



→ Siarad â'ch partner am arian

Helpwr
→ **Arian**



Llywodraeth EM

Cynnwys

Rydych chi'n rhannu'ch bywyd gyda'ch partner, ond nid o reidrwydd y gwir am eich cyllid.

Yn ôl Relate, mae un o bob tri o bobl yn dweud y byddai cymorth wrth siarad â'u partner am ddyled a chyllid o fudd iddyn nhw, felly rydyn ni wedi dod ag ystod o awgrymiadau at ei gilydd i'ch helpu chi.

Yr amser allweddol i wybod am gyllid eich partner yw pan fydd yn dechrau cydblethu â'ch cyllid chi. Bydd hyn yn aml pan fyddwch chi'n dechrau byw gyda'ch gilydd a thalu biliau ar y cyd. Ar y pwynt hwn y gall cyllid eich partner ddechrau cael effaith fwy sylweddol ar eich cyllid chi ac i'r gwrthwyneb.

Gall materion godi ar unrhyw adeg mewn perthynas - pan fyddwch chi'n dechrau gwneud oedau gyda nhw, pan fyddwch chi'n penderfynu symud i mewn gyda'ch gilydd, pan fyddwch chi am gael plant, pan fyddwch chi'n prynu tŷ, pan fyddwch chi am ymddeol, a hyd yn oed os byddwch chi'n penderfynu i wahanu.

Os ydych yn credu bod eich partner yn rheoli o ran trefniadau ariannol, efallai eich bod yn delio â cham-drin ariannol. [Dyma'r arwyddion](#) i edrych amdanynt a beth allwch chi ei wneud amdano.

Helpwr ↪ Arian

Mae HelpwrArian yma i wneud eich arian a'ch dewisiadau pensiwn yn gliriach. Yma i dorri trwy'r cymhlethdod, egluro beth sydd angen i chi ei wneud a sut y gallwch chi ei wneud. Yma i'ch rhoi mewn rheolaeth gyda chanllawiau diduedd sydd wedi'u cefnogi gan y llywodraeth ac i argymhell cymorth pellach y gellir ymddiried ynddo os bydd ei angen arnoch. I gael help ariannol clir sydd ar eich ochr chi ac yn rhad ac am ddim i'w ddefnyddio, chwiliwch am MoneyHelper.

www.helpwrarian.org.uk

Siarad â'ch partner am arian	2
Sut y gallwch fynd i'r afael â gwahanol agweddau neu gymhellion tuag at arian	3
"Nid yw fy mhartner am siarad am arian gyda mi"	4
"Mae bywyd wedi newid ac rwy'n teimlo bod rhaid i mi ofyn i fy mhartner am arian"	5
"Rwy'n credu bod fy mhartner yn cuddio dyled oddi wrthyf"	6
"Nid yw fy mhartner a minnau'n ennill yr un swm"	7
"Mae fy mhartner yn rheoli fy arian"	8
"Rwy'n credu bod gan fy mhartner broblem gamblo"	9
Pryd i geisio cymorth perthynas ar y diwedd	10

Sut y gallwch fynd i'r afael â gwahanol agweddauneu gymhellion tuag at arian

Mae gan bob un ohonom agweddau gwahanol tuag at arian. Efallai eich bod yn ofalus ac yn arbed eich ceiniogau bob amser. Efallai y byddwch yn teimlo bod arian yno i'w wario ac 'allwch chi ddim mynd ag ef gyda chi'.

Mae'n hollol normal cael barn wahanol am arian - rydyn ni i gyd yn dod o wahanol gefndiroedd ariannol. Mae'n bwysig sut rydyn ni'n rheoli'r gwahaniaethau hyn. Y newyddion da yw y gall gostio llai i gyd-fyw a rhannu treuliau na byw ar eich pen eich hun. Felly, trwy fod yn 'bartneriaid' bywyd, cewch gyfleoedd i gynilo a buddsoddi na fyddent ar gael fel arall. Er mwyn gwneud y gorau o hyn, fodd bynnag, rydych chi am osgoi'r rhwystredigaeth a ddaw os oes gennych chi a'ch partner agweddau a nodau hollol wahanol.

