Help gyda chostau byw

- Gweithio allan lle'r ydych chi nawr
- Delio gyda biliau a thaliadau
- Deall eich opsiynau a lle i gael cymorth

Helpwr Arian

Llywodraeth EM

Gwneud eich dewisiadau arian a phensiwn yn gliriach

Beth bynnag yw eich amgylchiadau, mae MoneyHelper ar eich ochr chi. Ar-lein a dros y ffôn, fe gewch chi ganllawiau clir ynghylch arian a phensiwn sy'n gyflym i'w canfod, yn hawdd i'w defnyddio ac wedi'u cefnogi gan y llywodraeth. Gallwn hefyd eich cyfeirio at wasanaethau dibynadwy os oes angen mwy o gefnogaeth arnoch.

Ar agor i bawb ac am ddim i'w ddefnyddio, mae MoneyHelper yn eich helpu i glirio dyledion, lleihau gwariant a gwneud y mwyaf o'ch incwm. I gefnogi anwyliaid, cynllunio ar gyfer pryniannau mawr a chael gwybod am hawliau. I adeiladu eich cynilon a'ch pensiynau a gwybod eich opsiynau.

Ewch i chwilio am MoneyHelper: **moneyhelper.org.uk**

Canllawiau diduedd am ddim

ar y we | ar y ffôn

Darparwyd gan

Gwasanaeth Arian a Phensiynau

Cynnwys

1. Gweithio allan lle'r ydych chi nawr	4
2. Y biliau a'r taliadau i ddelio â nhw gyntaf	6
3. Biliau a thaliadau eraill	11
4. Byddwch yn wyliadwrus o sgamiau	14
5. Siarad arian	15
6. Benthyg arian	16
7. Defnyddio Prynu Nawr Talu Wedyn	19
8. Defnyddio ecwiti, pensiynau neu gynilon	20
9. Gofalu am eich iechyd meddwl	23
10. Help mewn argyfwng	25
Cysylltiadau defnyddiol	27

1. Gweithio allan lle'r ydych chi nawr

Mae sgil-effeithiau pandemig y coronafeirws a chynnydd cyflym mewn costau byw wedi cael effaith ariannol ar filiynau o bobl. Bydd beth mae hyn yn ei olygu i chi a'ch arian yn bersonol i chi.

Os ydych chi'n chwilio am help ariannol ond ddim yn gwybod lle i ddechrau, dydych chi ddim ar eich pen eich hun.

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

1. Adolygu eich cyllideb

Os nad ydych chi wedi gwneud yn barod, y cam cyntaf i ddeall lle'r ydych chi nawr gyda'ch arian heddiw yw gwneud cyllideb. .

Bydd cyllideb yn ei gwneud hi'n 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..

Does dim angen cynllunwyr ffansi, taenlenni nac apiau i gadw cyllideb.

Gallwch ddefnyddio llyfr ymarfer, neu'r dull jar jam (rhannu arian i mewn i 'botiau' ar wahân) i gadw'ch arian ar wahân i dalu eich 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 fynediad i'r rhyngrwyd a chyfrifiadur neu ffôn clyfar gallwch ddefnyddio ein Cynllunydd Cyllideb am ddim a hawdd ei ddefnyddio yn **moneyhelper.org.uk/budget-planner**

2. Budd-daliadau: Hawliwch bopeth y mae gennych hawl iddo

Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd gydag arian, mae'n bwysig sicrhau eich bod yn cael holl gymorth y llywodraeth y gallech fod â hawl i'w gael.

Gallwch ymweld â Help for Households ar **GOV.UK** sy'n rhoi gwybodaeth am

- fudd-daliadau i gefnogi costau byw
- cymorth ar gyfer costau gofal plant
- costau trafnidiaeth
- costau'r cartref
- help i ddod o hyd i waith
- disgowntiau a chynigion

https://helpforhouseholds.campaign.gov.uk/

Y ffordd hawsaf i wirio a oes gennych hawl i fudd-daliadau eraill, gan gynnwys Credyd Cynhwysol, yw defnyddio cyfrifiannell budd-daliadau.

Gallwch ddefnyddio'r cyfrifianellau hyn i wirio:

- **Policy in Practice better off calculator**
- **Cyfrifiannell budd-daliadau entitledto**
- **Cyfrifiannell budd-daliadau Turn2us**

Gallwch hefyd gysylltu â chynghorydd budd-daliadau yn eich canolfan Cyngor ar Bopeth lleol a fydd yn gallu gwirio eich bod yn hawlio popeth y mae gennych hawl iddo.

3 Delio gyda 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 dudalen 6 i 9 yn esbonio mwy am pam y dylech dalu rhai biliau a thaliadau gyntaf.

