



Cymorth gyda chostau byw

- Gweithio allan ble rydych chi nawr
- Delio â biliau a thaliadau
- Deall eich opsiynau a ble i gael cymorth

Gwneud eich dewisiadau arian a phensiwn yn gliriach

Beth bynnag eich amgylchiadau, mae HelpwrArian ar eich ochr chi. Ar-lein a thros y ffôn, rydym yn cynnig arweiniad clir sy'n gyflym i'w ddarganfod, yn hawdd ei ddefnyddio ac wedi'i gefnogi gan y llywodraeth. Gallwn ni hefyd eich cyfeirio at wasanaethau dibynadwy os oes angen mwy o gymorth arnoch.

Gallwn ni eich helpu i:

- glirio eich dyledion
- deall eich opsiynau pensiwn
- cynllunio ar gyfer ymddeoliad
- lleihau eich gwariant a chronni cynilion
- llywio digwyddiadau bywyd fel colli swydd, tor-perthynas neu brofedigaeth
- cynllunio ymlaen llaw ar gyfer pryniannau mawr
- cael gwybod am fudd-daliadau a hawliadau ychwanegol.

Chwiliwch am HelpwrArian: moneyhelper.org.uk/cy

Arweiniad diduedd am ddim

ar y we | ar y ffôn

Darparwyd gan



**Gwasanaeth
Arian a
Phensiynau**



Cynnwys

1. Gweithio allan ble rydych chi nawr	4
2. Biliau a thaliadau i ddelio â nhwyn gyntaf	6
3. Biliau a thaliadau eraill	11
4. Byddwch yn wyladwrus o dwyll	14
5. Siarad am arian	15
6. Benthyc arian	16
7. Defnyddio Prynu Nawr Talu'n Ddiweddarach	19
8. Defnyddio ecwiti, pensiyneu neu gynilion	20
9. Gofalu am eich iechyd meddwl	23
10. Cymorth brys	25
Cysylltiadau defnyddiol	27

1. Gweithio allan ble rydych chi nawr

Mae cynnydd cyflym mewn costau byw wedi effeithio ar filiynau o bobl. Bydd yr hyn y mae hyn yn ei olygu i chi a'ch arian yn bersonol i chi.

Os ydych chi'n chwilio am helpariannol ond ddim yn gwybod ble i ddechrau, nid ydych chi ar eich pen eich hun.

Gall y camau hyn eich helpu i ddeall eich sefyllfa ariannol wirioneddol ac i gymryd camau i ddod o hyd i ffordd ymlaen sy'n gweithio i chi.

1. Adolygu'ch cyllideb

Os nad ydych wedi gwneud hynny'n barod, y cam cyntaf i ddeall ble rydych chi nawr gyda'ch arian heddiw yw llunio cyllideb.

Bydd cyllideb yn ei gwneud yn glir:

- pa arian sy'n dod i mewn
- pa arian sy'n mynd allan
- unrhyw ddyledion a biliau sydd gennych
- lle gallech ryddhau arian parod neu wneud y mwyaf o'ch incwm.

Nid oes angen cynllunwyr ffansi, taenlenni nac apiau arnoch i gadw cyllideb.

Gallwch ddefnyddio llyfr ymarferion, neu'r dull jar jam (rhannu arian yn 'gronfeydd' ar wahân) i gadw'ch arian ar wahân i dalu'ch biliau a'ch taliadau.

Mae yna gyfrifon banc sy'n gadael i chi wneud hyn ac a fydd yn cadw'ch arian yn ddiogel.

Neu, os oes gennych chi fynediad i'r rhyngwrwd a chyfrifiadur neu ffôn clyfar, gallwch ddefnyddio ein Cynllunydd cyllideb rhad ac am ddim a hawdd ei ddefnyddio yn [moneyhelper.org.uk/cy/everyday-money/budgeting/budget-planner](https://www.moneyhelper.org.uk/cy/everyday-money/budgeting/budget-planner)

2. Cymorth ariannol: hawlio popeth y mae gennych hawl iddo

Os ydych chi'n cael trafferth ag arian, mae'n bwysig gwneud yn siŵr eich bod chi'n cael yr holl help gan y llywodraeth y gallech fod â hawl iddo.

Y ffordd hawsaf i wirio a oes gennych hawl i fudd-daliadau, gan gynnwys Credyd Cynhwysol, yw defnyddio ein Cyfrifiannell Budd-daliadau yn [moneyhelper.org.uk/cy/pensions-and-retirement/pensions-basics/pension-calculator](https://www.moneyhelper.org.uk/cy/pensions-and-retirement/pensions-basics/pension-calculator)

Gallwch hefyd gysylltu â chyngorydd budd-daliadau yn eich Cyngor ar Bopeth lleol a fydd yn gallu gwirio eich bod yn hawlio popeth y mae gennych hawl iddo, neu rhwch gynnig ar Advice Local [advicelocal.uk](https://www.advicelocal.uk)

3. Deliwch â biliau a thaliadau yn y drefn gywir

Mae canlyniadau peidio â thalu rhai biliau a thaliadau yn fwy difrifol nag eraill.

Mae ein hadran o dudalennau 6 i 10 yn esbonio rhagor ynghylch pam y dylech dalu rhai biliau a thaliadau yn gyntaf.

4. Siaradwch â'r bobl y mae arnoch arian iddynt

Os ydych chi'n poeni am fethu taliadau, cysylltwch â'ch benthyciwr neu ddarparwr cyn gynted â phosibl. Rhowch wybod iddyntfod eich incwm wedi newid a'ch bod yn cael trafferth talu. Byddant yn gweithio gyda chi i helpu.

Yn ogystal â dod i drefniant a ryr arian sy'n ddyledus iddynt, siaradwch â nhw hefyd am daliadau yn y dyfodol - yn enwedig os ydych chi'n meddwl y gallech chi gael trafferth i'w talu.

I rai pobl, gall siarad â chredydwyrfod yn anodd iawn. Dewiswch ddull cyfathrebu sy'n gweithio i chi. Efallai y byddwch hefyd yn gallu cael cymorth gan asiantaeth gyngori os nad ydych yn teimlo y gallwch gysylltu â'ch credydwyrf eich hun.

Gweler tudalen 15 am sut i siarad â phobl y mae arnoch arian iddynt.

5. Adolygu polisïau yswiriant

Mae rhywfaint o yswiriant yn hanfodol, er enghraifft yswiriant modur ac adeiladau, felly ni ddylech byth feddwl am ganslo'r polisïau hyn. Fodd bynnag, efallai bod eich anghenion yswiriant wedi newid dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf, felly gwiriwch a allwch gael yswiriant rhatach.

Er enghraifft, os ydych fel arfer yn gyrru i'r gwaith ond yn awr yn gweithio o bell, efallai eich bod yn defnyddio'ch caryn llawer llai, felly gallech gael dyfynbris rhatach ar gyfer yswiriant car.

Os ydych chi'n cael trafferth gyda chostau byw eraill, mae'n bosibl y gallai canslo polisïau yswiriant eraill arbed arian i chi ond meddylwch yn ofalus cyn gwneud hyn a chwiliwch o gwmpas bob amser i gymharu dyfynbrisiau. Gweler ein canllaw: moneyhelper.org.uk/cy/everyday-money/insurance/how-to-buy-insurance-using-comparison-sites

6. Benthg arian – byddwch yn ofalus ynghylch costau

Os ydych chi'n ystyried benthg arian, mae angen i chi bwysu a mesur cost benthg a gwybod sut rydych chi'n mynd i'w dalu'n ôl.

Gwnewch yn siŵr eich bod yn dewis y math cywir o gredyd i chi. Gall cyfraddau llog amrywio yn dibynnu ar nifer o ffactorau, gan gynnwys eich statws credyd.

Edrych ar ddewisiadau eraill yn lle benthg. Gweler tudalen 16.

7. Cynilion a buddsoddiadau – meddylwch yn ofalus cyn i chi dipio i mewn

Os ydych yn ystyried defnyddio cynilion, eich cronfa bensiwn neu ecwiti yn eich cartref i ryddhau arian i ddelio â chodiadau costau byw, mae pethau y mae angen i chi fod yn ymwybodol ohonynt cyn i chi wneud hynny. Gweler tudalennau 20 i 22.

2. Biliau a thaliadau i ddelio â nhw yn gyntaf

Os ydych chi'n wynebu argyfwng dyled, fel achos llys neu feili (a elwir yn 'swyddogion siryf' yn yr Alban), achos o ddatgysylltu, neu gael eich troi allan oherwydd ôl-ddyledion morgais neu rent, mae'n bwysig cael cyngor annibynnol am ddim ar ddyledion cyn gynted ag y gallwch.

Os ydych chi wedi methu taliad, yn jglo dyledion eraill, neu'n cael trafferth gyda dyledion blaenoriaethol lluosog a ddim yn gwybod pa un i fynd i'r afael ag ef gyntaf, gallwch ddefnyddio ein hofferyn canfod cyngor ar ddyledion i ddod o hyd i gyngor cyfrinachol am ddim yn y ffordd sydd orau i chi yn moneyhelper.org.uk/cy/money-troubles/dealing-with-debt/debt-advice-locator

Neu ffoniwch ni ar 0800 138 7777 (Llun – Gwener: 8am i 6pm).

