ynghyd ag eraill gaiff eu comisiynu yn 2003/04 yn ychwanegu at yr wybodaeth o safbwynt Cymreig.

2. Methodoleg yr Ymchwil

2.1 Cyflwyniad

Bydd yr adran hon yn amlinellu'r broses gafodd ei mabwysiadu i gynnal yr astudiaeth ac yn edrych ar beth o'r damcaniaethau sy'n ymwneud ag ymchwil weithredol. Fel yr amlinellwyd uchod, pwrpas yr astudiaeth oedd holi unigolion oedd wedi bod yn derbyn gwasanaethau ar ryw gyfnod neu'i gilydd, o ganlyniad i'w profiad o fod yn ddigartref, ond oedd wedi byw mewn llety annibynnol wedi hynny, heb gefnogaeth am 12 mis o leiaf.

Cafodd y gwaith hwn ei wneud ar y cyd gan dri sefydliad, Caer Las Cymru, Prifysgol Morgannwg a Shelter Cymru. Roedd yr astudiaeth yn bwysig i'r tri sefydliad fu'n cymryd rhan am ddau reswm:

1. Rhoddodd gyfle i gynnig llais i unigolion wrth benderfynu beth oedd yn bwysig wrth ddylunio a chyflwyno gwasanaethau.
2. Byddai'n darparu gwybodaeth fyddai'n ychwanegu at ymchwilio ehangach i effeithlonrwydd gwasanaethau drwy werthuso pa ymyriadau oedd yn gweithio.

Yn wyneb natur yr astudiaeth hon, roedd y tîm ymchwil yn bryderus ynghylch nifer o faterion. Byddent yn cysylltu gydag unigolion, ond ni fyddai gan y tîm unrhyw syniad a oedd yr unigolion hynny'n barod i gymryd rhan yn yr astudiaeth. Fyddai gan yr unigolion oedd yn gweithio gyda'r tîm yr wybodaeth i gynhyrchu'r hyn sy'n angenrheidiol i'w wybod ar gyfer yr astudiaeth hon? Sut fyddai modd mesur y dystiolaeth, yn wyneb natur feintiol yr astudiaeth a beth fyddai'r deilliannau ymarferol?

Serch hynny, roedd hi'n glir o'r dechrau'n deg y byddai'r tîm yn gweithio'n uniongyrchol gydag unigolion er mwyn deall eu profiadau. Roedd angen proses fyddai'n cael yr ymatebion mwyaf agored a gonest posibl, ac yn galluogi'r ymchwilwyr i wrando'n weithredol ar y storïau oedd yn codi allan o'r cyfweliadau unigol. Roedd angen casglu'r meddyliau a'r teimladau, ac yna eu defnyddio i gael dealltwriaeth o brofiadau penodol y cyfranogwyr. Byddai angen sefydlu, perthynas er mwyn i'r wybodaeth a gasglwyd a'r profiadau a rannwyd allu agor ffyrdd newydd i hysbysu gweithredu a meddwl. Byddai'r astudiaeth yn un gyfranogol ac yn un ymarferol.

2.2 Trosolwg o'r dull

Roedd y tîm ymchwil yn dymuno gweithio gyda thrawstoriad o unigolion er mwyn deall a oedd eu profiadau penodol yn amrywio mewn perthynas â'u sefyllfa ddechreuol o fewn y cylch digartrefedd. Efallai y byddai gwahanol brofiadau'r rhai fu'n byw mewn hosteli, dan ofal yr awdurdod lleol, mewn llochesau menywod, mewn unedau dadwenwyno neu brosiectau pobl ifanc, yn cael effaith ar allu'r cyfranogwyr i gyfathrebu eu profiadau.

Y cam cyntaf oedd cynnal tri deg un o gyfweliadau. Byddai'r cyfweliadau hyn yn rhai heb eu strwythuro er mwyn galluogi'r cyfranogwyr i rannu eu storïau a'u meddyliau ac i annog ymatebion dilys na fyddai'n cael eu gor-ddylanwadu gan eu rôl fel person yn cael ei gyfweld. Cafodd rhestr o gwestiynau symbylu ei lunio (Atodiad 1) ond gallai'r cyfweliad amrywio er mwyn adlewyrchu diddordeb y cyfranogwr.

Yn dilyn ymlaen o'r cyfweliadau unigol hyn, bu'r ymchwilwyr yn dadansoddi'r canfyddiadau gafodd eu casglu. Tynnwyd allan feddylfryd beirniadol y cyfranogwyr eu hunain. Er mwyn gwneud hyn, cynhaliodd yr ymchwilwyr wyth cyfarfod grŵp ymchwilio lle defnyddiwyd dull ymchwilio-gweithredol. Cafodd adroddiant pob un o'r cyfweliadau unigol eu sganio i weld beth oedd y cyfranogwyr wedi ei brofi ac i ganfod yr effaith a gafodd y profiadau hynny arnynt. Drwy hyn i gyd, roedd yr ymchwilwyr yn adlewyrchol o'u sefyllfa eu hunain – fel ymarferwyr, swyddog polisi ac ymchwilydd.

Roedd yr astudiaeth hon wedi ei gwreiddio mewn dull dyneiddiol. Mae'r dull anghyfarwyddol, anfeirniadol hwn yn creu'r amodau sydd eu hangen er mwyn i bobl allu rhannu eu storïau. Cefnogir pwysigrwydd y dull a defnyddiwyd gan Payne (1997) lle gwelir materion megis gonestrwydd, diffuantrwydd, parch a derbyniad yn hanfodol os oes perthynas am gael ei sefydlu rhwng yr ymchwilydd a'r cyfranogwr. Drwy siarad gyda chyfranogwyr mewn modd cydymddibynnol cafodd yr ymchwilwyr brofiad ohonynt fel pobl go iawn, ac nid fel 'pobl ddigartref' yn unig.

2.3 Dewis y cyfranogwyr

Cysylltwyd â'r cyfranogwyr drwy gyfrwng awdurdodau lleol, LCCiaid a mudiadau'r sector gwirfoddol ledled Cymru, y teimlid eu bod yn gynrychioliadol o'r gwasanaethau tai a chefnogi sydd ar gael i bobl sy'n ddigartref. Cysylltodd asiantaethau ag unigolion oedd yn cyd-fynd â meini prawf yr astudiaeth. Cysylltodd yr ymchwilwyr â'r unigolion hynny'n bersonol wedyn i weld a oeddent am gymryd rhan yn yr astudiaeth.

Gwnaeth yr ymchwilwyr benderfyniad ymwybodol i beidio â gofyn am wybodaeth gefndir am y cyfranogwyr gan asiantaethau. Roedd hi'n bwysig i'r tîm ymchwil eu bod yn cychwyn ar y broses heb unrhyw wybodaeth ymlaen llaw allai fod wedi dylanwadu ar y ffordd y buom yn gweithio gyda'r cyfranogwyr. Roedd hi'n bwysig i glywed stori'r cyfranogwyr yn uniongyrchol. Bu'r dull hwn yn gyfrwng i alluogi'r tîm i gysylltu'n llawnach gyda'r bobl dan sylw a rhwystrodd yr ymchwilwyr rhag gor-strwythuro neu fframio'r ddeialog.

2.4 Ymchwil Weithredol

Disgrifiodd Reason a Bradbury (2001) ymchwil weithredol fel proses gyfranogol i ddatblygu dulliau ymarferol, gwybodus a newydd o ddeall. Mae'r dull hwn yn dwyn ynghyd weithredu, myfyrio, damcaniaeth ac ymarfer er mwyn cael datrysiadau ymarferol. Mae ymchwil weithredol yn cynnig aml ddewisiadau ar gyfer defnyddio'r dull hwn. Fodd bynnag, gellir nodi tri phrif lwybr, sef (ibid) 'ymarfer y person cyntaf' yr 'ymarfer yr ail berson' ac 'ymarfer y trydydd person'.

Mae 'ymarfer person cyntaf' yn golygu bod angen i'r ymchwilydd fod yn effro, ystyried yn ofalus a dewis yr wybodaeth a gasglwyd gyda mewnwelediad ar yr hyn sy'n haeddu sylw. Roedd hi'n arwyddocaol fod y pedwar ymchwilydd yn dod o wahanol gefndiroedd.

Mae 'ymarfer ail berson' yn golygu bod angen i'r ymchwilydd holi gydag eraill ynghylch materion sydd o bwys i'r naill a'r llall drwy gyfrwng deialog. Awgryma Isaacs (1999) fod siarad a gwrando ar bobl eraill yn hanfodol mewn ymchwil. Effeithlonrwydd y ddeialog ar bob lefel o'r ymchwil ei fod yn ddilys a heb gamfanteisio. Ar ben hyn, caiff cyfrannu ac adborth eu hannog.

Mae ‘arfer trydydd person’ yn golygu bod angen i’r ymchwilwyr ehangu’r ymchwiliad a chynnwys pobl nad ydynt yn rhan o’r broses ymchwil. Yn y modd hwn daw’r ymchwil, yn hytrach na’i fod yn digwydd yn unig, yn ‘ddigwyddiad gwleidyddol’ fel yr awgrymwyd gan Toulmin a Gustaven (1996). Bydd rhannu’r gwaith gydag amrywiaeth o asiantaethau, a chyfathrebu’r naratif gyda’r darllenwyr yn cyrraedd y lefel ymarfer hwn.

Prif ffocws yr ymchwilwyr felly oedd llwyddo i gael dealltwriaeth drwy sgwrsio a chynnal deialog gyda’r cyfranogwyr. Rhain ffurfiodd y deunydd crai ar gyfer dadansoddiad ymatblyg yr ymchwilwyr o themâu yn y grwpiau ymchwilio. Ni chafodd unrhyw ddeilliannau eu rhagweld ar y cychwyn. Cododd y syniadau a’r strwythur o’r ddeialog gan wneud popeth o fewn ein gallu i chwalu’r rhwystrau rhwng ymchwilwyr a’r rhai oedd yn cael eu cyfweld. Yr hanesion sy’n ffurfio asgwrn cefn yr adroddiad hwn.

2.5 Strwythur yr adroddiad

Cododd themâu amrywiol o storïau’r cyfranogwr a phrosesau myfyriol yr ymchwilwyr. Roedd y themâu hyn yn bynciau oedd yn codi dro ar ôl tro yn yr hanesion a theimlai’r cyfranogwyr a’r ymchwilwyr eu bod yn arwyddocaol. Mae’r Adrannau yn yr astudiaeth hon yn dilyn y themâu gafodd eu nodi:

- Gwybodaeth a Gweithio mewn Partneriaeth;
- Beth yw cartref?
- Polisi ac ymarfer tai;
- Llety dros dro – hosteli a llochesau;
- Arwyddocâd cefnogaeth; a
- Mynd yn ôl i weithio.

3. Gwybodaeth a Gweithio mewn Partneriaeth

3.1 Cyflwyniad

Yn aml iawn mae darparu cyngor a gwybodaeth o ansawdd da yn cael ei nodi fel elfen allweddol yn y Strategaeth Genedlaethol ar Ddigartrefedd ac mewn strategaethau digartrefedd lleol (Strategaeth Digartrefedd Cymru 2003; Tasglu Digartrefedd yr Alban 2003). Mae llawer o'r strategaethau digartrefedd lleol a ddatblygwyd yng Nghymru yn cydnabod pwysigrwydd darparu gwybodaeth ac maent yn defnyddio dulliau amrywiol i sicrhau fod gwybodaeth ar gael yn ehangach a bod pobl hefyd yn ymwybodol o'r holl gymorth sydd ar gael. Serch hynny, mae bwlch yn bodoli parthed ymchwilio'r modd y mae pobl yn cael gwybodaeth pan yn ddigartref (Prifysgol Salford, ar ddod, tud 25) ac mae Bynin (1994) a Shelter Cymru (2003) ill dau yn dangos fod gwybodaeth i bobl sy'n ddigartref yn aml yn wael ac yn cael ei dderbyn yn hwyr.

Caiff pwysigrwydd gwybodaeth i'n cyfranogwyr ei ddangos gan y ffaith fod un deg saith ohonynt wedi siarad am wybodaeth a'i fod hefyd yn nodwedd amlwg yn hanesion saith ohonynt.

3.2 Gall yr wybodaeth gywir fod yn drobwynt

Yn hanes James, roedd derbyn yr wybodaeth gywir am wasanaethau yn drobwynt wrth ddatrys ei ddigartrefedd.

> Ar ôl ymddeol yn gynnar yn dilyn anaf diwydiannol, symudodd ***James*** i fyw gyda'i ffrind oedd yn fenyw. Pan ddaeth y berthynas hon i ben, daeth James i Gymru i ymweld eto ag ardal yr oedd yn gyfarwydd â hi drwy ei waith. Roedd James ar ben ei dennyn a doedd e ddim yn gwybod ble i droi. Adroddodd yr hanes ei fod ar y ffordd i'r dociau i roi pen ar y cyfan pan ddechreuodd siarad gyda gŵr a'i cyfeiriodd at asiantaeth gynghori. Ar yr un diwrnod, cyfeiriodd yr asiantaeth gynghori ef i hostel i'r digartref lle bu'r staff yn ei helpu i roi trefn ar ei fywyd. Rhyw flwyddyn yn ddiweddarach roedd wedi setlo yn ei fflat ei hun. Sawl gwaith yn ystod y cyfweliad, cyfeiriodd at gwrdd â'r dieithryn fel *'lwc'* neu *'ffawd'*.

Roedd nifer o'r hysbyswyr wedi cael eu gwybodaeth 'ar hap' neu drwy gyfrwng ffrindiau. Mae'n debygol y bydd y dull hwn o dderbyn gwybodaeth yn parhau. Unwaith y bydd rhywun yn gweithredu ar yr wybodaeth, yr hyn sy'n bwysig yw bod y cam nesaf, sef asesu a chyfeirio, yn ei le.

3.3 Gwybodaeth ar 'hap' neu drwy gyfrwng ffynhonnell hysbys

Mae'r farn hon am wybodaeth yn arwain at drobwynt yn cael ei pharhau yn hanesion Debbie a Harriet lle bu gwybodaeth am loches menywod, a chysylltiad gyda'r lloches honno, yn gyfrwng i'w galluogi i adael sefyllfaoedd o ddioddef trais yn y cartref tymor hir, ac yn y pen draw, i setlo yn annibynnol. Yn y ddau hanes, roedd elfen o 'hap' yn y ffordd y cafodd yr wybodaeth ei derbyn. Cafodd y ddwy fenyw eu gwybodaeth drwy gyfrwng ffrind neu berthynas, ac oherwydd bod hyn wedi dod gan

ffynhonnell hysbys, roeddent yn ymddiried yn yr wybodaeth. Yn achos Debbie, cyfreithiwr teulu oedd ffynhonnell yr wybodaeth; bydd pwysigrwydd pobl broffesiynol allweddol hefyd yn amlwg mewn hanesion eraill.

Bu ***Harriet*** yn byw am ddeuddeng mlynedd yng ngogledd Lloegr mewn perthynas lle'r oedd yn cael ei cham-drin yn gorfforol ac yn feddyliol. Siaradodd gyda'i thriniwr gwallt am ei sefyllfa, ac roedd gan y triniwr gwallt ffrind oedd yn gweithio mewn lloches i fenywod yng Nghymru. Ffoniodd Harriet linell gynghori'r lloches ac fe dderbyniodd gefnogaeth dros y ffôn ganddynt am ddeng mis nes ei bod yn teimlo'n ddigon cryf i adael a dod i Gymru. Meddai: *'Rhoddodd y cysylltiad hwn nerth i mi gymryd y cam i symud - mae perthynas dreisgar yn golygu eich bod yn troi a throi mewn cylchoedd'*.

Dioddefodd ***Debbie*** flynyddoedd o drais yn y cartref, er nad oedd hyn yn label yr oedd hi erioed wedi ei roi ar ei sefyllfa - doedd hi ddim yn ystyried ei sefyllfa yn un anarferol. Ar hap, roedd ei brawd yn siarad gyda chyfreithiwr am fater arall ac fe soniodd am sefyllfa ei chwaer. Dywedodd y cyfreithiwr ar unwaith mai trais yn y cartref oedd hyn a rhoddodd wybodaeth ynghylch sut i gysylltu â lloches i fenywod yng ngorllewin Cymru lle'r oedd yn adnabod un o'r gweithwyr. Gadawodd Debbie ei chartref dair wythnos ar ôl siarad gyda'i chysylltiad yn y lloches. Wedi blynyddoedd lawer, ac yn dilyn peth anhawster yn cael mynediad at dai'r awdurdod lleol, mae Debbie erbyn hyn mewn fflat LCC ac, yn rhannol drwy ddychwelyd at addysg, mae hi'n adfer rheolaeth dros ei bywyd.

Mae Debbie'n teimlo'n gryf fod llawer o fenywod yn mynd yn ôl at bartneriaid sy'n eu cam-drin oherwydd diffyg gwybodaeth am gymorth a dewisiadau. Mae'n teimlo y dylai'r amrediad o bobl broffesiynol – cyfreithwyr, meddygon teulu, gweithwyr iechyd proffesiynol – sy'n dod i gysylltiad â menywod sy'n dioddef camdriniaeth gael gwybod am y dewisiadau a'r gefnogaeth sydd ar gael. Caiff y pwynt hwn ei amlygu'n bellach yn hanes Alison.

3.4 Rhwystrau mewn gwybodaeth

Cysylltodd Alison â lloches i fenywod yng Nghymru hefyd, un lle'r oedd gan un o'i pherthnasau gysylltiad. Mae'r hanes hwn, fodd bynnag, yn addysgiadol gan ei fod yn cyflwyno agweddau negyddol. Ceisiodd Alison, sydd wedi derbyn addysg coleg, gael cyngor am briodas dreisgar, ac er iddi gysylltu â phobl broffesiynol allweddol, daeth ar draws cyfres o rwystrau. Teimlai y byddai'r *'wybodaeth gywir ar yr amser cywir'* wedi gallu ei chadw yn ei hardal ei hun, Gogledd Lloegr, lle'r oedd ganddi gefnogaeth ei theulu, cefnogaeth yr oedd yn ei gwerthfawrogi. Mae'n rhoi cyngor ar sut y gallai gwybodaeth, ar lochesau menywod yn yr achos hwn, fod ar gael yn well.

Roedd ***Alison*** yn byw yng ngogledd Lloegr ddiwedd y 1980au. Aeth i chwilio am wybodaeth i ddatrys ei phroblemau, ond methodd â'i chael. Credai y gallai'r Heddlu, y teimlai iddynt ymateb yn dda yn ystod yr achosion brys o drais yn y cartref, fod wedi bod â'r wybodaeth ac wedi ei rhoi iddi ynghylch lle i gael cymorth. Roedd gan ei phartner broblemau cyffuriau. Aeth Alison at asiantaeth cyffuriau ar ei ran ond teimlai ei bod yn cael ei chau allan o unrhyw drafodaethau rhwng yr asiantaeth a'i phartner. Er iddynt geisio cyfarwyddyd priodas, ni fu'n llwyddiant. Ni allai'r meddyg teulu roi gwybodaeth iddi am batrwm defnyddio cyffuriau ei phartner ac ni allai roi cefnogaeth iddi hithau chwaith a chasglodd Alison yr hyn a allai yn y llyfrgell gyhoeddus. Teimlai Alison, pe byddai wedi derbyn gwybodaeth, y gallai fod wedi aros yn ei hardal ei hun, lle'r oedd ganddi gefnogaeth gan ei theulu. Yn hytrach, symudodd i loches menywod yng Nghymru yr oedd un o'i theulu'n gwybod amdano. Pan adawodd y lloches, roedd ei llety yn ansicr ac yn gysylltiedig â pherthynas anfoddhaol. Gyda chymorth dwy asiantaeth gynghori o'r sector gwirfoddol, yn y diwedd llwyddodd i gael tŷ awdurdod lleol gan setlo yng Nghymru.

Diddorol yw sylwi yn yr hanesion hyn y cafwyd pedwar sylw cadarnhaol am dderbyn gwybodaeth a wnaeth hi'n bosibl cyrraedd trobwynt er mwyn gadael digartrefedd, ond cafwyd naw sylw ynglŷn â pheidio â derbyn gwybodaeth. Dengys yr hanesion canlynol, gan Phil a Paul y diffyg gwybodaeth gychwynnol, ac yna mynediad at wybodaeth ddefnyddiol yn dilyn.

3.5 Gwybodaeth wrth adael sefydliadau

Roedd Phil a Paul ill dau wedi treulio cyfnod yn y carchar, er i Phil adael carchar ddegawd yn ddiweddarach na Paul. Nid oedd y naill na'r llall yn credu eu bod wedi derbyn unrhyw gyngor a gwybodaeth am dai, boed hynny yn y carchar neu wrth gael eu rhyddhau. Derbyniodd Phil wybodaeth am dai a chefnogaeth yn ddiweddarach, ar ôl iddo gael ei ryddhau o'r carchar. Derbyniodd Paul wybodaeth debyg, ar hap, wrth i'w dad siarad gyda chyfreithiwr. Mae derbyn gwybodaeth ar hap yn adleisio achosion Debbie a James. Yn y ddau achos, roedd yr wybodaeth a'r tai a'r gefnogaeth ddaeth o ganlyniad i'r wybodaeth wedi galluogi'r ddau ddyn ifanc i setlo i lawr ac ailsefydlu eu bywydau. Gadawodd y ddau ddyn ifanc ddigartrefedd o ganlyniad i wybodaeth am brosiectau tai a chefnogi'r sector gwirfoddol.

Roedd ***Phil*** yn byw gyda'i gariad mewn tref yn ne Cymru. Doedd e ddim wedi gwybod o ble i gael gwybodaeth nac wedi derbyn gwybodaeth dda ers iddo ddod yn ddigartref bymtheng mlynedd ynghynt. Treuliodd gyfnodau byr yn y carchar, ond nid oedd wedi derbyn unrhyw wybodaeth ar dai bryd hynny. Dywedodd: 'Pan oeddwn i yn y carchar, daethon nhw i mewn a dweud *"Fe helpwn ni chi i gael swydd, eich helpu i gael fflat". Cyn gynted â'ch bod chi y tu allan i'r gatiau, byddant yn dweud "Allwn ni ddim eich helpu bellach, dydych chi ddim yn garcharor."*

Ddegawd yn ddiweddarach gyda sawl tenantiaeth awdurdod lleol wedi methu, roedd Phil yn byw mewn sied ac roedd ganddo broblem iechyd meddwl arweiniodd at nifer o gyfnodau byr mewn ysbyty. Er ei fod yn galw yn swyddfa dai'r awdurdod lleol bob dydd, ni dderbyniodd gymorth na llety a dim ond ar ôl cael ei gyfeirio, fel rhan o ryddhad o'r ysbyty unwaith, at asiantaeth gefnogi, y llwyddodd i gael llety ac yn y diwedd i ddechrau ailsefydlu ei fywyd.

Daeth ***Paul*** yn ddigartref yn 2002 o ganlyniad i'w berthynas gyda'i bartner yn chwalu. Nid oedd gan Paul lawer o wybodaeth ynghylch beth i'w wneud parthed cael mynediad at lety. Er ei fod wedi byw gyda nifer o fenywod, hwy oedd bob amser yn delio â materion tai, e.e. rheoli biliau, talu'r rhent a.y.y.b. ac nid oedd Paul yn gwybod at bwy i droi i gael cymorth. O ganlyniad i waharddeb oedd yn ei rwystro rhag mynd yn agos at ei gyn-bartner a hefyd at gartref ei rieni, bu'n byw yn ei gar am fisoedd lawer. Roedd wedi mynd at yr awdurdod lleol, ond wedi cael gwybod *'does gennym ni ddim byd …dim gobaith …rydych chi'n ddyn sengl.'* Cafodd ei ddedfrydu i dair wythnos yn y carchar wedi hynny am dorri ei waharddeb. Ni ofynnwyd iddo wrth iddo gael ei ddedfrydu, nac yn ystod ei ddedfryd, os oedd ganddo lety i fynd yn ôl iddo neu os oedd angen cymorth arno. Dim ond yn ddiweddarach, wrth i gyfreithiwr ddweud wrth ei dad am Brosiect Ailsefydlu Carcharau gan y sector gwirfoddol, y bu'n llwyddiannus i gael mynediad at lety a chefnogaeth.

3.6 Gwybodaeth drwy gyfrwng gweithwyr rheng flaen neu gyfeirio gan asiantaethau

Mae'r hanesion canlynol, gyda deng mlynedd yn eu gwahanu a llawer o'u manylion yn wahanol, yn dangos dau berson ifanc oedd yn llwyddiannus yn y pen draw yn cysylltu ag asiantaeth dai a chefnogaeth fu'n gyfrwng iddynt gael eu cartrefu yn y diwedd.

Daeth Christine a ffrind benywaidd i Gaerdydd ddechrau'r 1990au. Rhoddodd y Gwasanaeth Tân lety iddynt a'u cyfeirio ymlaen at asiantaeth gynghori. Unwaith eto, cysylltwyd â gweithwyr y rheng flaen. Ni fu hyn yn ddiwedd ar ansefydlogrwydd y menywod ac ni fu hostel na llety rhent preifat yn llwyddiannus ar eu cyfer. Fel yn achos Phil, cafodd Christine ei chyfeirio at brosiect dai a chefnogi'r sector gwirfoddol wrth gael ei ryddhau o ysbyty yn dilyn ymosodiad treisgar gan ffrind. Drwy gyfrwng y prosiect hwn, cafodd Christine dŷ awdurdod lleol mewn ardal a ddymunai. Yn wahanol i Christine, roedd Jamie hefyd yn ddigartref yn ardal ei gartref. Ni chafodd lwyddiant yn sgil ymweld â'r swyddfa dai gan ei fod yn wrywaidd ac yn sengl. Ar gyngor ffrind, aeth at y gwasanaethau cymdeithasol ac fe'i cyfeiriwyd ganddynt hwy at brosiect tai a chefnogaeth. Drwy gyfrwng hyn, dechreuodd Jamie sefydlogi ei fywyd.

Roedd ***Christine*** wedi graddio o goleg a chyrhaeddodd Caerdydd yn gynnar yn y 1990au gyda ffrind. Bu'r ddwy fenyw'n cysgu ar y stryd am noson neu ddwy a chawsant gymorth gan Wasanaeth Tân Caerdydd a roddodd fwyd iddynt a mynediad at gyfleusterau cawod. Rhoddodd y Gwasanaeth Tân gyngor iddynt ymweld â'r swyddfa Cyngor Ar Bopeth, a'u cyfeiriodd at hostel leol. Cawsant fod yr hostel yn cael ei ddominyddu braidd gan wrywod, ac felly fe symudodd y ddwy i'r sector rhent preifat, lle cawsant brofiadau gwael oedd yn cynnwys cael eu cloi allan o'u fflat a'u dadfeddiannu'n anghyfreithlon. Dim ond wrth gael ei rhyddhau o'r ysbyty ar ôl i'r person oedd yn rhannu fflat â hi ymosod yn gorfforol arni, y cafodd Christine ei chyfeirio at brosiect tai a chefnogaeth y sector gwirfoddol. Gyda chymorth y prosiect hwn, yn y diwedd fe symudodd i mewn i brosiect llety menywod yn unig ac, yn ddiweddarach, gyda chefnogaeth, i lety awdurdod lleol mewn lleoliad o'i dewis hi.