4 Siarad â'r bobl y mae arnoch arian iddynt

Os ydych yn poeni am fethu taliadau, cysylltwch â'ch benthycwr neu'ch darparwr cyn gynted â phosibl. Rhowch wybod iddyn nhw fod eich incwm wedi newid a'ch bod yn ei chael hi'n anodd talu. Byddan nhw'n gweithio gyda chi i'ch helpu.

Yn ogystal â dod i drefniant ynghylch yr arian y mae arnoch chi iddynt, siaradwch â nhw hefyd am daliadau yn y dyfodol – yn enwedig os ydych chi'n meddwl y gallech chi ei chael hi'n anodd eu talu.

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

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

5 Adolygu polisïau yswiriant

Mae rhywfaint o yswiriant yn hanfodol, er enghraifft yswiriant cerbyd ac adeiladau, felly ni ddylech byth feddwl am ganslo'r polisïau hyn. Fodd bynnag, efallai y bydd eich anghenion yswiriant wedi newid dros y ddwy flynedd ddiwethaf, felly gwiriwch a allwch chi gael polisi rhatach.

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

Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd gyda chostau byw eraill, gallai ymddangos y gallai canslo eich polisi yswiriant cartref arbed arian i chi. Fodd bynnag, meddyliwch yn ofalus cyn gwneud hyn.

6 Benthyg arian – gwyliwch y costau

Os ydych chi'n ystyried benthyg arian, mae angen i chi bwyso a mesur cost benthyg 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 sgôr credyd.

Edrychwch ar ddewisiadau amgen yn lle benthyg arian os gallwch chi. Gweler t16

7 Cynilion a buddsoddiadau - meddyliwch yn ofalus cyn i chi roi tro arni

Os ydych chi'n ystyried defnyddio cynilion, eich pot pensiwn neu ecwiti yn eich cartref i ryddhau arian i ddelio â chynnydd mewn costau byw, mae yna bethau y mae angen i chi fod yn ymwybodol ohonynt cyn i chi wneud hynny. Gweler tudalennau 20 i 22.

2. Y biliau a'r taliadau i ddelio â nhw gyntaf

Os ydych chi'n wynebu argyfwng dyled, fel llys neu fechnïaeth (a elwir yn 'swyddogion siryf' yn yr Alban) gweithred, datgysylltu, neu droi allan am ôl-ddyledion morgais neu rent, mae'n bwysig cael cyngor dyled am ddim ac annibynnol cyn gynted ag y gallwch chi.

Os ydych wedi methu mwy nag un taliad neu'n jyglo dyledion eraill, gallwch ddefnyddio ein hadnodd lleoli cyngor dyledion i ddod o hyd i gyngor cyfrinachol am ddim yn y ffordd sydd orau i chi ar moneyhelper.org.uk/debt-advice-locator

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

Bydd cynghorydd dyled:

- byth yn eich barnu chi na'ch gwneud i chi deimlo'n wael am eich sefyllfa
- yn chwilio am ffyrdd o reoli eich dyledion, hyd yn oed os nad ydych yn credu bod gennych arian sbâr
- yn awgrymu ffyrdd na fyddech efallai'n 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 llai o straen ac yn medru rheoli eu bywydau yn well eto

Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd yn ariannol, edrychwch ar eich holl filiau a thaliadau a gweithio allan pa rai y mae'n rhaid i chi ddelio â nhw gyntaf.

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

Gelwir y rhain yn ddyledion blaenoriaeth ac yn golygu y gallech golli rhywbeth os nad ydych yn eu talu.

Er enghraifft, os nad ydych yn talu eich rhent, eich morgais, neu unrhyw ddyled sy'n cael ei sicrhau yn erbyn eich cartref, byddwch mewn perygl o'i golli.

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

Taliadau rhent neu forgais

1. Taliadau rhent

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

Ceisiwch ddod i gytundeb ynglŷn â thaliadau rhent coll a thalu unrhyw ôl-ddyledion.

Dylai eich landlord geisio eich helpu i aros yn eich cartref ond os ydych chi'n anwybyddu'r broblem, gallant ddechrau cymryd camau i'ch troi allan.

Os ydych ar incwm isel, gofynnwch i'ch cyngor lleol a ydych yn gymwys am Daliad Tai Disgresiynol i wneud iawn am y diffyg.

2. Taliadau morgais

Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd talu eich morgais, siaradwch â'ch benthyciwr am y gefnogaeth y gallan nhw ei chynnig.

Mae'n rhaid iddyn nhw eich trin chi'n deg ac ystyried unrhyw gais rydych chi'n ei wneud i newid y ffordd rydych chi'n talu'ch morgais i'ch helpu.

Os nad oes modd rheoli'r taliadau newydd, gofynnwch am ffyrdd o'u gwneud yn fwy fforddiadwy.

Gallai'r atebion gynnwys:

- ymestyn tymor eich morgais
- cymryd gwyliau talu
- derbyn taliadau is am gyfnod

Os na allwch dalu eich morgais oherwydd diweithdra, damwain, neu salwch, gwiriwch a oes gennych bolisi yswiriant sydd wedi mynd yn angof sy'n eich gwarchod.