Bydd cynghorydd dyled yn:

- peidio byth â'ch barnu na gwneud i chi deimlo'n wael am eich sefyllfa
- dod o hyd i ffyrdd o reoli'ch dyledion, hyd yn oed os nad ydych yn meddwl bod gennych arian sbâr
- awgrymu ffyrdd efallai nad ydych yn gwybod amdanynt i ddelio â dyledion.

Mae'r rhan fwyaf o bobl sydd wedi llwyddo i gael cyngor ar ddyledion yn dweud wrthym eu bod yn teimlo dan lai o straen a bod ganddynt fwy o reolaeth dros eu bywyd eto.

Os ydych chi'n cael trafferthion ariannol, edrychwch ar eich holl filiau a thaliadau a chyfrifwch pa rai y mae'n rhaid i chi ddelio â nhw yn gyntaf.

Mae hyn oherwydd y gall canlyniadau peidio â thalu rhai biliau fod yn fwy difrifol nag eraill.

Gelwir y rhain yn 'ddyledion â blaenoriaeth' ac maent yn golygu y gallech golli rhywbeth os nad ydych yn eu talu. Er enghraifft, os na fyddwch yn talu eich rhent, eich morgais, neu unrhyw ddyled sydd wedi'i gwarantu yn erbyn eich cartref, byddwch mewn perygl o'i golli.

Dyledion â blaenoriaeth yw'r rhai y mae'n rhaid i chi eu blaenoriaethu yn gyntaf:

Ôl-ddyledion rhent neu forgais

1. Taliadau rhent

Os nad ydych yn meddwl y byddwch yn gallu gwneud eich taliad rhent, cysylltwch â'ch landlord, asiant gosod tai neu swyddog cymorth tenantiaeth cyn gynted â phosibl.

Ceisiwch ddod i gytundeb ynglŷn â cholli taliadau rhent a thalu unrhyw ôl-ddyledion.

Os byddwch yn anwybyddu'r problem, gall eich landlord ddechrau cymryd camau i'ch troi allan.

Os ydych ar incwm isel, gofynnwch i'ch cyngor lleol a ydych yn gymwys i gael Taliad Disgresiwn at Gostau Tai i wneud iawn am y diffyg.

2. Taliadau morgais

Os ydych chi'n cael trafferth talu'ch morgais, siaradwch â'ch benthyciwr am gymorth y gall ei gynnig.

Mae'n rhaid iddynt eich trin yn deg ac ystyried unrhyw gais a wnewch i newid y ffordd rydych yn talu'ch morgais i'ch helpu.

Os na ellir rheoli'r taliadau newydd, gofynnwch am ffyrdd i'w gwneud yn fwy fforddiadwy.

Gallai atebion gynnwys:

- ymestyn hyd eich morgais
- newid dros dro i daliadau llog yn unig
- derbyn taliadau is am gyfnod
- gwiriwch a allwch gael cymorth gan y llywodraeth: moneyhelper.org.uk/cy/homes/buying-a-home/government-help-if-you-cant-pay-your-mortgage

Os na allwch dalu'ch morgais oherwydd diweithdra, damwain neu salwch, gwiriwch a oes gennych bolisi yswiriant anghofiedig sy'n eich diogelu.

Pan fyddwch yn trafod atebion gyda'ch benthyciwr, ni fydd sgysiau yn ymddangos ar eich ffeil credyd.

Fodd bynnag, mae rhai atebion yn gwneud hynny, felly gofynnwch bob amser beth fydd yr effaith ar eich sgôr credyd.

Cofiwch fod yr atebion hyn yn debygol o fod yn llai niweidiol i'ch sgôr credyd na cholllitaliadau heb siarad â'ch benthyciwr yn gyntaf.

Os yw eich cyfradd morgais sefydlog neu ostyngol yn dod i ben

Pan ddaw eich bargen morgais cyfradd sefydlog i ben, os na fyddwch yn gweithredu, bydd eich cyfradd yn mynd yn ôl yn awtomatig i'r gyfradd amrywiol safonol sy'n debygol o fod yn ddrutach, gan fod cyfraddau llog yn llawer uwch nag yr oeddent ac y gallent gynyddu eto.

Mae gan y rhan fwyaf o fenthycwyr adran cadw cwsmeriaid ac mae rhai yn cynnig cyfraddau gweli i gwsmeriaid presennol er mwyn eich denu i aros gyda nhw.

Cysylltwch â darparwreich morgais i drafod eich opsiynau.

Gallwch ddechrau siarad â'ch benthyciwr tua chwe mis cyn diwedd eich cytundeb er mwyn i chi allu sicrhau y cewch eich symud i gyfradd gystadleuol yn syth ar ôl i'ch cytundeb presennol ddod i ben.

Gwnewch yn siŵr eich bod yn siopa o gwmpas.

Y peth gorau i'w wneud yw siarad â chynghorwr morgesei annibynnol a chael cyngor. Gallant gael mynediad i'r farchnad morgesei gyfan. Os yw eich amgylchiadau wedi newid ers i chi drefnu eich morgais diwethaf, byddant yn cymryd hyn i ystyriaeth.

Wrth gymharu cyfraddau, peidiwch ag anghofio gofyn am ffioedd trefnu a chosbau ad-dalu'n gynnar (os ydych chi eisiau hyblygrwydd i newid cynnyrch cyn i'ch cytundeb ddod i ben).

Bydd cynghorwr morgesei yn cynnwys yr holl ffioedd pan fyddant yn dyfynnu eich cyfraddau sydd ar gael, gan eich helpu i wneud dewis gwybodus.

Mae bywyd yn ansicr ar hyn o bryd, ond mae'n bwysig cadw cynlluniau ar gyfer y dyfodol mewn cof.

Siaradwch â'ch cynghorwr morgais am eich anghenion a'ch nodau ariannol, a beth sy'n bwysig i chi.

Gall hyn eich helpu i benderfynu pa fath o forgais sydd orau i chi.

Treth y Cyngor (Ardrethi yng Ngogledd Iwerddon)

Cysylltwch â'ch cyngor lleol cyn gynted ag y byddwch yn cael trafferth talu.

Os arhoswch nes eich bod wedi methu taliadau, gallai gyfyngu ar yr help y gallant ei gynnig i chi.

Gall cymorth gynnwys:

- **gwyliau talu a chynlluniau talu** – mae rhai cyngorau'n cynnig gwyliau talu i'r rhaisy'n cael trafferth talu eu bil Treth y Cyngor. Bydd angen i chi ofyn am hyn. Os na allwch gael gwyliau talu, bydd y rhan fwyaf yn cynnig cynllun talu fforddiadwy i chi
- **gostyngiadau mewn biliau os ydych ar fudd-daliadau neu ar incwm isel** – os bydd eich incwm yn gostwng neu os byddwch yn cael eich hun yn ddi-waith, gallech wneud cais am Ostyngiad Treth y Cyngor
- **gostyngiad os ydych yn anabl** – neu'n byw gyda rhywun sydd yn anabl.

Os ydych yn byw ar eich pen eich hun, dylech fod yn gymwys i gael gostyngiad Treth y Cyngor o 25%.

Nwy a thrydan

Mae'n bwysig cysylltu â'ch cyflenwr i ofyn am help cyn i chi fethu taliad. Gallant wirio y byddwch yn cael yr holl daliadau cymorth ynni y mae gennych hawl iddynt ac efallai:

- adolygu eich cynlluniau ar gyfer talu biliau, gan gynnwys dyled y gallech fod yn ei had-dalu mewn rhandaliadau
- cynnig seibiannau talu i chi, neu ganiatáu i chi dalu llai
- rhoi mwy o amser i chi ad-dalu'r hyn sy'n ddyledus gennych
- rhoi gwybod i chi os gallwch gael mynediad at gronfeydd caledi.

Os ydych yn anabl neu mewn sefyllfa fregus, gallwch gofrestru ar gyfer Cofrestr Gwasanaethau Blaenoriaeth (PSR) i gael cymorth ychwanegol gan eich cwmni ynni neu ddŵr: **ofgem.gov.uk/cy/gallwch-gael-help-gan-eich-cyflenwr-cofrestr-gwasanaethau-blaenoriaeth**

Yng Ngogledd Iwerddon, gweler gwefan NI Electricity Networks yn **nienetworks.co.uk/homesuppliers**

Gwiriwch a ydych yn gymwys i gael mwy o help gyda biliau ynni drwy ddefnyddio ein trefnydd Biliau ar-lein yn **moneyhelper.org.uk/cy/money-troubles/cost-of-living/bill-prioritiser**

Os ydych yn agored i niwed, gallwch gysylltu ag Uned Cymorth Ychwanegol Cyngor ar Bopeth: **ehu.org.uk**

Yng Ngogledd Iwerddon, os ydych am wneud cwyn am wasanaethau ynni, dŵr, trafndiaeth neu bost, cysylltwch â'r Cyngor Defnyddwyr drwyfynd i **consumercouncil.org.uk/complaints**

Taliadau i'r DWP (DfC yng Ngogledd Iwerddon)

Os oes arnoch arian i'r Adran Gwaith a Phensiynau (DWP) am unrhyw ordaliadau ar gyfer budd-daliadau, Credydau Treth, neu daliadau eraill, dylent eich cefnogi i sefydlu cynllun ad-dalu amgen.