Mewn gwirionedd, mae'r ods y bydd unrhyw gwpl yn cytuno 100% ar bopeth bron yn sero, ond penderfynu beth yw eich gwahaniaethau barn sy'n gallu arwain at gyfaddawd mawr a gwneud eich cyllid yn llai o drafferth.

Y cam cyntaf yw penderfynu beth yw eich barn ar arian, ac yna llunio cynllun.

Ydych chi'n gyniliwr neu'n wariwr? Mae rhai pobl yn hapus i fyw gyda chardiau credyd neu orddrafft wedi'i ddefnyddio'n llawn. Mae rhai am dalu am bopeth, gan adael i'r person arall deimlo'n ddyledus iddyn nhw.

Gall fod materion i'w datrys hefyd pan fydd gan un partner incwm llawer uwch na'r llall. Beth bynnag yw'r sefyllfa, bydd rhannu penderfyniadau am wario a chynilo, a thrafod arian yn agored, yn helpu i osgoi dadleuon a thensiwn.

Defnyddiwch y cwestiynau hyn i'ch helpu chi i ddeall eich agweddau chi a rhai'ch partner tuag at arian a siarad am eich nodau. Mae'n bwysig meddwl am yr hyn rydych chi'ch dau yn ei ddymuno:

A yw'n well gennych fyw am heddiw?

Ydych chi'n hyderus wrth reoli arian?

Ydych chi'n credu ei bod hi'n bwysig cadw golwg ar incwm a gwariant?

Ydych chi'n hoffi edrych o gwmpas i wneud i arian fynd ymhellach neu i brynu'n fyrbyyll?

Ydych chi'n agored i drafod arian?

Ydych chi'n teimlo ei bod hi'n bwysig addasu pethau nad ydynt yn hanfodol pan fydd bywyd yn newid?

Ydych chi'n gofyn am help gyda'ch arian?

Efallai y bydd gosod nodau yn cymryd mwy o ymdrech mewn perthynas, ond mae'n hanfodol fel bod y ddau ohonoch chi'n gwybod beth rydych chi'n gweithio tuag ato wrth i chi dyfu eich cyllid. Byddwch chi hefyd yn fwy parod am y newidiadau hynny sy'n digwydd ac yn effeithio ar eich dewisiadau gwario. Gall fod yn addasiad mawr pan fydd y teulu'n tyfu a bydd incwm yn gostwng os bydd un partner yn stopio gweithio i ofalu am y plant.

“Nid yw fy mhartner am siarad am ariangydami”

P'un a ydych chi'ch dau yn bobl cŵn, yn caru'r un sioeau ar Netflix, neu a yw'n well gennych aros gartref ar nos Sadwrn na mynd allan ar y dref, bydd llwyth o ffyrdd rydych chi a'ch partner yn gydnaws. Fodd bynnag, os oes gennych agweddau neu arferion gwahanol pan ddaw at arian, gallai hyn roistraen ar eich perthynas.

Mae'n bwysig dod o hyd i ffordd i siarad am arian a'ch cyllid. Gall fod yn fater emosiynol i rai, gan ddod â phryderon rheolaeth neu brofiadau gwael yn ôl wrth dyfu i fyny.

Fodd bynnag, mae'n bwysig mynd i'r afael â sgysiau anodd. Dylid gwneud rhai penderfyniadau ar y cyd oherwydd ei fod yn effeithio ar y ddau ohonoch yn ariannol. Po hwyaf y byddwch chi gyda'ch partner, y mwyaf tebygol y bydd hyn yn wir.