Pan fyddwch yn trafod atebion gyda'ch benthycwr, ni fydd unrhyw sgyrsiau yn ymddangos ar eich ffeil credyd.

Fodd bynnag, mae rhai atebion yn ymddangos, 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 cholli taliadau heb siarad â'ch benthycwr yn gyntaf.

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

Pan fydd eich cytundeb morgais cyfradd sefydlog yn dod i ben, os nad ydych chi'n cymryd camau, bydd eich cyfradd yn mynd yn ôl i'r gyfradd newidiol safonol yn awtomatig.

Mae gan y rhan fwyaf o fenthycwyr adran cadw cwsmeriaid ac mae rhai'n cynnig cyfraddau gwell i gwsmeriaid presennol er mwyn eich hudo i aros gyda nhw.

Cysylltwch â'ch darparwr morgais i drafod eich opsiynau.

Gallwch ddechrau siarad â'ch benthycwr tua chwe mis cyn diwedd eich cytundeb fel y gallwch sicrhau y byddwch yn cael eich symud i gyfradd gystadleuol yn syth ar ôl i'ch un presennol ddod i ben.

Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n siopa o gwmpas.

Y peth gorau i'w wneud yw siarad â brocer morgais annibynnol a chael cyngor. Maen nhw'n gallu cael mynediad i'r farchnad morgeisi i gyd. Os yw eich amgylchiadau wedi newid ers i chi drefnu eich morgais ddiwethaf, byddant yn ystyried hyn.

Wrth gymharu cyfraddau, peidiwch ag anghofio gofyn am ffioedd trefniant a chosbau adbryniant cynnar (os ydych am gael hyblygrwydd i newid cynnyrch cyn i'ch cytundeb ddod i ben).

Bydd brocer morgais yn cynnwys yr holl ffioedd pan fyddant yn dyfynnu y cyfraddau sydd ar gael i chi, gan eich helpu i wneud dewis gwybodus.

Mae bywyd yn ansicr ar hyn o bryd ond mae'n bwysig cadw cynlluniau'r dyfodol mewn golwg.

Siaradwch â'ch brocer morgais am eich anghenion ariannol a'ch nodau a'r hyn sy'n bwysig i chi.

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

Treth y Cyngor (cyfraddau domestig yng Ngogledd Iwerddon)

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

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

Gall y gefnogaeth gynnwys:

- **Gwyliau talu a chynlluniau talu** – mae nifer o gynghorau yn cynnig gwyliau talu i'r rhai sy'n cael trafferth gyda'u bil Treth Cyngor. Bydd angen i chi ofyn am hyn. Os na allwch gael gwyliau talu, bydd y rhan fwyaf yn cynnig cynllun talu fforddiadwy.
- **Gostyngiadau bil os ydych ar fudd-daliadau** – os bydd eich incwm yn gostwng neu os ydych yn cael eich hun allan o waith, gallech wneud cais am Ostyngiad Treth Cyngor.
- **Gostyngiad os ydych chi'n anabl** – neu'n byw gyda rhywun sydd yn anabl.

Os ydych chi'n byw ar eich pen eich hun, dylech chi fod yn gymwys i gael gostyngiad o 25% yn y Dreth Gyngor.

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 i'w cael a gallent:

- adolygu eich cynlluniau talu biliau, gan gynnwys dyled y gallech fod yn ei ad-dalu mewn rhandaliadau
- cynnig seibiant talu i chi, neu ganiatáu i chi dalu llai
- rhoi mwy o amser i chi ad-dalu'r hyn y mae arnoch chi
- rhoi gwybod i chi os gallwch gael mynediad i gronfeydd caledi

Os ydych yn anabl neu mewn sefyllfa fregus, gallwch gofrestru ar gyfer Cofrestr Gwasanaethau Blaenoriaeth (PSR) i gael help ychwanegol gan eich cwmni ynni neu ddŵr: **ofgem.gov.uk/get-help-your-supplier-priority-services-register**

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

Gweler os ydych yn gymwys i gael mwy o help gyda biliau ynni gan ddefnyddio ein teclyn blaenoriaethu biliau ar-lein yn **moneyhelper.org.uk/en/money-troubles/way-forward/bill-prioritiser**

Taliadau i'r DWP

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

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

I gael manylion ynglŷn â 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**

Dysgwch ragor am ordaliadau budd-daliadau yn yr Alban ar **mygov.scot/benefit-overpayments** neu ffoniwch **0800 001 4542**

Mae mwy am gasgliadau taliadau yng Ngogledd Iwerddon ar **nidirect.gov.uk/articles/ overpayments-benefits-and-financial-support** neu ffoniwch **0800 012 1331**

Treth Incwm, Yswiriant Gwladol a TAW

Mae eich bil treth yn flaenoriaeth.