Os ydych ar Gredyd Cynhwysol, cysylltwch â'ch anogwr gwaith neu'r llinell gymorth sy'n delio â'r budd-dal penodol rydych yn ei gael.

I gael manylion am sut i ad-dalu budd-daliadau sy'n ddyledus yng Nghymru a Lloegr, ewch i gov.uk/repay-manage-benefit-owed neu ffoniwch y llinell gymorth ar **0800 916 0647**

Gallwch ddysgu rhagor am ordaliadau budd-daliadau yn yr Alban yn mygov.scot/benefit-overpayments neu ffoniwch **0800 0014542**

Mae rhagor am gasglu taliadau yng Ngogledd Iwerddon yn nidirect.gov.uk/articles/overpayments-benefits-and-financial-support neu ffoniwch **08000121331**

Treth Incwm, Yswiriant Gwladol a TAW

Mae eich bil treth yn flaenoriaeth.

Os na fyddwch yn ei dalu, bydd C TheF yn cymryd camau i gael yr arian sy'n ddyledus gennych, felly mae'n bwysig cysylltu â nhw cyn gynted ag y byddwch yn dechrau cael trafferth i gadw i fyny.

Os oes arnoch lai na £30,000, efallai y byddwch yn gallu defnyddio gwasanaeth Amser i Dalu C TheF.

Canfyddwch a ydych yn gymwys yn gov.uk/difficulties-paying-hmrc neu ffoniwch y llinell gymorth hunanasesu ar **0300 200 3822**

Taliadau cynhaliaeth plant

Os ydych yn cael trafferth talu cynhaliaeth plant, mae gennych ddau opsiwn:

1. Creu cytundeb gyda'r rhiant sy'n derbyn

Pan fyddwch yn dod i drefniant, cysylltwch â'r Gwasanaeth Cynhaliaeth Plant i roi'r manylion iddynt ac efallai y gallant gynnig mwy o gymorth i chi.

Mae cyfrifiannell cynhaliaeth plant ddefnyddiol yn gov.uk/cyfrifwch-gynhaliaeth-plant neu ffoniwch ar **0800 1712345**

2. Gofynnwch i'r Gwasanaeth Cynhaliaeth Plant (CMS) gamu i mewn

Ystyriwch ofyn i'r CMS gyfrifo'r hyn y dylech fod yn ei dalu os yw'ch incwm wedi gostwng 25% neu fwy.

Cofiwch fod y CMS yn codi ffi am y gwasanaeth hwn, felly mae'n rhatach trefnu rhyngoch chi'ch dau.

Am ragor o wybodaeth, ewch i [gov.uk/child-maintenance-service](https://www.gov.uk/child-maintenance-service) neu ffoniwch **0800 171 2345**

Os ydych yn byw yng Ngogledd Iwerddon, ewch i nidirect yn [nidirect.gov.uk/cms](https://www.nidirect.gov.uk/cms)

Trwydded Deledu

Nid yw llawer o bobl yn sylweddoli bod Trwydded Deledu yn fil blaenoriaethol.

Os ydych yn cael trafferth talu, gall Trwyddedu Teledu drafod cynlluniau talu gyda chi.

Cysylltwch â Trwyddedu Teledu cyn gynted ag y gallwch ar **0300 555 0300**

Dirwyon llys

Os byddwch yn cael dirwy llys ac yn dewis peidio â'i thalu er bod gennych yr arian ar ei gyfer, gallwch gael eich anfon i garchar.

Rydych chi'n cael dirwyon llys pan ydych chi'n torri'r gyfraith, er enghraifft os ewch chi dros y terfyn cyflymder.

Mae'r dirwyon hyn yn cyfrif fel dyledion blaenoriaethol oherwydd bod eich rhyddid a'ch hawliau mewn perygl os byddwch yn methu â'u talu.

Cofiwch, gall canlyniadau peidio â thalu rhai dyledion fod yn fwy difrifol nag eraill.

Mae ein peiriant blaenoriaethu Biliau cyflym, hawdd ei ddefnyddio yn eich helpu i ddeall pa filiau a thaliadau i ddelio â nhw gyntaf a sut i osgoi colli unrhyw daliadau.

Gwiriwch hyn yn [moneyhelper.org.uk/cy/money-troubles/cost-of-living/bill-prioritiser](https://www.moneyhelper.org.uk/cy/money-troubles/cost-of-living/bill-prioritiser)

Hurbrynu

Nid yw taliadau hurbrynu ond yn ddyledion â blaenoriaeth os yw'r nwyddau a brynoch yn hanfodol ar gyfer eich bywyd bob dydd. Er enghraifft, gallai taliadau hurbrynu ar gyfer car fod yn ddyled â blaenoriaeth os oes angen y car arnoch i gymudo i'r gwaith.

3. Biliau a thaliadau eraill

Mae'r biliau a'r taliadau a restrir isod yn bwysig. Ond os ydych chi'n cael trafferth, mae'n well delio â'r biliau a nodir ar dudalennau 6 i 10 yn gyntaf bob amser, gan fod gan y rheini ganlyniadau mwy difrifol os nad ydych yn talu.

Hyd yn oed os oes gennych chi filiau blaenoriaethol i ddelio â nhw, mae'n bwysig siarad â'ch benthycwyr am y biliau isod os oes arnoch chi arian.

Biliau dŵr

Er na all eich cyflenwr ddiffodd eich cyflenwad dŵr os byddwch yn methu taliadau, gallant ddefnyddio achos llys i orfodi ad-daliad.

Fodd bynnag, mae cymorth ar gael. Gofynnwch i'ch darparwr dŵr (neu eich cyngor, os ydych yn bywyn yr Alban) am gymorth cyn gynted ag y byddwch yn dechrau cael trafferth.

Efallai y bydd eich darparwr dŵr yn cynnig:

- cynlluniau arbennig, megistariffau cymdeithasol
- addasu'ch cynllun talu
- canfod a ydych yn gymwys ar gyfer grantiau elusenol
- cyngor ar fudd-daliadau a rheoli dyledion, yn enwedig os nad ydych wedi cael trafferthion ariannol o'r blaen
- atal camau llys neu orfodi newydd
- eich ychwanegu at eu Cofrestr Gwasanaethau Blaenoriaethol: dallwch ddysgu rhagor yn ofwat.gov.uk/households/customer-assistance/special-assistance/

Arbed arian ar ddefnyddio dŵr

Os ydych yn chwilio am ffyrdd o arbed arian ac nad ydych ar fesurydd dŵr, gwiriwch a fydd gosod un yn arbed arian i chi. Gall hyn fod yn rhatach, ond nid bob amser.

Rydych chi'n talu am yr hyn rydych chi'n ei ddefnyddio'n unig gyda mesurydd dŵr, felly gallai torri'n ôl ar eich defnydd o ddŵr wneud gwahaniaeth, yn dibynnu ar amgylchiadau'ch cartref.

Mae rhagor o help ar arbed arian ar eich bil dŵr yn moneyhelper.org.uk/cy/work/losing-your-job/claiming-your-tax-rebate-after-losing-your-job neu cysylltwch â'ch cwmni dŵr lleol.

Arbed ar filiau ffôn symudol

Os nad oes gennych linell dir, mae eich ffôn symudol yn gysylltiad hanfodol â gwasanaethau eraill felly mae'n bwysig ei gadw os gallwch.

Os ydych yn cael trafferth talu, dylai fod gan ddarparwyr gymorth i'ch helpu, gan gynnwys:

- newid dyddiad eich bil
- sefydlu cynllun ad-dalu fforddiadwy
- symud i dariff gwahanol
- gostwng eich cap gwariant.

Arbed arian ar daliadau ffôn symudol

Mae'n bwysig cadw i fyny â'ch taliadau os ydych ar gontract. Nid yw hyn dim ond er mwyn i chi beidio â cholli eich cysylltiad, ond hefyd oherwydd y gallai effeithio ar eich sgôr credyd os na wnewch chi hynny.

Gall yr awgrymiadau hyn eich helpu i arbed arian:

- gwirio pryd y disgwylir i'ch contract ddod i ben a bargeinio neu newid darparwr
- cymharu'ch contract ag opsiynau rhatac SIM yn unig gan ddechrau mor isel â £5 y mis
- ceisio newid i fargen Talu Wrth Fynd.

Pa bynnag opsiwn a ddewiswch, gwnewch yn siŵr eich bod ar y tariff cywir ar gyfer eich defnydd data.

Os yw'ch ffôn wedi'i gloi

Nid yw darparwyr symudol bellach yn cael cloi dyfeisiau i'w rhwydwaith.

Fodd bynnag, os gwnaethoch brynu'ch ffôn trwy rwydwaith cyn mis Rhagfyr 2021, efallai y bydd wedi'i gloi i'r rhwydwaith hwnnw.

Cysylltwch â'ch darparwr i ddatgloi eich ffôn. Ni ddylai gostio dim i chi ac yna byddwch yn rhydd i newid darparwyr heb unrhyw drafferth.

Band eang, ffôn symudol a theledu

Os ydych chi'n cael budd-daliadau penodol ac angen help gyda'ch biliau band eang, ffôn symudol neu deledu, efallai y bydd eich darparwyr yn gallu cynnig tariff cymdeithasol cost isel i chi.