Gall siarad am arian fod yn hynod rwystredig i'r ddau bartner. Efallai y bydd un yn meddwl eu bod yn cael eu swnian, tra gall y llall deimlo bod eu cyllid mewn perygl oherwydd eu partner. Gallwch chi leihau'r rhwystredigaeth hon gyda'r tri chynghor hyn:

1. Gwnewch hi'n haws i'ch partner – Os yw'ch partner yn teimlo bod cyllidebu'n ormod o waith neu'n poeni na fyddan nhw'n gallu cadw ato, ni fyddwch chi'n gallu gwerthu'r syniad iddyn nhw. Lluniwch gyllideb sylfaenol sy'n cwmpasu'r holl brif bethau, fel eich rhent neu forgais, biliau a bwyd, ac ati. Yna trafodwch sut y byddwch chi'n gwario gweddill eich arian. Peidiwch ag anghofio cynnwys rhai eitemau y gallwch chi a'ch partner eu mwynhau, fel noson allan neu arian tuag at bryd bwyd arbennig wedi'i goginio gartref. Dangoswch i'ch partner nad yw cyllidebu yn ymwneud â mynd heb bopeth rydych chi'n ei fwynhau.

2. Rhowch eich arian gwario dewisol mewn arian parod - felly pan fydd wedi mynd, bydd wedi mynd - a does dim swnian yn gysylltiedig.

3. Osgowch y gêm beio - Yn lle taflu bai o gwmpas, dywedwch wrth eich partner nad yw'r sgwrs hon yn ymwneud â phwy sy'n dda ac yn ddrwg ag arian, ond sut y gallwch chi gyflawni'ch nodau gyda'ch gilydd. Mae hyn yn arbennig o bwysig os nad ydych chi am i'ch partner deimlo ei fod yn cael ei farnu am ei arferion gwario. Mae teimlo eich bod yn cael eich barnu yn arwain at agwedd amddiffynnol, nad yw'n eich helpu i gael y mwyaf o'r sgwrs.

I weld mwy o awgrymiadau ar sut i ddechrau sgwrs, edrychwch ar ein canllaw Sut i siarad am arian.

Mae'n cynnwys paratoi'r sgwrs, dechrau'r sgwrs, a delio ag ymatebion negyddol. Trwy arfogi'ch hun gyda'r awgrymiadau hyn, bydd y 'sgwrs am arian' fawr ei angen yn haws i chi a'ch partner.

Os yw siarad gyda'ch gilydd yn wirioneddol anodd, gallai fod o gymorth i chi neu'ch partner siarad â rhywun annibynnol yn gyntaf:

Gall Helpwr Arian helpu i ateb cwestiynau am arian

Gall Relate helpu gyda phryderon perthynas mae rhai gweithleoedd yn darparu gwasanaethau a buddion sy'n cynnig cymorth.

“Maebywyd wedi newid ac rwy'n teimlo bod rhaid i mi ofyn i'm partner am arian”

Gallai'r ddau ohonoch fod yn ennill arian ar wahân am flynyddoedd, yna 'bwm', gall newid amgylchiadau ddigwydd, fel bechiogrwydd neu ddiswyddo, sy'n golygu bod eich arian personol wedi'i dorri neu ei stopio'n gyfan gwbl.

Er eich bod wedi gweithio fel partneriaeth, yn ariannol, ers blynyddoedd, rhaid i sgwrs anodd ddigwydd oherwydd bydd rhaid i un ohonoch ddibynnu ar y llall am arian, ac mae angen i'r ddynmeg pŵer newid.

Gall yr unigolyn nad yw'n ennill arian mwyach neu sy'n ennill llai'n sydyn deimlo'n ddi-rym ac yn ymostyngol os yw ei bartner yn cymryd rheolaeth ariannol. Efallai eu bod yn teimlo'n euog neu fel bod rhaid iddyn nhw gyfiawnhau pob ceiniog maen nhw'n ei gwario. Efallai eu bod yn teimlo fel bod rhaid iddynt osgoi mynd allan neu wneud unrhyw beth sy'n golygu gwario arian, gan ynysu eu hunain oddi wrth ffrindiau.

