

Y Flwyddyn Hiraf: bywyd dan gyfyngiadau lleol

Briff Cymru, Chwefror 2021

Cefndir

- Yn ei hadroddiad newydd, **Y Flwyddyn Hiraf**, mae'r Groes Goch Brydeinig yn argymhell bod angen gwneud mwy i sicrhau bod pobl sy'n wynebu caledi yn gallu cael gafael ar y gefnogaeth ymarferol, emosiynol ac ariannol sydd ei hangen dan gyfyngiadau lleol a chenedlaethol Covid-19.
- Mae'r briff hwn yn crynhoi'r adroddiad ac yn cyflwyno argymhellion i Lywodraeth Cymru ac awdurdodau lleol.
- Mae'n cynnwys mewnwelediadau o ymchwil ansoddol a meintiol yn edrych ar brofiadau pobl a sefydliadau sy'n byw ac yn gweithio mewn ardaloedd sydd wedi bod dan gyfyngiadau lleol llym yng Nghymru a ledled y DU.
- Y Flwyddyn Hiraf yw'r adroddiad diweddaraf o gorff o dystiolaeth y Groes Goch Brydeinig ar effaith argyfwng Covid-19 ar bobl ledled y DU. Mae'n ychwanegu at **Mynediad at fwyd mewn argyfyngau** sy'n archwilio ansicrwydd bwyd, ac **Unig ac wedi'u gadael ar ôl**, sy'n archwilio profiadau o unigrwydd ymysg rhai ar y rhestr warchod a phobl sy'n dioddef gan 'unigrwydd cronig'.

Crynodeb o'r argymhellion

- Rydym yn galw ar lywodraethau a chynghorau ledled y DU i fodloni'n llawn anghenion dyngarol unigolion a chymunedau sydd fwyaf agored i galedi yn ystod cyfyngiadau Covid-19, a rhai sy'n gwella.
- Yn yr un modd ag unrhyw argyfwng, dylai pawb sy'n byw dan gyfyngiadau Covid-19 fod â mynediad at wybodaeth glir a hygyrch, cymorth ariannol, lloches, bwyd brys, cefnogaeth seico-gymdeithasol a chysylltiadau.
- Er mwyn cyflawni hyn, mae'r Groes Goch yn awgrymu y dylai Llywodraeth Cymru:
 - Ehangu meini prawf y Cynllun Cymorth Hunanynysu i sicrhau bod cymaint o bobl ar gyflogau isel â phosib yn manteisio ar y cynllun.
 - Lleihau'r camau sydd eu hangen gan bobl sy'n cael hysbysiad gan ap Covid-19 y GIG i fanteisio ar y Cynllun.
 - Cynnal mwy o fuddsoddiad i'r Gronfa Cymorth Dewisol, ac adolygu materion ynghylch diffyg ymwybyddiaeth o'r Gronfa.
 - Sicrhau bod gan bob bwrdd iechyd y capasiti, yr adnoddau a'r sgiliau sydd eu hangen i fodloni anghenion cymorth iechyd meddwl, unigrwydd ac emosiynol unigol y bobl sydd fwyaf mewn perygl o fod mewn sefyllfa argyfyngus.

Ynghylch yr adroddiad

- Mae Y Flwyddyn Hiraf yn archwilio profiadau pobl sy'n byw a gweithio dan gyfyngiadau lleol Covid-19 ychwanegol yn y DU.
- Cynhaliwyd 23 o gyfweiliadau manwl gydag aelodau'r cyhoedd, a chwe chyfweiliad manwl gyda gweithwyr proffesiynol rhwng mis Hydref a mis Rhagfyr 2020 ym mhob rhan o'r DU. Yng Nghymru, cyfwelwyd ag oedolyn o Abertawe, ac oedolyn yng Nghaerdydd.

- Yn ogystal, cynhaliwyd arolwg barn cynrychioladol yn genedlaethol gyda sampl o 2,000 o oedolion yn y DU, a chafwyd sampl cynrychioladol o 504 o oedolion yng Nghymru. Cynhaliwyd gwaith maes rhwng 8 a 22 Rhagfyr 2020.