Ewch i moneyhelper.org.uk/cy/everyday-money/credit/struggling-to-pay-your-gas-or-electricity-bill

Taliadau cyllid car

Os na allwch fforddio eich taliadau cyllid car, siaradwch â'ch benthyciwr cyllid car.

Ceisiwch wneud hyn cyn bod eich taliad nesaf yn ddyledus a pheidiwch â chanslo eich Debyd Uniongyrchol yn unig, gan y bydd hyn yn cael ei gyfriffel taliad a gollwyd. Bydd hyn yn ymddangos yn eich ffeil credyd a gallai effeithio ar eich gallu i gael cyllid yn y dyfodol.

Os na allwch fforddio dal i fyny â thaliadau, gofynnwch a allwch ddod â'r cytundeb i ben yn gynnar neu ddychwelyd y car.

Bydd hyn yn dibynnu ar ba fath o gytundeb cyllid car sydd gennych a pha mor hir yr ydych wedi bod yn ei dalu.

Er enghraifft, mae rhai yn gytundebau hurbrynu ac yn cael eu dosbarthu fel dyledion blaenoriaethol os byddwch yn methu taliadau.

Dysgwch am ddod â chytundebau i ben yn gynnar a thorri costau cyllid car yn moneyhelper.org.uk/cy/everyday-money/buying-and-running-a-car/cut-your-car-finance-hire-purchase-and-other-finance-costs

Neu ffoniwch ni am arweiniad arian am ddim ar **0800 138 7777**

Arian wedi'i fenthycwyr gan y teulu

Gall fod llawer o bwysau i dalu'n ôl unrhyw arian rydych chi'n eu hadnabod, y pethau pwysicaf y dylech chi eu gwneud yw:

Os oes arnoch chi arian i deulu neu bobl rydych chi'n eu hadnabod, y pethau pwysicaf y dylech chi eu gwneud yw:

- siarad â'r person y mae arnoch arian iddo
- peidio ag anwybyddu'r broblem.

Hyd yn oed os ydych chi'n poeni y gallech chi ei chael hi'n anodd eu talu'n ôl am amser hir, mae'n well bod yn onest â nhw.

Ymhlith y pethau y dylech siarad amdanynt mae:

- gosod amserlen newydd o ad-daliadau y gallwch eu fforddio
- pa mor aml y byddwch yn eu had-dalu (gall sefydlu archeb sefydlog gadw taliadau'n rheolaidd)
- ffynonellau cymorth eraill, megis cyngor ar ddyledion neu ffyrdd o gynyddu'ch incwm.

Pan fyddwch chi'n cael y sgwrs, mae'n bwysig:

- dewiswch amser a lle sy'n caniatáu i'r ddau ohonoch ganolbwyntio ar yr hyn sy'n cael ei ddweud
- gwranddo â meddwl agored a cheisio cadw trefn ar eich emosiynau
- dod o hyd i ffyrdd o orffen y sgwrs gyda chynllun i symud ymlaen.

Gwylwch rhag benthycwyr arian didrwydded

Os yw rhywun y benthycwyr arian ganddo yn gwneud unrhyw un o'r pethau hyn:

- eich bygwth chi
- codi llog gormodol ar eich benthyciad
- wedi cymryd dogfennau pwysig oddi wrthy, fel eich pasbort neu gerdyn banc.

Gallai'rymddygiad hwn eu gwneud yn fenthyciwr arian didrwydded.

Efallai ei fod yn ddryslyd cysylltu'r term **benthyciwr arian** gyda rhywun rydych yn ei adnabod neu'n poeni amdano, ond mae'n bwysig iawn eich bod yn cael cyngor.

Ffoniwch Stop Loan Sharks ar **0300 555 2222** i wneud adroddiad yn ddiogel, cael cyngor ar sut i ddelio â'r sefyllfa a chael cymorth ariannol.

4. Byddwch yn wylidwrus o dwyll

Mae cynnydd sydyn mewn costau byw wediarwainat gynnydd mawr mewn sgamiau ar-lein a ffôn sy'n cynnig ffyrdd o gael arian ychwanegol.

Rhai o'r rhai mwyaf cyffredin yw e-byst, galwadau neu negeseuon testun sy'n edrychfel eu bodyn dod oddi wrth:

- CThEF yn cynnig ad-daliad treth i chi
- eich darparwr ynni, ffôn symudol neu fand eang
- cwmnïau sy'n cynnig cyfleoedd buddsoddi i chi
- eich banc yn cynnig cymorth ariannol i chi
- y llywodraeth yn cynnig taliadau cymorth costau byw neu ynni i chi.

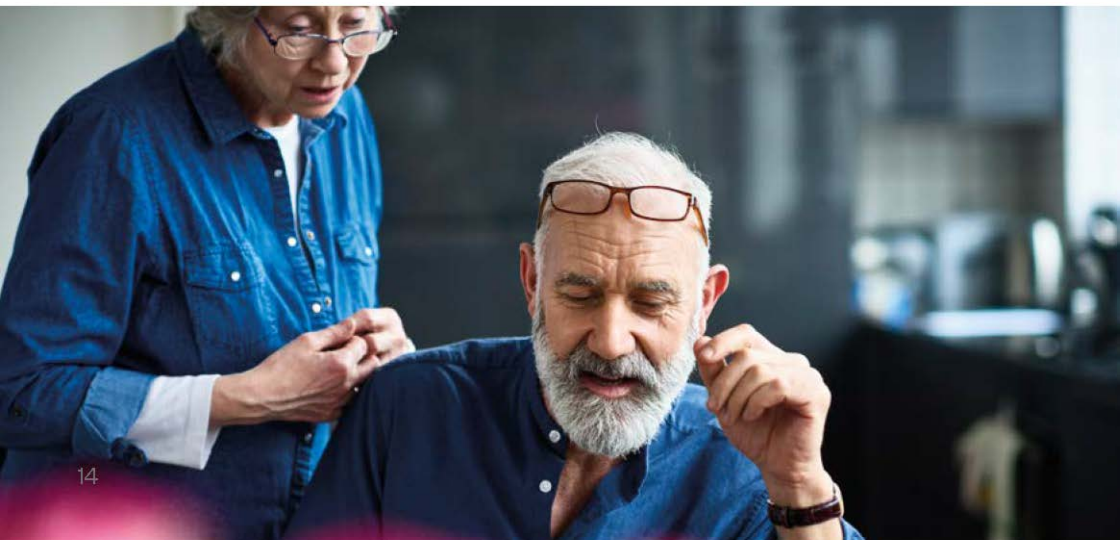
Byddwch yn amheus os ceuwch neges destun, e-bost neu alwad ffôn yn dweud bod problem gyda'ch taliad neu fil. Mae sgamwyr yn defnyddio hyn fel ffordd o'ch cael chi i ddatgelu manylion eich cerdyn a'ch cyfrif banc.

Mae nifer y sgamiau dim ond yn debygol o gynyddu. Mae Action Fraud yn adrodd bod cannoedd o filoedd o bunnoedd yn cael eu colli i sgamwyr yn gysylltiedig â chostau byw.

Mae'n bwysig bod yn hynod ofalus – gwnewch yn siŵr bod galwadau a negeseuon e-bost yn dod o ffynonellau cyfreithlon, a pheidiwch â rhoi unrhyw wybodaeth bersonol.

Gallwch ddysgu rhagor am sgamiau yn moneyhelper.org.uk/cy/money-troubles/scams/types-of-scam

Riportiwch unrhyw weithgaredd amheus i Action Fraud trwy ffonio **0300 123 2040** neu ar-lein yn actionfraud.police.uk/reporting-fraud-and-cyber-crime



5. Siarad am arian

Os ydych chi'n poeni am fethu taliad, efallai y byddwch chi'n teimlo'n nerfus neu'n chwithig ynglŷn â gofyn am help, neu'n ansicr beth i'w ddweud. Ond cofiwch, mae llawer o bobl mewn sefyllfa debyg.

Mae benthycwyr yn annog cwsmeriaid sy'n cael anhawster ariannol i gysylltu. Rhaid iddynt wneud popeth o fewn eu gallu i'ch cefnogi os ydych yn wynebu amser caled oherwydd costau byw cynyddol.

Meddyliwch am hyn fel dechrau sgwrs barhaus i'ch helpu i gael eich arian yn ôl ar y trywydd iawn, yn hytrach na chais untro am gymorth brys. Gorau po gyntaf y cewch y sgwrs.

Cyn cysylltu â'ch benthyciwr, mae'n werth llunio cyllideb er mwyn iddynt allu deall eich sefyllfa'n gyflym (gwelertudalen 4). Os gallwch chi ddod o hyd i 20 munud i wneud cyllideb gyflym bydd yn eich helpu gyda'ch sgwrs. Ond peidiwch â phoeni os na allwch wneud hyn, mae'n well siarad â'ch benthyciwr yn gynt yn hytrach nag yn hwyrach.

Mae nifer o ffyrdd i gysylltu â'ch benthyciwr (sgwrs we ar-lein, ffôn neu e-bost) felly peidiwch â rhoi'r gorau iddi.