Pan ddaeth **Jamie'n** ddigartref, yn y 1990au, mewn tref fechan wledig yng ngogledd Cymru, doedd e ddim yn gwybod ble i fynd i gael gwybodaeth neu gymorth ac, yn dilyn cyngor ffrind, aeth at y gwasanaethau cymdeithasol lle cafodd ei gyfeirio at brosiect tai a chefnogi. Dywed Jamie yn awr: *'nad oedd dim byd ar gael sawl blwyddyn yn ôl: Dim cyngor ar fyrddau na dim byd, fel sydd gan Shelter Cymru dros y lle i gyd erbyn hyn … os oeddech chi'n fam sengl, fasach chi'n cael lle yn hawdd .. ond (fel arall) doeddech chi ddim yn gwybod lle i fynd. Dywedodd ffrind wrtha'i, "Trïa'r gwasanaethau cymdeithasol".* Cyfeiriodd y gwasanaethau cymdeithasol Jamie at ddarparydd llety cymharol leol a roddodd gymorth iddo i ailsefydlu ei fywyd.

Unwaith eto, rhoddir yr wybodaeth gan ffrind a darperir cartref a chymorth drwy gael ei gyfeirio ymlaen rhwng asiantaethau. Mewn nifer o achosion eraill, roedd pobl yn cael eu cyfeirio ymlaen at asiantaethau tai a chefnogi drwy asiantaethau eraill; felly mae gwybodaeth dda rhwng asiantaethau yn hanfodol. Drwyddi draw, roedd sôn saith gwaith am bobl yn cael gwybodaeth am wasanaethau eraill drwy'r asiantaeth tai â chymorth oedd yn gweithio gyda nhw.

Gall gwella darpariaeth a hygyrchedd yr wybodaeth sydd ei hangen ar bobl pan yn ddigartref fod yn hanfodol wrth atal neu ddatrys sefyllfa digartrefedd. Gall gwybodaeth briodol ddilyn asesiad cynhwysfawr. Gall gwasanaethau nad ydynt yn ymwneud â thai, megis yr Heddlu, y Gwasanaeth Tân, Meddygon Teulu a gweithwyr iechyd fod yn bwysig wrth gyfeirio pobl at wasanaethau sydd ar gael i'r digartref ac felly dylent gael gwybod amdanynt. Gellid gosod hysbysebion am wasanaethau i'r digartref gyda'r asiantaethau trawsbynciol hyn.

3.7 Addysg am dai a gwasanaethau

Mae llawer o'r hanesion yn dangos diffyg gwybodaeth am faterion tai all arwain at bobl yn gwneud camgymeriadau a chael eu hunain yn ddigartref. Pan brynodd Kim a'i phartner – ddechreuodd ei cham-drin yn ddiweddarach – dŷ, cafodd ei brynu yn ei enw ef. Roedd Alison mewn sefyllfa debyg pan symudodd i mewn gyda phartner oedd yn berchen ar y tŷ. Nid oedd Paul wedi byw yn annibynnol o'r blaen ac roedd wedi gadael i'r menywod yr oedd yn byw gyda hwy ddod o hyd i'r llety a'i reoli. Mae'r sefyllfaoedd hyn, ac eraill, yn dangos bod angen cyllido rhaglen gydlynol i rwystro digartrefedd – drwy addysg gyhoeddus ac ysgolion.

Dylai'r addysg hon gynnwys gwybodaeth am y gwasanaethau sydd ar gael. Achosodd diffyg gwybodaeth am gamdriniaeth yn y cartref a llochesau i fenywod bod tair menyw - Debbie, Harriet ac Alison – wedi dioddef blynyddoedd o gamdriniaeth yn y cartref. Roedd Louise, fu'n byw mewn lori am un wythnos ar bymtheg, yn credu mai lle i 'fenywod sy'n cael eu curo' oedd llochesau, ac nid oedd yn teimlo ei bod yn un o'r rheiny er bod ei gŵr wedi ei gyrru allan o'i chartref. Fel y dywedodd: *Mi fyddai'n well gen i adael lle yn agored i fam gyda phlentyn – dyma fy natur*. Roedd tri chyfranogwr gwrywaidd - James, Harry a Phil yn gwbl anymwybodol o'r gwahanol wasanaethau tai a chefnogi oedd ar gael ac a newidiodd eu bywydau yn y pen draw.

Mae'r Strategaeth Genedlaethol ar Ddigartrefedd yn cefnogi mesurau addysgiadol ac ataliol ac, ar hyn o bryd, mae rhwydwaith o wasanaethau cyngor ar dai ac eiriolaeth annibynnol yn cael ei ddatblygu yng Nghymru.

3.8 Gweithio mewn partneriaeth

Yn yr hanesion uchod, roedd gwybodaeth yn aml yn cael ei phasio rhwng asiantaethau. Mae gweithio mewn partneriaeth er mwyn mynd i'r afael â digartrefedd wedi cael ei nodi fel elfen bwysig wrth helpu pobl i adael digartrefedd (McClusky 1997; Yanetta a Third 1999; Rosengard et al 2002). Er i bwysigrwydd hyn gael ei gydnabod yn Neddf Digartrefedd 2002, mae cryn waith i'w wneud er mwyn darparu'r gwasanaethau hyblyg, sy'n canolbwyntio ar y cleient a argymhellir.

Siaradodd cyfranogwyr am brofiadau o waith partneriaeth, ond ni wnaethant hwy eu hunain ddefnyddio'r term hwn. Yn yr adran hon, mae'r person sy'n cyfweld yn aml yn dadansoddi'r ffeithiau yn yr hanesion fel enghraifft o weithio mewn partneriaeth. Er i rai hanesion amlygu methiant gwaith partneriaeth a'r angen i'w wella er mwyn lleihau'r amser y mae pobl yn ei dreulio mewn sefyllfaoedd argyfyngus, siaradodd rhai cyfranogwyr am brofi gwaith partneriaeth positif a ddarparodd lwybrau iddynt allan o ddigartrefedd.

Yn ddiddorol, roedd llawer o gyfranogwyr yn gwahaniaethu rhwng gwasanaethau oedd yn cael eu darparu gan y sector statudol a'r gwasanaethau oedd yn cael eu darparu gan y sector gwirfoddol. Mawn nifer o achosion, siaradodd cyfranogwyr yn gadarnhaol am brosiectau tai a chefnogi'r sector gwirfoddol fu'n gyfrwng iddynt gael tai. Cafwyd llai o sylwadau cadarnhaol am adrannau tai a gwasanaethau cymdeithasol. Er enghraifft, siaradodd chwech ar hugain o bobl am waith cefnogi ac roedd pob un ond dau yn gadarnhaol. Siaradodd un ar hugain o bobl am ddarparwyr tai, ond dim ond un sylw ar ddeg oedd yn gadarnhaol. Roedd bron pob un o'r sylwadau negyddol yn sôn am landlordiaid awdurdodau lleol. Cyfeirir at y gwahaniaeth hwn rhwng gwasanaethau statudol a gwirfoddol yn y llenyddiaeth. Awgryma Prifysgol Salford (ar ddod) fod defnyddwyr digartref yn teimlo'n fwy cysurus gyda'r sector gwirfoddol sydd, awgrymant, yn fwy hyblyg ac arloesol ac yn gallu darparu ar gyfer eu hanghenion yn well.

Yn yr hanesion o'r adran gynharach, nododd cleientiaid bwysigrwydd gweithwyr allweddol y rheng flaen, megis Meddygon Teulu a'r heddlu, wrth hysbysu ac arwyddo pobl at wasanaethau. Mewn dau o'r uchod, cawsant eu cyfeirio at brosiectau tai a chefnogi wrth gael eu rhyddhau o'r ysbyty a daeth hyn â chyfnodau eithaf hir o ddigartrefedd i ben. Mewn nifer o achosion, yn enwedig yng ngogledd Cymru, roedd y gwasanaethau cymdeithasol yn gallu cyfeirio pobl ifanc ddigartref at bartner LCC gydag amrywiaeth o lety, yn cynnwys hostel a chefnogaeth hefyd. Helpodd hyn Martin i gael mynediad at lety dros dro a helpodd Natalie i symud i lety annibynnol gyda chefnogaeth gyffredinol. Llwyddodd Mark a Harriet i ddianc rhag digartrefedd yn y modd hwn, (gweler isod):

Roedd ***Mark*** wedi bod yn aros gyda ffrindiau am 7-8 mis pan aeth at yr awdurdod lleol. Cafodd gyfweliad gan y gwasanaethau tai a esboniodd ei hawliau iddo ac yna cysylltu gyda darparydd LCC lleol. Cynhaliodd y sefydliad asesiad o'i anghenion a sicrhau llety dros dro lle bu'n byw am gyfnod o 5 mis. Pan oedd yn barod, symudodd Mark ymlaen at lety symud-ymlaen gyda chefnogaeth lefel isel, ac yn y pen draw symudodd i lety annibynnol.

Er bod hanes ***Harriet*** yn dangos methiant gwaith partneriaeth pan fethodd yr Heddlu â'i chyfeirio at wasanaethau yn ystod achosion o drais yn y cartref, mae hefyd yn dangos gwerth cydweithredu a pherthynas dda rhwng y sector statudol a'r sector gwirfoddol.

Ar ôl i Harriet gael mynediad at lety mewn lloches i fenywod, bu'r staff cefnogi yn ei chynorthwyo i ddirwyn ei thenantiaeth ym Manceinion i ben a sicrhau – drwy berthynas waith dda gyda'r awdurdod lleol – ei bod yn cael cymorth i gwblhau cais digartrefedd er mwyn iddi hi a'i dau blentyn gael tŷ wedi ei neilltuo ar eu cyfer pan fyddai hi'n barod i adael y lloches.

Mae'r hanes canlynol, am Sarah a Kevin, yn arddangos agweddau negyddol, ond mae hefyd yn dangos y ffordd ymlaen at gydweithio a chefnogaeth gadarnhaol ragweithiol.

Cafodd ***Sarah*** a ***Kevin*** eu dadfeddiannu o'u cartref awdurdod lleol yng ngogledd Cymru. Mae gan Sarah anawsterau dysgu ac mae gan Kevin broblem gyda'i galon. Mae defnyddwyr cyffuriau wedi bod yn cymryd mantais o'r ffaith eu bod yn agored i niwed gan ddefnyddio'r tŷ i feddwi a defnyddio cyffuriau. Meddai Sarah a Kevin: *'Pobl eraill oedd wrthi, yn taflu pethau … yn yr ardd a phopeth … ffenestri'n cael eu torri drwy'r adeg … roedden nhw'n torri'r ffenestri ac erbyn ein bod ni'n cyrraedd yn ôl o'r dre, roedden nhw i mewn yn y tŷ yn barod…'*

Dywedodd Sarah a Kevin nad oedd y cyngor yn fodlon gwneud dim am y rhai oedd ar gyffuriau gan fod eu bod mewn dyled gyda'u rhent. Roeddent wedi cael eu cyfeirio at y gwasanaethau cymdeithasol gan y cyngor, a gwnaethant hwythau asesiad, ond er bod yr eiddo mewn cyflwr gwael, wnaethon nhw ddim byd i helpu. Wnaethon nhw ddim cyfeirio'r cwpl at sefydliadau eraill allai fod wedi eu helpu.

Yn y diwedd, cyfeiriodd y Gwasanaeth Prawf Sarah a Kevin at wasanaeth cynghori a chefnogi a'u helpodd i symud. Wrth gymharu eu bywyd cynt ac wedyn, meddai Sarah a Kevin: *'Rhywbeth … gallwn ni wneud rhywbeth erbyn hyn. Gallwn ni fynd allan a pheidio â phoeni am y tŷ. Dydy'r landlord ddim yn ein poenydio ni. Y lle yma ydy'n cartref ni. Rydyn ni wedi setlo i lawr go iawn yma .. Mae'r ci wedi setlo i lawr a dydy o ddim yn diflannu fel yr oedd o'n arfer gwneud, felly mae o wedi setlo…'*

3.9 Crynodeb o'r pwyntiau

- Gall gwybodaeth, yn gyffredinol am brosiectau tai a chefnogi, fod yn drobwynt sylweddol wrth ddatrys sefyllfa o ddigartrefedd.
- Teimlai cyfranogwyr eu bod yn aml yn cael yr wybodaeth hon ar hap neu drwy gyfrwng ffrindiau. Mae'n bwysig cael y cam nesaf, sef cyfeirio ac asesu, yn ei le.
- Roedd nifer arwyddocaol wedi cael gwybodaeth trwy gyfrwng ffrindiau, perthnasau neu weithwyr proffesiynol yr oeddent yn eu hadnabod. Roeddent yn ymddiried yn y ffynonellau hyn ac yn gweithredu ar sail yr wybodaeth.
- Teimlai cyfranogwyr fod gweithwyr y rheng flaen mewn lle da i ddarparu gwybodaeth – yr Heddlu, Meddygon Teulu, cyfreithwyr a'r Gwasanaeth Tân.
- Mewn dau achos, cafodd cyfranogwyr eu cyfeirio'n llwyddiannus at wasanaethau yn dilyn eu rhyddhau o'r ysbyty. Yn yr un modd, mae rhyddhau o'r carchar yn amser pwysig i dderbyn gwybodaeth.
- Roedd diffyg gwybodaeth am dai a gwasanaethau sydd ar gael wedi gwneud llawer o'r cyfranogwyr yn agored i fod yn ddigartref. Gellid

cynnwys pynciau o’r fath o fewn addysg gyffredinol.

- Mae’r hanesion yn dangos nifer o enghreifftiau lle'r oedd gweithio mewn partneriaeth, mewn trywyddion cyfeirio eithriadol gadarn, wedi arwain at ddarparu tai a chefnogaeth briodol i bobl oedd yn ddigartref. Roedd llawer o’r cyfranogwyr yn gwahaniaethu rhwng gwasanaethau statudol a gwasanaethau gwirfoddol.

4. Beth yw Cartref?

4.1 Cyflwyniad

Yn yr ymchwil hon, y diffiniad o 'fod wedi gadael digartrefedd' yw bod wedi setlo mewn llety annibynnol heb gefnogaeth tai am o leiaf deuddeng mis. Felly mae cael tŷ, neu fyw mewn llety annibynnol yn cael ei ystyried yn ddiweddbwynt llwyddiannus. Dangosodd hanesion y cyfranogwyr i ni, fodd bynnag, fod llety priodol lle gellir creu 'cartref' yn gatalydd ar gyfer deilliannau eraill. Mae cael 'cartref' yn effeithio ar berthynas pobl â'i gilydd ac ar rwydweithiau cymdeithasol yn ogystal ag ar eu hunan-barch a'u hiechyd. Roedd cael cartref yn eu galluogi i 'fynd ymlaen â'u bywydau' ar ôl eu hanawsterau neilltuol sy'n gysylltiedig â bod yn ddigartref. Mae'n gydnabyddedig ers amser maith, yn y llenyddiaeth, fod 'cartref' yn fwy na dim ond brics a morter (Webb 1994) ac y gall bod yn ddigartref gael effaith negyddol ar addysg, cyflogaeth ac iechyd (Gweithrediaeth yr Alban 2003; Llywodraeth Cynulliad Cymru (2001). Cydnabyddir erbyn hyn mai llety annibynnol yw'r dewis gorau ar gyfer y rhan fwyaf o bobl sengl, yn ogystal â theuluoedd, ac mae darparu 'cartrefi' priodol ac o ansawdd da i bobl yn ganolog i bolisïau tai cenedlaethol a lleol (Bines 1994; Bhugra 1996).

Siaradodd dau ar bymtheg o'r cyfranogwyr am arwyddocâd cael 'cartref' sy'n dynodi ei fod yn bwnc pwysig. Siaradodd y rhan fwyaf ohonynt yn gadarnhaol am eu tai presennol ac i rai ohonynt, roedd eu cartref yn achos balchder neilltuol. Cymharodd llawer y diogelwch a deimlant yn eu cartref presennol mewn cymhariaeth â'r diffyg diogelwch yn y gorffennol – yn enwedig, diogelwch rhag partner treisgar neu ddiogelwch rhag cam-drin blaenorol. I rai ohonynt, roedd cael eu cartref eu hunain yn gwneud bywyd annibynnol yn bosibl. Teimlai rhai cyfranogwyr fod eu cartref yn caniatáu iddynt gymryd rhan unwaith eto mewn bywyd prif ffrwd. I nifer o'r dynion hŷn, roedd addurno a chynnal a chadw eu cartrefi yn gwella eu hunan-barch, ar ôl cyfnod yn eu bywydau oedd wedi cael ei ddominyddu gan alcohol. Roedd cael cartref fel hyn yn golygu bod ffrindiau neu aelodau'r teulu'n gallu dod i ymweld â hwy. Roedd cael silffoedd a silffoedd ffenestri yn golygu y gellid arddangos lluniau'r teulu a'r plant. Mae'r canlynol yn enghreifftiau o'r llu hanesion sy'n dangos pwysigrwydd cael tŷ y gellir ei droi'n 'gartref'.

4.2 Sefydlogrwydd, diogelwch, hunan-barch a rhwydweithiau cymdeithasol

Yn y cyntaf o dri hanes, mae Phil, Frank a Mathew, pob un ohonynt yn eu 40au, yn siarad am bwysigrwydd eu cartrefi. Pwysleisia Phil, fu'n ddigartref am 15 mlynedd ar ôl gadael cartref yn gynnar yn ei 20au, y diogelwch y mae ei fflat LCC yn ei roi iddo rhag y defnyddwyr cyffuriau oedd wedi dwyn oddi arno yn y gorffennol. Mae'n teimlo fod y diogelwch newydd hwn yn ei helpu i gadw ei broblemau hunan-niweidio ac iechyd meddwl o dan reolaeth. Yn ddiddorol, cafodd ddwy fflat cyn hyn gan yr awdurdod lleol, ond roedd y rhain heb gefnogaeth ac nid oeddent yn rhoi sefydlogrwydd iddo. Daeth y trobwynt i Phil pan gafodd ei gyfeirio at ddwy asiantaeth gefnogi ar ôl dod allan o'r ysbyty. Drwy gyfrwng yr asiantaethau cefnogi hyn, un ohonynt yn arbenigo mewn cefnogi pobl sydd â phroblemau cyffuriau ac alcohol, daeth Phil o hyd i'w fflat LCC a chafodd ei gefnogi am y pedair blynedd nesaf. Dengys llawer o adroddiadau diweddar (Scolfield 1998; Précis 138 2002)

fod ymgeiswyr digartref, yn gynyddol, eisoes wedi dal ac wedi colli tenantiaethau tai cymdeithasol, a dyna oedd hanes Phil. Teimlai fod mewnbwn ac ansawdd y gefnogaeth yn ffactor pwysig wrth iddo gadw'r denantiaeth.

Bu ***Phil*** yn symud o gwmpas de Cymru am 15 mlynedd. Cysgai mewn ceir, bu'n aros dros dro gyda ffrindiau a bu'n sgwatio. Cafodd ei ddedfrydu i nifer o gyfnodau yn y carchar. Yn ystod y cyfnod hwn rhoddwyd dwy fflat awdurdod lleol iddo ond fe'i gorfodwyd i adael y ddwy drwy fod yn darged i ladradau oedd yn cael eu cyflawni, fe deimlai, gan ddefnyddwyr heroin. Pan oedd ei fywyd yn llanast, roedd sefyllfa dai Phil yn llanast. Ar ddiwedd y cyfnod hir hwn o fod yn ddigartref ac o ansefydlogrwydd ac yn dilyn cyfnod yn cysgu mewn sied, cafodd Phil ei dderbyn i ysbyty gyda phroblemau iechyd meddwl. Pan ystyriwyd ei fod yn barod i gael ei ryddhau, cafodd ei gyfeirio at sefydliad cefnogi lleol a gyda chymorth y staff, rhoddwyd fflat LCC iddo. Gyda chefnogaeth, llwyddodd Phil i setlo yn y fflat – teimlai fod ansawdd ei fywyd wedi gwella ac roedd yn gallu ymdopi gyda materion eraill. Dechreuodd deimlo fod ei ddefnydd o gyffuriau, ei hunan-niweidio a'i angen wedyn am gael ei roi yn yr ysbyty, dan reolaeth erbyn hyn. Drwy'r diogelwch a'r diogeledd a roddodd y fflat iddo, galluogwyd Phil i symud ymlaen gyda'i fywyd. Cred y byddai system fynediad CCTV yn cynyddu ei dawelwch meddwl ac mae ei ofn parhaus o ddefnyddwyr heroin yn golygu nad yw'n gadael ei fflat ond ar adegau penodol yn y dydd, ac mai dim ond i rai llefydd penodol y bydd yn mynd a hynny gyda'i gariad bob tro. Prif sylw Phil ar pam yr oedd pethau wedi gweithio allan yn dda oedd: '*Mae angen man sefydlog ar bawb, waeth beth na phwy ydyn nhw. Mae hynny'n bwysig iawn*'.

Roedd Frank wedi cael ei ddadfeddiannu o'i eiddo LCC yn Abertawe oherwydd ei broblem alcohol a chwynion gan ei gymdogion. Ar ôl dros ddegawd o ansefydlogrwydd, byw mewn llety rhannu yn y sector rhent preifat, cafodd dŷ awdurdod lleol drwy gyfrwng asiantaeth gefnogi. Mae ei sylwadau'n dangos y balchder a'r hunan-barch y mae'n ei deimlo yn ei gartref newydd a'r ffaith y gall ofyn i'w ffrindiau alw i'w weld mewn cartref o'r fath.

Sonia ***Frank*** am bwysigrwydd cael ei dŷ ei hun: '*Pan fyddwch chi'n rhoi'r llenni i fyny, a'r llenni net, a dechrau tacluso, peintio ac addurno'r tŷ, a meddwl eich bod wedi gwneud hynny ac nad oedd angen help arnoch a'i fod yn lân ac yn daclus, a'ch bod chi'n lân ac yn daclus. Mae popeth sydd gen i nawr wedi ei dalu amdano, fi sydd biau popeth sydd gen i, mae popeth yn lân, yn ffres ac mae'n daclus, ac mae'n gwneud i mi deimlo'n dda y galla'i ofyn i unrhyw un ddod yn ôl i fy nhŷ i a does gen i ddim cywilydd ac maen nhw'n gwybod y bydd e'n lân ac yn daclus*'.

Mae'r ffordd y gall cael cartref achosi bod rhywun yn dod yn rhan o rwydweithiau cymdeithasol a'u galluogi i integreiddio i mewn i fywyd prif ffrwd yn cael ei ddangos yn hanes Mathew. Ar ôl damwain a'i gadawodd yn anabl pan oedd yn ei arddegau, a chyfnod o adferiad mewn ysbyty yn Abertawe, symudodd Mathew o lety dibynnol at annibyniaeth. Bu ffrindiau yr oedd wedi eu gwneud drwy gyfrwng prosiect celfyddydol oedd yn cael ei drefnu gan yr un asiantaeth cefnogi digartrefedd ag oedd wedi gweithio gyda Frank yn helpu Mathew i addurno ei gartref newydd. Unwaith eto, asiantaeth dai a chefnogaeth gafodd hyd i'w gartref newydd a'i gefnogi yno.

Symudodd ***Mathew*** o Loegr i Abertawe i dderbyn adsefydlu arbenigol. Wrth iddo adael yr ysbyty, daeth ei weithiwr cymdeithasol o hyd i 'leoliad oedolyn' iddo a ddisgrifiodd Mathew fel fflat fechan mewn garej wedi ei drosi gyda chwpl y teimlai eu bod yn darparu'r gefnogaeth leiaf posibl am yr arian oedd yn cael ei dalu iddynt. Oherwydd anghydfod, gofynnwyd iddo adael ar ôl blwyddyn, ac roedd yn bryderus iawn ynghylch y dyfodol. Ar y pryd, roedd Mathew'n mynychu prosiect celfyddydau oedd yn cael ei drefnu gan asiantaeth cefnogi'r digartref. Cysylltodd yr asiantaeth â'r gwasanaethau cymdeithasol a ddaeth o hyd i lety dros dro mewn gofal preswyl. Bu mynychu prosiect celfyddydol wedi hynny yn gyfrwng i gynyddu ei hyder a gallodd dderbyn y cynnig i gael fflat yr awdurdod lleol mewn ardal o'i ddewis ei hun, gyda chefnogaeth yr asiantaeth ddigartrefedd. Bu'n trafod y lliwiau ar gyfer addurno ei fflat newydd gyda nifer o bobl yn y Ganolfan Celfyddydau. Helpodd y ffrindiau hyn Mathew i beintio ei fflat yn ogystal â dewis ei ddodrefn. Yn ystod y cyfweliad, bu'n sôn am y bobl hyn sy'n rhan o'i fywyd wrth iddo siarad am y dodrefn a'r lliwiau gafodd eu dewis. Gwnaeth Mathew beth o'r dodrefn ei hun yn y ganolfan celfyddydau.

Cafodd **Thomas**, sydd heibio oed ymddeol erbyn hyn, ei gyfweld yn ei fflat LCC yng Nghaerdydd, gyda'r dodrefn y mae'n eu trysori o'i amgylch - carped Persiaidd a chadair freichiau ledr ymysg pethau eraill. Wrth edrych o gwmpas yr ystafell, meddai: *Gallaf ddweud yn onest fy mod yn teimlo'n fwy bodlon mewn fflat ar rent, sy'n rhent rhad beth bynnag. Rwy'n teimlo'n fwy bodlon fy myd nag a wnes i o'r blaen yn ystod fy mywyd fel oedolyn*. Mae'n cymharu'r fflat fechan hon gyda'r tŷ pum ystafell wely a adawodd nifer o ddegawdau yn ôl gyda phroblem yfed rai blynyddoedd ar ôl cael ysgariad. Mae ei falchder yn y fflat hon, a'r car Mobility sy'n rhoi ei annibyniaeth iddo, yn gysylltiedig â'r balchder y mae'n ei fynegi wrth siarad am orchfygu ei alcoholiaeth.