Os nad ydych yn ei dalu, bydd Cyllid a Thollau Ei Fawrhydi yn cymryd camau i gael yr arian y mae arnoch chi.

Mae hi'n bwysig i gysylltu â nhw cyn gynted ag y byddwch chi'n dechrau ei chael hi'n anodd dal i fyny.

Os oes arnoch chi lai na £30,000, efallai y gallwch ddefnyddio gwasanaeth Amser i Dalu Cyllid a Thollau Ei Fawrhydi.

Dysgwch os ydych chi'n gymwys ar wefan GOV.UK neu ffoniwch y llinell gymorth hunan-asesu ar **0300 200 3822**.

Taliadau cynnal plant

Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd talu taliadau cynnal plant, mae gennych ddau opsiwn:

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

Pan ddowch chi i drefniant, cysylltwch â'r Gwasanaeth Cynnal Plant i roi gwybod y manylion iddyn nhw ac efallai y gallan nhw gynnig mwy o gymorth i chi.

Mae cyfrifiannell cynnal plant defnyddiol yn **gov.uk/calculate-child-maintenance** neu ffoniwch nhw ar **0800 171 2345**

2. Gofyn i'r Gwasanaeth Cynnal Plant (CMS) gamu i mewn

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

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

I wybod mwy, ewch i **gov.uk/child-maintenance-service** neu ffoniwch **0800 171 2345**.

Trwydded deledu

Dydi llawer o bobl ddim yn sylweddoli bod trwydded deledu yn fil blaenoriaeth.

Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd talu, gall TV Licensing drafod cynlluniau talu gyda chi.

Cysylltwch â TV Licensing cyn gynted ag y gallwch ar **0300 555 0300**

Dirwyon

Os ydych chi'n cael dirwy llys ac yn dewis peidio â'i thalu er bod gennych yr arian i'w thalu, gallech gael eich carcharu.

Rydych chi'n cael dirwyon llys pan fyddwch chi'n torri cyfraith, fel os ewch chi dros y terfyn cyflymder.

Mae'r dirwyon hyn yn cyfrif fel dyledion blaenoriaeth 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..

Gall ein teclyn blaenoriaethu Biliau cyflym, hawdd ei ddefnyddio eich helpu i ddeall pa filiau a thaliadau i ddelio â nhw gyntaf a sut i osgoi methu unrhyw daliadau.

Ewch i'w weld ar moneyhelper.org.uk/en/money-troubles/way-forward/bill-prioritiser

Hurbryniant

Mae taliadau hurbrynu ond yn ddyledion blaenoriaeth os yw'r nwyddau a brynoch chi'n bwysig ar gyfer eich bywyd bob dydd. Er enghraifft, gallai taliadau hurbrynu ar gyfer car fod yn ddyled flaenoriaeth os oes arnoch angen y car i deithio i'r gwaith..

3. Biliau a thaliadau eraill

Mae'r biliau a'r taliadau a restrir isod yn bwysig. Ond os ydych chi'n ei chael hi'n anodd, mae'n well delio â'r biliau a nodir ar dudalennau 6 i 10 gyntaf, gan fod gan y rheiny ganlyniadau mwy difrifol os nad ydych yn talu.

Hyd yn oed os oes gennych filiau blaenoriaeth 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 ydych yn methu taliadau, gallant ddefnyddio camau llys i orfodi ad-daliad.

Fodd bynnag, mae help ar gael. Gofynnwch i'ch darparwr dŵr (neu eich cyngor, os ydych yn byw yn yr Alban) am gymorth cyn gynted ag y byddwch yn dechrau ei chael hi'n anodd.

Efallai y bydd eich darparwr dŵr yn cynnig:

- cynlluniau arbennig, fel tariffau cymdeithasol
- addasu eich cynllun talu
- darganfod a ydych yn gymwys am grantiau elusennol
- cyngor ar fudd-daliadau a rheoli dyledion, yn enwedig os nad ydych wedi cael trafferthion ariannol o'r blaen
- atal camau llys neu gamau gorfodi newydd
- eich ychwanegu chi i'w Cofrestr Blaenoriaeth Gwasanaeth

I gael gwybod pa gynlluniau sydd ar gael yn eich ardal chi gweler tudalen 25.

Arbed arian ar ddefnydd dŵr

Os ydych chi'n chwilio am ffyrdd o arbed arian ac nid ydych chi ar fesurydd dŵr, gwiriwch a fydd gosod un yn arbed arian i chi.

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

Mae mwy o help ar arbed arian ar eich bil dŵr yn **moneyhelper.org.uk/en/everyday-money/budgeting/save-money-on-your-water-bill** 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 chi.

Os ydych chi'n cael trafferth talu, dylai darparwyr gael cefnogaeth yn ei lle i'ch helpu, gan gynnwys:

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

Arbed arian ar ffioedd ffonau symudol

Mae'n bwysig cadw i fyny â'ch taliadau os ydych chi ar gontract. Mae hyn nid yn unig fel nad ydych yn colli eich cysylltiad, ond hefyd oherwydd gallai effeithio ar eich sgôr credyd os nad ydych chi.