Mae mor bwysig cyfathrebu'n onest am eich disgwyliadau ariannol. Newid mawr mewn amgylchiadau yw'r amser perffaith i eistedd a gwneud cyllideb newydd sbon gyda'ch gilydd, gosod rhai nodau ariannol ar y cyd - ac yna ailedrych ar hyn yn fisol. Defnyddiwch ein cynlluniwr cyllideb i'ch rhoi ar ben ffordd.

Ar ôl i chi gwblhau eich cyllideb a phenderfynu ar eich nodau newydd, efallai y bydd rhaid i chi dorri yn ôl ar eich gwariant. Sicrhewch fod hyn yn cael ei wneud fel tîm, yn hytrach na'i fod yn disgyn ar ysgwyddau'r person sydd wedi gweld toriad ar ei gyflog.

Mae hi bob amser yn werth meddwl am sut rydych chi'n siarad â'ch gilydd am arian oherwydd gall pawb fod yn teimlo'n fwy emosiynol yn ystod y cyfnod hwn. Osgowch ddadleuon trwy ddisodli emosiynau (rwy'n credu, mae'n gas gen i, hoffwn) gyda ffeithiau (Rydyn ni wedi gwario ... Fe wnaethoch chi brynu ... Mae gennym ni XX ar ôl, ac ati).

Os ydych chi'n cael baban, bydd y canllawiau hyn yn ddefnyddiol:

[Budd-daliadau a hawliau i hawlio pan ydych chi'n cael baban](#)

[Trefnu'ch arian pan ydych chi'n feichiog](#)

[Rheoli cyllid y teulu pan rydych chi wedi cael baban](#)

[Cyfrifiannell cost baban banod](#)

Os yw eich swydd wedi'i dileu, bydd y canllawiau hyn yn ddefnyddiol:

[Y Llawlyfr Dileu Swydd](#)

[Tâl dileu swydd](#)

[Gwneud y gorau o'ch tâl dileu swydd](#)

“Rwy'ncuddiodyled oddi wrth fy mhartner”

Gall cael problem dyled fod yn brofiad hynod o ingol ac ynysig. Mae'n debygol na fydd ceisio delio â'r sefyllfa ar eich pen eich hun trwy ei chadw'n gyfrinachol ond yn gwneud i'r straen deimlo cymaint yn waeth.

Os mai chi sydd â phroblem dyled yr ydych yn ei chuddio oddi wrth eich partner, dywedwch wrthynt amdani cyn gynted ag y gallwch.

Gorau po gyntaf y cewch y sgwrs. Meddyliwch am yr hyn y bydd eich partner am ei wybod pan fyddwch chi'n dweud wrthyn nhw. Paratowch eich holl waith papur fel y gallant weld yr holl sefyllfa - a'ch bod yn ei chymryd o ddifrif. Gallwch gael help i wneud hyn gyda'n [teclyn lleoli cyngor ar ddyledion](#) a all eich cyfeirio at y cyfeiriad cywir.

Dyma rai pethau y gallai eich partner ofyn ichi:

Pam ydych chi mewn dyled? Beth aeth o'i le?

Faint o ddyled sydd gyda chi? Beth yw'r cyfraddau llog?

I bwy mae arian yn ddyledus iddyn nhw?

Ydych chi'n cael eich erlyn gan gredydwy'r?

Beth ydych chi'n bwriadu ei wneud i ddatrys y ddyled?

Dewch o hyd i amser lle nad oes gennych chi gynlluniau, dim byd i dynnu'ch sylw (gwnewch yn siŵr bod y plant allan os oesplant gyda chi), fel bod digon o amser gyda chi i fynd trwy'r holl fanylion.

Mae angen i chi fod yn wirioneddol onest yma. Does dim pwynt cuddio rhai pethau - dewch yn hollol dryloyw a chael y cyfan drosodd mewn un sgwrs.