4.3 Mae cartref yn fan cychwyn i bobl ifanc

I Mark a Martin, mae bod â fflatiau annibynnol ar ôl symud drwy hostel i bobl ifanc, yn rhoi sylfaen ddiogel a sicr iddynt lle gallant ystyried eu sefyllfa a meddwl am y dyfodol. Teimla Mark y bydd yn symud yn y dyfodol os bydd cyfleon newydd yn golygu bod angen gwneud hyn. Mae'r ddau ddyn ifanc yn edrych ymlaen at y dyfodol ac at newid i raddau mwy na'r dynion hŷn uchod.

Roedd ***Mark*** yn byw mewn fflat rhent preifat yng ngogledd Cymru, a ffeindiodd drwy asiantaeth dai a chefnogi i bobl ifanc. Ar hyn o bryd, mae'n gweithio mewn siop gerdd a theimlai mai ei ddiddordeb mewn cerddoriaeth a'i cariodd drwy ei broblemau o orfod gadael cartref yn 17 oed a threulio sawl mis mewn hostel. Wrth sôn am ei fflat bresennol, dywedodd ei fod wedi *'setlo mewn ffordd'* ond byddai'n gadael pe byddai'n cael cyfle i wireddu ei uchelgeisiau a gwella ei ragolygon gwaith.

Roedd ***Martin*** wedi symud drwy'r un hostel ac wedi cael ei gefnogi i lety yn yr un modd â Marc yn teimlo fod ganddo, yn ei fflat, 'le iddo fe'i hun' ac nad oes *'unrhyw gyfyngiadau ar beth dwi'n gallu ei wneud'*.

4.4 Diogelwch a sicrwydd yn y gymdogaeth

Siaradodd nifer o'r cyfranogwyr am bwysigrwydd diogelwch a sicrwydd yn eu cartrefi fel ffactor allweddol ar gyfer adsefydlu llwyddiannus. Gwelwyd hyn yn achos Phil uchod. Mae hanes Sarah a Kevin hefyd yn amlygu pwysigrwydd sicrwydd tŷ a'i gymdogaeth. Mae gan Sarah anawsterau dysgu ac mae gan Kevin broblemau iechyd. Dim ond ar ôl i asiantaeth gefnogi allanol o'r sector

gwirfoddol ymyrryd y cafodd eu problemau llety eu datrys. Mae'r hanes hwn yn amlygu'r angen am strategaethau digartrefedd lleol i ystyried ffactorau achosol ymddygiad gwrthgymdeithasol ac i ddatblygu gwasanaethau cefnogi wedi eu hanelu at atal digartrefedd a delio gyda materion cyfrannol. Dylai landlordiaid awdurdod lleol a LCC geisio isafu allgau ac adolygu amgylchiadau cartrefi sy'n cael eu hallgau o dai cymdeithasol yn rheolaidd.

Cafodd ***Sarah*** a ***Kevin*** eu dadfeddiannu o lety awdurdod lleol yng ngogledd Cymru oherwydd dyledion rhent. Er mai dyledion rhent oedd y sail gyfreithiol am feddiannu, un o'r prif resymau dros eu dadfeddiannu oedd ymddygiad gwrthgymdeithasol ac roedd hwn yn cael ei gyflawni gan ddefnyddwyr cyffuriau fyddai'n camfanteisio ar freguster y cwpl, gan dorri i mewn i'r eiddo pan oedd y cwpl allan, gan achosi difrod a defnyddio cyffuriau. Roedd hi'n amlwg nad oedd y cwpl yn teimlo'n ddiogel yn y llety ac ni chawsant gynnig cefnogaeth gan y gwasanaethau cymdeithasol er bod gwasanaethau tai'r awdurdod lleol wedi cyfeirio'r achos at y gwasanaethau cymdeithasol am asesiad. Cyfeiriodd swyddog prawf Sarah hwy at fudiad cefnogi o'r sector gwirfoddol a sicrhaodd fod y cwpl yn dod o hyd i lety arall yn y sector rhent preifat a bod cefnogaeth yn cael ei ddarparu iddynt hefyd. Erbyn hyn mae Sarah a Kevin wedi setlo yn eu cartref newydd ac un o'r ffactorau sylfaenol yw eu bod yn teimlo'n ddiogel ac yn alluog i symud ymlaen gyda'u bywydau. *'Gallwn wneud unrhyw beth rŵan. Gallwn ni fynd allan a pheidio poeni am y tŷ… y lle yma ydy'n cartref ni. Rydyn ni wedi setlo i lawr yma go iawn'*.

4.5 Crynodeb o'r pwyntiau

- Câi balchder a hunan-barch ei hybu'n aml drwy gyfrwng y broses o greu cartref – i ddynion yn ogystal â menywod;
- Gellir gwahodd ffrindiau a pherthnasau i gartref, gan felly gysylltu pobl â bywyd prif ffrwd;
- Meddyliai dau ddyn ieuengach y byddent yn symud yn y dyfodol ac mai man cychwyn oedd eu llety presennol yn hytrach na diben ynddo'i hun;
- Pwysleisiodd y cyfranogwyr y diogelwch a'r sicrwydd y gallai cartref, a chymdogaeth ddymunol, ei roi iddynt yn erbyn peryglon. Gall diogelwch a sicrwydd gael effaith cadarnhaol ar iechyd;
- Ym mhob un o'r achosion a ddyfynnwyd yma, asiantaeth oedd yn gyfrifol am ddod o hyd i'r llety a rhoddwyd cefnogaeth pan symudodd y cyfranogwr i mewn.

5. Polisïau Tai ac Arfer

5.1 Cyflwyniad

Roedd bron pob un o’r cyfranogwyr wedi bod at wasanaethau tai ac roedd y rhan fwyaf ohonynt yn denantiaid naill ai i’r awdurdod lleol neu i LCC. Yn yr hanesion, cafwyd nifer o sylwadau am landlordiaid cymdeithasol. Roedd rhai o’r sylwadau hyn yn rhai cadarnhaol ond roedd eraill yn negyddol. Gan fod y grŵp hwn wedi ei ddethol oherwydd i bawb lwyddo i ddianc rhag digartrefedd a bod pawb ond tri yn fodlon gyda’u llety presennol, roedd y sylwadau negyddol gafodd eu cofnodi yn aml yn cyfeirio at y gorffennol. Er hynny, mae dealltwriaeth o’r hyn y mae cyfranogwyr yn ei nodi fel ‘arfer gwael’ yn bwysig os yw digartrefedd i gael ei atal neu ei ddatrys.

Amlygodd astudiaethau cynharach (Rosengard 2000; Webb 1994) ddau rwystr sy’n wynebu pobl ddigartref. Yn gyntaf, yr anhawster o gael mynediad at dai cymdeithasol, yn enwedig y rhai heb statws ‘flaenoriaethol’, ac yn ail, y ffaith bod yr eiddo sy’n cael ei gynnig yn y pen draw weithiau mewn cyflwr gwael, neu heb fod yn y lleoliad a ddymunir. Mae dyrannu eiddo amhriodol yn cael ei weld fel ffactor mewn tenantiaethau sy’n methu (Précis 138, 1998). Dengys yr hanesion canlynol yr angen i bolisïau dyrannu fod yn sensitif i anghenion y tenantiaid gan y gall hyn, ynddo’i hun, atal digartrefedd yn y dyfodol.

5.2 Pwysigrwydd arfer tai cadarnhaol

Soniodd un ar ddeg o gyfranogwyr yn gadarnhaol am eu llety presennol a/neu eu cysylltiad blaenorol gyda gwasanaethau tai awdurdodau lleol neu LCC. Yn yr hanes cyntaf, mae Harry yn symud o sefyllfa o anhrefn ac afiechyd at fywyd cartref a theulu sefydlog. Mae’r hanes hwn yn dangos i ba raddau y mae math a lleoliad y llety sydd ar gael yn effeithio ar y deilliant. Mae’n awgrymu fod gan arfer da mewn dyrannu tai effeithiau arwyddocaol a hirdymor ar fywydau pobl.

> Roedd ***Harry*** wedi bod yn teithio ac yn byw yn Lloegr am dros 10 mlynedd ers iddo adael gofal yr awdurdod lleol. Cafodd ei hun yn y diwedd mewn hostel fawr yn ne Lloegr lle'r oedd ei ddefnydd o gyffuriau a’i salwch meddwl, y teimlai eu bod yn gysylltiedig â’i gilydd, wedi gwaethygu. Ar ôl bod mewn ysbyty am beth amser, cyrhaeddodd Caerdydd ac yna symudodd ymlaen i Abertawe gan aros mewn hostel lai. Rhoddwyd, yn ei eiriau ei hun, *‘becyn gofal’* iddo a chafodd gefnogaeth i wneud cais am lety awdurdod lleol. Gofynnodd a oedd modd *‘iddynt gael rhywbeth allan o’r ffordd, heb fod yn agos at gyffuriau’*, gan y byddai hynny’n gwaethygu ei salwch. Cafodd ei ddewis ei ystyried dan bolisi dyrannu’r awdurdod lleol a chafodd gynnig fflat yn un o’r ardaloedd o’i ddewis. Setlodd yn yr ardal hon am flwyddyn nes i’r fflatiau gael eu tynnu i lawr. Unwaith eto, cafodd ddewis o eiddo a dewisodd dŷ, unwaith eto mewn ardal yr oedd yn ei ffafrio. Addurnodd Harry’r tŷ a chafodd bythefnos o rent am ddim yn gyfnewid. Mae Harry a’i bartner yn gweithio ac mae hi’n disgwyl babi.

Mae’r hanes canlynol am Kim yn diweddu gydag arfer da ond teimlai Kim fod peth o’i thrafferthion blaenorol wedi digwydd o ganlyniad i drefniadaeth wael mewn cysylltiad â chais am Fudd-dal Tai. Mae’r hanes hwn hefyd yn dangos sut y gall

perthnasau personol a thrais yn y cartref greu ansefydlogrwydd o ran tai. Mae'n ein hatgoffa y gall pobl fu unwaith yn berchnogion tai, yn enwedig menywod, fod angen tai cymdeithasol ar ôl i berthynas chwalu. Dengys yr hanes hwn hefyd y gall trefniadau cymharol syml roi'r diogelwch sydd ei angen ar bobl i ddechrau bywyd newydd.

Daeth ***Kim*** yn ddigartref am y tro cyntaf yn 16 mlwydd oed oherwydd gwrthdaro teuluol. Gwrthododd hostel yn ne Cymru â rhoi llety iddi, gan nad oedd llofnod ei rhieni ganddi. Dychwelodd i'w chartref a phasio'r arholiadau lefel A angenrheidiol i fynd i brifysgol. Ar ôl gadael y brifysgol, prynodd dŷ, ond fe'i collodd pan gafodd ei adfeddiannu. Symudodd i fflat rhent preifat gyda phartner, ond datblygodd y berthynas i fod yn un lle'r oedd yn cael ei cham-drin. Gadawodd y berthynas hon ac yn ddiweddarach prynodd dŷ gyda phartner arall. Fodd bynnag, trodd y berthynas hon hefyd yn un lle'r oedd yn cael ei gam-drin, a bu i Kim, oedd yn fam i ddau blentyn ifanc erbyn hyn, ffoi rhag y berthynas a rhentu fflat yn y sector preifat. Dywedodd wrthym fod ei chyn-bartner wedi canfod ei chyfeiriad drwy gyfrwng ei chais am Fudd-dal Tai. Canslodd yr hawliad, ac arweinydd hyn wedyn at ddyledion yn pentyrru.

Ffodd Kim gyda'i phlant i loches menywod yng ngorllewin Cymru lle'r arhosodd am saith mis cyn cael ei hail-gartrefu. Teimla Kim fod ei haddysg ei hun wedi ei helpu i ganfod y ffordd ymlaen, ond gall y pendantrwydd hwn ddieithrio rhai pobl broffesiynol. Yn y diwedd, rhoddwyd eiddo LCC i Kim a chafodd ganiatâd i wneud y cais am fudd-dal tai gan ddefnyddio enw arall. Sicrhaodd y gwasanaethau cymdeithasol rybudd peidio datgelu oedd yn golygu na fyddai unrhyw wybodaeth amdani nad oedd yn cynnwys yr enw arall yn cael ei roi i drydydd parti. Cafodd Kim yr enghraifft hon o arfer awdurdod lleol yn gymorth mawr. Siaradodd yn gadarnhaol hefyd am ansawdd y tŷ, am y gwasanaeth trwsio pan fyddai angen, am y gymuned ac am y ffrindiau yr oedd wedi eu gwneud.

Mae'n amlwg fod mwyafrif y cyfranogwyr hyn, oedd wedi gadael digartrefedd ac wedi setlo'n llwyddiannus, wedi cael mynediad at lety priodol. Roedd llawer o fenywod oedd yn ffoi rhag trais yn y cartref wedi dod o Loegr ac roeddent yn hapus gyda'r llety a gyda'r ardal – yn siarad yn gadarnhaol am y natur wledig, am yr ysgolion ac am eu rhwydweithiau newydd o ffrindiau.

Llwyddodd un dyn hŷn i gadw ei fflat dros gyfnod y ddwy flynedd tra'i fod yn derbyn triniaeth dadwenwyno. Dywedodd mai bod yn berchen ar y fflat oedd un o'r pethau a'i cadwodd i fynd yn ei flaen. Ym mhob un o'r achosion hyn, roedd y gwaith cefnogi ar gael iddynt ac roedd gwerth darparwyr tai yn gweithio gydag asiantaethau yn ffactor pwysig yn llwyddiant llawer o'r cyfranogwyr.

5.3 Pwysigrwydd cael llety er mwyn cael mynediad at gefnogaeth

Gellir cymharu sefyllfaoedd Dan a Simon, y ddau ohonynt o Loegr. Roedd Simon yn aros gyda Dan adeg y cyfweliad.

Treuliodd ***Dan*** flwyddyn mewn canolfan ddadwenwyno ac yna cafodd fflat LCC gyda chefnogaeth yng Nghaerdydd. Mae'n siarad am ei fflat: *'Rwy'n teimlo wedi setlo'n well, mwy hamddenol. Fe ddweda'i rywbeth arall. Gallwch chi fynd a dod, fel d'ych chi eisiau. Gallwch chi wneud beth chi eisiau. Mynd i'r gwely pan d'ych chi eisiau. Mae fel fflat dyn sengl fwy neu lai'.*

Doedd gan ***Simon*** unman i fyw yng Nghaerdydd a'i brif bwrpas mewn bywyd oedd cael fflat yno lle gallai ei blant ddod i aros. Roedd ei enw i lawr fel tenant mewn fflat yn Lloegr o hyd, lle'r oedd ei bartner a'i blant yn dal i fyw, yn dilyn chwalu'r berthynas. Roedd Simon wedi torri ei amodau prawf ac roedd arno ofn mynd at unrhyw awdurdodau. Dywedodd na allai gael lle ar gwrs dadwenwyno preswyl gan mai dim ond pobl mewn sefyllfa argyfyngus y byddent yn eu derbyn, ar ôl damwain car er enghraifft. Doedd ei Feddyg Teulu ddim yn gymorth iddo a chafodd ei anfon o'r feddygfa pan oeddent yn gallu arogli alcohol ar ei anadl.

5.4 Effaith ymarfer negyddol

Mewn cyfweliad ymchwil, yn aml bydd gan bobl lai i'w ddweud am lwyddiant a bodlonrwydd a mwy i'w ddweud am anfodlonrwydd a chwynion. Caiff rhai o'r cwynion am ymarfer tai, parthed llety presennol a blaenorol, eu hystyried yn awr. Yn y ddau achos cyntaf, cafodd ymarfer tai gwael effaith sylweddol ar fywydau Leanne ac Owen.

Mae hanes ***Leanne*** yn disgrifio 5 mis o ansicrwydd a digartrefedd iddi hi a'i merch 12 oed yn ystod 2000 a 2001, pan oedd tŷ'r teulu'n cael ei werthu yn dilyn chwalu ei phriodas. Dywedodd yr awdurdod lleol dan sylw wrthi nad oedd ganddynt lety dros dro addas ar ei chyfer a dywedodd wrth Leanne na *'fyddai'n hoffi'r'* llety oedd ar gael. Digwyddodd hyn er gwaethaf y ffaith ei bod wedi ei hasesu mewn angen blaenoriaethol. Cynghorwyd Leanne i chwilio am lety rhent preifat a disgrifiodd sut y gwelodd rai mewn cyflwr fyddai *'wedi fy ngadael yn teimlo fel cyflawni hunanladdiad'*.

Ar ôl 5 mis, cynigiodd y cyngor dŷ iddi ar stad nad oedd hi am fyw arno: *'Pan ddwedon nhw wrtha'i fod rhaid imi fynd yno … bues i'n crïo cyn ei weld a chrïo hyd yn oed yn fwy ar ôl ei weld'*. Rhoddodd ddisgrifiad graffig o gyflwr y tŷ pan symudodd i mewn: *'Roedd 'na faw ci, baw cath, ym mhobman'*. Roedd y cyn denantiaid wedi gadael eu dodrefn ac ni chafodd unrhyw gefnogaeth i lanhau ac addurno'r tŷ. Gydag ansicrwydd a straen wynebu digartrefedd, methiant ei phriodas a chael ei gosod mewn eiddo is-safonol, meddai: *'Roedd hyn yn digwydd ar ben popeth yr oeddwn yn ei ddioddef, a doedd hynny ddim yn dda. Felly roeddwn i dan law'r doctor'*.

Ddwy flynedd yn ddiweddarach, mae'n dal i aros am grant addurno. Oherwydd hyn mae'n teimlo na all barhau gyda'i bywyd. Dywed: *'Dwi'n teimlo mod i'n aros yn yr unfan. Alla'i ddim symud ymlaen. Alla'i ddim addurno. Alla'i ddim gwneud dim byd nes iddyn nhw wneud y gwaith trwsio'*.

Mae'r profiad negyddol hwn yn amlygu pwysigrwydd polisïau dyrannu rhagweithiol a chydlynol, a phwysigrwydd llety addas.

Gŵr sengl yw ***Owen***, sydd yn ei 50au diweddar erbyn hyn. Mae ei hanes yn amlygu'r diffyg cefnogaeth i bobl ifanc mor bell yn ôl â'r 1960au ond, yn fwy perthnasol, yn ystod diwedd y 1990au mae'n codi cwestiynau ynghylch ansawdd ei lety presennol.

Yn dilyn hanes hir o ddigartrefedd - a gychwynnodd pan chwalodd ei berthynas gyda'i deulu yn y 1960au, symudodd ***Owen*** i lojin preifat, ac ar ôl hynny i hostel ac yna i fflat yr awdurdod lleol. Flynyddoedd lawer yn ddiweddarach, gyda chymorth sefydliad cefnogi, symudodd Owen i dŷ awdurdod lleol. Mae Owen yn dal i fyw yn y tŷ hwn ac mae'r cyflwr yn eithriadol wael. Does ganddo ddim cefnogaeth yn y gymdogaeth ac mae'n sôn am gyflwr gwael ei dŷ: *'Mae'r biben sbwriel yn gollwng, mae angen gwneud y manol, ac mae llygod mawr yng nghwpwrdd y gegin. Fe wenwynon nhw'r ddwy lygoden fawr felly mae angen iddyn nhw osod peth i mewn ond dydyn nhw heb wneud hynny …. i guddio'r twll, lle daeth y llygod mawr i mewn.'* Esboniodd pam bod gwaith trwsio'n cymryd mor hir gyda'r Awdurdod Lleol: *'Mae un job rhyw ddau funud i ffwrdd oddi wrth job arall (ond) fyddan nhw ddim yn ei wneud nes iddo gael ei reportio i'r swyddfa a 'nes bod yr archwiliwr wedi ei weld'*.

Fel yr amlygwyd eisoes yn Adran 3, gall gwybodaeth dda am dai, ynghyd â pholisïau dyrannu cadarnhaol sy'n cymryd dewis i ystyriaeth, gael effaith allweddol ar drywydd teulu o sefyllfa o ddigartrefedd i lety parhaol. Mae bod â 'chartref' yn cael effaith ar sawl agwedd o fywyd a gall rwystro mynd yn ôl i ddigartrefedd. Mewn cyferbyniad, mae polisïau nad ydynt yn cynnig dewis ac sydd hefyd yn caniatáu gosod eiddo mewn cyflwr gwael yn cael effaith negyddol ar allu teulu i greu cartref ac i symud ymlaen oddi wrth brofiadau negyddol blaenorol. Dengys llawer o'r hanesion fod ymyriad yn fwy tebygol o fod yn llwyddiannus lle mae gwasanaethau tai'n gwrando ar gleientiaid a, lle bo angen, yn dod ag asiantaethau cefnogi i mewn.

Yn yr hanes nesaf, bu'r wybodaeth anghywir a dyraniad amhriodol yn fodd i waethygu sefyllfa Debbie wrth iddi ddianc rhag trais yn y cartref.

Daeth ***Debbie'n*** ddigartref o ganlyniad i drais yn y cartref a theimla na chafodd wasanaeth da wedi hynny gan awdurdod lleol pan ddyrannwyd eiddo iddi ar ôl gadael lloches i fenywod yng ngorllewin Cymru. Fe'i rhoddwyd mewn un fflat oedd mewn cyflwr gwael iawn. Ar ôl iddi dreulio misoedd lawer yn gwella'r fflat, clywodd yn rhy hwyr mai dim ond llety dros dro oedd hwn ac y byddai'n rhaid iddi symud eto - y tro hwn i ardal amhoblogaidd iawn lle'r ofnai ei mab hynaf y byddai'n dioddef aflonyddwch. Teimlai fod gweithdrefnau'r awdurdod lleol yn aneglur iawn mewn perthynas â'r wybodaeth a ddarparwyd ar ei chyfer ac nad oedd yr awdurdod yn cymryd ei hanghenion a'i dewisiadau hi i ystyriaeth o gwbl a'u bod, mewn gwirionedd, yn ei thrin fel 'troseddwr' yn hytrach na 'dioddefwr'. Teimlai Debbie fod menywod o lochesau'n cael eu hystrydebu'n negyddol, ac roedd gan fenywod eraill hanesion tebyg.

Dywed dwy fenyw, Louise a Phillipa, eu bod yn teimlo iddynt gael eu gorfodi i fyw mewn sefyllfaoedd anfoddhaol er mwyn cymhwyso i gael tai, a theimlent na allent dderbyn fflat dros dro gan y byddai hyn yn niweidio eu cais.

Pan daflodd ei gŵr hi allan, aeth Louise at yr adran dai ac at LCC yng nghanolbarth Cymru. Dywedodd y ddau sector wrthi nad oedd unrhyw lety ar gael. Doedd hi ddim eisiau derbyn llety dros dro yn y sector rhent preifat gan ei bod yn ofni y byddai hyn yn arwain at golli ei chymhwyster i gael tŷ. Bu Louise felly yn byw mewn lori am un wythnos ar bymtheg, heb dŷ bach na dŵr tap, yn amlwg yn peryglu ei hiechyd a'i diogelwch. Cafodd tŷ LCC ei roi iddi yn y pen draw.

Roedd Andrea, oedd yn dod o'r un ardal, wedi cael tŷ ar ôl treulio cyfnod mewn lloches i fenywod, a chadarnhaodd hithau gred Louise gan ddweud hanes ffrind oedd wedi derbyn fflat rhent preifat ac a oedd, ddwy flynedd yn ddiweddarach, yn dal i aros am dŷ.

Doedd ***Phillipa***, o ogledd Cymru, ddim yn gallu talu ei rhent pan adawodd ei phartner a chafodd ei Budd-dal Tai, ar eiddo rhent preifat, ei ailasesu gan ei gadael gyda £45 o fudd-dal i dalu rhent o £90 y mis. Gwnaeth gais digartrefedd a chafodd gynnig llety dros dro oedd yn rhy bell o ysgolion ei dau fab. Treuliodd 7 mis ar y rhestr aros ond, gyda help landlord preifat hyblyg, llwyddodd i aros yn ei thŷ. Serch hynny, roedd hwn yn gyfnod llawn straen. Ychwanegwyd at y straen drwy ddyrannu tŷ ar stâd iddi, yr oedd ei mab yn arbennig o bryderus yn ei gylch. Meddai Phillipa: *'roedd [fy mab] yn eithaf simsan pan sylweddolodd ble roedd e'n mynd … roedd rhaid i mi ei gysuro a gweithio allan strategaethau ynghylch sut y bydden ni'n trafod pethau pe byddai'n dioddef aflonyddwch neu rywbeth'*. Roedd yr ofn o aflonyddwch yn deillio o ffordd o fyw Phillipa fel lesbiad.

Siaradai Phillipa am y cyfnod hwn o fod yn ddigartref, er bod ganddi do uwch ei phen bob amser: *'Roedd yn galed iawn, yn straen eithriadol. Dyma'r cyfnod o straen gwaethaf yn fy mywyd'.* Fe'i cymharodd gyda marwolaeth ei mam - *'Roedd hynny fel reid ffair o'i gymharu … gallaf ei deimlo nawr. Dydw i ddim eisiau mynd drwy hynny eto. Y straen ariannol a'r ansicrwydd. Yr ansicrwydd ofnadwy'.*

Doedd digartrefedd Phillipa ddim yn gysylltiedig â phroblem megis alcohol, defnyddio cyffuriau neu broblemau iechyd meddwl. Doedd dim angen cefnogaeth arni yn y denantiaeth newydd. Roedd ganddi wybodaeth am dai a rhwydweithiau teulu a ffrindiau i roi cefnogaeth iddi. Er hynny, cafodd y cyfnod yn un llawn straen ac achosodd gweithdrefnau tai beth o hyn. Mae'r hyn y mae Phillipa'n sôn amdano uchod yn gwbl wahanol i'w disgrifiad ohoni ei hun pan symudodd o'r diwedd allan o'r eiddo rhent preifat i eiddo'r awdurdod lleol:

'Dwi wedi cael y sbarc yn ôl, yr hiwmor yn ôl. Mae 'na rwydwaith wedi datblygu yn yr ardal o fenywod eraill, lesbiaid eraill, sydd newydd gychwyn yn ystod y flwyddyn neu ddwy ddiwethaf a dwi'n cymryd rhan amlwg yn hwnnw. Ac mae gen i le yn fy mhen erbyn hyn i drefnu digwyddiadau yn hytrach na dim ond mynd, ac mae gen i fywyd cymdeithasol ardderchog yn y gwaith hefyd'.

Mae'r hanes hwn hefyd yn dangos pwysigrwydd cartref sefydlog wrth ailgyfeirio bywyd.