Gall yr awgrymiadau hyn eich helpu i arbed arian:

- gwirio pryd fydd eich contract yn dod i ben a bargeiniwch neu newidiwch ddarparwyr
- cymharwch eich contract ag opsiynau SIM yn unig rhatach sy'n dechrau mor isel â £5 y mis
- ceisiwch newid eich cytundeb i un Pay-As-You-Go.

Pa bynnag opsiwn rydych chi'n ei ddewis, gwnewch yn siŵr eich bod ar y tariff cywir ar gyfer eich defnydd data.

Os yw eich ffôn wedi'i gloi

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

Fodd bynnag, os wnaethoch chi brynu eich ffôn drwy rwydwaith cyn Rhagfyr 2021, efallai y bydd wedi'i gloi i'r rhwydwaith hwnnw.

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

Band eang, ffôn symudol a theledu

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

Ewch i **ofcom.org.uk/phones-telecoms-and-internet/advice-for-consumers/costs-and-billing/social-tariffs**

Taliadau cyllid car

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

Ceisiwch wneud hyn cyn bod eich taliad nesaf yn ddyledus ac nid dim ond canslo eich Debyd Uniongyrchol, gan y bydd hyn yn cael ei gyfrif fel taliad a fethwyd. Bydd yn ymddangos yn eich ffeil credyd a gall effeithio ar eich gallu i gael cyllid yn y dyfodol.

Os nad ydych chi wir yn gallu fforddio cadw i fyny â thaliadau, gofynnwch a allwch chi 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 rydych chi wedi bod yn ei dalu.

Er enghraifft, mae rhai yn gytundebau hurbrynu ac yn cael eu hystyried yn ddyledion blaenoriaeth os ydych yn methu taliadau, felly mae'n bwysig eich bod yn gwirio pa fath o gyllid sydd gennych.

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

Neu ffoniwch ni i gael arweiniad ariannol am ddim ar **0800 138 7777**.

Arian wedi'i fenthyg gan deulu

Gall fod llawer o bwysau i dalu unrhyw arian yr ydych chi wedi ei fenthyg gan deulu yn ôl, yn enwedig os gallent fod yn cael trafferthion gyda chostau byw hefyd.

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

- siarad â'r person y mae arnoch chi arian iddo/iddi
- peidio ag anwybyddu'r broblem

Hyd yn oed os ydych chi'n poeni y gallech chi gael trafferth eu talu nhw'n ôl am gyfnod hir, mae'n well bod yn onest gyda nhw.

Mae'r pethau y dylech chi siarad amdanyn nhw yn cynnwys:

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

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

- dewis amser a lle sy'n caniatáu i'r ddau ohonoch ganolbwyntio ar yr hyn sy'n cael ei ddweud
- gwrando â meddwl agored a cheisio cadw eich emosiynau dan reolaeth
- canfod ffyrdd o ddod â'r sgwrs i ben gyda chynllun i symud ymlaen.

Byddwch yn wyliadwrus o siarcod benthyg

Os oes rhywun yr ydych chi wedi benthyg arian ganddo yn gwneud unrhyw un o'r pethau hyn:

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

Gallai'r ymddygiad hwn eu gwneud yn siarc benthyg.

Efallai ei fod yn ddryslyd cysylltu'r term **siarc benthyg** gyda rhywun rydych chi'n 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 roi adroddiad yn ddiogel, cael cyngor ar gyfer delio â'r sefyllfa a chael mynediad at gymorth ariannol.

4. Byddwch yn wyliadwrus o sgamiau

Mae'r coronafeirws a chynnydd sydyn mewn costau byw wedi arwain at gynnydd mawr mewn sgamiau ar-lein a ffôn yn cynnig ffyrdd o gael arian ychwanegol.

Rhai o'r rhai mwyaf cyffredin yw e-byst, galwadau neu negeseuon testun sy'n edrych fel eu bod yn dod gan:

- Cyllid a Thollau EF 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 help ariannol i chi
- llywodraeth yn cynnig taliadau Cymorth Costau Byw neu ynni

Byddwch yn amheus os ydych yn cael 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 ond yn debygol o gynyddu. Mae Action Fraud yn dweud bod cannoedd o filoedd o bunnoedd yn cael ei golli i dwyllwyr yn gysylltiedig â'r pandemig a chostau byw.

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

Dewch i wybod mwy am sgamiau, a rhowch wybod i Action Fraud am unrhyw weithgaredd amheus, drwy ffonio **0300 123 2040** neu ar-lein yn **actionfraud.police.uk/reporting-fraud-and-cyber-crime**

5. Siarad arian

Os ydych chi'n poeni am fethu taliad, efallai eich bod chi'n teimlo'n nerfus neu'n teimlo embaras am ofyn 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 trafferthion ariannol i gysylltu. Rhaid iddynt wneud popeth o fewn eu gallu i'ch cefnogi os ydych chi'n wynebu amser caled oherwydd costau byw cynyddol.