Dyma restr wirio ddefnyddiol i edrych arni wrth siarad â benthyciwr:

- cymryd enw'r person rydych chi'n siarad ag ef
- gwneud nodiadau am yr hyn sy'n cael ei ddweud – defnyddiwch dudalen 29 i'ch helpu
- gofyn am gadarnhad ysgrifenedig o unrhyw gynllun y cytunwch arno
- gofynnwch beth allai ddigwydd os byddwch yn methu taliadau
- os yw'ch benthyciwr yn gofyn i chi fynd drwy'ch incwm a'ch gwariant gyda nhw, gofynnwch iddynt anfon copi atoch fel y gallwch ddefnyddio'r wybodaeth wrth siarad â benthycwyr eraill
- os oes problem, dywedwch wrth eich benthyciwr cyn iddynt fynd ar eich ôl
- rhowch wybod iddynt am unrhyw faterion personol, megis pryderon iechyd meddwl neu salwch corfforol, oherwydd dylai fod gan fenthycwyr dimau penodol a fydd yn rhoi cymorth ychwanegol i chi.

Cofiwch, nid oes y fath beth â chwestiwn hurt. Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael yr holl wybodaeth sydd ei hangen arnoch.

Gweler ein canllaw 'Siarad â'ch credydwr' i gael rhagor o wybodaeth am oresgyn rhwystrau a symud ymlaen gyda'ch gilydd yn [moneyhelper.org.uk/cy/money-troubles/cost-of-living/talking-to-your-creditor](https://www.moneyhelper.org.uk/cy/money-troubles/cost-of-living/talking-to-your-creditor)

6. Benthycg arian

Os ydych chi'n poeni am eich incwm yn y dyfodol ac yn ystyried benthycg a dalu dyledion presennol, mae'n bwysig edrych ar opsiynau eraill yn gyntaf.

Os ydych wedi methu mwy nag un taliad neu os ydych yn jyglo dyledion eraill ac nad oes gennych unrhyw arian parod dros ben i'w had-dalu unwaith y byddwch wedi talu costau hanfodol, nawr yw'r amser i gael cyngor ar ddyledion (gweler y blwch isod).

Gallwch ddod o hyd i gyngor cyfrinachol am ddim ar ddyledion ar-lein, dros y ffôn neu'n agos at ble rydych chi'n byw gan ddefnyddio ein hofferyn canfod cyngor ar ddyledion yn moneyhelper.org.uk/cy/money-troubles/dealing-with-debt/debt-advice-locator

Neu ffoniwch ni ar **0800 138 7777**
(Llun – Gwe: 8am i 6pm).

Os ydych yn benthycg arian i dalu am hanfodion

Edrychwch eto ar eich cyllideb a gwnewch yn siŵr eich bod wedi gwneud popeth o fewn eich gallu i arbed arian a chynyddu'ch incwm. Ymhlith y pethau y gallwch edrych arnynt mae:

- Ysgrifennwch eich holl ymrwymadau credyd gan gynnwys taliadau a'r diwrnod y mae'r taliad yn ddyledus. Bydd eu hysgrifennu i gyd yn eich helpu i ddeall ble rydych chi a chadw golwg.

- Gwirio eich holl gyfrifon neu gyfriflenni banc i wneud yn siŵr eich bod wedi eu cynnwys i gyd.
- Os ydych chi'n bancio ar-lein, defnyddio ap gwariant eich banc a all wneud hynny ar eich rhan yn gyflym ac yn hawdd.
- Siarad â'ch benthyciwr neu ddarparwr i weld a allant gynnig cymorth cyn i chi fenthycg arian i dalu biliau.
- Defnyddio unrhyw gynlluniau neu dariffau arbennig y mae eich darparwr yn eu cynnig sy'n well ar gyfer eich anghenion.

Cynlluniau Talu Cyflog Ymlaen Llaw i Gyflogwyr (ESASs)

Os ydych chi'n wynebu cost annisgwyl neu ddiffyg arian parod tymor byr, gwiriwch a yw'ch cyflogwr yn caniatáu i chi gael mynediad at rywfaint o'ch cyflog cyn diwrnod cyflog. Fel arfer darperir y cynlluniau hyn i'r cyflogwr gan gwmnïau allanol.

Os ydych am ddefnyddio cynllun talu cyflog ymlaen llaw, byddwch yn ymwybodol:

- bydd y rhan fwyaf o gynlluniau yn codi ffi arnoch – gall y rhain Gronni os byddwch yn ei ddefnyddio'n aml
- gall cymryd taliadau rheolaidd olygu y byddwch yn ddiabynnol ar y cynllun

- bydd gennych gyflog gostyngol i fyw arno yn ystod y mis ar ôl i chi dalu blaenswm yn ôl – felly ceisiwch osgoi 'rholio drosodd' o fis i fis
- mae'n anodd cymharu cost ffioedd â chyfraddau llog benthyciad a'r agosaf at ddiwrnod cyflog y byddwch yn tynnu arian i lawr, yr uchaf yw'r gost gymharol
- nid yw'r cynlluniau hyn yn cael eu rheoleiddio gan yr Awdurdod Ymddygiad Ariannol (FCA) felly mae gennych lai o amddiffyniadau statudol os aiff pethau o chwith.

Mae rhai cyflogwyr hefyd yn cynnig benthyciadau ar sail cyflog neu 'ychwanegiadau credyd'. Mae'r rhain yn gynhyrchion credyd safonol y byddwch yn eu had-dalu trwy ddiyniadau o'ch cyflog. Maent yn gynhyrchion ar wahân i ESAs.

Dewis y math cywir o greddyd neu fenthyciad

Os byddwch yn benthycu, gwnewch yn siŵr eich bod yn dewis y math cywir o greddyd neu fenthyciad ar gyfer eich sefyllfa. Fel arall, fe allech chi ganfod eich hun yn talu mwy nag sydd angen.

Ymhlith y pethau y mae angen i chi feddwl amdanynt mae:

- faint rydych chi am ei fenthyc
- pa mor gyflym y gallwch dalu'r arian yn ôl
- eich gradd neu sgôr credyd.

Ein canllaw: Gall 'penderfynu ar y math gorau o greddyd i chi' eich helpu i ddewis. Gallwch ei weld yn moneyhelper.org.uk/cy/everyday-money/credit/simple-guide-to-credit-cards

Deall costau llawn benthyciadau neu greddyd

Byddwch yn ymwybodol nad yw'r gyfradd ar gyfer benthyciadau neu greddyd y gallech weld yn cael ei hysbysebu o reidrwyddu gyfradd a gynigir i chi pan fyddwch yn gwneud cais.

Mae'n well peidio â chwilio am yr un â'r ad-daliad misol isaf yn unig. Cyn i chi gofrestru, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n gwybod sut i adnabod costau cudd yn y print mân a chyfanswm cost ad-dalu'r ddyled.

Gwneud cais am greddyd

Mae gwneud cais am greddyd yn creu cofnod ar eich ffeil credyd a all effeithio ar eich gallu i gael credyd yn y dyfodol. Felly cyn i chi wneud cais am greddyd, mae'n werth ceisio darganfod a yw'n debygol y byddwch yn ei gael. Gallwch wneud hyn drwy wirio eich cymhwysedd cyn gwneud cais.

Maegan MoneySavingExpert gyfrifiannell cymhwysedd i ddangos pa mor debygol yw hi y byddwch chi'n cael credyd moneysavingexpert.com/eligibility/credit-cards

Neu ffoniwch ni ar 0800 138 7777.

Beth os gwrthodir credyd neu fenthyciad i chi?

Gallai gwneud cais am gredyd os yw'ch incwm yn ansicr, neu os ydych wedi methu taliadau, olygu y bydd eich cais yn cael ei wrthod.

Os bydd hyn yn digwydd, meddylwch yn ofalus cyn gwneud cais am ragor o gredyd, gan y bydd sawl cais mewn amser byryn ymddangos ar eich ffeil credyd.

Gallai hyn niweidio eich statws credyd ymhellach. Mae eich statws credyd yn effeithio ar a allwch gael credyd a faint y gallwch ei fenthycyn yn dyfodol.

Ceisiwch osgoi defnyddio credyd cost uchel, fel benthyciadau diwrnod cyflog, benthyciadau llyfr log neu gredyd carreg drws. Gall fod yn werth edrych ar undebau credyd a benthycwyr cyllid cyfrifol yn lle hynny.

Gall Cymdeithas Undebau Credyd Prydain eich helpu i ddod o hyd i ddarparwr lleol yn www.abcuk.coop/home. Neu ewch i wefan Responsible Finance [Cyllid Cyfrifol] responsiblefinance.org.uk/

Os gwrthodwyd eich cais, mae gennych ddyledion ac rydych wedi methu taliadau, gall cyngor am ddim ar ddyledion fod o gymorth mawr. Gall cynghorwyr dyled helpu i drafod cynllun ad-dalu fforddiadwy gyda'ch credydwyr – gweler ble i gael cyngor am ddim ar ddyledion: moneyhelper.org.uk/cy/money-troubles/dealing-with-debt/debt-advice-locator



7. Defnyddio Prynu Nawr Talu'n Ddiweddarach

Os ydych chi'n siopa ar-lein, mae Prynu Nawr Talu'n Ddiweddarach (BNPL) yn ffordd gyflym a hawdd o dalu am eich pryniannau a gall fod yn ffordd ddefnyddiol o ledaenu'r gost os yw arian yn brin.