Ein canfyddiadau

Iechyd meddwl a lles

- Mae ffrydiau ansoddol a meintiol yr ymchwil hon yn awgrymu mai iechyd meddwl pobl sy'n cael ei effeithio fwyaf gan fyw dan gyfyngiadau lleol. Y sbardunau mwyaf cyffredin yn hyn o beth oedd ynysu a theimlo'n unig.
- Tra bod pobl o bob math o gefndiroedd wedi bod yn dioddef gyda'u hiechyd meddwl, mae hyn wedi bod yn benodol wir i bobl sy'n byw ar eu pennau eu hunain a phobl sy'n gofalu am eraill.
- Dywedodd pobl eu bod yn gwerthfawrogi swigod cymorth aelwydydd un person, gan ddweud eu bod yn rhoi "modd i fyw".
- Roedd gormod o bobl yng Nghymru'n ansicr o ran ble i fynd i gael cymorth:
 - Roedd dros draean o bobl (37 y cant) yn anghytuno y byddent yn hyderus o ran gwybod ble i fynd i gael cymorth iechyd meddwl neu emosiynol pe byddai ei angen arnynt dan gyfyngiadau lleol.
 - Anghytunodd tri ym mhob deg o bobl (30 y cant) y byddent yn teimlo'n gyfforddus yn siarad â gweithiwr proffesiynol neu sefydliad am eu hanghenion iechyd meddwl neu gymorth emosiynol ar hyn o bryd.
 - Roedd hanner y bobl (50 y cant) yn cytuno ei bod hi'n anodd siarad am eu problemau, pan mae cymaint o bobl yn cael amser caled oherwydd Covid-19.
 - Fodd bynnag, mae bron tri chwarter o bobl (72 y cant) yn dweud eu bod yn hyderus y byddent yn gallu ymdopi gyda newidiadau o'r fath.

Dylai Llywodraeth Cymru:

- > Sicrhau bod gan bob bwrdd iechyd lleol y capasiti, yr adnoddau, a'r sgiliau sydd eu hangen i fodloni anghenion iechyd meddwl, unigrwydd a chymorth emosiynol y rheiny sydd fwyaf mewn perygl o gyrraedd sefyllfa argyfyngus. Dylai hyn gynnwys y rhai sy'n byw ar eu pennau eu hunain, y rhai sy'n agored i niwed yn glinigol ac sy'n hynod agored i niwed yn glinigol, yn ogystal â'u gofalwyr a phobl eraill yn yr aelwyd.
- > Sicrhau bod gan bawb y cyngor a'r wybodaeth sydd eu hangen arnynt er mwyn goresgyn unigrwydd, a chefnogi ffrindiau ac aelodau'r teulu all fod yn cael trafferthion emosiynol.
- > Gweithio gydag awdurdodau lleol, y GIG a'r sector gwirfoddol a chymunedol i ychwanegu cymorth seico-gymdeithasol, gan gynnwys cefnogaeth i ymdopi ag unigrwydd, i wasanaethau cyhoeddus eraill sy'n debygol o ddod ar draws pobl sydd fwyaf anghenus, megis gwasanaethau sy'n darparu cymorth bwyd.
- > Adeiladu ar eu hymrwymiad i gefnogi'r datblygiad o gynlluniau presgripsiynu lleol cymdeithasol, fel y'i nodir yn y Strategaeth Cysylltu Cymunedau newydd, drwy gyflwyno rhagor o weithwyr cyswllt presgripsiynu lleol. Dylai'r gweithwyr cyswllt hyn flaenoriaethu pobl sydd ag unigrwydd cronig er mwyn magu'r hyder a'r annibyniaeth fydd eu hangen arnynt i ail-integreiddio pan fydd y cyfyngiadau'n cael eu llacio.