Gall cuddio'ch dyledion arwain at oblygiadau ehangach - efallai na fydd yn effeithio arnoch chi yn unig ond gallai statws credyd eich partner gael ei effeithio hefyd.

Mae hynny oherwydd os ydych chi'n gysylltiedig yn ariannol â'ch hanner arall - trwy gyfrif banc ar y cyd, morgais neu gerdyn credyd ac ati - gall banciau ac eraill edrych ar sefyllfa ariannol y ddau berson cyn gwneud penderfyniad. Gallwch wirio a ydych chi'n gysylltiedig trwy wirio'ch adroddiad credyd, sy'n rhad ac am ddim i'w wneud.



“Rwy’n credu bod fy mhartner yn cuddiodyled oddi wrthyf”

Os ydych chi’n credu y gallai’ch partner fod yn cuddio dyled oddi wrthyf chi, mae’n bwysig siarad â nhw amdani nawr.

Cymerwch bum munud i edrych ar ein blog ar [sylwi ar arwyddion dyled problemus](#), sy’n cynnwys:

dyled yn y gorffennol

gorwario

bod yn bryderus, yn tynnu’n ôl neu’n isel

ymddygiad cyfrinachol

newid mewn arferion gwario.

Os byddwch chi’n canfod bod eich partner wedi bod yn cuddio dyledion, mae gennych chi hawl i fod yn ddig. Mewn gwirionedd, mae’n arferol ac yn ddealladwy cael eich cythruddo. Fodd bynnag, nid nawr yw’r amser i ryddhau’r dichter hwnnw. Yn lle, mae angen i chi fod yn ymarferol. Gofynnwch i’ch partner am yr holl feithiau a ffigurau a chanfod yr union ddifrod.

Gofynnwch i’ch partner gysylltu â’r arbenigwyr mewn elusen sy’n rhoi cyngor ar ddyledion a fydd yn gallu rhoi cyngor diduedd am ddim ar fynd i’r afael â’r ddyled - fe allech chi wneud hyn gyda’ch gilydd hyd yn oed. Edrychwch ar ein [teclyn lleoli cyngor ar ddyledion](#) i’ch rhoi mewn cysylltiad â chyngor am ddim ar-lein, wyneb yn wyneb neu dros y ffôn.

Bydd angen i chi gadw’r llinellau cyfathrebu ar agor i sicrhau na fydd hyn yn digwydd eto. Os yw’ch partner yn ofni’ch ymateb, mae’n fwy tebygol o guddio pethau oddi wrthyf chi, ac i’r gwrthwyneb. Eisteddwch gyda’ch partner a chynlluniwch, fel tîm, sut y byddwch yn atal dyled rhag dod yn broblem yn y dyfodol.

“Nid yw fy mhartner a minnau’nenni I yr un swm”

Os oes gwahaniaeth o ran yr hyn rydych chi a’ch partner yn ei ennill, gallai achosi problemau dros amser wrth i benderfyniadau ariannol bach a mawr godi. Mae cyfathrebu’ch anghenion yn gynnar ac yn aml yn ffordd wych o leihau rhwystredigaeth a theimladau a balchder wedi’u brifo.

Fodd bynnag, os yw incymau gwahanol yn ei gwneud hi’n anodd penderfynu pwy sy’n cymryd cyfrifoldeb am alldaliadau, a sut rydych chi’n gosod nodau ariannol, mae ffyrdd eraill o ddechrau siarad am arian. Mae’n syniad da meddwl am:

Pa filiau sy’n cael blaenoriaeth a phwy sy’n gyfrifol amdanynt - Er enghraifft, os oes gan eich partner rywfaint o gredyd ar log uchel efallai y byddwch am gytuno ei fod yn blaenoriaethu gorffen talu hynny yn gyntaf cyn i chi ystyried gwario ar foethau. Efallai y gallwch chi eu helpu trwy fyw’n rhad gyda nhw am ychydig fisoedd. Ar yr un pryd, gallai hyn eich helpu i adeiladu eich cynilion hefyd.