Meddyliwch am hyn fel dechrau sgwrs barhaus i'ch helpu i gael eich sefyllfa ariannol yn ôl ar y trywydd iawn, yn hytrach nag fel cais untro am gymorth brys. Y cynharaf y cewch chi'r sgwrs, gorau oll.

Cyn cysylltu â'ch benthycwr, mae'n werth llunio cyllideb fel y gallant ddeall eich sefyllfa yn gyflym (gweler tudalen 2).

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

Dyma restr wirio ddefnyddiol i edrych arno wrth siarad â benthycwr:

- cymerwch enw'r person rydych chi'n siarad â nhw
- gwnewch nodiadau – defnyddiwch dudalen 29 i'ch helpu
- gofynnwch am gadarnhad o unrhyw gynllun rydych chi'n cytuno arno yn ysgrifenedig
- gofynnwch am beth allai ddigwydd os ydych chi'n methu taliadau
- Os yw'ch benthycwr yn gofyn i chi fynd drwy eich incwm a'ch gwariant, gofynnwch iddynt anfon copi atoch fel y gallwch ei ddefnyddio wrth siarad â benthycwyr eraill
- os oes problem, dywedwch wrth eich benthycwr cyn iddyn nhw ddod ar eich ôl chi
- rhowch wybod iddynt am unrhyw faterion personol, fel pryderon iechyd meddwl neu salwch corfforol, gan y dylai benthycwyr gael timau ymroddedig a fydd yn rhoi cymorth ychwanegol i chi

Gweler ein canllaw 'Siarad â'ch credydwr' am fwy o wybodaeth am oresgyn rhwystrau yn **moneyhelper.org.uk/talking-to-your-creditor**

6. Benthyg arian

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

Os ydych chi wedi methu mwy nag un taliad neu os ydych chi'n jyglo dyledion eraill a heb arian sbâr i'w had-dalu ar ôl i chi gwrdd â threuliau hanfodol, nawr yw'r amser i gael cyngor ar ddyledion (gweler tudalen 6).

Gallwch ddod o hyd i gyngor dyled gyfrinachol am ddim ar-lein, dros y ffôn neu'n agos at lle'r ydych chi'n byw gan ddefnyddio ein hadnodd lleoli cyngor dyled yn **moneyhelper.org.uk/debt-advice-locator**

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

Os ydych chi'n benthyg arian i dalu am bethau hanfodol

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

- Ysgrifennwch eich holl ymrwymiadau credyd gan gynnwys taliadau a'r diwrnod y mae'r taliad yn ddyledus. Bydd eu cael nhw i gyd i lawr yn eich helpu i ddeall lle'r ydych chi a chadw golwg ar bethau.
- Edrychwch ar eich holl gyfrifon neu ddatganiadau banc i sicrhau eich bod wedi cynnwys pob un ohonynt.
- Os ydych chi'n bancio ar-lein, gall eich banc gynnig ap gwario a all ei wneud i chi'n gyflym ac yn hawdd.
- Siaradwch â'ch benthycwr neu'ch darparwr i weld a allan nhw gynnig cymorth cyn i chi fenthyg arian i dalu biliau.
- Efallai y bydd gan eich darparwr gynlluniau neu dariffau arbennig sy'n well ar gyfer eich anghenion chi.

Cynlluniau Cyflog Cynnar Cyflogwr (ESASs)

Os ydych chi'n wynebu costau annisgwyl neu ddiffyg arian tymor byr, gwiriwch a yw eich cyflogwr yn caniatáu ichi gael mynediad at ran o'ch cyflog cyn diwrnod cyflog. Mae'r cynlluniau hyn fel arfer yn cael eu darparu i'r cyflogwr gan gwmnïau allanol.

Os ydych am ddefnyddio cynllun cyflog cynnar, byddwch yn ymwybodol:

- bydd y rhan fwyaf o gynlluniau yn codi ffi arnoch chi – gall y rhain gronni os ydych yn ei defnyddio yn aml
- gall cymryd taliadau rheolaidd eich gwneud yn ddibynnol ar y cynllun
- bydd gennych chi gyflog llai i fyw arno yn ystod y mis ar ôl i chi dalu'ch cyflog cynnar yn ôl - felly ceisiwch osgoi 'treiglo drosodd' o fis i fis

- mae'n anodd cymharu cost ffioedd gyda chyfraddau llog benthyciadau a'r agosach at ddiwrnod cyfog rydych chi'n 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 yw pethau'n mynd o'i le.