Fodd bynnag, mae BNPL yn fath o gredyd ac mae angen ei reoli'n ofalus, yn enwedig os ydych chi'n dechrau ei ddefnyddio i ymdopi â chynnydd mewn costau byw.

Ystyriwch y pwyntiau canlynol cyn i chi ddefnyddio BNPL:

- Byddwch yn hyderus y gallwch ad-dalu a ry dyddiad dyledus.
- Ceisiwch osgoi defnyddio BNPL os ydych eisoes mewn dyled problemus a cheisiwch gymorth cyn gynted ag y gallwch gan gyngorwr dyled diduedd, rhad ac am ddim.
- Darllenwch y telerau ac amodau i wybod yn union pa fath o gytundeb BNPL rydych chi wedi'i drefnu. Bydd rhai darparwyr BNPL nawryn rhoi gwybod am eich pryniant i asiantaeth gwirio credyd felly bydd yn ymddangos ar eich ffeil credyd. Bydd telerau ad-dalu yn amrywio rhwng darparwyr.
- Chwiliwch am hysbysiadau gan eich darparwr yn dweud wrthyich pryd y bydd eich taliad nesaf yn ddyledus.
- Canfyddwch beth yw polisi eich darparwr pe byddech yn methu taliad. Bydd rhai'n codi ffi hwyr ar ôl cyn lleied â 24 awr.
- Cadwch at eich cyllideb. Gallai defnyddio BNPL eich annog i wario mwy nag yr oeddech wedi bwriadu.
- Byddwch yn wylidwrus o gymhellion a ddefnyddir i'ch cael chi i ddefnyddio BNPL, er enghraifft cynnig 10% disgownt neu ddanfoniad am ddim.
- Defnyddiwch eich cerdyn debyd i wneud ad-daliadau. Mae gwneud ad-daliadau gyda cherdyn credyd yn golygu y byddwch ond yn gwthio'r ddyled ymhellach i lawr y lein. Mae hyn yn broblem os na allwch ei fforddio ac yn arwydd y gallech fod yn anelu tuag at ddyled problemus.
- Gwnewch yn siŵr bod eich cerdyn talu mewn dyddiad hyd nes y gwneir y taliad olaf. Os daw i ben tra rydych yn ad-dalu pryniant BNPL, byddwch yn methu taliad a gallech orfod talu cosbau. Eich cyfrifoldeb chi yw dweud wrth eich darparwr am fanylion eich cerdyn newydd.

8. Defnyddio ecwiti, pensiynau neu gynilion

Os ydych chi'n cael trafferth gyda'ch arian, efallai eich bod chi'n ystyried dipio i mewn i'ch cronfabensiwn neu ddefnyddio'r ecwiti yn eich cartref (os ydych chi'n berchen arno).

Fodd bynnag, mae angen i chifeddwlyn ofalus am yr opsiynau hyn. Mae'n bwysig cael cymorth arbenigol i ddod o hyd i'r ateb cywir i chi.

Rhoi'r gorau i dalu i mewn i'ch cronfa bensiwn

Er y bydd hyn yn rhyddhau arian parod ar unwaith, ceisiwch gydbwysu eich anghenion heddiw gyda'ch anghenion yn y dyfodol fel nad ydych yn difaru lleihau eich cynilion pensiwn nawr. Cofiwch:

- os ydych mewn pensiwn gweithle, bydd eich cyflogwr fel arfer yn cyfrannu hefyd – arian parod gwerthfawr nad ydych am ei golli os gallwch ei osgoi
- mae eich cronfa hefyd yn cael ychwanegiad rhyddhad treth gan y llywodraeth bob tro y byddwch yn talu arian i mewn, felly po leiaf y byddwch yn talu i mewn, y lleiaf o arian atodol y byddwch yn ei gael.

Os oes rhaid i chi roi'r gorau i dalu i mewn i'ch pensiwn:

- siaradwch â'ch cyflogwr i weld a fydd yn parhau i wneud cyfraniadau ar eich lefel bresennol fel na fyddwch yn cael llai o arian ganddynt
- ceisiwch wneud iawn am y diffyg cyn gynted ag y gallwch fforddio gwneud hynny.

Ffoniwch ein llinell gymorth i siarad ag un o'n harbenigwyr os ydych yn ystyried atal neu leihau eich cyfraniadau pensiwn cyn i chi benderfynu ar 0800 011 3797 (Llun i Gwener 9am i 5.30pm).

Defnyddio'ch cronfa bensiwn

Os ydych chi'n 55 oed (57 o 2028) neu drosodd, gallwch gael mynediad i'ch cronfa bensiwn hyd yn oed os nad ydych wedi ymddeol. Bydd unrhyw beth dros 25% o werth eich cronfa bensiwn yn dal i gael ei drethu, ond ar eich cyfradd dreth arferol. Fodd bynnag, mae llawer i feddwl amdano cyn i chi wneud penderfyniad terfynol.

Gallai cymryd yr arian nawr:

- eich gadael gyda llai i fyw arno yn y dyfodol
- effeithio ar a ydych yn gymwys i gael rhai budd-daliadau lles a allai gynyddu'ch incwm
- effeithio ar rai budd-daliadau lles rydych eisoes yn eu cael, a allai leihau eich incwm.

Os ydych yn ystyried cymryd arian o'ch cronfa i dalu dyledion, gallai cyngor ar ddyledion eich helpu i ddod o hyd i atebion sydd yn datrys eich problemau ac yn diogelu eich incwm ymddeoliad.

Gallwch ddod o hyd i gyngor cyfrinachol am ddim ar ddyledion ar-lein, dros y ffôn neu'n bersonol gyda'n hofferyn canfod cyngor ar ddyledion. Ewch i **moneyhelper.org.uk/cy/money-troubles/dealing-with-debt/debt-advice-locator**

Neu ffoniwch ni ar **0800 138 7777** (Llun – Gwener: 8am i 6pm).

Os ydych yn 50 oed neu'n hŷn ac yn ystyried cymryd y cyfan neu ran o'ch pensiwn cyfraniadau diffiniedig nawr oherwydd eich bod yn ymddeol yn llwyr neu'n rhannol, gallwch drefnu apwyntiad gyda Pension Wise am ddim gydag arweinydd arbenigol a fydd yn mynd trwy'ch holl ddewisiadau a'ch helpu i ddeall eich opsiynau.

Archebwch eich apwyntiad yn **moneyhelper.org.uk/cy/pensions-and-retirement/pension-wise** neu ffoniwch **0800 138 3944**.

Os ydych yn poeni am werth eich pensiwn

Os oes gennych arian mewn pensiwn, byddwch bron yn sicr o gael eich buddsoddi yn y farchnad stoc.

Pan fyddwch chi'n gweld gwerth eich buddsoddiadau'n gostwng – neu'n poeni bod hynny'n digwydd – efallai y cewch eich temtio i werthu'ch buddsoddiadau a'u rhoi yn rhywle y credwch fyddai'n fwy diogel.

Gallai hyn leihau effaith cwmp yn y farchnad stoc ar eich pensiwn, ond gallai hefyd fod yn gamgymeriad drud – gan eich bod yn colli'r cyfle i adennill y colledion hynny pan fydd y farchnad yn dechrau codi eto.

Er mor gythryblus ag y gallai hyn fod, mae cynnydd a gollyngiadau'n rhan naturiol o fuddsoddi. Yn aml, parhau i fuddsoddi yw'r strategaeth orau.

Os oes gennych chi bensiwn buddion wedi'u diffinio, mae'r buddion wedi'u gwarantu a chyfrifoldeb y cynllun yw sicrhau bod digon o arian i dalu'r buddion y maent wedi'u haddo i chi. Os na all eich cynllun wneud hyn, bydd y Gronfa Diogel y Pensiynau (PPF) (**www.ppf.co.uk**) yn camu i mewn. Ffoniwch **0330 123 2222**.

Ailforgeisio

Gellir gweld ailforgeisio fel ffordd gymharol hawdd o lenwi bylchau yn eich cyllid.

Ond mae risg i ychwanegu dyledion ansicredig at eich morgais. Er enghraifft, byddwch yn rhoi eich cartref mewn perygl os na allwch dalu ad-daliadau.

Hefyd, byddwch yn talu llawer mwy yn gyffredinol os yw'r benthyciad dros gyfnod hwy, hyd yn oed os bydd cyfraddau llog morgais yn disgyn eto.

Gallai opsiynau ailforgeisio gael eu heffeithio hefyd os yw eich incwm wedi gostwng neu os bydd gwerth eich cartref yn gostwng, felly gallai fod yn anodd newid i fenthyciwr arall neu fenthycia mwy.

Mae'n bwysig archwilio'ch opsiynau eraill ac os ydych chi'n ystyried ail-forgeisio i dalu dyledion, mynnwch gyngor am ddim ar ddyledion cyn meddwl o ddiifrif am ychwanegu mwy o ddyled at eich morgais.

Defnyddio'r ecwiti yn eich cartref

Nid yw defnyddio'ch cartref i glirio dyledion tymor byr, ansicredig fel benthyciadau, cardiau credyd a gorddrafftiau yn gam i'w gymryd yn ysgafn.

Mae sawl risg – i chi ac aelodau eraill o'r teulu.