Nodau tymor byr a thymor hir - Er enghraifft, cynilo ar gyfer gwyliau neu ymddeol. Gall penderfynu ar nodau, sefydlu cyllideb, a dweud yn realistig yr hyn y byddwch yn ei wneud neu y gallwch ei wneud eich helpu i flaenoriaethu’r hyn sy’n bwysig.

Siaradwch am a ddylech chi fod yn rheoli’ch arian ar y cyd, neu ar wahân – gall gwneud hyn yn iawn osgoi cur pen a dadleuon dros arian.

Sut rydych chi’n rhannu biliau a chynilion, ac ati. - Er enghraifft, os yw un ohonoch chi am rannu biliau 50/50, ond bod un yn ennill llawer llai na’r llall, efallai y bydd angen i chi leihau’ch treuliau trwy fwyta bwyd llai costus neu fyw rhywle rhatach.

Os ydych chi mewn perthynas newydd, efallai bod gennych chi ymrwymadau ariannol presennol neu gyn-bartner y gwnaethoch chi rannu cyllid ag ef, er enghraifft oherwydd bod gennych chi blant gyda’i gilydd, gall hynny effeithio ar eich perthynas newydd. Mae’n werth chweil [cael y sgwrs er mwyn i chi allu cadw unrhyw ymrwymadau ariannol](#) eraill ar wahân i’r rhai rydych chi’n eu rhannu gyda’ch partner newydd.



“Rwy’n credu bod gan fy mhartner broblem gamblo”

Os yw’ch partner yn gamblo’n gyfrinachol ac wedi colli rheolaeth ar y sefyllfa, gall gael effaith ddinistriol ar eich cyllid a’ch perthynas.

Efallai bod gennych deimlad ‘suddo’ bod rhywbeth o’i le ond na allwch brofi bod eich partner yn cuddio caethiwed gamblo. Gofynnwch y cwestiynau dilynol i’ch hun:

A yw’ch partner yn gyfrinachol ynghylch ei gyllid?

A yw’ch partner yn ochelgar neu’n amddiffynol ynghylch arian?

A ydyn nhw wedi cymryd camau i guddio datganiadau banc?

A oes arian yn mynd allan o gyfrifon heb eglurhad?

Y realiti erchyll yw pan fydd gan bartner broblem gamblo, mae nid yn unig yn brifo ei gyllid ei hun, ond mae’n brifo’r partner a’r teulu ehangach hefyd.

Gallai rhywun sydd â phroblem gamblo ddefnyddio unrhyw gynilion sydd ganddyn nhw neu’r teulu, cronni dyledion cardiau credyd neu hyd yn oed ail-forgeisio cartref y teulu.

Y peth cyntaf i’w wneud os ydych chi’n credu bod eich partner yn gamblwr problemus yw ceisio cymorth. Mae yna lawer o gefnogaeth ar gael. P’un a oes gennych y broblem gamblo eich hun, neu os yw gamblo rhywun arall yn effeithio arnoch chi, [mae gan y GIG ganllawiau ar yr hyn y gallwch ei wneud](#). Gall hefyd eich helpu i benderfynu a oes gennych broblem gamblo mewn gwirionedd.

Nid oes angen i chi fod yn sicr eu bod yn gaeth i alw a chael cyngor. Mae gan GamCare, er enghraifft, linell gymorth sydd ar agor saith diwrnod yr wythnos, a fydd yn eich helpu i ddarganfod beth ddylai eich camau nesaf fod. Gallant hefyd eich helpu i ystyried a oes gan eich partner broblem.