5.5 Symudiadau daearyddol a digartrefedd

Mae'r hanesion tai a gasglwyd yn dangos fod symudiadau daearyddol yn nodwedd o rai ceiswyr digartref. Roedd y rhesymau dros symud yn amrywiol ond y symud mwyaf cyffredin y soniwyd amdano oedd

symud i hostel ac yna setlo yn ardal yr hostel honno. Roedd yr angen i ffoi rhag trais yn y cartref yn un achos mawr o adleoli. Symudodd pedair menyw o fewn y sir a symudodd tair menyw o Loegr i Gymru. Roedd pob un o'r menywod hyn, ar wahân i un, wedi symud i loches menywod cyn iddynt gael tai yn ardal y lloches. Soniodd un y byddai wedi hoffi aros yn ardal ei chartref lle'r oedd ganddi gefnogaeth ei theulu pe byddai'r gwasanaethau iawn wedi bodoli yno. Yn gyffredinol roedd y menywod hyn yn gadarnhaol am yr ardal newydd yr oeddent wedi symud iddi. Teimlai dwy o'r menywod fod gwasanaethau iechyd yng Nghymru yn well i'w plant, un ohonynt yn anabl.

Symudodd chwe dyn o dref i dref yn yr un sir er mwyn cael mynediad at hostel neu wasanaethau eraill. Daeth un dyn o Loegr at wasanaethau arbenigol ysbyty yn Abertawe. Yn debyg i'r menywod uchod, setlodd y rhan fwyaf ohonynt mewn tai gerllaw'r gwasanaeth. Fel yr uchod, mynegodd y rhan fwyaf ohonynt eu bod yn fodlon gyda'u hardal newydd er bod un ohonynt am ddychwelyd i dref ei gartref.

Roedd pedwar cyfranogwr wedi diweddu i fyny yng Nghymru ar ôl teithio. Daethant i'r ardal i ymweld â ffrindiau yn hytrach nag i gael mynediad at wasanaethau.

Mae Viv, sydd yn ei 20au erbyn hyn, yn ddarlun dramatig o bwysigrwydd dyrannu llety ymhell oddi wrth ardal lle cafodd drafferthion cyn hyn.

> Gadawodd ***Viv*** ofal yn ne Cymru yn gynnar yn y 90au. Ar ôl treulio blwyddyn yn sgwatio, a chymryd rhan mewn puteindra a chymryd cyffuriau, cafodd gynnig lety LCC mewn ardal faestrefol yng Nghaerdydd. Dim ond drwy symud i ffwrdd oddi wrth ei ffrindiau blaenorol y gallai ddechrau adeiladu bywyd newydd.

Mae'r llenyddiaeth yn pwysleisio pwysigrwydd darparu tai sy'n agos at rwydweithiau cefnogi (Scolfield 1999; Hutson a Pope 2000; Précis 38, 2002) ac mae nifer o'n hanesion ni'n cadarnhau hyn. Serch hynny, dengys hanesion eraill y gall symud fod yn rhan o ddigartrefedd ac mae llawer o bobl sy'n adleoli mewn ardal yn gallu setlo, dim ond iddynt gael yr amodau cywir. Gall symud i ffwrdd oddi wrth drafferthion fod yn gadarnhaol i rai pobl ac mae'n amlwg bod angen gweithio a chyllido traws-ffiniol, ar gychwyn cyfnod person yn ddigartref ac yn ddiweddarach.

5.6 Crynodeb o'r pwyntiau

- Mae polisïau tai yn effeithio ar fynediad pobl at dai. Mae cynnig dewis yn bwysig, a darparu gwybodaeth a diogelwch cyfreithiol. Roedd tystiolaeth yma bod dynion sengl yn cael tenantiaethau o ansawdd da wedi eu dyrannu iddynt yn Ne Cymru.
- Roedd rhai o'r cyfranogwyr wedi cael profiad o denantiaeth yn chwalu yn y gorffennol. Roedd hi'n ymddangos fod ymyriad cefnogi yn fater allweddol wrth arwain at adsefydlu llwyddiannus.
- Roedd bron hanner y cyfranogwyr oedd wedi cael profiad o ddigartrefedd yn adleoli o'r tu allan i'r ardal lle roeddent yn setlo. Roedd hyn yn arbennig o wir am fenywod oedd yn ffoi rhag trais yn y cartref. Roedd eraill wedi symud i ddod o hyd i wasanaethau neu lety dros dro. Gyda thai a chefnogaeth briodol, roedd bron pob un ohonynt wedi setlo.
- Gall cyflwr gwael eiddo sy'n cael ei ddyrannu a dyraniadau i ardaloedd amhoblogaidd achosi straen eithriadol all waethygu'r broses o fod yn ddigartref.
- Mae'r materion polisi ac arfer tai hyn yn ganolog i strategaethau digartrefedd lleol, yn ogystal â gweithio aml-asiantaethol sy'n hanfodol wrth ddatrys digartrefedd.

6. Llety Dros Dro – Hosteli a Llochesau

6.1 Cyflwyniad

Roedd nifer arwyddocaol o'r cyfranogwyr - wyth dyn a saith menyw - wedi defnyddio hosteli neu lochesau menywod yn eu trywydd drwy ddigartrefedd. Mae hyn yn hanner y grŵp gafodd eu cyfweld. Siaradodd nifer ohonynt yn hir am eu profiadau yn y mathau hyn o lety dros dro. Cafodd problemau gyda llety hosteli traddodiadol eu nodi yn y 1980au - megis cymysgu pobl gyda gwahanol anghenion a'r problemau o reoli llety mynediad uniongyrchol (Tai Cymru 1991). O ganlyniad, gwelwyd twf yn yr unedau bedsit llai a'r cynlluniau cefnogi symudol yng Nghymru. Mae gweithdrefnau cyllido newydd wedi ffafrio'r datblygiad hwn. Cadarnha arolygon fod y rhan fwyaf o bobl ddigartref eisiau eu lle eu hunain ac mae cynlluniau symud-ymlaen o hosteli a phrosiectau wedi cael eu datblygu yng Nghymru. Mae arolwg diweddar o hosteli yn yr Alban (Rosengard 2002) yn nodi problemau ond yn awgrymu y gall hosteli gael rôl o fewn amrywiaeth o ddarpariaeth leol. Mae llochesau i fenywod yn llai ar y cyfan na hosteli ac yn darparu cefnogaeth yn unig ar gyfer menywod sy'n ffoi rhag trais yn y cartref yn unig. Ceir elfen gref o hunangymorth yn y gefnogaeth ond, yn debyg i hosteli, mae materion ynghylch problemau byw comunol a'r anhawster o lwyddo i gael llety symud-ymlaen.

6.2 Rhai problemau gyda hosteli mwy

Mae'r hanesion sy'n dilyn yn dangos yn glir rai o'r problemau clasurol mewn hosteli mawr lle mae cefnogaeth yn fach iawn – yn enwedig cymysgu cleientiaid, rhai ohonynt gydag anghenion cefnogi mawr iawn, a'r cynnydd mewn defnyddio cyffuriau a phroblemau iechyd meddwl yn enwedig ymysg pobl ifanc. Serch hynny, aeth cyfranogwyr eraill drwy'r un hosteli heb unrhyw niwed amlwg neu heb unrhyw gwynion. Dengys y ddau hanes cyntaf beryglon byw mewn hostel.

Mae ***Harry'n*** siarad am hostel fawr yn Lloegr. Cafodd ei hun yno ar ôl blynyddoedd lawer o deithio a gweithio yn Lloegr. Erbyn iddo gyrraedd yr hostel roedd ei broblemau iechyd meddwl a'i ddefnydd o gyffuriau wedi gwaethygu.

Meddai ***Harry*** am yr hostel fawr: *'Yr amgylchedd mae rhywun yn byw ynddo ydy'r peth. Roeddwn i'n byw mewn amgylchedd uffernol, doedd o ddim yn gwneud lles i mi o gwbl.'* Ai oherwydd y cyffuriau oedd hynny? *'Ie. Roeddwn wedi drysu cymaint, cyffuriau, iechyd meddwl, diod. Roedd pob oedran yno … Roedd hwnna yn [enw'r dref] yn wallgofdy. Roedd yn hollol wallgof. Roedd 'na bobl yn marw dros y lle i gyd. Cyflawni hunanladdiad ac ati'*. Meddai am y rheolaeth yn yr hostel: *' Roedden nhw'n mynd ar ôl y bobl gyda'r cyffuriau drwy'r amser, roedd pobl yn sâl. Roeddwn i'n cael fy ngadael ar ymyl y ffordd'.*

Gadawodd Harry'r hostel hon ar ôl chwe mis, ac erbyn hynny roedd yn eithaf sâl. Teithiodd i dde Cymru, lle'r oedd ganddo ffrind yn byw, a llofnodi i mewn i hostel yng Nghaerdydd. Dyma ddywedodd am honno: *'… roeddech chi'n cerdded i lawr coridorau, ac roedd hynny fel carchar … pan oeddwn i yn (yr hostel uchod), fe wnes i rai ffrindiau ac ati. Doedd o ddim mor ddrwg â hynny, ond yma roeddwn i'n meddwl "Dduw mawr, pam ddes i yma", felly'.*

Aeth ***Stuart***, sydd ryw ddeng mlynedd yn iau na Harry, i hostel yng Nghaerdydd pan ddaeth yn ddigartref yn 18 oed o ganlyniad i anawsterau hirdymor gyda'i deulu. Mae ei hanes yn cyd-fynd ag un Harry. Mae'n siarad am y perygl oddi mewn i'r hostel a'r tu allan:

'Mae hostel yn lle gwallgof. Mae'n amgylchedd gwallgof. Dyw e ddim yn lle neis iawn ac mae cymysgedd o bobl yno gyda phroblemau difrifol. Does dim angen hynny arnoch chi. Dyw hynny ddim yn dda. Pawb â phroblemau gwael, pawb yn defnyddio cyffuriau. Mae'n gymysgedd o awyrgylch erchyll, ymladd gwallgof - popeth drwg mewn bywyd â dweud y gwir, mewn pecyn.' Mae'n sôn ymhellach am y cyfnod hwnnw: *'Pan oeddwn i'n yfed potel o gin bob dydd ac yn mynd i lawr i [enw'r tafarn], y dafarn fwyaf peryglus yng Nghaerdydd, roedd yn sefyllfa beryglus iawn i fod ynddi. Mi fyddwn i yno, ond yn ymwybodol nad oeddwn i eisiau bod yno - gyda'r holl bobol erchyll yma yn y sefyllfa beryglus hon'.*

Ar ôl y profiadau niweidiol hyn, symudodd Harry i hostel lai lle gafodd gefnogaeth - 'pecyn gofal' yn cynnwys triniaeth iechyd meddwl, adfer yn ôl i'r gwaith a chefnogaeth mewn fflat awdurdod lleol. Cyfeiriodd y Tîm Cyffuriau ac Alcohol Stuart at ganolfan therapi breswyl yn Lloegr lle'r arhosodd am naw mis gan ddatrys ei broblemau iechyd meddwl yn llwyddiannus.

Mae'n ddiddorol bod cyfranogwr arall, Dan, wedi aros yn yr un hostel yn ne Cymru â Harry, pan symudodd i fod yn agos at ei gariad pan fu farw ei dad. Nid yw'n gwneud unrhyw sylwadau am yr hostel. Roedd wedi gadael busnes bach yn Lloegr. Gadawodd yr hostel i aros mewn fflat rhent preifat gyda'i gariad. Flynyddoedd yn ddiweddarach cafodd ei gyfeirio at uned ddadwenwyno preswyl ac yna i fflat LCC a chynllun arbenigol cefnogi cyffuriau ac alcohol.

Daeth ***Thomas***, gŵr hŷn (yn ei 60au erbyn hyn), i hostel yng Nghaerdydd ar ôl dianc o ffordd o fyw alcoholig mewn tref gyfagos. Treuliodd ddwy flynedd yno cyn symud i'r hostel y soniwyd amdani uchod gan ei fod yn teimlo y byddai gallu yfed yn ei ystafell yn well gan fod ei fudoledd yn cael ei gyfyngu gan afiechyd. O fewn mis yn yr ail hostel hon, cafodd Thomas ei ail-gartrefu mewn fflat LCC, lle mae'n dal i fyw rhyw 5 mlynedd yn ddiweddarach. Roedd ei brofiadau o fywyd hostel yn fwy cadarnhaol a'r cynllun symud-ymlaen o'r ail hostel a'i galluogodd i gychwyn bywyd newydd. Esboniodd beth oedd wedi digwydd yn yr ail hostel: *'Roeddwn i wedi bod yno ers rhyw dair wythnos a daeth dyn ifanc i mewn i fy ystafell a rhoi contract i mi ei lofnodi, oedd yn iawn, ac fe lofnodais. Ac ar ôl i mi ei ddarllen, dyma oedd e'n ei ddweud: "Os nad ydych yn gwneud cais neu'n cael eich gweld yn gwneud cais am lety newydd o fewn 6 mis …" roedd i'n ddewisol iddyn nhw p'un ai i'w adnewyddu ai peidio." Felly meddyliais ei bod hi'n bryd i mi gael hyd i lety i mi fy hun ac o fewn tair wythnos roedden nhw wedi dod o hyd i fan hyn i mi'.*

Er y gellid beirniadu'r hostel gyntaf am adael i Thomas aros yno mor hir, heb symud-ymlaen rhagweithiol, teimlai ef ei hun fod *'angen yr amser hwnnw [2 flynedd] arno i ddod at ei hun'*. Meddai: *'pan oeddwn i yn yr hostel gyntaf, roeddwn i'n ddigon bodlon. Ar ôl y trawma o fod gyda'r yfwyr yma yn [fy nhref enedigol] am yr holl amser yma, roeddwn i eisiau tynnu fy nghorff a'm meddyliau at ei gilydd.'* Mae'n cyfaddef bod 'menyw' wedi dod i'w weld pan gyrhaeddodd gyntaf. Mae'n disgrifio'r digwyddiad fel hyn: *'Cawsom gyfarfod yno gyda menyw yn siarad am lety newydd. Dim ond rhyw bythefnos oeddwn i wedi bod yno ac fe ddywedais nad oeddwn eisiau symud eto. Edrychodd Mrs. L. arna'i a dweud: "Ydych chi eisiau marw yma?" Dywedais nad oeddwn eisiau marw yn unman â dweud y gwir. Dywedais mod i eisiau cael trefn ar fy hun a dyna oedd y defnydd a wnes i o'r hostel gyntaf.'*

Dengys yr hanesion gwahanol hyn y gall unigolion ymateb yn wahanol i'r un sefydliadau sy'n dangos anawsterau darparu ar gyfer gwahanol anghenion. Dengys hanesion Harry a Stuart (y ddau ddyn ifancaf) beryglon amgylchedd hostel, y defnydd cynyddol o gyffuriau a'r gwaethygu sy'n dilyn mewn problemau iechyd meddwl. Mae'r dyn hŷn, Thomas, yn barotach i aros mewn hostel. Canfu Dix et al. (1995) fod rhai dynion hŷn yn ystyried eu hostel yng Nghaerdydd fel 'cartref' ac nad oedd ganddynt ryw awydd mawr i symud ymlaen. Yn ddiddorol, roedd Harry, oedd yn wynebu cymaint o risg yn yr hostel fwy, wedi canfod ffordd allan o'i sefyllfa ddigartrefedd at fywyd teulu drwy'r gefnogaeth a ddarparwyd gan hostel arall, lai.

6.3 Hostel lai sy'n canoli gwasanaethau

Sonia James am yr un hostel lai. Cafodd ei hun yno yn dilyn argymhelliad gan ddieithryn pan oedd ei fywyd wedi cyrraedd lefel isel iawn. Daeth i Gymru yn dilyn chwalu perthynas ddaeth ar ôl iddo gael anaf ac ymddeol yn gynnar o'i broffesiwn. Serch hynny, mae'n nodi nad yw amgylchedd yr hostel, fu mor fanteisiol iddo ef, yn siwtio pawb.

Mae'r hanes nesaf gan ***James***, sydd yn ei 60au erbyn hyn, yn canmol yr hostel fach lle'r oedd Thomas yn byw. Meddai James: *'Roedd y staff yn arbennig. Roedd rhai rheolau, fel dim cyffuriau, dim trais'.* Serch hynny, nid oedd James yn teimlo fod yr hostel hon yn briodol i bawb. Siaradodd am rai dynion iau nad oedd yn hoffi'r rheolau ac a oedd yn rhoi'r enw *'y carchar'* ar yr hostel. Disgrifiodd ddyn iau y gallai weld oedd yn niweidio ei hun drwy dorri ei freichiau pan fyddai ei gyfoedion yn rhoi pwysau arno yn amgylchedd yr hostel. Dywedodd James fod yr hostel wedi helpu'r dyn hwn - drwy rwymo ei freichiau a mynd ag ef i adran ddamweiniau'r ysbyty, *'ond doedden nhw ddim yn gallu ei atal rhag torri ei freichiau'*. Nid oedd James wedi gweld unrhyw beth tebyg i'r problemau hyn yn ystod ei fywyd gwaith, ac roedd yn cymharu ei hun gyda nifer o bobl yn yr hostel. Fel y dywedodd: *'Doedd gen i ddim problemau fel yna'*.

6.4 Pobl ifanc a hosteli

Mae hanes John am hostel pobl ifanc yng ngogledd Cymru yn ddiddorol. Mae ganddo lawer o bethau cadarnhaol i'w dweud am gymhellion a rhaglen yr hostel. Er hynny, mae'n nodi rhai agweddau o 'fyw comunol' - y dysgodd ymdopi â hwy ac y mae'n eu gweld fel rhan anorfod o'r byd digartref.

Gadawodd ***John*** ei gartref yn 22 oed, yn dilyn gwrthdaro gyda'i lystad. Aeth at y gwasanaethau cymdeithasol a chafodd ei gyfeirio at LCC oedd yn gweithredu nifer o hosteli i bobl ifanc yn ogystal â chynlluniau symud-ymlaen gyda chefnogaeth. Treuliodd John bron i dair blynedd mewn hosteli ac mae wedi bod yn ei fflat bresennol ers pum mlynedd. Daeth byw mewn hostel fel sioc iddo ar y dechrau, ond penderfynodd ddysgu yn ei sgîl - am bobl eraill, am sgiliau byw'n annibynnol, a hyd yn oed am ddringo a gweithgareddau awyr agored eraill oedd yn cael eu trefnu ar gyfer y bobl ifanc. Meddai John*: 'Roedd yn safon byw dda, ond roeddech chi'n cael eich gorfodi i gymdeithasu gyda phobl na fyddech chi'n cymdeithasu â hwy fel arfer, ac roedd llawer o ddiwylliant cyffuriau'n digwydd yno … a dyma'r math o bethau y mae'n rhaid i chi eu derbyn yn yr amgylchedd ddigartref, fel maen nhw'n ei alw … dydy defnyddwyr pot ddim mor ddrwg â hynny, dim ond eisiau ymlacio'n llwyr maen nhw, dydyn nhw ddim yn fygythiol o gwbl. Ond os ydych chi'n dod ar draws y rhai sy'n camddefnyddio heroin a'r math yna o beth, gall hynny fod yn anghysurus, nid pan fyddan nhw ar heroin, achos mynd i gysgu byddan nhw bryd hynny, ond ymm, eu cyfnod hebddo, y croen gŵydd, dyna pryd mae'r broblem yn dechrau'.*

Mae cyngor John i bobl eraill yn awgrymu fod yna bethau da, yn ogystal â phethau drwg, am ei brofiad yn yr hostel: *'Efallai eich bod yn edrych ar fflat, sy'n gychwyn gwell rwy'n meddwl. Ond os byddwch chi'n gorfod mynd i amgylchedd hostel, ceisiwch fynd â meddwl mor agored â phosibl, achos, fel y dwedais o'r blaen, mae 'na lawer o bobl "tanllyd" yno, p'un ai ydyn nhw ar gyffuriau ai peidio … ond mae 'na lot o bobl neis yno hefyd fydd yn eich helpu, nid y staff yn unig, ond trigolion hefyd. Mae wedi dod y math o beth sy'n amgylchedd teuluol â dweud y gwir'.*

Mae'n mynd ymhellach wrth fyfyrio ar yr hyn a enillodd drwy'r cyfnod hwn: *'Un peth yr ydw i wedi ei ddysgu yn y system hosteli yw y galla'i fynd i unrhyw le a ddymunaf erbyn hyn heb fod ofn cerdded i mewn i rywle, achos mae'r meddwl agored yno, wyddoch chi, rydych chi'n ymdopi. Gallaf fynd i mewn i unrhyw le a pheidio â phryderu gormod. Mae hynny'n un peth da y gallaf ei ddweud am y system hosteli'*.

Mae hanes Mark yn cadarnhau sylwadau John am fyw mewn hostel.

Gadawodd ***Mark*** ei gartref yn 17 oed ar ôl gwrthdaro gyda'i dad, ac arhosodd mewn hostel am bedwar mis. Mae'n disgrifio'r hostel fel lle 'od': *'Pobl gyda phob math o broblemau gwahanol i mewn yno gyda'i gilydd … rhai pobl rydw i'n dal yn cysylltu â nhw nad ydyn nhw'n ymdopi o gwbl, rydych chi'n gwybod fod ganddyn nhw blant a'u bod mor agos â hyn at golli eu bywydau'.* Cred Mark fod angen i bobl fod yn gryf ac yn benderfynol mewn sefyllfa hostel achos: *'Mae 'na elfen o berygl. Achos fod yr hostel yn lle sy'n eich dychryn, rhaid i chi ddysgu dweud na wrth bobl. Rhaid i chi ddweud "Na, dydw i ddim isio bod yn rhan o beth rydych chi'n ei wneud" a "Na, dydw i ddim eisiau gwneud yr hyn rydych chi'n ei wneud."*

Soniodd Mark am orfod mynd drwy'r profiad: *"Y cyfan ydw i'n ei wneud yw chwarae cerddoriaeth achos rydw i'n gerddor, dyma beth gafodd fi drwy'r hostel oedd bod yn gerddor'.* Roedd Mark, fel John, yn gweld yr hostel fel lle angenrheidiol lle caiff sgiliau byw'n annibynnol eu dysgu cyn cytuno ar symud i fflat*: 'Os gallwch chi brofi iddyn nhw eich bod chi'n gallu, ac roedd fy oedran i'n helpu hynny, yna maen nhw'n meddwl "O, dwi'n meddwl y gall o edrych ar ôl ei hun" rydyn ni'n mynd i roi cartref iddo'.*

6.5 Llochesau menywod a byw comunol

Roedd chwech o'r cyfranogwyr oedd wedi aros mewn llochesau menywod wedi sôn am rai anawsterau yr oeddent wedi eu profi gyda byw comunol.

Mae ***Kim***, fu'n aros mewn un lloches am dros saith mis, yn disgrifio'r anawsterau o rannu gyda menywod sydd ag anghenion gwahanol. Ar ôl dau fis, roedd hi eisiau gadael gan fod rhai o'r menywod yn eithaf ymosodol a bod y lle'n teimlo fel amgylchedd gelyniaethus. Meddai Kim: *'Roedd rhai ohonynt yn alcoholig ac roedd gan eraill broblemau emosiynol - roedd gan bob un broblemau gwahanol - ac roedd y cyfan yn y lloches gyda'i gilydd … Rhai yn fenywod eithaf caled oedd yn bwlian gyda menywod eraill bregus yn ymdrechu i ddelio â hwy…'* Teimlai fod profiadau o fwlian o fewn amgylchedd y lloches yn gyffredin iawn, a nododd mai'r profiadau a'r mewnwelediadau gwahanol oedd yn pennu gallu'r unigolyn i ymdopi â'r hyn allai fod yn sefyllfa anodd iawn. Teimlai hefyd fod y cyfathrebu a'r cydlynu rhwng y ddwy loches wahanol y bu'n aros ynddynt yn wael.

I ***Harriet***, roedd y lloches yn ymyriad cam cyntaf hanfodol a chefnogodd staff hi ar y cychwyn a mynd gyda hi i swyddfeydd yr awdurdod lleol i wneud cais digartrefedd. Er hynny, gydag elfennau eraill roedd hi (ac eraill) wedi ei gadael i frwydro heb gefnogaeth ac roedd hynny'n anodd gan ei bod yn byw mewn tref ac ardal anghyfarwydd. Sylwodd Harriet: *'Roedd y lloches bob amser dros ei ben a'i glustiau mewn gwaith papur a doedd y staff ddim ar gael i helpu. Doedd dim cefnogaeth 24 awr yn cael ei ddarparu a byddai hynny wedi bod yn help'.* Teimlai Harriet fod staff y lloches yn amhroffesiynol mewn ffyrdd eraill. *'Roedd y staff yn fenywod oedd wedi mynd drwy brofiadau tebyg ond nid yw hyn yn eu gwneud yn gymwys i helpu. Roedd pethau'n cael eu gwneud ar sail bersonol yn hytrach nag ar sail broffesiynol - os oedden nhw'n eich hoffi a.y.y.b.'*

Diweddodd drwy ddweud: *'Nid y lloches oedd yr amgylchedd iawn a gallech chi ddim delio gyda'ch problemau eich hun achos eich bod chi mewn amgylchedd lle roeddech chi'n agos at broblemau pobl eraill'.* Teimlai Harriet fod angen mwy o gyllid er mwyn gwneud y gwasanaeth yn fwy proffesiynol ac y dylid darparu mwy o gefnogaeth yn yr hostel ac wrth symud i'r gymuned. Awgrymodd y dylai'r cyngor ddarparu gwybodaeth am wasanaethau perthnasol yn yr ardal.

Bu ***Alison*** yn aros mewn lloches leol yng ngogledd Cymru ac am dri mis mewn lloches yn y gorllewin. Teimlai fod ei phrofiad o fywyd mewn lloches wedi bod yn *'lawn'* ond teimlai fod profiadau menywod yn seiliedig ar *'lwc'* mewn perthynas â pha fenywod a phlant eraill oedd yn y lloches ar y pryd. Teimlai ei bod wedi bod yn ffodus hyd yn hyn gan *'Nad oedd gan lawer o'r menywod oedd yn rhannu'r lloches ar y pryd broblemau cyfrannol cymhleth yn cynnwys cyffuriau neu alcohol'.*

Roedd hi'n ddiddorol bod Andrea a Carol, a wnaeth sylwadau cadarnhaol am lochesau canolbarth Cymru, wedi bod yn aros ynddynt pan oedd y llochesau'n gymharol wag.

Cydnabu'r cyfranogwyr anawsterau cymysgu pobl gydag anghenion gwahanol gyda'i gilydd. Meddyliai Harriet y gallai'r unedau llety fod yn fwy hunangynhaliol neu y gellid gwneud gwell defnydd o waith allanol. Mae'n eglur, o'r hanesion hyn, fod angen i bob ardal yng Nghymru ddatblygu amrywiaeth o opsiynau tai a chefnogi sy'n cwrdd â gofynion gwahanol eu poblogaeth.