Diogelwch ariannol

- Roedd cyfranogwyr yr ymchwil hon wedi profi ystod o heriau dan gyfyngiadau lleol, gan gynnwys diweithdra diweddar a hirdymor; llai o incwm; anawsterau o ran gwneud i incwm isel, budd-daliadau neu daliadau cymorth ceiswyr lloches bara er mwyn talu costau byw cynyddol; ac ansicrwydd bwyd. Roedd hyn yn cael effaith negyddol sylweddol ar eu hiechyd meddwl. Roedd angen i rai o'r bobl a gymerodd ran wneud penderfyniadau anodd iawn rhwng talu bil ynni, prynu bwyd ar gyfer yr wythnos, neu brynu dillad i'w plant.
- **Mae gormod o bobl yn ansicr o ran ble i fynd i gael cymorth ariannol**, gyda dau bumed o bobl (41 y cant) yn anghytuno y byddent yn hyderus yn gwybod ble i fynd pe byddai angen o dan y cyfyngiadau lleol
- Mae'r symudiad at **Gredyd Cynhwysol** a'r **Credyd Treth Gwaith** yn cael ei groesawu, a dylid ei ymestyn i sicrhau y gall teuluoedd dalu am yr hyn sydd ei angen arnynt a fforddio hanfodion tra bod effeithiau economaidd y pandemig ar waith. Yn yr un modd, dylai'r cynlluniau cymorth incwm, megis y Cynllun Cymorth Incwm i'r Hunangyflogedig drwy gyfnod y Coronafeirws a'r Cynllun Cadw Swyddi drwy gyfnod y Coronafeirws (CJRS), barhau i fod ar waith er mwyn cefnogi'r adferiad ôl-Covid. Rydym yn falch o weld estyniad diweddar y CJRS tan 31 Mawrth 2021.
- Rydym yn falch o weld cam gweithredu diweddar Llywodraeth Cymru sef buddsoddi mwy i'r **Gronfa Cymorth Dewisol** (DAF) a llacio'r rheolau. Rhwng 18 Mawrth 2020 a 7 Ionawr 2021, talwyd 136,168 o Daliadau Cymorth Brys yn ymwneud â Covid, gwerth £8.96 miliwn¹. Fodd bynnag, roedd tystiolaeth a glywodd y Pwyllgor Cydraddoldeb, Llywodraeth Leol a Chymunedau'n amlygu bod diffyg ymwybyddiaeth o'r cynllun yn dal i fodoli ymysg y rhai sy'n gymwys i wneud cais².
- Mae ymchwil y Grŵp Gweithredu ar Dlodi Plant ar ddisodli prydau ysgol am ddim wedi canfod bod trosglwyddiadau **arian parod** a ddarparwyd yn uniongyrchol i deuluoedd wedi helpu pobl i fforddio hanfodion ac osgoi tlodi, wrth ddarparu ar gyfer anghenion dietegol, crefyddol a meddygol.
- Mae'r **Cynllun Cymorth Hunanynysu** yn ffordd allweddol o gefnogi pobl yn ystod cyfyngiadau lleol. Mae canfyddiadau cychwynnol yng Nghymru'n awgrymu bod bwlch rhwng nifer y ceisiadau a'r dyfarniadau llwyddiannus, a bwlch mwy rhwng dyfarniadau a thaliadau cyflawn. Hyd at 11 Rhagfyr 2020, roedd awdurdodau lleol yng Nghymru wedi derbyn 9,041 o geisiadau. O'r rheiny, roedd 4,616 yn gymwys ar gyfer y Taliad Hunanynysu, ac roedd 2,151 o daliadau wedi'u cyflawni³.
- Rydym yn croesawu cyhoeddiad Llywodraeth Cymru sy'n nodi o fis Chwefror 2021 ymlaen, bydd defnyddwyr yr **Ap Covid-19** sydd wedi cael rhybudd o fod yn agored i'r feirws, sydd ar incwm isel ac mewn perygl o galedi ariannol yn gymwys i wneud cais ar gyfer y cynllun cymorth hunanynysu. Bydd hyn yn ehangu defnydd o'r ap yng Nghymru ond mae modd symleiddio'r broses ymhellach i leihau nifer y camau y mae'n rhaid i ddefnyddwyr eu cyflawni, gan gynnwys dilysu defnyddwyr yn rhan o broses hysbysu'r ap.

¹ Llywodraeth Cymru, Data Cryno am Coronafeirws a'r Ymateb Iddo, 14 Ionawr 2020: <https://llyw.cymru/data-cryno-am-coronafeirws-covid-19-ar-ymateb-iddo-14-ionawr-2021-html>

² Pwyllgor Cydraddoldeb, Llywodraeth Leol a Chymunedau Senedd Cymru, 'Amlygu'r materion: anghydraddoldeb a'r pandemig', Awst 2020 <https://senedd.wales/laid%20documents/cr-ld13403/cr-ld13403-w.pdf>