Os nad ydych chi’n teimlo fel siarad â rhywun dros y ffôn. Mae gan GamCare wasanaeth ar-lein o’r enw Netline, sy’n eich galluogi i gyfnewid negeseuon gwib gydag ymgynghorydd, a fforymau ar-lein lle gall pobl sydd wedi cael eu heffeithio gan gamblo problemus siarad a chefnogi’ch gilydd.

“Mae fy mhartner yn rheoli fy arian”

Mae gan bawb yr hawl i annibyniaeth ariannol, felly os yw’ch partner yn rheoli’ch arian, gan godi dyledion yn eich enw, eich

atal rhag bod yn annibynnol yn ariannol neu ennill eich arian eich hun, mae’n gam-drin ariannol.

Mae’n fwy cyffredin nag yr ydych chi’n meddwl. Mae un o bob pump o oedolion y DU yn dioddef cam-drin ariannol mewn perthynas ac mae’r math hwn o

gam-drin bron bob amser yn gorgyffwrdd gyda cham-drin corfforol neu emosiynol, er ei fod yn bosibl i’w brofi ar ei ben ei hun.

Os ydych chi yn y sefyllfa hon, gallai siarad am arian beri i’ch partner wneud neu ddweud pethau sy’n eich rhoi mewn perygl o niwed meddyliol neu gorfforol. Mae’n bwysig gwybod nad oes angen i chi brofi trafferthion ar eich pen eich hun. I ddysgu rhagor am yr hyn sy’n cyfrif fel cam-drin ariannol, a’r hyn y gallwch ei wneud yn ei gylch, darllenwch ein canllaw [amddiffyn rhag cam-drin ariannol](#).



Pryd i geisio cymorth ynghylch perthynas

Efallai y bydd hi'n haws i chi siarad am broblemau ariannol gyda rhywun annibynnol os yw'n effeithio ar eich perthynas.

Os ydych chi yng Nghymru neu Lloegr mae gan GIG offeryn ar ei wefan sy'n dweud wrthy ch [pa gwnsela perthynas sydd ar gael yn eich ardal chi](#) - gyda llawer ohono'n gyngor am ddim.

Os ydych chi yng Nghymru neu Lloegr, gallwch gael gwe-sgwrs 30 munud am ddim gyda chynghorydd hyfforddedig gyda'r elusen Relate. Os ydych chi am gael sesiynau pellach, mae'n debygol y bydd cost i hyn yn seiliedig ar eich incwm

Nid oes gan Relate yng [Ngogledd Iwerddon](#) opsiwn gwe-sgwrs, ond gall eich rhoi mewn cysylltiad â chwnselwyr rhad ac am ddim (sy'n codi ffioedd isel) yn agos at ble rydych yn byw.

Yn yr Alban, gallwch ymweld â [Mygov.scot](#) a dod o hyd i sesiwn gwnsela trwy 'The Spark' neu [Relationships Scotland](#) a fydd hefyd yn eich helpu i ddod o hyd i'ch gwasanaeth agosaf.



Helpwr Arian

Arian bob dydd

Mae HelpwrArian yma i wneud eich arian a'ch dewisiadau pensiwn yn gliriach. Yma i'ch rhoi mewn rheolaeth gyda chymorth diduedd sydd ar eich ochr chi, gyda chefnogaeth y llywodraeth ac sydd am ddim i'w ddefnyddio.



Ffôn **0800 138 0555***



Typetalk **18001 0800 915 4622***

Llun i Wener, 8am to 6pm

Am ragor o help gweler ein canllawiau ar ein gwefan:

- Siarad â chi'ch hun am arian
- Siarad â'ch partner am arian
- Siarad â ffrindiau am arian
- Siarad â phobl hŷn am arian

Darparwyd gar



**Gwasanaeth
Arian a
Phensiynau**

*Mae galwadau am ddim. Rydym wedi ymrwymo i ddarparu gwasanaeth o safon i chi, felly gellir recordio neu fonitro galwadau at ddibenion hyfforddi ac i'n helpu i ddatblygu ein gwasanaethau.

Ref: MH_RS0003W