6.6 Manteision cael ystafell mewn tŷ sy'n cael ei rannu

Yn ogystal â'r deg ar hugain o gyfweliadau unigol gyda phobl oedd yn byw'n annibynnol, aethpwyd ar ymweliad i 'dŷ gwlyb' yng Nghaerdydd, lle cafodd tri dyn eu cyfweld. Doedden nhw ddim yn cwrdd â'r meini prawf ar gyfer yr ymchwil hon, ond roedden nhw'n dal i dderbyn cefnogaeth tai. Roedd ganddynt, fodd bynnag, bethau diddorol i'w dweud am wahanol fathau o lety. Roedd lle yn y tŷ, adeilad rhestredig yn agos at ganol Caerdydd, i 5 dyn yn eu hystafelloedd eu hunain, wedi eu dodrefnu, gyda chefnogaeth hyblyg yn cael ei darparu. Roedd y gefnogaeth yn ddwys ar gyfer un dyn anabl hŷn. Roedd dau o'r dynion wedi treulio blwyddyn neu ddwy ar y stryd. Cymharodd dau ddyn y profiad hwn mewn tŷ sy'n cael ei rannu gyda'u profiad blaenorol o hosteli mwy.

Pwysleisiodd ***un dyn*** yr ansicrwydd all gael ei achosi gan loches nos lle mae pobl yn llofnodi i mewn bob nos er mwyn cael gwely. Soniodd am ddiflannu am ychydig ddyddiau - i ymweld â ffrind neu rywbeth - ac o ganlyniad iddo golli ei le yn yr hostel. Gallai torri'r rheolau arwain at ddadfeddiannu.Dyma un rheswm pam y gallai cysgu ar y stryd ymddangos yn fwy diogel nag aros mewn hostel. Cymharodd hyn gyda'i sefyllfa bresennol lle gallai fynd i ffwrdd am gyfnod, efallai i gymryd mantais o dywydd yr haf, ond lle gallai ddychwelyd o hyd.

Dywedodd ***dyn arall*** fod yn well ganddo aros yn y tŷ hwn oedd yn cael ei rannu, yn hytrach na byw mewn eiddo annibynnol. I ddechrau cychwyn, roedd dodrefn yn cael ei ddarparu yn y tŷ rhannu. Dywedodd ei fod wedi cael nifer o fflatiau yn y gorffennol ond ei fod wedi colli'r denantiaeth bob tro. Golygai hyn ei fod yn ôl ar y 'llinell gychwyn'. Roedd cadw ystafell mewn tŷ rhannu yn llai o ymrwymiad ac yn cyd-fynd â'i ffordd o fyw bresennol.

6.7 Unedau preswyl arbenigol

Mae gwahaniaeth rhwng hosteli - sy'n darparu llety dros dro ar gyfer pobl sy'n profi digartrefedd - ac unedau preswyl arbenigol. Cafwyd nifer o sylwadau da iawn am uned ddadwenwyno preswyl yng Nghaerdydd. Ar ben hyn, mae Stuart yn sôn am ei driniaeth lwyddiannus mewn uned iechyd meddwl: '*Un peth wnaeth fy helpu i'n fawr iawn oedd pan es i i Fryste ac roedd popeth yn siarad, siarad. Siarad a theimlo a bod yn ymwybodol. I mi, cael yr ymwybyddiaeth honno. Doedd gen i ddim ac fe es i yno ac roedd gen i lwyth*'.

6.8 Crynodeb o'r pwyntiau

Mae trafodaethau'n digwydd ynghylch priodolrwydd hosteli, tai 'gwlyb', llochesau neu ddarparu mynediad ar unwaith i bobl at dai parhaol, gyda chefnogaeth os oes angen. Yn yr adran hon mae cyfranogwyr wedi adrodd am brofiadau problemau hosteli mawr, ond mae rhai fu'n aros yno, heb sôn am y problemau. Mae'n amlwg fod rheolaeth a chefnogaeth yn elfennau hanfodol a rhaid i hosteli sy'n darparu ar gyfer anghenion gwahanol fod â chefnogaeth a staffio digonol i'w galluogi i ddelio gyda lefelau amrywiol angen. Yng Nghymru, mae hosteli a llochesau'n parhau fel dulliau o sianelu pobl drwy ddigartrefedd, yn enwedig dynion a menywod sengl sy'n ffoi rhag trais yn y cartref. Mae gwaith diweddar gan Caer Las Cymru (Jones a Highgate 2000) yn awgrymu, os yw'r gefnogaeth briodol yn hygyrch (a'r llety priodol ar gael), nad oes angen mynd i hostel, ond yn hytrach gellir symud yn syth i mewn i lety annibynnol.

- Roedd hanner y cyfranogwyr wedi dod drwy lety dros dro - hosteli a llochesau ac roedd y rhan fwyaf wedi cael eu lleoli mewn tŷ drwy gyfrwng y rhain, gyda pheth cefnogaeth symud-ymlaen.
- Disgrifiwyd problemau, difrifol weithiau, hosteli mawr gyda lefel isel o gefnogaeth.
- Roedd problemau diffyg adnoddau'n amlwg mewn rhai hanesion am lochesau menywod. Byddai angen cyllid ychwanegol i gael lefelau cefnogi a gwybodaeth uwch.
- Amlinellwyd rhai manteision rhaglenni mewn hosteli - gweithgareddau awyr agored, pecyn gofal. Teimlai nifer o ddynion ifanc eu bod ar eu hennill ar ôl gorfod ymdopi â byw mewn hostel.
- Cafodd canolfannau preswyl arbenigol (dadwenwyno ac iechyd meddwl) eu canmol - yn arwain at dai symud-ymlaen gyda chefnogaeth.

7. Arwyddocâd Cefnogaeth

7.1 Cyflwyniad

Soniodd chwech ar hugain o bobl am waith cefnogi fel ymyriad hanfodol wrth eu helpu i adael sefyllfa o ddigartrefedd a setlo mewn llety annibynnol. Ni chyfeirir at unrhyw ymyriad arall mor aml nac mewn termau mor gadarnhaol. Gan ein bod wedi cysylltu â mwyafrif y cyfranogwyr drwy gyfrwng asiantaethau cefnogi, nid yw'n syndod bod sôn am gefnogi mor fynych, ond nid yw hynny'n esbonio'r ffyrdd yr ystyrid cefnogaeth fel rhywbeth llwyddiannus gan y rhai oedd yn ei dderbyn.

Mae cefnogaeth, gan y stryd a/neu hosteli, wedi ei hen ystyried yn rhan hanfodol o ailsefydlu llwyddiannus (Scolfield 1999). Mae cefnogaeth mewn tai'n cael ei gynnig yn ehangach - drwy brosiectau pobl ifanc, gan lochesau menywod, i ymgeiswyr digartref sydd ag anghenion arbennig neu i gartrefi penodol mewn tenantiaethau sy'n methu (Quilgars 2000; Douglas et al. 1998; Morris, J. 1995). Mae cefnogi pobl ddigartref, ac eraill, mewn tenantiaethau annibynnol wedi ehangu a datblygu dros y ddau ddegawd diwethaf, yn enwedig yng Nghymru lle mae'r Lwfans Rheoli Anghenion Arbennig wedi bod ar gael ers ddiwedd y 1980au. Mae cysylltu tai a chefnogaeth wedi arwain at weithio aml-asiantaeth sydd erbyn hyn yn rhan hanfodol o strategaethau digartrefedd. Drwy gyfrwng Cefnogi Pobl, dim ond ar gyfer y bobl hynny sy'n cael eu gosod mewn llety y mae cyllid refeniw a grant ar gael o hyd. Mae hanesion y cyfranogwyr yn yr ymchwil hon yn awgrymu y dylid canoli'r ddarpariaeth gefnogi ar y person yn hytrach nac ar y denantiaeth, ac y dylai fod yn holistaidd, yn canolbwyntio ar y cleient ac yn seiliedig ar asesu parhaus.

Ceir cytundeb cyffredinol (Quilgars 2000) y gellir rhannu 'cefnogaeth' yn dri math:

1. Cefnogaeth ar unwaith gyda phroblemau ymarferol megis tenantiaeth newydd, budd-daliadau a.y.y.b.
2. Cefnogaeth sy'n cysylltu'r cleient gyda'r gymuned a'r asiantaethau.
3. Cefnogaeth gymdeithasol/emosiynol all fod yn arbenigol (e.e. cyffuriau/alcohol) neu gefnogaeth gyffredinol.

Awgryma'r astudiaeth hon y gellir ychwanegu dau gategori 'cefnogi' arall ar ddechrau'r rhestr uchod, sef 'rhoi gwybodaeth' a 'mynediad at lety'.

Yr anghytundeb pennaf yn y llenyddiaeth yw dros bwysigrwydd a chynnwys cefnogaeth gyffredinol. Awgryma rhai astudiaethau (Quilgars 2000; Hutson a Pope 2000) y gall cleientiaid wneud eu cysylltiadau cymdeithasol eu hunain ond mae eraill (Lemos 1999) yn gweld rôl bwysig yma i weithwyr proffesiynol ochr yn ochr â theulu a ffrindiau. Dengys astudiaethau eraill y gellir cyflwyno pob math o gefnogaeth yn llwyddiannus trwy gyfrwng rhaglenni'n seiliedig ar y celfyddydau (Cupitt 2003) neu hyfforddiant sgiliau bywyd (Précis 141 2001). Ceir pwyslais mewn dau adroddiad ymchwil (Précis 135 2001 a 141 2001) bod y ffordd y mae cefnogaeth yn cael ei roi yn bwysicach na'r cynnwys.

7.2 Y gefnogaeth a dderbyniodd y cyfranogwyr

Cyn ystyried beth oedd gan y cyfranogwyr i'w ddweud am gefnogaeth, mae'r pwyntiau canlynol yn rhoi proffil o'r modd y cafodd cefnogaeth ei dderbyn:

- Derbyniodd un ar ddeg ohonynt gefnogaeth reolaidd yn eu llety am rhwng 2 a 6 blynedd. I chwech ohonynt, roedd y gefnogaeth yn cael ei darparu gan wasanaeth cefnogi arbenigol. Nid oedd y gefnogaeth yn cael ei darparu i neb yn amlach na thrwy ymweliadau wythnosol.
- Derbyniodd chwe menyw gefnogaeth gan lochesau menywod, oedd yn cynnwys cefnogaeth yn y lloches ac weithiau cefnogaeth ailsefydlu mewn llety annibynnol.
- Roedd pum person ifanc mewn sefyllfa debyg, yn derbyn cefnogaeth yn yr hostel a chafodd dau ohonynt gefnogaeth ailsefydlu sylweddol.
- Derbyniodd pum person gefnogaeth ar gyfer cael mynediad at lety yn unig.
- Dim ond tair – Louise, Phillipa a Leanne - oedd heb dderbyn unrhyw gefnogaeth ffurfiol.
- Yn arwyddocaol, mae tair o'r cyfranogwyr – Christine, Phillipa ac Alison, erbyn hyn yn gweithio fel gwirfoddolwyr mewn prosiectau cefnogi.

Dim ond tri o'r cyfranogwyr gafodd fynediad at dai heb gymorth asiantaeth gefnogi, a chafodd pawb ar wahân i'r rhain, wybodaeth a chymorth ymarferol wrth sefydlu tenantiaeth a hawlio budd-daliadau. Roedd cyfeiriadau at asiantaethau eraill yn amlwg. Dylid nodi fod yr holl gefnogaeth yn cael ei ddarparu gan y sector anstatudol. Yn ddiddorol, derbyniodd hanner y cyfranogwyr gefnogaeth gymdeithasol barhaus.

7.3 Cefnogaeth 'ymarferol'

Mae Frank yn sôn am y gefnogaeth a gafodd gan brosiect y sector gwirfoddol ar ôl symud i mewn i dŷ cyngor. Bedair blynedd cyn hynny fe gollodd ei deulu, ei swydd a'i dŷ oherwydd ei ddefnydd o alcohol. Mae'n dweud sut y bu iddo, gyda chefnogaeth, orchfygu ei ofnau ynghylch ymdopi gydag ochr ymarferol byw yn annibynnol.

> Dywed ***Frank*** fod ei hyder i fyw'n annibynnol wedi ei golli: *'Roeddwn i'n arfer mynd i banig dros y pethau lleiaf, roedd popeth mor syml, ond bryd hynny byddwn yn mynd i banig amdano, a doedd dim angen achos byddai popeth yn gweithio allan yn y diwedd, hynny yw, y cyfan sydd angen i chi ei wneud yw eistedd i lawr, anadlu'n ddwfn … roeddwn i'n ceisio osgoi pethau, ond roedd y pethau yno bob amser, os nad heddiw, yna 'fory, felly gyda help gan Judy fel helpodd fi i ddatrys fy nwy, fy nhrydan, fy nŵr a fy miliau i gyd, a'm helpu i symud i mewn a setlo i lawr, ac roedd hynny'n dda'.*
>
> Serch hynny, cyn cyrraedd y cam hwn, pan oedd Frank yn dal i fyw mewn tŷ oedd yn cael ei rannu gyda chefnogaeth, mae'n sôn am sut y bu darganfod dawn fathemategol drwy gyfrwng dosbarthiadau addysg wedi ei helpu i reoli ei yfed. Meddai: *'Fe wnes i City a Guilds mewn mathemateg, ac fe lwyddais i'w basio gyda marciau eithaf uchel yn yr 80au. Fe ddysgais deipio, fe ddysgais i ddefnyddio cyfrifiadur ac fe stopiais yfed, ond nid dyna oedd y diwedd, achos fe ddechreuais ennill fy hyder yn ôl a chael fy mywyd yn ôl ar y llwybr iawn. Roeddwn wedi stopio yfed ers rhyw flwyddyn, ac fe gyrhaeddais gyfnod pan oeddwn i'n teimlo'n ddigon cysurus, ond roedd pobl yn dod i fyny i ymweld â fi ac roeddwn i'n dweud wrthyn nhw mod i'n teimlo fel cael lle i mi fy hun erbyn hyn'.*

Mae Frank yn gweld ei lwyddiant yn nhermau cynnydd mewn hunan-barch a hyder. Cafodd y gefnogaeth ei darparu mewn nifer o ffyrdd gwahanol: ymarferol, emosiynol ac addysgiadol.

Does dim amheuaeth fod gan asiantaethau cefnogi rôl bwysig yn y gwaith o gynnig cefnogaeth ymarferol – yn trefnu budd-daliadau wrth i denantiaid symud i mewn i lety newydd a hefyd, yn helpu gyda dyledion sy'n fater cyffredin ymysg pobl sy'n profi digartrefedd. Yn ddiddorol, dim ond tri pherson soniodd am galedi ariannol yn yr astudiaeth - pob un ohonynt yn ifanc: cafodd Phil ei ddadfeddiannu o'i fflat am gronni problemau dyled; cafodd Viv hi'n anodd talu'r biliau yn ei fflat LCC ar ôl byw mewn sgwat; ac roedd Marc yn dal i frwydro gyda'i ddyledion.

7.4 Cefnogaeth gymdeithasol gyffredinol

Er mai lefel is o gefnogaeth oedd ei angen ar John, roedd ganddo lawer i'w ddweud am ei weithiwr cefnogi, Amy, o'r prosiect tai a chefnogi LCC ar gyfer pobl ifanc yng ngogledd Cymru. Mae'r hyn sydd gan John i'w ddweud am Amy yn adlewyrchu agwedd bwysig o gefnogaeth, sy'n cael ei ailadrodd yn y llenyddiaeth (Lemos 1999) yn ogystal ag yn yr hanesion hyn - fod y gweithiwr cefnogi'n cael ei ystyried yn 'ffrind' gan y cleient ac nid yn weithiwr yn unig. Mae hyn yn disgrifio dull o weithio sy'n hygyrch, yn gyfeillgar ac yn anfeirniadol, gan barchu ffiniau proffesiynol priodol. Ar ben hyn, mae dilyniant y 'cyfeillgarwch' hwn yn cael ei werthfawrogi, hyd yn oed ar ôl i'r gefnogaeth ffurfiol ddod i ben. Awgryma hyn fod cynaliadwyedd cefnogaeth, a chynaliadwyedd y prosiectau sy'n ei ddarparu, yn hanfodol.

Meddai ***John*** am Amy: *'Mae hi'n grêt; mae hi fel ail fam i mi, fe edrychodd ar fy ôl i … Wel, y peth y mae Amy'n ei wneud ydy rhoi'r cyffyrddiad personol i bethau. Nid: "O, iawn, dwi wedi dod i'ch gweld chi, a dyma'r amserlen". Mi fyddai hi'n aros am awr neu fwy a gwneud yn siŵr fod popeth yn iawn … dwi'n ystyried Amy fel mwy na hynny, fel ffrind, dwi'n ei galw'n fêt, achos be sy dan sylw a'r holl amser mae'n ei dreulio arno fo … mae ei rhif ffôn hi'n dal ar fy ffôn symudol, a dwi'n gallu siarad efo hi os oes angen, os oes gen i sefyllfa anodd yn digwydd'.*

Yr unig hanes negyddol a gawsom ni am gefnogaeth oedd gan Alison pan siaradodd am y gefnogaeth a gafodd ei gynnig ar ôl iddi adael y lloches i fenywod.

Meddai ***Alison***: *'Roedd 'na ddisgwyliad awtomatig bod disgwyl i chi dderbyn cefnogaeth ar ddau neu dri diwrnod yr wythnos os oeddech chi'n aros yn y prosiect.'* Teimlai Alison nad oedd angen hyn arni, ac felly nid ymgysylltodd ag ef. Ei blaenoriaeth hi oedd mynychu coleg, ac fe wnaeth hynny. Dywedodd ei bod yn teimlo dan bwysau i gydymffurfio mewn ffordd nad oedd yn helpu ei hyder a'i hunan-barch.

Mae'r achos hwn yn awgrymu, os nad yw cefnogaeth yn berson ganolog ac yn hyblyg, yna gall ei effaith fod yn negyddol.

7.5 Cefnogaeth gymdeithasol tymor hir

Soniodd Viv, oedd yn ei 20au ar y pryd, a Thomas, sydd yn ei 60au erbyn hyn, am y gefnogaeth tymor hir yr oeddent wedi ei derbyn dros gyfnod o chwe blynedd. Roedd gweithiwr cefnogi gwreiddiol Thomas yn cael ei chyflogi gan LCC ac ar ôl dwy flynedd, newidiodd at brosiect gefnogi arbenigol ar gyffuriau/alcohol. Cafodd Viv gefnogaeth gan brosiect ieuenctid arbenigol dros gyfnod o chwe blynedd. Roedd Thomas a Viv yn wahanol o safbwynt oed ond roedd y ddau ohonynt wedi cael profiad o ffordd o fyw llawn problemau ac wedi derbyn cefnogaeth tymor hir ar ôl iddynt gael eu hail-gartrefu. Teimlai Thomas ei fod wedi dyfalbarhau gyda'i driniaeth ddadwenwyno yn rhannol oherwydd ei weithiwr cefnogi a bod ei hymweliadau wythnosol hi wedi rhoi rheswm iddo gadw'i hun yn gall. Teimlai Viv fod ei gweithiwr cefnogi hithau'n ei chadw'n synhwyrol ac yn esmwytho anawsterau adeiladu bywyd newydd yn raddol.

Defnyddiodd ***Thomas***, oedd yn gwella ar ôl cyfnod hir o ddefnyddio alcohol, wasanaethau dadwenwyno arbenigol, ond cafodd gefnogaeth tenantiaeth hefyd. Llwyddodd y ddwy ohonynt i godi ei hunan-barch. Meddai: *'Y ffaith fod rhywun yn galw, a bod fy malchder yn dal mewn un darn. Doeddwn i ddim eisiau bod ar chwâl pan oedden nhw'n galw ac roedd hynny'n rhywbeth i anelu ato ynddo'i hun. Roedd rhywun yn galw, a menyw ar ben hynny. Dwi'n ddyn hen-ffasiwn. Rhaid i chi drin rhywun fel yna gyda thipyn bach o barch'*. Mae'r sylw canlynol yn dangos sut y mae'r gweithiwr cefnogi yn pwysleisio'r pethau cadarnhaol ym mywyd Thomas: *'Meddai'r fenyw arall 'ma: "Rydych chi'n ceisio ail-greu eich dyfodol. Nid alcohol oedd eich gorffennol i gyd. Roedd 'na rai rhannau rhagorol". Fe fues i'n rhan o reoli'r Clwb Pêl-droed lleol am nifer o flynyddoedd'.* Dywedodd hi: "*Pam na cheisiwch chi ail-greu rhai o'r rhannau gorau o'ch gorffennol?*" Y gweithiwr yma awgrymodd y dylai Thomas brynu *'car motability'* gyda'i lwfans symudedd. Meddai Thomas: *'Ar ôl hynny wnes i ddim edrych yn ôl'.*

Cafodd ***Viv*** ei gyrru allan o'i phrosiect cefnogi cyntaf ar ôl iddi adael gofal. Yn dilyn hyn, aeth popeth o'i le a bu'n gweithio fel putain ac yn byw mewn sgwatiau am yn agos i flwyddyn. Yn y diwedd cafodd ei lleoli mewn prosiect tai a chefnogi newydd. Daethant o hyd i dŷ iddi y tu allan i ganol y ddinas a bu gweithiwr cefnogi rhagorol yn gweithio gyda Viv am dros ddwy flynedd, yn ei helpu i adeiladu bywyd newydd a'i hannog i fynd i'r coleg. Siaradodd Viv am y problemau cynharach, yn ariannol ac yn seicolegol, o setlo i mewn i'r fflat: *'Roedd hi mor anodd. Es i'n wallgof. Roeddwn yn eistedd yno gyda'r pedair wal. Roedd gen i broblemau ariannol'.* Yn ddiweddarach bu gweithiwr prosiect arall yn gweithio gyda Viv. Er nad oedd y chwe blynedd nesaf heb eu problemau i Viv ac iddi newid o fod yn astudio celf i wneud astudiaethau busnes, mae hi yn y brifysgol ar hyn o bryd.

Yn y ddau hanes uchod, fel gyda Frank yn gynharach, roedd y gefnogaeth yn gyffredinol, yn hir dymor, yn berson ganolog ac yn anghyfarwyddol. Pwysleisiodd y cyfranogwyr yr effaith a gafodd ar eu hunan-barch a'u hyder. Bu Thomas a Viv yn derbyn cefnogaeth am chwe blynedd ac roedd angen y cyfnod hwn arnynt i ail-sefydlu eu bywydau'n llwyddiannus. Mae hyn yn dangos pwysigrwydd cael cyllid cefnogi sy'n hyblyg a heb ei gyfyngu gan amser. Mae newidiadau'n digwydd i fframwaith gyllido'r Cynulliad Cenedlaethol er mwyn caniatáu parhau gyda chefnogaeth lle bo angen.

7.6 Cefnogaeth yn 'cysylltu'r cleient gyda'r gymuned' ac asiantaethau eraill

Roedd problemau cyffuriau ac iechyd meddwl Harry wedi gwaethygu mewn hostel fawr gyda lefel isel iawn o gefnogaeth neu reolaeth. Wedi symud i hostel lai mae'n siarad am becyn gofal - iechyd, tai, hyfforddiant ac asiantaeth gyflogaeth arbennig - sy'n amlygu sut y mae angen gwaith partneriaeth fel arfer ar gefnogaeth effeithiol. Teimla Harry erbyn hyn fod ei broblem iechyd meddwl dan reolaeth ac mae ganddo deulu newydd - gyda phartner, a babi ar y ffordd.

Teimlai ***Harry***, am y tro cyntaf yn ei fywyd, fod y pecyn cefnogaeth oedd ei angen arno mewn perthynas â thai ac iechyd yn cael ei ddarparu ar ei gyfer gan yr hostel lai yn Abertawe. Yn ddiddorol, mae'n cynnig sylwadau ar faint o gefnogaeth sydd ar gael yn awr: *'Doeddwn i ddim yn gwybod fod yna gymaint o help. Dwi'n credu fod yna help ond mae'n anodd dod o hyd iddo. (Mae'r gefnogaeth) sydd ei angen arnoch chi … mae'n dameidiog iawn. Mae gennych chi, sut alla'i ei ddisgrifio fe … mae gennych chi eich help meddygol, eich iechyd a'ch tai. Pan fydd y cyfan yn cael ei roi at ei gilydd, fel sy'n digwydd yn yr hostel yma, mae'n gweithio'n dda. Pan mae'n ddarniog, rydych chi'n ei chael hi'n anodd ei roi at ei gilydd i gyd … mae'n cynnwys gwaith hefyd. Os ydych chi'n cael rhywun yn ôl ar y llwybr cul ac yn ôl i'r gwaith …'*

7.7 Rôl gweithwyr proffesiynol - cadarnhaol a negyddol

Llwyddodd Kim, o loches i fenywod, i ddatrys ei sefyllfa heb weithiwr cefnogi gan fwyaf. Efallai mai'r rheswm am hyn oedd nad oedd yr adnoddau ar gael yn y lloches ar gyfer y gefnogaeth hon. Er hynny, mae'n fwy tebygol mai'r rheswm oedd bod Kim wedi ei haddysgu a'i bod wedi gweithio yn y maes cyn hyn.

Soniodd ***Kim*** yn negyddol iawn am ei chysylltiad gydag amrywiaeth o weithwyr proffesiynol - o'r barnwyr y teimlai oedd yn meddu ar ychydig iawn o wybodaeth ynghylch camdriniaeth yn y cartref i'r gweithiwr cymdeithasol oedd heb hyfforddiant digonol yn natur ei chamdriniaeth. Teimlai iddi lwyddo yn y pen draw oherwydd ei gwybodaeth ei hun, ei symbyliad fel mam i weld ei phlant eto a'i dymuniad *'ei hun i'w llusgo ei hun oddi ar y llawr'.*

Mewn cyferbyniad, roedd ***Louise*** yn teimlo mai tri pherson proffesiynol oedd yn bennaf gyfrifol am sicrhau ei bod yn goroesi ei chyfnod o un wythnos ar bymtheg yn aros mewn lori. Y gweithwyr hyn oedd ei meddyg, a brofodd effaith digartrefedd ar ei hiechyd, ei seiciatrydd, a gofnododd sefyllfa ei hiechyd meddwl a'i chyfreithiwr a brofodd fod ganddi fynediad cyfreithiol at ei merch a allai fyw gyda hi pe byddai'n cael ei chartrefu.

Dylid nodi nad oes trafodaeth ar wahân ar broblemau iechyd, gan na chafodd y rhain eu codi fel pwnc trafodaeth mawr yn y cyfweliadau. Soniodd wyth o'r cyfranogwyr am broblemau iechyd cyfredol ond dim ond mewn tri chyfweliad y bu'r rhain yn nodwedd (dynion i gyd). Yn ddiddorol, dywedodd tri chyfranogwr cymaint yr oeddent yn gwerthfawrogi '*siarad yn blaen*' gan eu Meddygon Teulu (ym mhob achos am effaith alcohol ar eu hiechyd) gan gyfeirio at y cyfarfodydd hyn fel trobwynt yn eu defnydd o alcohol.