Mae rhai cyflogwyr hefyd yn cynnig benthyciadau sy'n seiliedig ar gyflogau neu 'credit top-ups'. Mae'r rhain yn gynhyrchion credyd safonol rydych chi'n eu had-dalu drwy ddidyniadau o'ch cyflog. Maent yn gynhyrchion ar wahân i ESASs.

Dewis y math cywir o gredyd neu fenthyciad

Os byddwch yn benthyg, gwnewch yn siŵr eich bod yn dewis y math cywir o gredyd neu fenthyciad ar gyfer eich sefyllfa. Fel arall, gallech fod yn talu mwy nag sydd angen.

Ymhlith y pethau sydd angen i chi feddwl amdanyn nhw mae:

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

Gall ein canllaw: 'Penderfynu ar y math gorau o gredyd i chi' eich helpu i ddewis. Ewch i **moneyhelper.org.uk/en/everyday-money/credit-and-purchases/deciding-on-the-best-type-of-credit-for-you**

Deall costau llawn benthyciadau neu gredyd

Byddwch yn ymwybodol nad yw'r gyfradd ar gyfer benthyciadau neu gredyd y gallech ei gweld yn cael ei hysbysebu o reidrwydd y gyfradd y byddwch yn cael ei chynnig pan fyddwch yn ymgeisio.

Y peth gorau yw peidio â chwilio am yr un gyda'r ad-daliad misol isaf. Cyn i chi gofrestru, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n gwybod sut i sylwi ar gostau cudd yn y print mân a chyfanswm y gost o ad-dalu'r ddyled.

Gall ein canllaw: Sut i gyfrifo gwir gost benthyca | MoneyHelper eich helpu chi. Cewch hyd iddo ar **moneyhelper.org.uk/en/everyday-money/credit-and-purchases/how-to-work-out-the-true-cost-of-borrowing**

Gwneud cais am gredyd

Mae gwneud cais am gredyd 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 gredyd, mae'n werth ceisio darganfod a yw'n debygol y cewch chi'r credyd. Gallwch wneud hyn drwy wirio a ydych yn gymwys cyn gwneud cais.

Mae gan MoneySavingExpert gyfrifiannell cymhwysedd i ddangos pa mor debygol yw hi y byddwch yn cael credyd **moneysavingexpert.com/eligibility/credit-cards**

Neu ffoniwch ni ar **0800 138 7777**

Beth os cewch eich gwrthod i gael credyd neu fenthyciad?

Gall gwneud cais am gredyd os yw eich incwm yn ansicr, neu os ydych wedi methu taliadau, olygu bod eich cais yn cael ei wrthod.

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

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

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

Gall Cymdeithas yr Undebau Credyd Prydeinig eich helpu i ddod o hyd i ddarparwr lleol yn **https://www.abcul.coop/home**. Neu ewch i wefan Responsible Finance website **https://responsiblefinance.org.uk/**

Os bydd eich cais wedi cael ei wrthod, mae gennych ddyledion ac wedi methu taliadau, gall cyngor am ddim am ddyledion helpu go iawn. Gall cynghorwyr dyled helpu i drafod cynllun ad-dalu fforddiadwy gyda'ch credydwyr.

7. Defnyddio Prynu Nawr Talu Wedyn

Os ydych chi'n siopa ar-lein, mae Prynu Nawr Talu Wedyn (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 dynn.

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 chodiadau costau byw.

Ystyriwch y pwyntiau canlynol cyn i chi ddefnyddio BNPL:

- Byddwch yn hyderus y gallwch ad-dalu ar y dyddiad dyledus.
- Osgowch ddefnyddio BNPL os ydych eisoes mewn dyled sy'n broblem a gofynnwch am help cyn gynted ag y gallwch gan gynghorydd dyled diduedd, am ddim.
- Darllenwch y telerau ac amodau i wybod yn union pa fath o gytundeb BNPL rydych chi wedi'i gymryd. Bydd rhai darparwyr BNPL nawr yn rhoi gwybod am eich pryniant i asiantaeth cyfeirio credyd felly bydd yn ymddangos ar eich ffeil credyd, tra bydd telerau ad-dalu yn wahanol rhwng darparwyr.
- Cadwch lygad am hysbysiadau gan eich darparwr, sy'n dweud wrthych pan fydd eich taliad nesaf yn ddyledus.
- Darganfyddwch beth yw polisi eich darparwr pe baech yn methu taliad. Bydd rhai yn codi ffi hwyr ar ôl cyn lleied â 24 awr.
- Glynwch wrth eich cyllideb. Efallai y bydd defnyddio BNPL yn eich annog i wario mwy nag yr oeddech chi'n bwriadu ei wneud.
- Byddwch yn wyliadwrus o gymhellion a ddefnyddir i'ch cael i ddefnyddio BNPL, er enghraifft cynnig gostyngiad o 10% neu ddosbarthu 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'r dyfodol. Mae hyn yn broblem os na allwch ei fforddio ac arwydd y gallech fod yn mynd tuag at ddyled sy'n broblem.
- Sicrhewch fod eich cerdyn talu o fewn dyddiad tan i'r taliad olaf gael ei wneud. Os bydd yn dod i ben tra eich bod yn talu pryniant BNPL, byddwch yn methu taliad ac yn gallu gorfod talu cosbau. Eich lle chi yw dweud wrth eich darparwr am fanylion eich cerdyn newydd.