³ Senedd Cymru, Cwestiynau Ysgrifenedig, cyflwynwyd 23 Rhagfyr 2020: <https://record.senedd.wales/WrittenQuestion/81792>

Dylai Llywodraeth Cymru:

- > Ehangu meini prawf y Cynllun Cymorth Hunanynysu i fanteisio i'r eithaf ar ei ymgysylltiad â phobl ar incwm isel, gan gydnabod y meini prawf ehangach yn yr Alban sydd wedi cael eu hystyngiadau i'r holl weithwyr sy'n ennill Cyflog Byw Gwirioneddol neu is, pobl sy'n derbyn gostyngiad ar y dreth gyngor a phobl gyda chyfrifoldebau gofalu am oedolion sy'n bodloni'r meini prawf cymhwysedd⁴.
- > Sicrhau bod taliadau'n cael eu cyflawni mewn modd amserol.
- > Lleihau'r camau sydd eu hangen gan bobl sy'n cael hysbysiad gan ap Covid-19 y GIG i fanteisio ar y Cynllun.
- > Cynyddu ymwybyddiaeth o DAF i roi gwybod i bobl y gallent hawlio oherwydd Covid-19.
- > Cynnal buddsoddiad cynyddol i'r DAF i sicrhau y gall teuluoedd ymdopi a fforddio hanfodion, tra bod effeithiau economaidd y pandemig yn dal i fod ar waith.
- > Gweithredu ymagwedd arian parod yn gyntaf o ran cymorth brys i deuluoedd lle bo'n bosibl, gan gynnwys mewn canllawiau i awdurdodau lleol.

Cymorth ariannol i bobl sy'n ceisio lloches

- Trafododd y bobl sy'n ceisio lloches wnaeth gymryd rhan yn yr ymchwil hon pa mor anodd yw gwneud i'w taliadau cymorth lloches, sef £39.63 yr wythnos, bara i dalu eu costau byw.
- Cafodd **taliadau cymorth lloches** eu cynyddu gan £1.75 yr wythnos ym mis Mehefin, a chan 3p arall ym mis Hydref 2020 (cyfanswm o £1.78), sy'n gynydd sylweddol is na'r cynnydd o £20 i'r Credyd Cynhwysol.
- Mae gallu ceiswyr lloches i wario'r arian hwn hefyd yn gyfyngedig o ganlyniad i'r ffaith nad oes modd defnyddio'r cerdyn **ASPEN**, sef sut y telir taliadau cymorth lloches, ar-lein, nac ychwaith er mwyn codi arian parod mewn rhai achosion.
- Yng Nghymru, gall pobl sydd **heb hawl i gael cyllid cyhoeddus (NRPF)** gael mynediad i'r DAF os ydynt mewn tloidi. Roedd hyn ar waith cyn y pandemig. Oherwydd Covid-19, cafodd mwy ei fuddsoddi i ddiogelwedd a chysgu ar y stryd. Rydym yn croesawu cyllid cynyddol Llywodraeth Cymru i helpu i sicrhau llety a chymorth i bobl ddiogel, gan gynnwys y rhai gyda statws NRPF.

Dylai'r Swyddfa Gartref:

- > Gynyddu cyfraddau Cymorth Lloches yn unol â'r cynnydd o £20 yr wythnos i'r Credyd Cynhwysol, a sicrhau bod modd defnyddio cardiau ASPEN ar-lein.

Dylai Llywodraeth Cymru:

- > Barhau i gynnig cymorth caledi ychwanegol i bobl gyda statws NRPF, megis darparu cyllid ychwanegol i sicrhau llety a chymorth i bobl gyda statws NRPF.
- > Adolygu opsiynau pellach i bobl gyda statws NRPF, megis cymorth ariannol, iechyd meddwl ac emosiynol pellach.