Teimlai ***Dan*** iddo gael mynediad at uned ddadwenwyno preswyl gan fod cynghorydd wedi ei gyfeirio yno. Meddai: '*Roeddwn i'n lwcus. Roeddwn i mewn [ysbyty]. Fe welais i gynghorydd; Roedd hi'n hyfryd. Fe helpodd hi fi. Fe gafodd le i mi [yn yr uned ddadwenwyn]*'. Mewn cyferbyniad, flwyddyn yn ddiweddarach nid oedd ei ffrind ***Simon*** yn gallu cael lle yn yr uned ddadwenwyno '*os nad oeddwn i'n cael fy mhigo i fyny oddi ar y stryd mewn argyfwng*', a dywedodd ei fod wedi cael ei anfon allan o'i feddygfa Meddyg Teulu gan fod arogl alcohol ar ei anadl.

7.8 Cyfranogwyr yn siarad am ymwybyddiaeth o reolaeth/grymuso

Pan ofynnwyd iddynt pam yr oeddent wedi llwyddo i aros mewn tai annibynnol am dros flwyddyn, pwysleisiodd rhai cyfranogwyr bwysigrwydd eu cymeriad eu hunain a bod dan reolaeth (gweler adran 9).

Teimlai ***Mathew***, oedd yn byw'n annibynnol ar ôl damwain yn ei arddegau a'i gadawodd yn anabl, fod 'diogi' yn rhwystro rhai pobl rhag dod o hyd i lety - ond nad oedd hynny'n wir amdano ef. Mae'n gweld ei hun fel rhywun sydd bob amser yn gweithio'n galed, yn dyfalbarhau ac yn llwyddo i wneud y gwaith dan sylw, ac mae'n ystyried hyn yn ffactor mawr iawn a'i helpodd i symud allan o ddigartrefedd i redeg ei fywyd ei hun a'i fflat ei hun.

Teimlai ***Christine***, a dreuliodd nifer o flynyddoedd mewn llety anfoddhaol ac oedd mewn cysylltiad gyda dwy wahanol asiantaeth dai a chefnogaeth, fod amser yn dod pan oedd hi'n bwysig symud i ffwrdd oddi wrth brosiectau cefnogi. Soniodd Christine am *'bwynt pan nad ydych chi'n gallu rhannu problemau eraill ac mae angen i chi ganolbwyntio ar symud drosoch eich hun'.* Teimlai fod yna berygl o *'gael eich tynnu i lawr yn barhaus os ydych chi'n amgylchynu eich hun gyda phobl fregus [ar brosiect]'.* I Christine, ei chanu yng nghôr yr eglwys a'r cysylltiadau cymdeithasol ddeilliodd o hynny, ynghyd â'i gwaith gwirfoddol a'i fflat awdurdod lleol, roddodd reolaeth iddi hi dros ei bywyd.

Llwyddodd dau ddyn hŷn, Thomas a James, i gadw rheolaeth dros eu sefyllfaoedd drwy bwysleisio eu llwyddiant fel dynion ifanc a hefyd eu llwyddiant diweddarach yn gorchfygu alcoholiaeth. Mae Debbie hefyd yn sôn am bwysigrwydd ennill hyder - drwy gyfrwng addysg.

Dywedodd ***Thomas*** ei fod wedi bod eisiau aros mewn un hostel am ddwy flynedd gan anwybyddu cyngor symud-ymlaen. Teimlai fod angen amser arno i adfywio ac adfer ar ôl ei brofiadau o or-yfed gyda ffrindiau. Yn ddiweddarach, anogodd ei weithiwr cefnogi ef i fynd ar raglen ddadwenwyno preswyl ond dywedodd Thomas mai dim ond pan oedd yn barod yr aeth ar honno. Drwy ei hanes i gyd roedd yn siarad fel petai'n rheoli'r sefyllfa.

Yn yr un modd, roedd hanes ***James*** yn pwysleisio ei reolaeth dros y sefyllfa. Yn rhannol, roedd y rheolaeth hon yn cael ei gwneud yn bosibl drwy ddefnyddio rhan o'i fudd-dal anabledd ar gar symudedd. Dywedodd ei fod wedi symud oddi wrth wario £30 y noson [ar ddiodydd] i wario dim oherwydd ei gar, achos fod angen iddo aros yn sobr er mwyn gyrru. Roedd yn falch o'i gar ac roedd yn ei alluogi i ymweld â llefydd a phobl o'i orffennol yn Lloegr ac Iwerddon. Roedd hefyd yn golygu ei fod yn gallu byw y tu allan i ganol y ddinas.

Roedd ***Debbie*** wedi dod yn ddigartref o ganlyniad i gam-drin yn y cartref, a chafodd gefnogaeth gan ei brawd. Dywedodd fod addysg a gwaith gwirfoddol wedi darparu ffocws newydd yn ei bywyd. Roedd wedi llwyddo mewn tri NVQ ac roedd y cyrsiau hyn wedi gwella ei delwedd ohoni ei hun a'i hunanwerth ac roedd hyn wedi bod yn amhrisiadwy i'w helpu i symud ymlaen gyda'i bywyd yn hytrach na meddwl am y gorffennol o hyd.

Mae'n amlwg o'r hanesion hyn, a hanesion eraill drwy gydol yr adroddiad, fod rhaid i'r cleientiaid fod yn barod i ymgysylltu, i deimlo eu bod yn rheoli'r broses a'u bod yn gwneud cyfraniad hanfodol. Ar ben hyn, mae angen i'r gefnogaeth fod yn hyblyg, yn hirdymor os oes angen, a tharddu o asesiad anghenion cynhwysfawr. Mae'n bwysig i'r rhai sy'n gweithio o fewn digartrefedd gydnabod nad bod mewn tŷ yw'r unig beth sydd ei angen er mwyn llwyddo. Mae'r hanesion hyn yn awgrymu y dylid cysylltu cefnogaeth gyda'r person ac nid gyda'r eiddo. Gall fod elfennau llwyddiant eraill, yr un mor bwysig, megis hunan-barch a hyder. Gall cefnogaeth drwy gyfrwng addysg, hyfforddiant, cyflogaeth yn ogystal â phrosiectau celf cymunedol, fod yn bwysig fel cefnogaeth yn gysylltiedig â thenantiaethau.

7.9 Cyfeillgarwch, rhwydweithiau teulu a chymdeithasol

Yn dilyn arolwg ymysg saith deg naw dyn digartref, y rhan fwyaf ohonynt gyda phrofiad o gamddefnyddio sylweddau, mae Lemos (1999; 2000) yn awgrymu mai'r prif reswm dros ddigartrefedd yw perthynas yn chwalu ac mae'n canfod fod diffyg rhwydweithiau cymdeithasol i fywyd prif-ffrwd yn rhwystr wrth geisio dianc rhag digartrefedd. Oherwydd hyn: '*Mae'r datrysiadau angenrheidiol yw'r hyn sy'n helpu pobl i ddatrys eu phroblemau personol, ailsefydlu hen berthnasau gyda ffrindiau neu*

theuluoedd, neu creu cyfeillgarwch a phartneriaethau newydd ac ennill bywoliaeth fodlon.' (1999: 37).

Yn yr astudiaeth hon, perthynas yn chwalu, gyda rhieni neu bartneriaid, yw'r prif reswm a nodir dros ddigartrefedd cychwynnol a soniodd dros hanner y cyfranogwyr am hyn. Ar yr un pryd, dywedodd nifer o'r cyfranogwyr fod cefnogaeth gan ffrindiau wedi bod yn ffactor pwysig wrth eu helpu i ymdopi gyda'u cyfnod yn ddigartref. Roedd hyn yn wir yn arbennig gyda menywod oedd yn ffoi rhag trais yn y cartref a hefyd gyda phobl ifanc. Soniodd draean o'r cyfranogwyr am gefnogaeth gan deulu a ffrindiau.

Treuliodd ***Natalie*** flynyddoedd yng ngofal yr awdurdod lleol, ac roedd hi'n cael ei chynghori er mwyn ei helpu i ymdopi gyda'i mam, oedd wedi bod yn absennol yn ystod y rhan helaeth o'i phlentyndod. Taflodd ei thad hi allan o gartref y teulu pan oedd hi'n 13 oed ac am nifer o flynyddoedd nid oedd ganddi unrhyw gyswllt gyda'i theulu. Dywedodd mai ei ffrindiau oedd un o'r ffactorau a'i helpodd i oroesi tra bu'n cysgu ar y stryd; arhosodd ei ffrindiau'n bwysig iddi yn ystod ei blynyddoedd mewn lleoliadau maeth ac maent yn dal i fod yn bwysig heddiw.

Soniodd ***Phillipa*** am gnewyllyn o ffrindiau hefyd sy'n rhan o'r rhwydwaith gefnogi a'i helpodd i ddelio gyda'i sefyllfa. Mae'n sôn am: *'Rai cyfeillion, ffrindiau da y gallwn eu ffonio a siarad gyda nhw …Ie, eistedd a siarad a chwyno gyda nhw…'*

I ***Frank***, bod ag ŵyr neu wyres ar y ffordd oedd y catalydd iddo roi'r gorau i alcohol. Ar ôl i'r Meddyg Teulu ddweud wrtho mai dim ond ychydig fisoedd oedd ganddo ar ôl i fyw pe na byddai'n rhoi'r gorau i yfed alcohol, dywedodd nad oedd eisiau marw o ganlyniad i yfed. Soniodd am y modd y cafodd ei ynysu yn y gorffennol o achlysuron teuluol oherwydd ei alcoholiaeth: *'Maen nhw'n cynnal y partïon 'ma, yr achlysuron 'ma, maen nhw'n mynd i briodasau a phethau felly, a dydych chi ddim yn rhan ohono fe, ac yn y diwedd roedd hynny wir yn fy mrifo, ac roeddwn i'n yfed bryd hynny'*.

Yn gyffredinol, mae'r adran hon a'r astudiaeth yn tanategu pwysigrwydd gwasanaethau cefnogi hyblyg sy'n berson ganolog wrth helpu pobl i gael dros eu profiad o ddigartrefedd. Mae angen gwahanol lefelau o gefnogaeth i'r rhai sydd ag anghenion gwahanol a rhaid i'r gefnogaeth sy'n cael ei darparu fod yn ddigon hyblyg i ddelio gyda'r materion cymhleth sy'n wynebu aelwydydd. Mae angen eang,er enghraifft, am gefnogaeth ymarferol, wrth gael mynediad at dai, at wybodaeth, i sefydlu'r denantiaeth, delio gyda budd-daliadau a.y.y.b. a hefyd wrth eu cyfeirio at asiantaethau eraill. Efallai y bydd angen cefnogaeth gymdeithasol/emosiynol ar lefel arbenigol i'r rhai sy'n mynd drwy drawma neu broblemau cyffuriau ac alcohol, a/neu ar lefel gyffredinol lle mae cyfranogwyr yn pwysleisio fod gwerth y gefnogaeth i'w ganfod yn y modd y mae'n cynyddu hunan-barch a hyder. Datblygir y syniadau hyn ymhellach yn adran 9.

7.10 Crynodeb o'r pwyntiau

- Ystyriai'r cyfranogwyr fod cefnogaeth yn elfen hanfodol wrth iddynt adael sefyllfa o ddigartrefedd a chadw llety annibynnol. Roedd gan bob un ohonynt bron bethau cadarnhaol i'w dweud am y gefnogaeth.

- Dim ond dau berson oedd wedi cael mynediad at dai heb gefnogaeth asiantaeth gefnogi. Dim ond tri oedd wedi cadw eu tenantiaeth heb gymorth asiantaethau cefnogi.

- Efallai bod y sôn mynych am gefnogaeth yn gysylltiedig â'r ffaith bod y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr wedi eu recriwtio drwy asiantaethau cefnogi ond nid yw hyn yn gyfrifol am y disgrifiadau cadarnhaol iawn a gafwyd o'r gefnogaeth.

- Gellir rhannu'r gefnogaeth yn
  - gwybodaeth;
  - mynediad at lety;
  - cefnogaeth ar unwaith gyda phroblemau ymarferol;
  - cysylltu'r cleient gydag asiantaethau eraill a
  - cefnogaeth gymdeithasol gyffredinol.

- Gyda chefnogaeth gymdeithasol gyffredinol, mae'r pwyslais ar gynyddu hunan-barch a hyder. Mae angen i'r cyfranogwyr deimlo'n barod i dderbyn cefnogaeth a theimlo eu bod yn rheoli'r sefyllfa a'u bod yn cyfrannu tuag at y broses. Efallai y bydd angen hwn am y tymor hir, a caiff y gefnogaeth ei chyflwyno'n fwyaf effeithiol pan welir y darparwr fel 'ffrind' – pan welir y berthynas gyda'r darparwr fel un cyfeillgar a lle mae'r cleient yn teimlo ei fod yn cael ei werthfawrogi – tra bod ffiniau proffesiynol priodol yn cael eu deall a'u cynnal.

- Mae gweithwyr proffesiynol o'r tu allan, yn enwedig yr heddlu, meddygon, cyfreithwyr a gweithwyr cyngor cyfreithiol yn chwarae rhan bwysig yn y broses o atal digartrefedd. Gallant gyfeirio cleientiaid at asiantaethau eraill.

- Gall cefnogaeth drwy gyfrwng addysg, hyfforddiant, cyflogaeth yn ogystal â phrosiectau cymunedol/celf fod mor bwysig â chefnogaeth sy'n gysylltiedig â thenantiaethau.

- Gall ffrindiau a pherthnasau ddarparu cefnogaeth, yn enwedig drwy helpu pobl i ymdopi gyda'u hanawsterau.

- Mae angen i gefnogaeth fod yn hyblyg ac yn berson ganolog. Y ffordd orau i wneud hyn yw drwy asesu anghenion yn ofalus. Lle mae cefnogaeth yn ataliol, dylai'r gwasanaethau fod yn hyblyg, sef heb gael eu cyfyngu gan amser, ac yn ymatebol i anghenion y person.

8. Mynd yn ôl i'r Gwaith

8.1 Cyflwyniad

Bu diddordeb ers tro byd ym mhwysigrwydd addysg, hyfforddiant a chyflogaeth wrth alluogi pobl i adael digartrefedd. Dywed adroddiad gan Dasglu Gweithrediaeth yr Alban (2003) mai'r: Yn ystyried fod y '*gwasanaethau sylfaenol ar gyfer helpu pobl yn dianc digartrefedd yw: cyngor a gwybodaeth; llety a chefnogaeth ailsefydlu; gofal iechyd; cyfleoedd gwaith; a chefnogaeth personol a chymdeithasol*'. Mae'r un adroddiad yn nodi mai un o'r prif broblemau i bobl sydd wedi cael profiad o ddigartrefedd yw diffyg hyblygrwydd y system fudd-daliadau – atal budd-daliadau Tai a rhai eraill yn fuan iawn wrth i incwm gynyddu; yr anhawster o fynd yn ôl at fudd-daliadau sy'n golygu fod pobl yn ofni rhoi tro ar gyflogaeth. Mae hefyd yn awgrymu y dylai cynlluniau cyn-alwedigaethol dderbyn 'deilliannau meddal', megis sgiliau cyn-waith, gweithio grŵp. Adlewyrchir y pwyslais hwn ar ddysgu a chyfleon cyflogaeth yn Strategaeth Genedlaethol Cymru ar Ddigartrefedd (2003).

8.2 Cyfranogwyr, gwaith, addysg a gwirfoddoli

Mae'r astudiaeth hon yn dangos fod gwaith a chyfleon perthynol yn amlwg yn bwysig wrth helpu pobl fu'n ddigartref i ddychwelyd i fywyd prif-ffrwd. O blith y cyfranogwyr, roedd:

- chwech mewn cyflogaeth: llawn amser a rhan amser;
- dwy fenyw mewn coleg; a
- tair menyw yn gwneud gwaith gwirfoddol.

Nid oedd y rhan fwyaf (19), fodd bynnag, mewn cyflogaeth. O blith y rhain, nid oedd naw ohonynt ar gael i weithio oherwydd oedran, anabledd neu'r ffaith eu bod yn edrych ar ôl plant cyn oed ysgol. Oherwydd hyn, dim ond ychydig o gyfranogwyr a siaradodd am waith. Mae'r adran hon, felly, yn adlewyrchu teimladau'r ymchwilwyr am arwyddocâd gwaith yn hytrach na phwyslais y cyfranogwyr, sef yr hyn a yrrodd yr adrannau blaenorol i gyd.

Pwysleisiodd llawer o'r rhai oedd yn gweithio bwysigrwydd bod â gwaith.

> Teimlai ***Leanne*** mai ei swyddi rhan amser yn y gwasanaeth iechyd oedd wedi ei chadw'n mynd. Dywedodd: '*Byddwn i'n dweud mai dyma fy ngollyngfa. Fy ngwaith yw fy ngollyngfa. Dyma fy nghyfle i gyfathrebu gyda phobl, ac mi rydw i wrth fy modd yn gwneud hynny, ta beth*.' Dywedodd y tair menyw sy'n gwneud gwaith gwirfoddol pa mor bwysig oedd y gwaith hwnnw wrth wneud cyfraniad tuag at eu galluogi i adfer eu hannibyniaeth.

> Roedd gan ***Harry*** gysylltiad hir gyda gwaith o adael gofal hyd at adeiladu bywyd newydd ar ôl digartrefedd, ac ystyriai fod gwaith yn bwysig gan ei fod yn teimlo mai trwy weithio yr oedd yn gwneud ffrindiau ac: *'Rydych chi'n cael synnwyr gwirioneddol am beth yw ystyr bywyd. Nid y bywyd digartref mohono.'*

Bu ***Harry'n*** gweithio fel plastrwr ers iddo adael gofal yn y 1980au. Teithiodd o gwmpas Lloegr yn gwneud gwaith labro. Ar ôl nifer o flynyddoedd yn ddigartref a phroblemau gyda defnyddio cyffuriau a gyda salwch meddwl, llwyddodd Harry i ddatrys ei broblemau iechyd a thai gyda chymorth hostel fechan yn ne Cymru. Roedd am fynd yn ôl i weithio wedyn, er y byddai hyn yn ei wneud yn sylweddol waeth ei fyd na phe byddai'n aros ar ei fudd-dal anabledd. Roedd y ganolfan waith yn gymorth iddo, gan ei roi ar y cynllun Tasglu Swyddi Cymru oedd yn weithredol ar y pryd. Bu'n gweithio gyda chwmni adeiladu am £10 yn unig ar ben ei fudd-daliadau lles. Er iddo nodi fod hyn fel *'llafur rhad'*, roedd yn gadarnhaol am y profiad. Cafodd Harry ei gyfeirio at wasanaeth cyflogaeth arbenigol, a'i helpodd i ddod o hyd i'r gwaith ac esmwytho unrhyw anawsterau a hynny'n gyfrinachol. Roedd Harry'n gweithio dri diwrnod yr wythnos gan hawlio Credyd Treth Pobl Anabl ond gan gadw ei Lwfans Byw i Bobl Anabl.

Roedd ***Mark***, gŵr ieuengach, wedi cael profiad na fu'n gymorth o gwbl ar y dechrau. Tra'i fod yn derbyn cymorth i symud i mewn i lety gan asiantaeth dai a chefnogaeth yng ngogledd Cymru, dywedwyd wrtho y byddai'n rhaid iddo dalu am ei fflat os oedd yn dal i weithio. Mae Mark yn sôn am effaith torcalonnus a negyddol hyn arno: *'Cefais fy nigalonni'n llwyr a dechreuais fynd i ddyled gan nad oeddwn i'n gallu gweithio ac roeddwn i wedi bod yn ddi-waith am 2 flynedd bryd hynny, dyna oedd y drefn arferol mewn ffordd.'* Fe'i cafodd hi'n anodd mynd yn ôl i fyd gwaith yn ddiweddarach. Dyma ddywedodd: *'Felly roedd mynd i weithio dipyn bach fel "O na, alla'i ddim gwneud hyn" felly fe ges i gwpwl o swyddi cyn i mi setlo yn fy swydd bresennol, ond fe wnaeth fy mwrw oddi ar fy echel mewn ffordd'.*

Cyfeiriodd nifer o gyfranogwyr yr astudiaeth at weithgareddau oedd wedi cael eu trefnu gan brosiectau tai a phrosiectau eraill, fel rhywbeth positif wrth eu helpu i ddatblygu eu diddordebau a'u sgiliau allai fod yn ddefnyddiol wrth geisio am swyddi yn y dyfodol.

Daeth ***John*** yn ddigartref pan yn 22 mlwydd oed o ganlyniad i wrthdaro yn y teulu a chafodd ei gyfeirio at hostel i bobl ifanc. Tra roedd yno, llwyddodd - gyda chysylltiadau darparydd yr hostel gydag Ymddiriedolaeth y Tywysog - i ennill diddordeb mewn dringo a'i helpodd i gael profiadau newydd. Bu'n gymorth hefyd iddo wrthsefyll y demtasiwn mewn llety dros dro i *'eistedd yno a llusgo byw'*.

8.3 Crynodeb o'r pwyntiau

- Pwysleisiodd pob un o'r cyfranogwyr oedd yn gweithio, er mai'n rhan amser oedd y rhan fwyaf a rhai ohonynt yn wirfoddol, bwysigrwydd gwneud hyn er mwyn ennill hyder ac roeddent yn teimlo eu bod yn gwneud cyfraniad. Soniwyd am waith fel 'strategaeth ymdopi' a dull i ehangu a normaleiddio rhwydweithiau cymdeithasol.
- Lleiafrif o gyfranogwyr oedd yn gweithio er mai oedran, afiechyd neu ofalu am blant oedd y rhesymau pam nad oedd rhai ohonynt yn gweithio.

9. Geiriau Olaf

9.1 Cyflwyniad

Yn yr adran olaf hon, caiff dyfyniadau eu dewis gan bob cyfranogwr i amlygu ffactorau a ddewiswyd ganddynt fel rhai pwysig wrth iddynt adael sefyllfa o ddigartrefedd. Mewn nifer o achosion, mae'r dyfyniadau yn ateb i'r cwestiwn: 'Beth a'ch helpodd chi fwyaf wrth adael digartrefedd?" Ceir crynodeb byr er mwyn gosod y 'Geiriau Olaf' hyn yn eu cyd-destun ac i roi man cyfeirio ar gyfer yr adrannau eraill. Mae'r cyfranogwyr wedi eu rhestru yn nhrefn yr wyddor.

9.2 Y cyfranogwyr

Daeth ***Alison*** o Loegr gan symud i mewn i loches i fenywod yng Nghymru oherwydd diffyg gwasanaethau addas yn ei hardal ei hun. Ni theimlodd fod y gefnogaeth yn gymorth iddi pan adawodd y lloches, a chwalodd y denantiaeth yn y fflat yr oedd wedi ei ganfod iddi ei hun gyda phartner. Adeg y cyfweliad, roedd ganddi fflat awdurdod lleol ac roedd hi'n teimlo wedi setlo. Meddai'r ymchwilydd: '*Mae'n teimlo fod llonyddwch y tŷ a'r pentref yn llesol ac yn cydnabod, wrth feddwl am y cynigion llety y mae llawer o fenywod yn eu cael, ei bod wedi digwydd bod yn y lle iawn ar yr amser iawn i dderbyn lleoliad mor ffodus*'. Mae'n gweithio erbyn hyn ac mae'r ddau blentyn yn gwneud yn dda yn yr ysgol.

Treuliodd ***Andrea*** dri mis mewn lloches i fenywod er mwyn cronni digon o bwyntiau tai. Meddai: '*Roedd gweithwyr y lloches yn eich helpu. Roedden nhw'n mynd â chi at y cyngor. Maen nhw'n eich helpu i lenwi'r ffurflenni. Maen nhw'n gwneud hynny i bawb … roedd y ddynes o'r cyngor yn dda. Roeddwn i wedi clywed ei bod hi'n dda ac felly fe ofynnais amdani hi. Mi wnes i dderbyn y tŷ cyntaf gafodd ei gynnig i mi. Doeddwn i ddim yn gwybod os oedd rhaid imi.*' Mae gan Andrea a'i phlant ffrindiau ar eu stad.

Yn dilyn digwyddiad yn y cartref gyda'i phartner, aeth ***Carol*** i aros gyda ffrind am ddwy noson a chyfeiriodd ei ffrind hi at y lloches i fenywod. Meddai: '*Roedd gen i lawer o bwyntiau gan fod gen i fab dwy oed ac roeddwn i'n feichiog. Fe aeth popeth yn ddigon esmwyth'.* Pan ofynnwyd iddi pa gyngor fyddai hi'n ei roi i rywun arall mewn sefyllfa debyg, meddai: '*Ceisiwch beidio â chynhyrfu a pheidiwch â'i gwneud hi'n anodd i'r plant*'. Fel Andrea, roedd ganddi hi a'i phlant ffrindiau ar y stad awdurdod lleol.

Roedd ***Christine*** wedi bod mewn coleg yn Iwerddon cyn iddi ddod i Abertawe gyda ffrind i alw ar hen gydnabod. Treuliodd nifer o flynyddoedd mewn llety anfoddhaol cyn iddi gael fflat awdurdod lleol drwy gyfrwng asiantaeth dai a chefnogaeth. Soniodd am ei pherthynas gydag un gweithiwr ailsefydlu penodol, oedd wedi ei chyfeirio at gwrs rheoli straen. Er hynny, soniodd hefyd am yr angen i '*symud ymlaen*' ac am beidio â dod yn ddibynnol ar un prosiect cefnogi ar gyfer pobl '*fregus*'. Bu gwaith gwirfoddol Christine, a'i gwaith mewn eglwys leol, yn sbardun iddi a rhoddodd ffrindiau iddi a gweithgaredd i'w wneud drwy gydol y cyfnod hwn.

Roedd ***Dan*** wedi bod yn rhedeg ei fusnesau ei hun, ond symudodd i Gaerdydd, lle'r oedd ei gariad yn byw, ar ôl i'w dad farw. Yn y diwedd cafodd ei hun mewn uned ddadwenwyno mewn ysbyty ond teimlai ei fod wedi bod yn ffodus i gael ei gyfeirio ymlaen at hostel breswyl dadwenwyno lle'r arhosodd am naw mis ac a oedd yn '*wych*'. Cafodd fflat LCC gyda chefnogaeth arbenigol ac mae wedi bod yn byw yn ei fflat bresennol am bum mlynedd. Soniodd am gefnogaeth ei gariad, oedd wedi marw. Pan ofynnwyd iddo sut fyddai'n cynghori rhywun oedd â phroblem alcohol, atebodd: '*Dod o hyd i help iddyn nhw … mae angen help arnoch chi yn bendant … help meddygol heb os nac oni bai*'.