Rhestrir rhai o'r risgiau hyn isod:

- Gall llog, lle bo'n berthnasol, gynyddu dros nifer o flynyddoedd. Mae hyn yn golygu y gall yr ecwiti yn eich cartref ostwng yn gyflym iawn dros amser. Felly, mae'n syniad da cymryd yr hyn sydd ei angen arnoch yn unig ac ystyried cynllun sydd â gwarant 'dim ecwiti negyddol'.
- Bydd yn dod yn anoddach symud tŷ, felly ystyriwch symud i dŷ llai fel opsiwn yn gyntaf.
- Gallai unrhyw etifeddiaeth yr hoffech ei gadael gael ei lleihau'n sylweddol.
- Dylech ystyried yr effaith ar unrhyw fudd-daliadau prawf modd cymwys y gallech fod yn gymwys ar eu cyfer.

Os ydych chi'n cael trafferth gyda dyledion neu'n poeni y gallech fod yn fuan, siaradwch â'ch darparwyr (banciau a benthycwyr eraill) am atebion posibl.

Os na fydd hyn yn gweithio, gallai arbenigwr cyngor ar ddyledion eich helpu i ddo o hyd i ateb sy'n eich galluogi i gadw'r ecwiti yn eich cartref tra'n talu eich dyledion.

I lawer o bobl, efallai nad cynlluniau rhyddhau ecwiti yw'r opsiwn gorau os ydych chi wedi cael eich effeithio'n ariannol gan gostau byw cynyddol. Gall y cynlluniau hyn fod yn ddrud iawn yn y tymor hir, felly peidiwch â rhuthro i benderfynu.

I drafod eich opsiynau, gallwch siarad â'ch benthyciwr am atebion eraill.

Gall ein tywyswyr HelpwrArian sefydlu apwyntiad arweiniad rhyddhau ecwiti am ddim gyda'n partneriaid StepChange.

Mae'r llinellau ar agor o ddydd Llun i ddydd Gwener, 8am i 6pm.

Ffoniwch: **0800 138 7777**

Cymraeg: **0800 138 0555**

Typetalk **180010800 915 4622**

Neu gallwch ddysgu ragor yn ein canllaw: 'Cymorth ynghylch rhyddhau ecwiti' yn moneyhelper.org.uk/cy/homes/buying-a-home/equity-release-help

Defnyddio'ch cynilion

Os oes gennych chi gynilion ac rydych chi'n talu mwy am eich benthyciad nag yr ydych chi'n ei ennill mewn llog ar eich cynilion, yna mae'n gwneud synnwyr i chi dalu'ch benthyciadau neu gardiau.

Mae hyn ar yr amod y gallwch gael mynediad hawdd at eich cynilion ac na fydd cosbau uchel yn cael eu codi arnoch am ad-dalu'ch benthyciad. Er enghraifft, efallai y codir tâl arnoch am dynnu'ch cynilion os oes gennych ISA Gydol Oes.

9. Gofalu am eich iechyd meddwl

Os ydych chi'n cael trafferth ag arian a'ch iechyd meddwl, mae'n werth cysylltu â'ch benthyciwr neu ddarparwr i drafod eich opsiynau.

Mae gan y rhan fwyaf o gwmnïau bolisiau ynghylch ymdopi â chostau byw a/neu iechyd meddwl, ac mae benthycwyr yn disgwyl galwadau.

Rhaid iddynt ystyried eich anghenion os ydych yn agored i niwed.

Mae'n bwysig eich bod yn dweud wrthynt os yw eich iechyd meddwl yn effeithio ar eich gallu i gadw ar ben eich arian, gan fod timau ymroddedig yn aml a all eich cynorthwyo.

Rydym yn ymwybodol bod codi'r ffôn a siarad am eich problemau yn aml yn haws ei ddweud na'i wneud os ydych chi'n teimlo'n isel.

Mynnwch awgrymiadau ymarferol ar gael sgysiau anodd am arian yn moneyhelper.org.uk/cy/money-troubles/cost-of-living/talking-to-your-creditor

Os ydych chi'n teimlo'n isel iawn neu'n hunanladdol oherwydd eich pryderon ariannol, mae angen i chi siarad â rhywun cyn gynted â phosibl.

Ffoniwch **999** os ydych mewn perygl uniongyrchol neu cysylltwch â'r Samariaid ar **116 123**.

Dewch o hyd i awgrymiadau ymarferol a ble i gael cymorth arbenigol am ddim yn ein canllaw problemau ariannol a lles meddwl yn moneyhelper.org.uk/cy/everyday-money/credit/money-problems-and-poor-mental-wellbeing

Cam-drin ariannol ac economaidd

Mae delio â'r cynnydd mewn costau byw yn ei gwneud yn gyfnod anodd i lawer o bobl, ond yn enwedig os mai chi yw'r dioddefwrcam-drin domestig neu ariannol.

Gallai camdrinwyr fanteisio ar yr argyfwng costau byw i'ch gorfodi i dalu mwy neu eich gwthio i ddyled.

Gall y pwysau ariannol o orfod byw ar incwm sengl ei gwneud yn anoddach i chi adael camdriniwr.

Gallai cael llai o arian ar gael gynyddu'r camddefnyddwyr pŵer yn ogystal â'r cyfleoedd i'ch rheoli. Gallai hyn gynnwys:

- rheoli neu ei gwneud yn anodd i chi weithio
- cymryd rheolaeth ar eich arian
- gwrthod rhannu cyfrifoldebau gofal plant
- eich atal rhag cael mynediad at ffonau a gliniaduron

- eich gorfodi i dorri'n ôl ar hanfodion, megis gwres neu fwyd
- eich atal rhag dod i gysylltiad â ffrindiau neu deulu.

Os oes angen cymorth a chynghor arnoch, mae gan lawer o fferyllwyr y stryd fawr – gan gynnwys Boots, Superdrug a Morrisons – ystafelloedd ymgynghori mewn fferyllfeydd fel manau diogel lle gallwch ofyn am gymorth yn gwbl gyfrinachol. Gwiriwch siopau lleol i ddod o hyd i un yn agos atoch chi.

Os ydych chi'n profi cam-drin economaidd yng nghyd-destun cam-drin domestig, neu'n cefnogi rhywun sydd yn y sefyllfa honno, mae cymorth ar gael ar unwaith.

Gallwch ddod o hyd i lawer o wybodaeth ddefnyddiol yn moneyhelper.org.uk/cy/family-and-care/talk-money/financial-abuse-spotting-the-signs-and-leaving-safely

I gysylltu â'r Llinell Gymorth Ariannol ar gyfer Dioddefwyr Cam-drin Domestig, ffoniwch **0808 1968 845** (Llun-Gwe, 9am-1pm a 2pm-5pm).

Mae galwadau am ddim. Ar gyfer galwyr nad Saesneg yw eu hiaith gyntaf, mae gwasanaeth cyfieithu ar y pryd ar gael ar gais.

10. Cymorth brys

Y Gronfa Gymorth i Aelwydydd

Os ydych ar incwm isel ac angen help gyda chost hanfodion, efallai y gall y Gronfa Gymorth i Aelwydydd eich helpu.

Mae angen i chi wneud cais drwy eich cyngor lleol.

Rhoddir cymorth fesul achos a gallai gynnwys:

- hanfodion sy'n gysylltiedig â chadw'n gynnes ac yn lân, megis cynhyrchion mislif, dillad cynnes, blancedi neu sebon
- darparu offer, megis oergelloedd, rhewgelloedd, poptai neu poptai araf
- cymorth i osod mesurau effeithlonrwydd ynni neu inswleiddio
- cymorth gyda band eang neu filiau ffôn
- costau cludiant hanfodol, megis trwsio car neu dalu am betrol
- talebau bwyd i deuluoedd yn ystod gwyliau'r ysgol.

Mae cynlluniau ar wahân ar gael os ydych yn byw yng Nghymru, yr Alban neu Ogledd Iwerddon.

Os ydych yn byw yn yr Alban, dysgwch ragor am Gronfa Les yr Alban yn Llywodraeth yr Alban: **mygov.scot/scottish-welfare-fund**

Os ydych yn byw yng Nghymru, dysgwch ragor am y Gronfa Cymorth Dewisol yn **llyw.cymru/cronfa-cymorth-dewisol-daf**

Os ydych yn byw yng Ngogledd Iwerddon, dysgwch ragor am newidiadau i'r Gronfa Gymdeithasol yn **nidirect.gov.uk/campaigns/finance-support**

Dysgwch ragor am sefydliadau a allai gynnig cymorth ymarferol brys yn **moneyhelper.org.uk/help-with-money-and-food**

Y Gronfa Gymorth Hyblyg

Os ydych chi'n geisiwr gwaith ac yn cael Credyd Cynhwysol, gofynnwch i'ch anogwr gwaith sut y gall eich cefnogi gyda chostau mynd i gyfweliad neu ddechrau gwaith.

Gallai cymorth gynnwys:

- dillad gwaith
- costau cludiant a thanwydd
- cyfarpar arbennig
- costau gofal plant.

Blaensymiau cyllidebu

Os ydych eisoes yn cael Credyd Cynhwysol, efallai y gallwch hawlio benthyciad di-log i helpu gyda chostau penodol.

Gallwch fenthgy rhwng £100 ac £812 yn dibynnu ar:

- eich amgylchiadau ariannol
- Pam y mae angen yr arian arnoch chi
- pa mor hawdd y gallwch ei dalu'n ôl.