⁴ Mwy o bobl yn cael eu cefnogi i hunanynysu, Llywodraeth yr Alban, 2 Chwefror 2021: <https://www.gov.scot/news/more-people-supported-to-self-isolate/>

Rhwystrau o ran cael mynediad at gymorth

- **Er gwaetha'r cynnydd mewn anghenion cymorth ymarferol, emosiynol ac ariannol dan gyfyngiadau Covid-19, gan amlaf, nid yw pobl yn gwybod at bwy i droi i gael cymorth.** Roedd hyn yn benodol wir i bobl nad oedd erioed wedi cael mynediad at gymorth o'r blaen, ac roedd gweithwyr proffesiynol yn bryderus am bobl sy'n ynysig yn ddigidol.
- Pan ofynnwyd pa fathau o gymorth, gwybodaeth neu adnoddau fyddai wedi bod yn ddefnyddiol iddyn nhw yn ystod y cyfyngiadau lleol Covid-19, yng Nghymru:
 - dywedodd 34 y cant o bobl gwasanaethau gofal iechyd neu feddygol.
 - dywedodd 6 y cant cymorth ariannol ar gyfer hanfodion megis bwyd, dillad ac offer ymolchi.
 - dywedodd 7 y cant cymorth ariannol ar gyfer anghenion tymor hirach megis diweithdra, taliadau morgais neu rent.
 - dywedodd 8 y cant y byddai cymorth ariannol i hunanynysu yn ddefnyddiol iddyn nhw.
- **Mae traean o bobl (33 y cant) yng Nghymru yn anghytuno y byddent yn ddigon hyderus yn gwybod ble i fynd i gael cymorth i gael bwyd** pe byddai angen dan gyfyngiadau lleol.
- Mynegodd rhan helaeth y cyfranogwyr yn ein hymchwil bryderon ynghylch ceisio cymorth, boed hynny gan lywodraeth leol, sefydliadau sector gwirfoddol a chymunedol neu gan deulu a ffrindiau. Roedd hyn am sawl rheswm, gan gynnwys stigma, ddim eisiau bod yn faich ar bobl eraill, ofnau ynghylch peidio â bod yn gymwys, ac amharodrwydd i ddefnyddio sianeli neu wasanaethau yr oeddent wedi'u hystyried yn annefnyddiol o'r blaen.

Dylai Llywodraeth Cymru:

- > Sicrhau bod gan bob awdurdod lleol adnoddau llawn i barhau i allu cefnogi'r rhai sy'n agored i niwed yn glinigol, yn hynod agored i niwed yn glinigol a rhai agored i niwed nad ydynt yn gwarchod, gan gynnig mynediad at hanfodion megis bwyd. Dylid ychwanegu cymorth emosiynol, megis ar gyfer unigrwydd, i'r ddarpariaeth hon.

Dylai awdurdodau lleol:

- > Weithio gyda'r sector gwirfoddol a chymunedol i adnabod ardaloedd ac unigolion sydd fwyaf agored i niwed, er mwyn targedu cymorth.

Cael gafael ar wybodaeth am reolau cyfyngiadau lleol, a'i deall

- Mae pobl yn cael trafferth yn ceisio cael mynediad at wybodaeth am gyfyngiadau lleol yn eu hardal, a deall y wybodaeth honno.
- Roedd pobl nad oeddent yn siarad Saesneg fel iaith gyntaf hyd yn oed yn fwy tebygol o gael trafferthion yn deall y wybodaeth am gyfyngiadau lleol.

Dylai Llywodraeth Cymru:

- > Sicrhau bod unrhyw ganllawiau ar y rheolau a'r cyfyngiadau yn ystod cyfnod y coronafeirws yn cael eu darparu mewn sawl iaith, fel yr arfer, yn seiliedig ar asesiadau o ddefnydd ieithioedd yn lleol.

- > Sicrhau ei fod yn rhoi canllawiau amserol a hawdd eu deall ar Covid-19 a chyfyngiadau lleol i'r rheiny gydag anabledd, nam neu golled synhwyrol yn unol â nodau'r Safon Gwybodaeth Hygyrch.

Dylai awdurdodau lleol:

- > Weithio gyda sefydliadau gwirfoddol a chymunedol i rannu gwybodaeth ar-lein ac all-lein, sy'n hawdd ei deall, sydd wedi'i theilwra i'r gymuned leol.