Gadawodd ffrind Dan - ***Simon*** - ei wraig a'i blant yn Lloegr lle'r oedd ganddo denantiaeth awdurdod lleol o hyd. Gan ei fod wedi torri ei orchymyn prawf drwy adael hostel mechnïaeth, nid oedd yn gallu cofrestru i gael tŷ. Cwynodd nad oedd yn gallu cael mynediad at gyfleuster dadwenwyno yng Nghaerdydd.

Roedd ***Debbie*** wedi dibynnu ar ei theulu am ofal seibiant yn ystod ei bywyd priodasol pan gâi ei cham-drin, ond nid oedd gan y bobl broffesiynol (meddyg, cyfreithiwr) yr oedd yn dod i gysylltiad â hwy, yr wybodaeth oedd ei hangen arni. Clywodd Debbie am loches i fenywod yng ngorllewin Cymru gan ei brawd oedd wedi derbyn yr wybodaeth ar hap. Gadawodd ar ôl ychydig fisoedd. Bu cefnogaeth y lloches, a'r cynghori un-i-un a dderbyniodd yn amhrisiadwy iddi, a theimlai y dylai '*rhwydweithiau hunangymorth gael eu sefydlu ac y dylid rhoi adnoddau da iddynt*'. Treuliodd Debbie a'i merch 17 mis mewn eiddo awdurdod lleol oedd yn anfoddhaol, gan brofi aflonyddwch. Yn ddiweddarach cawsant dŷ LCC. Drwy gyfrwng cyrsiau addysg (NVQ) cafodd '*ffocws newydd i'm mywyd … gwella fy hunan barch a bu'r cyrsiau'n werthfawr iawn wrth fy rhwystro rhag bod yn sownd yn y gorffennol a meddwl amdano o hyd ac o hyd*'.

Gorfodwyd ***Fiona*** i adael ei chartref yng Nghaerdydd pan yn 16 oed ym 1982. Dywedwyd wrthi nad oedd help ar gael iddi, fel menyw sengl. Yn ystod dirwasgiad 1991, roedd yn rhaid iddi hi a'i gŵr werthu eu tŷ yn Lloegr ar golled a dod yn ôl i Gymru. Yn dilyn ysgariad, yn y diwedd cafodd Fiona gartref LCC. Soniodd am yr help a gafodd gan CDAT ac asiantaeth gefnogi o'r sector gwirfoddol. Roedd yr asiantaeth hon wedi ei helpu i leihau faint yr oedd hi'n yfed, wedi datrys ei sefyllfa mewn perthynas â budd-daliadau yn dilyn ei rhyddhau o'r ysbyty ac: '*wedi ei helpu i ailadeiladu ei bywyd, ac i fynd allan.*' Roedd asiantaeth therapi teulu wedi ei helpu gyda bod yn rhiant. Roedd hi'n mynnu'n bendant iawn y dylid fod wedi gwneud rhywbeth pan oedd hi'n ddigartref yn 16 oed.

Cafodd ***Frank*** ei ddadfeddiannu o'i dŷ LCC a chollodd ei swydd oherwydd problemau gydag alcohol yn dilyn ei ysgariad. Yn dilyn rhai blynyddoedd yn y sector preifat, penderfynodd roi'r gorau i yfed pan ddywedodd Meddyg Teulu, heb flewyn ar ei dafod, mai dim ond mater o fisoedd oedd ganddo i fyw. Ysgogiad pellach oedd profi i'w deulu y gallai fownsio'n ôl. Fel y dywedodd: '*Roeddwn i ar fin dod yn dad-cu gan fod fy merch ar fin cael ei babi cyntaf ac os oedd rhaid i mi fynd, doeddwn i ddim eisiau bod wedi marw'n feddwyn, felly mi es i adref, gorffen beth oedd gen i ar ôl, a dydw i ddim wedi cael dropyn ers hynny.*' Adeg y cyfweliad, teimlai ei fod yn berson gwahanol: '*Dwi'n hunanfeddiannol, yn braf siarad â mi. Dydw i ddim yn mynd yn ymosodgar. Mae'n cymryd llawer i fy ypsetio ac mae fy mhlant yn siarad â mi erbyn hyn*'.

Ar ôl dioddef deuddeg mlynedd o gamdriniaeth yn y cartref, daeth ***Harriet*** i loches menywod yng Nghymru, ar ôl clywed amdano gan ei thriniwr gwallt. Cafodd gefnogaeth gan y lloches, dros y ffôn, am ddeg mis cyn iddi adael. Teimlai ei bod angen hynny: *y cerrig sarn cyntaf, yr ymyriad cyntaf*. Soniodd Harriet hefyd am '*ei chryfder ei hun a'r angen i gario ymlaen oherwydd y plant*'. Galwodd am fwy o broffesiynoldeb yn y gwasanaethau mewn llochesau menywod ac am fwy o wybodaeth am y maes newydd, sef anheddiad. Mae'n sôn am y presennol: '*Mae gen i fywyd erbyn hyn … Doeddwn i ddim yn byw cyn hynny gan mai ffitio i mewn gydag ef oedd hynny … osgoi ei hwyliau drwg a bodoli yn unig … Dwi'n gallu meddwl dros fy hun erbyn hyn, gwneud yr hyn dwi eisiau ei wneud … gwneud cynlluniau*'.

Setlodd ***Harry*** yn Abertawe gyda chymorth pecyn gofal gan hostel fechan. Mae'n gweithio erbyn hyn ac yn byw gyda'i bartner a'i fabi. Mae'n sôn am bwysigrwydd canfod help ar yr amser iawn ac am orfod cario ymlaen ar ôl methiant: '*Mae yna elfen o siawns hefyd. Os oes gennych chi'r gefnogaeth iawn ar yr adeg iawn, dwi'n meddwl y gallwch chi ddod allan ohono fe, hynny yw … rhaid gwybod pryd yw'r amser iawn …*' Pan ofynnwyd iddo: '*Sut ydych chi'n gwybod mai dyna'r amser iawn?*' atebodd: *Rydych chi'n cyrraedd y gwaelod, dwi'n meddwl … dwi'n teimlo mod i wedi cael methiannau rif y gwlith*'.

Ymddeolodd ***James*** o'r Llynges Fasnachol ar ôl derbyn anaf. Ar ôl chwalu gyda'i gariad, roedd yn teithio o gwmpas de Cymru, '*ar ben ei dennyn*'. Drwy gyfarfod dyn ar y dociau, ar hap, cafodd ei gyfeirio at y swyddfa Cyngor ar Bopeth ac yna at hostel fechan a'i helpodd i roi ei fywyd mewn trefn unwaith eto. Llwyddodd i gael fflat LCC a char 'motability'. Dywedodd: '*Y gwahaniaeth mawr rhwng y rhai oedd yn llwyddiannus yn setlo a'r lleill oedd p'un ai oedd ganddynt broblemau gyda chyffuriau neu alcohol ai peidio*'.

Gadawodd ***John*** ei gartref ar ôl cael ffrae gyda'i lystad. Daeth o hyd i brosiect tai a chefnogaeth ar gyfer pobl ifanc a threuliodd nifer o flynyddoedd mewn hosteli cyn cael ei fflat ei hun. Meddai am yr hostel: '*Mae yno lawer o bobl neis iawn fydd yn eich helpu, nid y staff yn unig, ond y preswylwyr hefyd* …' ac am beth a ddysgodd ar ôl bod yn byw yno: '*Un peth yr ydw i wedi ei ddysgu yn y system hosteli yw y galla'i fynd i unrhyw le dwi'n dymuno erbyn hyn heb fod ofn cerdded i mewn i unman, achos bod y meddwl agored yno, wyddoch chi, rydych chi'n ymdopi. Mi alla'i fynd i mewn i rywle a pheidio â phryderu gormod. Mae hynny'n un peth da y galla'i ei ddweud am y system hosteli*'. Soniodd am y gweithgareddau awyr agored a'r gwyliau oedd yn cael eu trefnu gan yr hostel. Pan ofynnwyd iddo pa gyngor fyddai'n ei roi i eraill, atebodd: '*Dewch o hyd i unrhyw sianel y gallwch chi er mwyn sortio eich hun allan. Dwi ddim yn meddwl bod ots mewn gwirionedd, pa ffordd y byddwch chi'n mynd. Yn y pen draw, byddwch chi'n sortio eich hun allan…*'

Gadawodd ***Kim*** ei chartref pan yn 16 oed ond cafodd ei gorfodi i fynd yn ôl gan nad oedd unrhyw wasanaethau ar gael ar ei chyfer (ddechrau'r 80au). Aeth i'r Brifysgol, prynodd dŷ ond fe'i collodd pan gafodd ei dadfeddiannu. Roedd ei hail bartner yn ei cham-drin ac aeth Kim i loches menywod gyda'i dau blentyn, ac yna llwyddodd i gael tŷ LCC. Wrth ddisgrifio beth oedd wedi ei helpu hi drwy'r cyfnod anodd hwn, meddai: '*pobl oedd y peth allweddol, yn enwedig pobl oedd yn gwrando go iawn; bod pobl yn ymddiried ynoch chi ac yn barod i feddwl y gorau amdanoch; bod ffordd ac agwedd pobl yn peidio gosod label ac yn peidio barnu*'. Cydnabu hefyd '*fy ngwybodaeth fy hun am Lochesau Menywod a'r ffordd y mae'r system yn gweithio; fy neallusrwydd; fy nghred y galla'i wneud hyn; yr ysfa famol i weld fy mhlant yn goroesi a'r dysgu o'r profiad hwn'*.

Cafodd tŷ ***Leanne*** ei werthu ar ôl ysgariad. Nid oedd unrhyw dai cymdeithasol ar gael a dywedwyd wrthi na fyddai'n hoffi bod mewn hostel gyda'i merch 12 oed. Fel y dywedodd hi: '*fe roddon nhw fy enw ar restr, a dyna ni*'. Yn y diwedd, cafodd Leanne dŷ awdurdod lleol oedd mewn cyflwr gwael iawn a dwy flynedd yn ddiweddarach mae'n dal i aros i gael gwneud y gwaith trwsio er mwyn iddi allu addurno'r tŷ. Mae'n sôn am gefnogaeth ei ffrindiau ac am ei gwaith rhan amser: '*Byddwn i'n dweud mai dyma fy ngollyngfa. Fy ngwaith yw fy ngollyngfa. Dyma fy nghyfle i gyfathrebu gyda phobl, ac mi rydw i wrth fy modd yn gwneud hynny, ta beth.*'

Bu ***Leo'n*** byw mewn hostel mechnïaeth am wyth mis ar ôl gadael y carchar. Roedd yn ddyn medrus, yn drefnus ac yn ddyfeisgar. Roedd eisoes wedi gwneud ymholiadau am eiddo rhent preifat ac eiddo LCC. Roedd un o weithwyr yr hostel mechnïaeth yn help iddo ac fe ddefnyddiodd wasanaeth cynghori i ddod o hyd i fflat rhent preifat. Ei gyngor i eraill oedd '*dyfalbarhau a defnyddio sefydliad yn hytrach na delio gyda sefyllfa ddigartrefedd ar eu pennau eu hunain'*.

Cafodd ***Louise*** ei thaflu allan gan ei gŵr. Aeth at yr awdurdod lleol ac at LCC ond nid oedd unrhyw lety ar gael iddi. Roedd arni ofn cymryd llety rhent preifat neu lety dros dro gan y teimlai y byddai hyn yn golygu ei bod yn colli pwyntiau tai. Treuliodd un wythnos ar bymtheg mewn lori, ond wrth i'r gaeaf ddod, aeth yn sâl. Cafodd gynnig fflat LCC wedyn a daeth ei merch yn ôl i fyw ati hi. Teimlai'n gryf fod tri pherson proffesiynol wedi ei helpu i gael y tŷ – drwy gadarnhau ei chystodaeth o'i merch a thrwy adrodd ar ei iechyd. Meddai '*Fy nghyfreithiwr, fy noctor a'm seiciatrydd, fe ddaethon nhw at ei gilydd mewn gwirionedd a gweithio gyda'i gilydd .. roedd angen bob un ohonyn nhw arna'i …roedden nhw yno'*.

Gadawodd ***Mark*** ei gartref ar ôl helynt difrifol gyda'i dad. Fe'i rhoddwyd mewn cysylltiad â chynllun tai lle ceir cefnogaeth a threuliodd beth amser mewn hosteli cyn cael ei fflat ei hun. Teimlai fod '*bod mewn hostel wedi fy ngwneud yn berson cryfach*'. Er bod Mark yn gweithio yn y byd cerddorol, mae'n dal i gael ei boeni gan ddyledion, sydd wedi cronni drwy gydol ei flynyddoedd yn ddigartref. Soniodd am ei ffrindiau a'r nerth yr oedd yn ei gael o gerddoriaeth: '*Dwi bob amser wedi bod â'r un peth yma. Dydy e ddim yn rhwbio fy nghefn, peidiwch â chamddeall, ond mae yno bob amser ar fy nghyfer. Mae cerddoriaeth yn rhywbeth y gallaf bwyso arno pan dwi'n flin a dwi'n ymgolli ynddo fe'*. Meddai: '*Dwi wedi llwyddo achos os edrychwch o ble des i, dyna pam yr ydw i yma heddiw. Mae'n gyflawniad aruthrol ond mae gen i lawer mwy i'w wneud nad ydw i wedi ei wneud …fe ddwedais i mod i'n mynd i fod y person yma, a dydw i ddim y person hwnnw eto*'..

Gadawodd ***Martin*** ei gartref yn 17 oed, pan chwalodd ei berthynas gyda'i rieni. Gyda chefnogaeth gadarnhaol gan weithiwr cymdeithasol, ymhen hir a hwyr symudodd Martin i hostel oedd yn cael ei redeg gan brosiect cefnogi tai. Ar ôl cyfnod ansefydlog yn byw gyda chariad mewn fflat rhent preifat, fe aeth yn ôl i'r hostel. Mae wedi bod yn byw yn ei fflat ei hun ers pum mlynedd bellach ac mae'n hyfforddi mewn coleg. Pan ofynnwyd iddo pam fod rhai pobl yn llwyddo i fyw'n annibynnol tra bo eraill yn methu, atebodd: '*Dydw i ddim yn gwybod. Y cyfan alla' i ei ddweud yw na all rhai pobl ffwdanu i symbylu eu hunain a chael eu lle eu hunain ac mae'r rhai fel fi yn methu ffwdanu aros mewn hostel, mae'n rhaid i chi gael eich hun allan*'.

Cafodd ***Mathew*** ei ddadfeddiannu o 'lety gyda chefnogaeth' anfoddhaol oedd wedi ei ganfod ar ei gyfer pan adawodd yr uned adsefydlu yn ysbyty Treforys. Yn y diwedd, cafodd gynnig fflat awdurdod lleol, ac er gwaethaf ei anabledd, fe dderbyniodd y fflat gyda chefnogaeth asiantaeth. Siaradodd am wneud ffrindiau drwy'r ganolfan gymunedol sy'n cael ei rhedeg gan yr asiantaeth hon. Soniodd am 'ddiogi mewn rhai pobl' ond nid ynddo ef ei hun. Teimla fod rhaid i bobl '*gymryd cyfrifoldeb a dechrau symud drostynt eu hunain, rhaid iddyn nhw weithio'n galed*'. Mae'n gweld ei hun fel rhywun sydd '*yn gweithio'n galed bob amser, yn dyfalbarhau ac yn llwyddo i wneud y gwaith*', ac mae'n gweld hynny yn rhan fawr iawn o allu rhedeg ei fywyd a'i fflat ei hun.

Oherwydd y perthnasau anesmwyth yn ei theulu, aeth ei hewyrth â ***Natalie*** i swyddfa'r heddlu a chafodd ei chyfeirio at y gwasanaethau cymdeithasol pan yn 13 oed. Yn ddiweddarach, pan oedd hi'n 16 oed, daeth gweithiwr cefnogi o gynllun tai a chefnogi pobl ifanc o hyd i fflat iddi, ac yn ddiweddarach, ar ôl iddi gael babi, cafodd hyd i dy. Meddai Natalie am y gweithiwr: '*Roedd hi'n wirioneddol neis … fe helpodd hi fi gyda phethau, ymweld â llefydd, y Ganolfan Gwaith, DSS, cyfweliadau*'. Helpodd y gwasanaethau cymdeithasol hi i fynd â'i chyflogwr [triniwr gwallt] at dribiwnlys am fod arni hi arian i Natalie. Teimlai ei bod '*wedi dod drwy'r profiad o ddigartrefedd oherwydd ei nerth ei hun, help y gweithiwr yma a'i ffrindiau*'. Adeg yr ymchwil, roedd hi'n cael bod cynghorydd yn gymorth iddi ddelio gyda'i pherthnasau cynharach gyda'i theulu.

Gorfodwyd ***Owen*** i adael cartref yn gynnar yn y 1960au. Ar ôl treulio nifer o flynyddoedd mewn hosteli, cafodd fflat awdurdod lleol, mewn bloc gyda warden oedd yn helpu i ddechrau ac yna mewn eiddo yng nghanol y ddinas. Mae ei hanes am lygod yn y gegin a dioddef ymosodiad yn ei dŷ ac yn y stryd yn ddigalon iawn, ond mae'n pwyntio allan fod ganddo ei fflat ei hun a'i fod yn gallu byw yn annibynnol. Mae'n priodoli pethau i'w allu ei hun: '*Y rheswm y ces i le i mi fy hun yw achos mod i eisiau lle i mi fy hun. Dydw i ddim yn cael fy arian ac yn mynd yn syth allan i feddwi ac ysmygu fy ffags. Nawr byddai'n well gan rai pobl fyw ar y stryd …*' Mae'n sôn hefyd am ddysgu ymdopi gydag aflonyddwch drwy gymorth asiantaeth gefnogi: '*Nawr, fel y dwedais i, dwi wedi dysgu sut i fyw yn y lle yma. Pan fydda i'n dod adref, dwi'n gwneud fy ngorau os oes rhywun yn gweiddi rhywbeth ar fy ôl i gerdded yn syth heibio a mynd i'n lle fy hun. Nawr pan fydd rhywun yn curo ar y drws, fydda i byth yn ei agor*'.

Gadawodd ***Paul*** ei gartref pan chwalodd ei berthynas gyda'i bartner. Tra'n cysgu mewn car, teimlai fod '*ei hoffter mawr o bysgota (afon)*' wedi ei gadw i fynd. Ni all wynebu pobl, felly treuliodd y rhan fwyaf o'i amser yn pysgota. Fe helpodd hyn ef i roi ei broblemau '*yng nghefn fy meddwl*'. Bu yn y carchar am dair wythnos oherwydd iddo dorri gwaharddeb. Dywedodd cyfreithiwr ei dad wrtho am asiantaeth gynghori, a'i helpodd i ddod o hyd i fflat rhent preifat. Ar yr adeg hon mae '*cael ffocws*' wedi ei helpu. Roedd ei rieni yn ymweld hefyd yn help iddo. Efallai y bydd yn cael caniatâd i weld ei blant cyn bo hir.

Treuliodd ***Phil*** bymtheg mlynedd yn symud o gwmpas de Cymru, yn cymysgu gyda defnyddwyr cyffuriau ac yn colli ei lety awdurdod lleol. Pan adawodd yr ysbyty, daeth asiantaeth gefnogi o hyd i fflat LCC iddo. Teimlai y byddai wedi marw erbyn hyn pe na byddai wedi cael ei fflat: '*Dwi jyst yn cymryd cyffuriau er mwyn claddu fy mhroblemau*'. Dywedodd mai ei gariad oedd ei gymorth pennaf, ac y byddai pethau'n newid er gwell eto pe byddai'r ddau ohonynt yn gallu dod at ei gilydd gyda'i blant ef a'i phlant hi Dywed na fyddai wedi gallu ymdopi heb yr asiantaeth gefnogi, ac mae'n ei disgrifio: '*Bydden nhw'n ein helpu i weld y cyfeiriad … y pethau bach … bob math o bethau bach. Os oedd angen lifft at y doctor arnoch chi. Mae gen i wynegon yn fy ysgwydd. Maen nhw'n mynd i fynd â fi'n ôl i'r ysbyty. Os oes eu hangen nhw arna i, maen nhw'n dal yno*'.

Cafodd budd-dal tai ***Phillipa*** ei leihau pan symudodd ei phartner allan felly fe'i gorfodwyd i wneud cais am dŷ cyngor. Cafodd gynnig tŷ awdurdod lleol mewn ardal ymhell o ysgol y bechgyn ac ymhell oddi wrth eu tad. Teimlai Phillipa bod ei ffrindiau wedi ei helpu drwy'r amser anodd hwn: '*ychydig o ffrindiau, cyfeillion da y gallwn ni eu ffonio a chael sgwrs*'. Dywedodd hefyd: '*Efallai mai fy mhersonoliaeth a'm cymeriad i oedd e … y ddau fachgen achos doeddwn i ddim eisiau iddyn nhw fy ngweld i'n chwalu gan y byddai'r un hynaf wedyn yn meddwl bod rhaid iddo ofalu am ddau riant wedyn*'. (Bu ei gŵr yn sâl cyn hynny).

Sarah a Kevin – roedd gan Sarah anawsterau dysgu ac roedd gan Kevin broblem gyda'i galon. Cawsant eu dadfeddiannu o'u heiddo awdurdod lleol ar ôl i bobl eraill ddod i mewn a defnyddio'r tŷ tra'u bod hwy allan. Pan ofynnwyd beth ellid fod wedi ei wneud, atebodd Sarah: '*Gallai'r cyngor fod wedi eu symud … ond achos fod gennym ni ddyledion doedden nhw ddim yn fodlon … wnaethon nhw ddim byd am y problemau*' [gyda'r defnyddwyr cyffuriau]. Nid arweiniodd ymweliad gan y gwasanaethau cymdeithasol at unrhyw newid. Cyfeiriodd swyddog prawf Sarah hwy at brosiect cefnogi tenantiaeth y sector gwirfoddol: *Cafodd ei ddatrys ganddyn nhw*. Pan ofynnwyd i Sarah gymharu eu tenantiaeth bresennol gyda'r un blaenorol, dywedodd: '*Dydych chi ddim yn cael y defnyddwyr cyffuriau i ddechrau cychwyn, ac mae hi mor dawel .. gallwn ni chwarae cerddoriaeth a phopeth. Mae'r ci wedi setlo i lawr a dydy o ddim yn diflannu fel yr oedd o'n arfer gwneud, felly mae wedi setlo*'.

Roedd ***Stuart*** yn byw yn ei fflat ei hun yng Nghaerdydd ar ôl treulio naw mis mewn uned gyffuriau arbenigol. Cafodd ei gefnogi yn y llety hwn am ddwy flynedd, ond nid oedd ganddo gefnogaeth bellach. Mae'n disgrifio'r math o gefnogaeth a fu'n help iddo: '*Mae rhai pobl yn haws siarad â nhw. Os ydych chi'n teimlo'n isel, neu os oes gennych chi broblemau, mae rhai o'r staff rydych chi'n siarad â nhw, maen nhw'n gallu eich helpu. Mae rhai pobl yr ydych yn siarad â nhw yn gwneud i chi deimlo'n waeth*'. Aeth Stuart ymlaen i esbonio pam yr oedd yr uned gyffuriau arbenigol yn gymaint o help: '*Siarad oedd y cyfan, siarad …. siarad a theimlo a bod yn ymwybodol. I mi, roedd bod â'r ymwybyddiaeth honno … a phan fyddwch chi'n ymwybodol o bethau, mae'n haws meddwl, mewn sefyllfaoedd, "pam ydw i yma?"*'.

Cyn i'w wraig ei adael a mynd â'r plant, roedd ***Thomas*** yn rhedeg ei fusnes ei hun ac yn byw yn ei dŷ pum ystafell wely ei hun. Dechreuodd Thomas yfed yn drwm gyda ffrindiau. Symudodd i mewn i hostel yng Nghaerdydd ac ar ôl sawl cyfnod mewn uned ddadwenwyno preswyl, cafodd fflat LCC gyda chefnogaeth. Soniodd am ei benderfyniad i roi'r gorau i alcohol: '*Roeddwn i'n gwybod yn fy nghalon, pan welais i'r siartiau addysgu yn yr uned ddadwenwyno preswyl, y siart o'ch corff a ble mae'n effeithio eich iechyd, eich arennau, eich ymennydd - meddyliais "Bobol bach". Yn y diwedd meddyliais fod rhaid i mi ddod at fy nghoed a gwneud rhywbeth. Felly fe benderfynais … y peth arall yw mod i wedi bod â synnwyr digrifwch bob amser. Hyd yn oed yn y dyfnderoedd gwaethaf, rydw'i bob amser wedi llwyddo i gadw hwnnw. Gwylio a bod yn ffan mawr o Laurel a Hardy yw'r esboniad dros hynny. Pan fydd pethau'n dechrau mynd o chwith, yn lle llefain neu geisio cyflawni hunanladdiad, byddai'n dweud 'Here's another fine mess' a dechrau eto. Yn y diwedd, rydych chi'n cyrraedd*'.

Treuliodd ***Viv*** ei phlentyndod i gyd mewn gofal maeth. Pan adawodd gofal yn 16 oed a chael ei throi allan o brosiect gyda chefnogaeth, dechreuodd Viv ymhél â phuteindra a bu'n sgwatio yng nghanol Caerdydd am fisoedd lawer. Cyfeiriodd un gweithiwr cymdeithasol cymwynasgar hi at gynllun tai a chefnogi newydd a thrwy hwnnw cafodd dŷ LCC mewn maestref. Gyda chefnogaeth, cefnodd Viv ar ei hen fywyd, aeth i'r coleg ac mae hi ar hyn o bryd yn y Brifysgol. Pan ofynnwyd iddi sut y bu iddi adael bod yn butain, meddai: '*Roeddwn i'n gwybod nad oeddwn i eisiau aros. Fe welais bobl hŷn oedd wedi bod yn gweithio. Doeddwn i ddim eisiau bod yno pan oeddwn i'n 50 - hen fenyw hagr. Meddyliais 'beth alla'i ei wneud?'* Dywedodd sawl gwaith ei bod wedi aros o fewn addysg '*er mwyn rhoi sioc i bobl a dangos iddyn nhw y gallai hi lwyddo*'.