Mae gan Fenthyciadau Cyllidebu gyfnod ad-dalu o ddwy flynedd. Er mai am flwyddyn mae Blaendaliadau Cyllidebu ar hyn o bryd, bydd blaensymiau newydd o 24 Rhagfyr yn symud i gyfnod ad-dalu o ddwy flynedd.

Gofynnwch i'ch anogwr gwaith neu ewch i Helpwr Arian yn moneyhelper.org.uk/cy/everyday-money/credit/budgeting-loans-and-budgeting-advances

Benthyciadau Cyllidebu

Os ydych yn cael budd-daliadau eraill efallai y gallwch wneud cais am Fenthyciad Cyllidebu yn lle hynny.

Am ragor o fanylion, gofynnwch i'ch anogwr gwaith neu ewch i gov.uk/budgeting-help-benefits

Dod o hyd i fanc bwyd

Os ydych chi'n cael trafferth bwyta, efallai y bydd eich banc bwyd lleol yn gallu rhoi ychydig ddyddiau o gyflenwad o fwyd i chi.

Gall banciau bwyd hefyd roitalebau nwy a thrydan i chi os ydych ar fesurydd rhagdalau ac nad oes gennych arian i ychwanegu ato.

Fel arfer ni allwch fynd yn syth at fanc bwyd. Mae angen i chi siarad â rhywun a all eich atgyfeirio, megis:

- eich Meddyg Teulu
- eich gweithiwr cymorth
- elusen leol, fel Cyngor ar Bopeth
- yr heddlu
- ysgol eich plentyn.

Gall eich banc bwyd Ymddiriedolaeth Trussell lleol yng Nghymru a Lloegr (**0808 208 2138**, trusselltrust.org/get-help/find-a-foodbank/) ddweud wrthyhch pw y arall i siarad ag ef/hi yn eich ardal i gael atgyfeiriad.

Os ydych yn byw yng Ngogledd Iwerddon, ffoniwch Advice NI ar **0800 915 4604**. Yn yr Alban, cysylltwch â'ch awdurdod lleol am ragor o wybodaeth ar grant argyfwng Cronfa Les yr Alban.

Cysylltiadau defnyddiol

HelpwrArian

Mae HelpwrArian yn annibynnol ac wedi'i sefydlu gan y Llywodraeth i helpu pobl i wneud y gorau o'u harian drwy roi arweiniad diduedd ar bensiynau ac arian i bawb ledled y DU – ar-lein a thros y ffôn.

I gael arweiniad diduedd ar bensiynau am ddim neu am unrhyw ymholiadau pensiwn, gallwch gysylltu â ni drwy ffonio:

Arweiniad ar arian

0800 138 7777

Llun – Gwe 8am i 6pm

+44 20 3553 2279

os ydych y tu allan i'r DU

Arweiniad ar bensiynau

0800 011 3797

Llun – Gwe 9am i 5pm

+44 20 7932 5780

os ydych y tu allan i'r DU

Neu ewch i moneyhelper.org.uk/cy

Gwe-sgwrs:

moneyhelper.org.uk/moneychat

moneyhelper.org.uk/pensionschat

WhatsApp:

+44 7701 342744

(money guidance)

Ymunwch â'n **online communities** am gymorth: moneyhelper.org.uk/cy/blog/everyday-money/come-and-join-our-online-communities

Acas

I gael cyngor cyfrinachol a diduedd am ddim ar hawliau cyflogaeth, dileu swyddi neu golli swyddi yng Nghymru, Lloegr a'r Alban.

0300 123 1100

acas.org.uk

Age UK

Wrthi'n cefnogi pobl hŷn ag ystod o gyngor a chymorth ariannol.

0800 678 1602

ageuk.org.uk

Ymddiriedolaeth Ynni Nwy Prydain

Wrthi'n cynnig help gyda biliau ynni, hyd yn oed os nad ydych yn gwsmer Nwy Prydain.

britishgasenergytrust.org.uk

Llinell Ddyled Busnes

I gael help gyda phryderon ariannol busnes.

0800 197 6026

businessdebtline.org

adviceni.net/local-advice

(Gogledd Iwerddon)

Gwasanaeth Cynhaliaeth Plant

Ffôn: 0800 171 2345 Cymraeg:

0800 232 1979

gov.uk/child-maintenance-service

Cyngor ar Bopeth

I gael cymorth cyfrinachol am ddim i hawlio Credyd Cynhwysol.

Lloegr: 0800 144 8 444

yr Alban: 0800 023 2581

Cymru: 08000 241 220

citizensadvice.org.uk/cymraeg/

citizensadvice.org.uk/helptoclaim

Os ydych yn byw yng Ngogledd Iwerddon, gallwch ddysgu rhagor yn **nidirect**.

gov.uk/campaigns/universal-credit

Cyngor Defnyddwyr Dŵr (CCW)

Canfyddwch pa help y gall eich cwmni dŵr lleol ei gynnig yng Nghymru a Lloegr.
0300 034 2222 (Lloegr)
0300 034 3333 (Cymru)
ccw.org.uk/save-money-and-water/help-with-bills

Os ydych yn byw yng Ngogledd Iwerddon, eich darparwr fydd Northern Ireland Water **niwater.com/about-your-water/**

Os ydych yn bywyn yr Alban, gallwch ddysgu rhagor yn Scottish Water **scottishwater.co.uk/your-home/your-charges/water-meters**

Gamcare

Mae'r Llinell Gymorth Gamblo Genedlaethol yn cynnig help gyda gamblo problemus i chi neu rywun rydych yn ei adnabod ac mae ar gael 24/7.
0808 8020 133

GOV.UK (gwefan y Llywodraeth)

I gael help i hawlio budd-daliadau.
gov.uk/browse/benefits

CTheF (treth)

0800 024 1222
gov.uk/contact-hmrc

Llinell gymorth hunanasesu
0300 200 3822

Asiantaeth Cysylltiadau Gwaith (Gogledd Iwerddon)

03300 555 300
ira.org.uk

Pecyn Cymorth Iechyd Meddwl ac Arian

Gwasanaeth cyngori ar-lein yn unig sy'n cyfuno cymorth ar gyfer problemau iechyd meddwl a phroblemau ariannol.
mentalhealthandmoneyadvice.org

MoneySavingExpert

moneysavingexpert.com

Rhwydweithiau Trydan Gogledd Iwerddon

nienetworks.co.uk

Llywodraeth Gogledd Iwerddon

nidirect.gov.uk

Ofcom

0300 123 3333
020 7981 3040
Ofcom.org.uk

Ofgem

Ffynonellau cymorth a chyngor os na allwch fforddio eich biliau ynni.
ofgem.gov.uk/cy

Pension Wise

0800 138 3944
moneyhelper.org.uk/cy/pensions-and-retirement/pension-wise

Y Samariaid

Os ydych chi'n teimlo'n isel iawn neu'n hunanladdol oherwydd eich pryderon ariannol, siaradwch â rhywun cyn gynted â phosibl.
116 123
Samaritans.org

Llywodraeth yr Alban

mygov.scot/browse/cost-of-living-support

Stop Loan Sharks

0300 555 2222
stoploansharks.co.uk

Defnyddiwch y dudalen hon i gofnodi'ch nodiadau

Cymerwch enw'r person rydych chi'n siarad ag ef


Gwnewch nodiadau am yr hyn a ddywedir

Gofynnwch am gadarnhad ysgrifenedig o unrhyw gynllun rydych yn cytuno arno

Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod beth allai ddigwydd os byddwch yn methu taliadau

Os bydd eich benthyciwr yn gofyn i chi fynd drwy'ch incwm a'ch gwariant gyda nhw, gofynnwch iddynt anfon copi atoch fel y gallwch ddefnyddio'r wybodaeth wrth siarad â benthycwyr eraill

Rhowch wybod iddynt am unrhyw faterion personol, megis iechyd meddwl neu salwch corfforol, oherwydd dylai benthycwyr gael timau penodol a fydd yn rhoi cymorth ychwanegol i chi



Cymorth gyda chostau byw yw un o'r canllawiau sydd ar gael gan HelpwrArian. Mae'r Cyhoeddiad hwn ar gael yn y Saesneg. I weld hwn a'n hystod gyfan o ganllawiau, ac i ofyn am gopiâu, ewch i moneyhelper.org.uk/cy/contact-us/free-printed-guides

HelpwrArian*

Arweiniad ar arian **0800 138 7777**

Llun - Gwe 8am i 6pm

Arweiniad ar bensiynau **0800 011 3797**

Llun - Gwe 9am i 5pm

Typetalk **1800 10800 915 4622**

Llun - Gwe 8am i 6pm

WhatsApp **+44 7701 342744**

Gwefan moneyhelper.org.uk/cy

Helpwr
↳Arian
Arian bob dydd



Er mwyn ein helpu i gynnal a gwella ein gwasanaeth, efallai y byddwn yn recordio neu fonitro galwadau. Gwybodaeth yn gywir ar adeg argraffu (Ebrill 2024). Adolygir y canllawiau hyn unwaith y flwyddyn.

*Mae galwadau am ddim. Er mwyn ein helpu i gynnal a gwella ein gwasanaeth, efallai y byddwn yn recordio neu'n monitro galwadau.