Cyswllt: Georgia Marks, Swyddog Polisi a Materion Cyhoeddus (Cymru):

GeorgiaMarks@redcross.org.uk neu 07872 839878

Astudiaeth Achos: Faith, 35-44, Abertawe

Mae Faith yn rhiant sengl yn ei 30au, sy'n byw yn Abertawe. Mae'n dod o Dde Affrica yn wreiddiol, ac roedd yn geisiwr lloches. Mae wedi goddef llawer ers cyrraedd y DU, gan gynnwys trais domestig a digartrefedd, ac mae'n falch o fod â tho dros ei phen a dillad iddi hi a'i mab. Doedd Faith ddim yn mynd allan llawer, hyd yn oed cyn Covid-19, gan fod ganddi blentyn ifanc a chyflog isel. Dan gyfyngiadau lleol, mae hi ond yn gadael ei chartref i fynd â'i mab i'r ysgol ac i siopa bwyd unwaith yr wythnos. Nid yw ei ffrindiau'n byw yn agos a does ganddi ddim teulu yn y DU, ond mae'n cadw mewn cyswllt â nhw dros y ffôn.

"Cyn Covid, ro'n i'n dibynnu ar y ffrindiau hynny... does gen i ddim teulu yn agos, fi yw'r unig un o fy nheulu sy'n byw yn y wlad hon. Gall fod yn anodd weithiau, ond 'dw i wedi dysgu sut i ymdopi."

Ar hyn o bryd, mae Faith yn derbyn budd-daliadau a chymorth incwm. Gan fod ei mab yn yr ysgol bellach, mae'n chwilio am waith, oherwydd bydd yn colli'r cymorth incwm y flwyddyn nesaf pan fydd ei mab yn 5 oed. Byddai'n mwynhau gweithio, ond yn ei chael hi'n anodd dod o hyd i swydd hyd yma. Nid yw'n ymwybodol am gymorth ynghylch cyllid, bwyd nac iechyd meddwl yn cael ei gyhoeddi dan gyfyngiadau lleol. Mae'n dweud ei bod yn ymdopi, ond byddai'n ddefnyddiol cael ychydig o gymorth gyda hanfodion, gan mai dim ond biliau bwyd y mae'n gallu fforddio ar hyn o bryd. Mae'n dwlu ar fwyd ac eisiau cael bwyd da, ond er mwyn dod i ben, yn aml mae'n gorfod newid ei chynlluniau bwyd neu ddileu pethau, fel cig. Mae wedi cael bwyd gan fanc bwyd lleol o'r blaen, ond dywedodd nad oedd y safon yn dda iawn.

Mae Faith yn gwneud ei gorau i beidio â gwyllo'r newyddion gan ei fod yn rhy negyddol, ac nid yw eisiau clywed faint o bobl sydd wedi marw oherwydd Covid-19. Pan mae'n awyddus i ddysgu beth yw'r rheolau a beth sy'n digwydd, mae hi'n chwilio ar-lein. Mae ganddi gyfrif Facebook hefyd, ac mae'n dilyn y cyngor lleol a chyrrff llywodraethol i gael y diweddaraf. Mae Faith yn teimlo'n eithaf gwybodus ynghylch beth sy'n digwydd, ond weithiau'n teimlo'n ansicr o ran pa "Haen" mae hi ynndi*. Roedd llymder y cyfnod atal byr yng Nghymru'n ei synnu, a bu sefyllfa pan gafodd drafferthion yn mynd adref gan i'r orsaf fsysys gau am 6pm.

Mae Faith yn drysu gan bod rheolau gwahanol yn rhannau gwahanol y DU, a chan fod arweinwyr gwahanol yn y DU yn rhannu negeseuon gwahanol. Nid yw'n teimlo bod unrhyw un yn ceisio drysu pobl yn fwriadol, ond hoffai ychydig o ymwybyddiaeth nad yw pawb sy'n gwrandao ar y diweddariadau yn siaradwr Saesneg iaith gyntaf, na'n deall pa reolau sy'n berthnasol i ble.

"Fy mhroblem i, fel rhywun nad sy'n Brydeinig, yw y gall fod yn ddryslyd os yw rhywun yn siarad am Loegr, yr Alban a Chymru – rwy'n datrys y dryswch drwy ganolbwyntio ar fy nghyngor lleol."

"Nid yw'r Llywodraeth yn ceisio ein drysu ni [pobl nad ydynt yn siaradwyr Saesneg iaith gyntaf] yn fwriadol pan fyddant yn siarad, ond rydym yn dechrau o lefel ddealltwriaeth [is] sy'n golygu nad ydym yn deall yr hyn sy'n cael ei ddweud."

Mae Faith yn byw yng Nghymru, ble does dim system Haenau Cyfyngiadau Lleol, fel yn Lloegr a'r Alban.