Bu ***Will*** yn gofalu am ei fam oedrannus am chwe blynedd yn ei chartref hi. Doedd ganddo ddim cefnogaeth fel gofalwr. Pan werthwyd y cartref teuluol, cafodd eiddo LCC gyda help asiantaeth cefnogi alcohol. Helpodd yr asiantaeth hefyd i ddatrys rhai o drafferthion y teulu. Mae Will yn gweithio rhan amser ond yn teimlo nad yw ei swydd yn ddiogel. Yn ddiweddar mae wedi bod yn poeni am ryw aflonyddwch yn y stryd ac mae am symud yn ôl i ardal ei gartref. Pan ofynnwyd iddo pa gyngor fyddai'n ei roi i rywun sydd â phroblemau yfed, meddai: '*Fyddai gen i ddim cyngor [yn chwerthin]. Byddwn i'n eu cynghori i gysylltu gyda'r asiantaethau – os oes ganddyn nhw ddiddordeb. Mae'n dibynnu os ydyn nhw eisiau gwneud rhywbeth am y peth…*'

9.3 Pa ffactorau oedd yn bwysig wrth ddatrys sefyllfa o ddigartrefedd?

Mae'r prif ymyriadau gafodd eu dewis gan y cyfranogwyr yn adlewyrchu'r pwyntiau a wnaethpwyd mewn adrannau blaenorol - yn enwedig pwysigrwydd cefnogaeth sy'n cael ei grybwyll mewn deunaw o'r 'Geiriau Olaf' hyn. Cyfeiria deuddeg o'r cyfranogwyr (Leo, Dan, John, Viv, Will, Harry, Mathew, Debbie, Harriet, Andrea, a Sarah, a Kevin) at gefnogaeth fel ymyriad allweddol - gan asiantaethau tai a chefnogi, asiantaethau cefnogi arbenigol megis unedau dadwenwyno neu lochesau fenywod. Dewisodd chwe chyfranogwr sôn yn fanwl am y gefnogaeth a gawsant. Roedd Stuart wedi cael y profiad o '*siarad*' y prosiect cyffuriau ac alcohol yn amhrisiadwy. Soniodd Christine am ei pherthynas bositif gydag un gweithiwr adsefydlu. Disgrifiodd Natalie sut y daeth ei gweithiwr cefnogi i ymweld ag asiantaethau eraill gyda hi. Roedd Kim yn gwerthfawrogi gweithwyr oedd yn gwrando ac yn '*peidio â barnu*'. Dywedodd Phil ei fod wedi '*cael cyfeiriad*' a'r holl '*bethau bach fel lifft i'r ysbyty*'. Dywedodd Fiona fod y gweithiwr cefnogi wedi ei helpu hi i '*ailadeiladu ei bywyd*'.

Elfen newydd sy'n codi yw'r pwyslais ar ymdrech bersonol. Mae pymtheg o'r cyfranogwyr yn sôn am hyn. Pwysleisia Owen ei allu i dalu'r rhent ac i beidio â gwario ei arian ar alcohol. Sonia Kim am ei '*gwybodaeth am y system, ei deallusrwydd a'i ynni*'. Pwysleisia Mathew '*yr angen i gymryd cyfrifoldeb*' ac '*i sbarduno eich hun i gychwyn*'. Dywed Martin fod rhai pobl, ond nid ei hun, yn methu â symbylu eu hunain i adael yr hostel. Mae Leo'n pwysleisio'r angen am *ddyfalbarhau*. I Thomas, mae ei '*synnwyr digrifwch*' yn hanfodol. I nifer o fenywod, mae eu plant yn eu cadw i fynd. Teimla Phillipa mai ei '*phersonoliaeth a'i chymeriad ei hun*' oedd yn bwysig. Teimla John y '*gall fynd i rywle*' ar ôl ei brofiad o fywyd mewn hostel. Dengys y gosodiadau hyn y gwerth a roddir i ymdrech a gweithred yr unigolyn ac felly'r pwysigrwydd i bobl deimlo mai hwy sy'n rheoli'r sefyllfa.

Pwysleisiodd pump o'r cyfranogwyr bwysigrwydd ffrindiau yn rhoi cefnogaeth yn ystod digartrefedd. Bu Christine a Natalie yn dibynnu ar eu ffrindiau. Soniodd Phil am ei gariad, a chafodd Mathew hyd i ffrindiau o'r ganolfan ddydd a phwysleisiodd John yr help a gafodd gan drigolion eraill yr hostel. Pwysleisiodd dau o'r cyfranogwyr yn benodol rôl eu teuluoedd – yn rhoi cefnogaeth yn achos Debbie ac yn gweithredu fel symbyliad i roi'r gorau i yfed alcohol i Frank.

Teimlai pedwar o'r cyfranogwyr fod eu gwaith (Harry, Christine, Leanne) neu gyrsiau addysg (Debbie) wedi bod yn hanfodol wrth eu cael drwy eu hanawsterau. I ddau ŵr ifanc, Mark a Paul, eu diddordebau ('cerddoriaeth' a 'physgota' yn eu tro) a'u cadwodd i fynd drwy adegau anodd.

Soniodd pedwar o'r cyfranogwyr (Frank, Louise, Natalie, Christine) am bwysigrwydd gwybodaeth a chefnogaeth gan bobl broffesiynol (Meddygon Teulu, cyfreithwyr, cynghorwyr, yr heddlu, y gwasanaeth tân).

Roedd hi'n ddiddorol fod Alison, Harry, Harriet a James i gyd yn teimlo fod deilliannau llwyddiannus wedi dod o ganlyniad i '*siawns*', '*tynged*' neu '*fod yn y lle iawn ar yr adeg iawn*'.

9.4 Newidiadau dros amser

Mae'r hanesion hyn yn awgrymu bod tai a chefnogaeth, erbyn hyn, ar gael yn ehangach i bobl ifanc sy'n gadael gofal neu eu cartref yn ystod eu harddegau cynnar nag yr oedd yn y gorffennol, ac felly bod digartrefedd ymysg ieuenctid yn cael ei rwystro. Gadawodd Owen ei gartref yn y 1960au ac fe wynebodd oes o ansefydlogrwydd. Nid oedd unrhyw wasanaethau ar gael i Phil, Kim, Fiona a Viv yn y 1980au gyda chanlyniadau trychinebus i Viv a Phil. I'r gwrthwyneb, roedd llety a chefnogaeth wedi ei ganfod ar gyfer pob un o'r pedwar cyfranogwr a adawodd cartref/gofal yn y 1990au yn dilyn cyfnod mewn hostel i bobl ifanc (John, Martin, Mark a Natalie).

9.5 Crynodeb o'r pwyntiau

- Pwysleisiodd a thrafododd deunaw cyfranogwr (allan o ddeg ar hugain) gefnogaeth pan ofynnwyd iddynt nodi pa ymyriadau fu'n fodd i ddatrys eu sefyllfa ddigartref. Cafwyd y gefnogaeth yn bennaf gan y sector gwirfoddol.
- Soniodd pymtheg cyfranogwr am ymdrech bersonol – cymeriad, deallusrwydd, ynni a dyfalbarhad – fel elfennau hanfodol. Mynegodd y cyfranogwyr angen i bobl deimlo eu bod yn rheoli'r sefyllfa. Mae hyn yn fwyaf posibl pan fydd y gefnogaeth yn canolbwyntio ar y person ac yn hyblyg. I'r gwrthwyneb, teimlai pedwar cyfranogwr mai siawns a bod yn y lle iawn ar yr amser iawn oedd y ffactor hanfodol.
- Dywedodd pedwar cyfranogwr fod gwybodaeth a chefnogaeth gan bobl broffesiynol wedi bod yn bwysig. Pwysleisiodd pump y gefnogaeth a gawsant gan ffrindiau, a dau gan eu teuluoedd, er bod y gefnogaeth hon yn fwy i wneud ag ymdopi gyda'u digartrefedd na'i ddatrys. Pwysleisiodd chwe chyfranogwr bwysigrwydd gwaith, mynychu dosbarthiadau addysg a diddordebau hamdden wrth helpu pobl i ymdopi a hefyd i gynyddu eu hunan-barch.

10. Casgliadau

10.1 Cyflwyniad

Mae'r astudiaeth hon wedi taflu goleuni ar rai ymyriadau cadarnhaol sydd wedi helpu unigolion ar hyd a lled Cymru i adael sefyllfa o ddigartrefedd. Mae rhai o'r methiannau o fewn yr hanesion unigol hefyd yn ein cyfeirio tuag at ddulliau o wella arferion gwaith ac ymyriadau yn y dyfodol. Mae'r astudiaeth yn adleisio casgliadau ymchwil arall, casgliadau nifer o arolygon digartrefedd lleol ac yn adleisio nifer o'r blaenoriaethau sydd wedi eu nodi yn y Strategaeth Genedlaethol ar Ddigartrefedd.

10.2 Gwybodaeth

Mae'n amlwg fod gwybodaeth a chyngor yn hanfodol wrth hyrwyddo llwybrau llwyddiannus allan o ddigartrefedd a helpu pobl i ailsefydlu. Lle'r oedd hynny'n briodol, cafodd gwybodaeth o ansawdd da ei darparu, ac yn aml hyn oedd y catalydd i alluogi rhywun i ddelio gyda phroblemau. Cafodd gwybodaeth annigonol hefyd ei amlygu gan fod hynny wedi arwain at oedi wrth ddatrys digartrefedd. Gall addysg gyffredinol ar dai a gwasanaethau fod yn allweddol wrth atal digartrefedd.

Roedd llawer o'r cyfranogwyr wedi mynd i weld, neu wedi cysylltu â gweithwyr y rheng flaen megis Meddygon Teulu, yr heddlu neu gyfreithwyr. Felly mae'n bwysig bod y bobl hyn yn meddu ar wybodaeth ddigonol am ddigartrefedd ac am wasanaethau. Cafodd llawer o'r llwybrau allan o ddigartrefedd eu canfod drwy gyfeirio rhyngasiantaethol ac felly mae gwybodaeth gyfredol yn y fan hyn unwaith eto'n hanfodol. Mae gweithio ar y cyd yn gyfrwng i gyflawni hyn ac mae gweithio ar y cyd yn ganolog i'r strategaethau digartrefedd lleol newydd. Cyfnod arall lle mae gwybodaeth dda a chyfeirio yn hanfodol yw pan fydd rhywun yn gadael sefydliadau.

10.3 Tai ac arferion tai

Mae hanesion y cyfranogwyr yn darlunio pwysigrwydd hanfodol tai addas all ddarparu 'cartref'. Mae bod â chartref yn creu sefydlogrwydd, sicrwydd ac i lawer o bobl mae'n fodd o adfer hunan-barch yn ogystal ag adnewyddu a/neu greu cyfeillgarwch a chysylltiadau teuluol, sydd ynddynt eu hunain yn helpu pobl i ymdopi. Gall pobl golli llety lle mae'r tai yn amhriodol neu lle mae angen cefnogaeth ond nad yw'n cael ei ddarparu.

Mae nifer o'r hanesion yn dangos y modd y gall arfer tai da atal digartrefedd neu alluogi pobl i adael ffyrdd ansefydlog o fyw. I'r gwrthwyneb, gall arfer tai gwael achosi straen eithriadol neu hyd yn oed ddigartrefedd. Cafodd arfer da ac arfer gwael eu hamlygu mewn perthynas â dyrannu eiddo, trwsio eiddo a pholisïau ar ymddygiad gwrthgymdeithasol, yn ogystal â'r cyfeirio at asiantaethau cefnogi. Yn y modd hwn mae digartrefedd yn gysylltiedig â pholisïau tai prif ffrwd a gyda darparu tai.

10.4 Gwerth cefnogaeth

Pwysleisiodd cyfranogwyr werth cefnogaeth wrth ei galluogi i adael digartrefedd. Ym mhob achos bron, cafwyd mynediad at dai drwy asiantaethau cefnogi. Rhoddodd asiantaethau cefnogi wybodaeth i asiantaethau eraill a chyfeirio cyfranogwyr atynt. Yn arwyddocaol, roedd dros hanner ohonynt wedi derbyn cefnogaeth gymdeithasol gyffredinol, yn aml drwy gyfrwng ymweliadau wythnosol.

Roeddent eisiau i'r gweithwyr cefnogi weithio fel 'ffrind'. Mae hyn yn disgrifio dull gwaith sydd, tra'i fod yn parchu ffiniau proffesiynol priodol, yn gyfeillgar, heb farnu ac yn cael ei gyflwyno mewn modd sy'n gwneud i'r cleient deimlo ei fod yn cael ei werthfawrogi fel person. Gwerthfawrogid y gefnogaeth hon am gynyddu hunan-barch, sy'n galluogi'r cleient i weithredu drosto/i ei hun. Pwysleisiodd cyfranogwyr bwysigrwydd ymdrech bersonol a chymeriad yn ogystal â'r pwysigrwydd o deimlo eu bod yn rheoli'r sefyllfa.

Mae'n dilyn bod angen i gefnogaeth lwyddiannus ganolbwyntio ar y cleient, gan fod yn gysylltiedig â'r person yn hytrach na'r denantiaeth, yn hyblyg a heb gael ei gyfyngu gan amser. Mae galw am arferion asesu anghenion cynhwysfawr er mwyn helpu pobl i ddelio gyda materion a gorchfygu digartrefedd yn llwyddiannus. Dylai'r asesiadau fod yn gleient ganolog a dylent ddarparu cynllun y gellir ei adolygu ar gyfer y person er mwyn mynd i'r afael â'r anghenion a nodwyd. Mae peilot o fodelau fel hyn wedi cael eu cynnal ym Mhen-y-bont ar Ogwr a Chaerdydd. Yn arwyddocaol, cafodd y gefnogaeth hon ei darparu'n bennaf gan sefydliadau'r sector gwirfoddol er bod un cynllun cefnogi LCC wedi cymryd rhan.

Roedd i ba raddau yr oedd cyfranogwyr wedi symud yn ddaearyddol a hefyd wedi defnyddio hosteli neu lochesau yn syndod, o bosibl. Roedd dros hanner ohonynt wedi symud o wlad i wlad, o sir i sir neu o dref i dref ac roedd hanner ohonynt wedi defnyddio hosteli a llochesau. Soniwyd am rai peryglon yn yr hosteli mwy a chafwyd awgrymiadau y dylai hosteli menywod gael cymhareb staff uwch a chyflwyno mwy o wasanaethau. Cafodd dwy uned breswyl arbenigol - uned ddadwenwyno ac uned iechyd meddwl - eu canmol gan nifer o'r cyfranogwyr oedd wedi cael eu cyfeirio ymlaen at dai a chefnogaeth.

10.5 Ffrindiau, addysg a gwaith

Bu ffrindiau, gwaith, diddordebau ac addysg i gyd yn fodd i helpu rhai cyfranogwyr oroesi amserau anodd. Roedd nifer wedi cael cyngor a chefnogaeth ar dai drwy gyfrwng prosiectau celf neu brosiectau cymunedol eraill. Pwysleisiodd y lleiafrif oedd yn gweithio bwysigrwydd gwaith a chaiff hyn ei adleisio mewn strategaethau cenedlaethol. Er hynny, dim ond un asiantaeth waith arbenigol gafodd ei henwi. Mae'n amlwg bod lle i ddatblygu cynlluniau cyn-waith, addysg, cynlluniau cymorth gwaith a pholisïau budd-daliadau.

10.6 Proffil digartrefedd yn y dyfodol

Roedd dros hanner y cyfranogwyr wedi mynd yn ddigartref yn wreiddiol oherwydd chwalu perthynas gyda rhieni neu bartneriaid. Mae'n annhebygol y bydd lleihad yn y niferoedd sy'n cael eu heffeithio gan chwalu o'r fath, sy'n amlygu'r angen taer a pharhaus am dai sy'n fforddiadwy. Bydd angen parhaus nid yn unig am dai priodol, ond hefyd am wybodaeth, arfer da gyda thai a chefnogaeth. Yr hyn sy'n ddiddorol, drwy gydol yr astudiaeth, yw'r elfennau cyffredin sy'n cael eu canfod ar draws gwahaniaethau mewn oed, rhyw a gwahanol sefyllfaoedd. Felly, roedd nifer o achosion digartrefedd, y rhwystrau yn erbyn gadael digartrefedd, a'r ymyriadau llwyddiannus yn debyg ar gyfer gwahanol unigolion.

10.7 Ydy'r canfyddiadau hyn eisoes yn hysbys?

Adleisir y canfyddiadau hyn drosodd a throsodd yn y llenyddiaeth. Yma, er enghraifft, ceir rhestr o ffactorau y nodwyd eu bod yn cyfrannu tuag at denantiaethau

cynaliadwy mewn adroddiad oedd yn edrych ar yr un pwnc a'r adroddiad hwn (Rosengard 2002: 81):

1. Asesu anghenion yn canoli ar y person;
2. Cynllunio yn canoli ar y defnyddiwr;
3. Mynediad at lety priodol a hygyrch;
4. Ailsefydlu mewn ardaloedd y mae pobl yn eu hadnabod;
5. Cymorth symud-ymlaen a chefnogaeth ddilynol;
6. Agwedd sy'n galluogi tuag at gefnogaeth;
7. Cyfleon i gael galwedigaeth ystyrlon (yn ystod y dydd);
8. Mynediad at eiriolaeth;
9. Staff wedi eu rhwydweithio a'u cysylltu gyda gwasanaethau eraill; a
10. Monitro ac adolygu deilliannau.

Byddai'r holl awgrymiadau hyn yn cael eu cadarnhau'n bendant gan ganfyddiadau'r adroddiad hwn. Ymddengys bod digon o wybodaeth ynghylch beth sy'n gweithio o ran ymyriadau i alluogi pobl i adael sefyllfa ddigartref a setlo'n llwyddiannus. Yr hyn sydd angen ei wneud yn awr yw cyfieithu'r wybodaeth hon yn weithredoedd.

Cyfeiriadau

Anderson, I a Tulloch, D. (2000) *Pathways Through Homelessness: A review of the research evidence*, Uned Polisi ac Ymarfer Cartrefi a Thai'r Alban, Prifysgol Stirling.

Bhugra, D (gol.) (1996) *Homelessness and Mental Health*, Caergrawnt: Gwasg Prifysgol Caergrawnt.

Bines, W. (1994) *The Health of Single Homeless People*, Efrog: Canolfan Polisi Tai.

Birch, J. (1999) *We'd love to help but …* , Llundain: Shelter.

Boyce, J. (2001) *Building Equality: Lessons from the positive experiences of Homeless Network member agencies,* Llundain: Rhwydwaith Digartrefedd.

Bunnin, A. a Paterson, A. (1994) *Advice Services for Single Homeless People in London*, Llundain: SHAC.

Carlen, P. (1996) *Jigsaw: A political criminology of youth homelessness*, Gwasg y Brifysgol Agored: Buckingham.

Carter, M. (1999) *Falling Off the First Rung: Tackling exclusions from Birmingham's direct access hostels*, Birmingham: Partneriaeth y Digartref a'r Rhai heb Do Birmingham.

Crane, M. (1999) *Understanding Older Homeless People: Their circumstances, problems and needs*, Y Brifysgol Agored, Buckingham.

Crane, M. a Warnes, A. (2002) *Resettling Older Homeless People: A longitudinal study of outcomes*, Sheffield: Prifysgol Sheffield.

Cranes, M. a Warnes, T. (2000) *Lessons from Lancefield Street: Tacking the needs of older homeless people*, , Llundain: Cynghrair Digartrefedd Cenedlaethol.

Cupitt, S. (2003) *Consulting Homeless People*, , Llundain: Gwasanaethau Gwerthuso Elusennau.

Cynulliad Cenedlaethol Cymru (2003) *Y Strategaeth Genedlaethol ar Ddigartrefedd*, Caerdydd: Cynulliad Cenedlaethol Cymru.

Danczuk, S. (2000) *Walk on by … Begging, street drinking and the giving age*, Llundain: Crisis.

Dane, K (1998) *Making it Last: A report into tenancy outcomes for rough sleepers*, Llundain: Asiantaeth Gwasanaethau Tai.

Dix, J. (1995) *Assessing the Housing, Health and Support Needs of Single Homeless People living in Hostel Accommodation in Caerdydd*, Caerdydd: Cyngor Dinas Caerdydd.

Douglas, A., MacDonald, C. and Taylor, M. (1998) *Living Independently with Support: Service users' perspectives on 'floating support'*, Bryste: The Policy Press gyda Sefydliad Joseph Rowntree.

Fitzpatrick, S. (1999) *'Young Homeless People'* in S.Hutson a D.Clapham (golygyddion.) *Homelessness: Public Policies and Private Troubles*, Llundain: Cassell.

Hutson, S. a Liddiard, M. (1994) *Youth Homelessness: The construction of a social issue,* Llundain: Macmillan.

Hutson, S. a Pope, T. (2000) *Evaluating Outcomes in Floating Support, A Report for HACT*, Pontypridd: Prifysgol Morgannwg.

Isaacs, W. (1999) *Dialogue and the Art of Thinking Together,* Efrog Newydd: Doubleday.

Jones, A. a Highgate, P. (2000) *Breaking Down Barriers: Meeting housing and support needs in Swansea, Neath Port Talbot, Bridgend and Carmarthenshire*, Efrog: Canolfan Polisi Tai.

Klee, H a Reid, P. (1998a) *'Drugs and Youth Homelessness: Reducing the risk'* yn Drugs, Education Prevention and Policy cyfrol 5 rhif 3 tud 269-80.

Klee, H a Reid, P. (1998b) *'Drug use among the young homeless*: *Coping through self-medication yn Health* cyfrol 2 rhif 2 115-34.

Lemos, G,.(2000) *Homelessness and Loneliness: The want of conviviality*, Llundain: Crisis.

Lemos, G. (1999) *A Future Foretold: New approaches to meeting the long-term needs of single homeless people*, Llundain: Crisis.

Macdonald D a Jackson A (1998) *Skills for Life*, Crisis: Llundain.

McClusky, J. (1997) *Where There's a Will: A guide to developing single homelessness strategies*, Llundain: CHAR.

Morris, J. (1995) *Housing and 'Floating Support': A review*, Efrog: Sefydliad Joseph Rowntree.

O'Callaghan, B. et al. (1996) *Study of Homeless Applicants*, Llundain: HMSO.

Payne, M. (1997) *Modern Social Work Theory*. 2nd Edition, Basingstoke: Macmillan.

Precis No 118 (2000) *A Profile of Homelessness in Scotland*, Caeredin: Cartrefi'r Alban.

Precis no 135 (2001) *Good Practice Towards Homeless Drug Users: Service provision and practice in Scotland*, Caeredin: Cartrefi'r Alban.

Precis, No 138 (2001) *Repeat Homelessness in Scotland*, Caeredin: Cartrefi'r Alban.

Precis No 141 (2001) *Life Skills Training for Homeless People: A review of the evidence*, Caeredin: Cartrefi'r Alban.

Quilgars, D. (2000) *Low Intensity Support Services: A systematic review of effectiveness,* Bryste: The policy Press gyda Sefydliad Joseph Rowntree.

Reason, P. a Bradbury, H. (2001) *'Introduction: Inquiry and Participation in Search of a world worthy of human aspiration'* in P. Reason a H. Bradbury (golygyddion) *Handbook of Action Research*, Llundain; Sage.

Rosengard, A. (2002) *The Future of Hostels for Homeless People, Research Findings no 122*, Caeredin: Uned Ymchwil Canolog Gweithrediaeth yr Alban.

Rosengard, A. et al. (2002) *Routes Out of Homelessness*, Caeredin: Uned Ymchwil Canolog Gweithrediaeth yr Alban.

Salford University (i ddod) *Homeless People's Access to Medical, Care and Support Services - A Review of the Literature*, Salford: Prifysgol Salford

Scholfield, P. (1999) *Resettlement Works*, Llundain: Cynghrair Digartrefedd Cenedlaethol.

Tasglu Digartrefedd Gweithrediaeth yr Alban (2003) *Helping Homeless People: An action plan for prevention and effective response*, Caeredin: Gweithrediaeth yr Alban.

Shelter Cymru (2003) *First Contact*, Abertawe: Shelter Cymru.

Smith, J. (1998) *The Family Background of Homeless Young People*, Efrog: Sefydliad Joseph Rowntree.

Smith, J. (2000) *Routes Into and Out of Homelessness: Informing a youth homeless strategy for Birmingham*, Staffordshire: Canolfan Ymchwil Tai a Chymunedol.

Tai Cymru (1991) *Adroddiad y Gweithgor ar Digartrefedd Sengl*, Caerdydd: Tai Cymru)

Toulmin, S. a Gustaven, B. (1996) '*Development and the Social Sciences: An uneasy relationship*' in S.Toulmin and B.Gustaven (golygyddion) *Beyond Theory, Changing Organisations through Participation*, Amsterdam: John Benjamins.

Webb, S. (1994) *My Address is Not My Home: Hidden homelessness and single women in Scotland*, Caeredin: Cyngor yr Alban dros Ddigartrefedd Sengl.

Wyler, S (1999) *New Deal: Big Deal? The experience of homeless young people in the first year of the Government's New Deal*, Llundain: Crisis.

Yanetta, A. a Third, H. (1999) *Homelessness in Scotland – A good practice note,* Caeredin: Sefydliad Siartredig Tai yn yr Alban.

Atodiad 1

Rhestr wirio'r cyfweliad

1) Sut wnaethoch chi symud i mewn i fan hyn?

2) Ble oeddech chi'n byw cyn hyn? Pa broblemau oeddech chi'n ei gael gyda thai?

3) Beth wnaeth pethau'n iawn i chi?

4) Beth achosodd i chi gadw popeth at ei gilydd?

5) Beth fu'n help i chi? Pwy fu'n help i chi?

6) Sut wnaethoch chi ddarganfod beth i'w wneud? Aethoch chi i weld rhywun neu a ddaethon nhw atoch chi?

7) Beth aeth o'i le, a sut gafodd y sefyllfa ei datrys? Pwy fu'n cymryd rhan, a sut? Beth wnaethon nhw ac a weithiodd hynny? Sut allai'r cyfan fod wedi cael ei rwystro neu ei ddatrys yn gyflymach?

8) Gyda phwy oeddech chi'n byw bryd hynny? Sut oeddech chi'n gwneud eich bywoliaeth ar y pryd?

9) Oedd gennych chi broblemau gyda chyffuriau ac alcohol bryd hynny? Fuoch chi mewn cysylltiad â'r heddlu?

10) Wnaeth eich ffrindiau neu'ch teulu unrhyw wahaniaeth - bryd hynny a nawr?

11) Beth allwch chi ei wneud yn eich bywyd nawr nad oeddech chi'n gallu ei wneud pan oeddech chi'n cael trafferth gyda lle i fyw?

12) Ydych chi'n teimlo wedi setlo nawr?

13) Sut mae eich iechyd heddiw o'i gymharu ag o'r blaen?

14) Pam fod rhai pobl yn llwyddo i gael lle iddyn nhw eu hunain a phobl eraill yn methu?

15) Ydych chi'n adnabod rhywun arall sydd wedi mynd drwy'r profiadau hyn?

16) Pa gyngor fyddech chi'n ei roi i rywun sydd yn yr un sefyllfa â'ch un chi bryd hynny?

17) Ydych chi'n adnabod rhywun arall sydd wedi mynd drwy sefyllfa debyg o ran tai?