8. Defnyddio ecwiti, pensiynau neu gynilon

Os ydych chi'n cael trafferth gyda'ch sefyllfa ariannol, efallai eich bod yn meddwl am ddefnyddio'ch pot pensiwn neu ddefnyddio'r ecwiti yn eich cartref (os ydych chi'n berchen arno).

Fodd bynnag, mae angen i chi feddwl yn ofalus am wneud hyn ac mae'n bwysig cael cymorth arbenigol i ddod o hyd i'r ateb cywir i chi.

Stopio talu i mewn i'ch pot pensiwn

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

- os ydych mewn pensiwn yn y gweithle, bydd eich cyflogwr fel arfer yn cyfrannu hefyd – arian gwerthfawr nad ydych am ei golli os gallwch ei helpu
- mae eich pot hefyd yn cael gostyngiad treth ychwanegol gan y Llywodraeth bob tro rydych chi'n talu arian i mewn, felly'r lleiaf rydych chi'n talu i mewn, y lleiaf o'r arian ychwanegol hwn y byddwch yn ei gael.

Os oes rhaid i chi stopio talu i mewn i'ch pensiwn:

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

Ffoniwch ein llinell gymorth i siarad ag un o'n harbenigwyr os ydych chi'n ystyried stopio neu leihau eich cyfraniadau pensiwn (**moneyhelper.org.uk/en/money-troubles/way-forward/stopping-or-reducing-your-pension-contributions**) cyn i chi benderfynu ar 0800 011 3797 (Llun i Gwener 9am i 5.30pm).

Defnyddio eich pot pensiwn

Os ydych chi'n 55 oed neu'n hŷn, gallwch gael mynediad at eich pot pensiwn hyd yn oed os nad ydych wedi ymddeol. Bydd unrhyw beth dros 25% o werth eich pot pensiwn 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 chi gyda llai i fyw arno yn y dyfodol
- effeithio ar a ydych yn gymwys i gael rhai budd-daliadau lles a allai gynyddu eich incwm
- effeithio ar rai budd-daliadau lles rydych chi eisoes yn eu cael, a allai leihau eich incwm.

Os ydych chi'n ystyried cymryd arian o'ch pot i dalu dyledion, gallai cyngor ar ddyledion eich helpu i ddod o hyd i atebion sy'n datrys eich problemau a diogelu eich incwm ymddeol.

Gallwch gael cyngor am ddyledion yn gyfrinachol ac am ddim, ar-lein, dros y ffôn neu wyneb yn wyneb gyda'n teclyn lleoli cyngor dyled. Ewch i **moneyhelper.org.uk/debt-advice-locator**

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

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

Trefnwch eich apwyntiad yn **pensionwise.gov.uk** neu ffoniwch **0800 138 3944**.

Os ydych chi'n poeni am werth eich pensiwn

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

Pan welwch werth eich buddsoddiadau'n disgyn – neu os ydych chi'n poeni am hynny'n digwydd – efallai y byddwch yn cael eich temtio i werthu eich buddsoddiadau a'u rhoi yn rhywle rydych chi'n meddwl fyddai'n fwy diogel.

Gallai hyn leihau effaith y farchnad stoc yn disgyn ar eich pensiwn, ond gall hefyd fod yn gamgymeriad drud – wrth i chi golli cyfle i adfer y colledion hynny pan fydd y farchnad yn dechrau codi eto.

Er y gall hyn fod yn annifyr, mae ansefydlogrwydd yn rhan naturiol o fuddsoddi. Parhau â'ch buddsoddiad yw'r strategaeth orau yn aml.

Os oes gennych bensiwn budd-dal diffiniedig, mae'r budd-daliadau'n cael eu gwarantu a chyfrifoldeb y cynllun yw sicrhau bod digon o arian i dalu'r budd-daliadau a addawyd i chi. Os na all eich cynllun wneud hyn, bydd y Gronfa Gwarchod Pensiwn (PPF) (**www.ppf.co.uk**) yn camu i'r adwy. Call **0330 123 2222**.

Ailforgeisio

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

Ond mae risg i ychwanegu dyledion sydd heb eu gwarantu i'ch morgais. Er enghraifft, byddwch yn peryglu eich cartref os nad ydych yn gallu cadw i fyny ag ad-daliadau.

Hefyd, yn gyffredinol byddwch yn talu llawer mwy yn y pen draw os yw'r benthyciad dros dymor hirach, hyd yn oed os yw cyfraddau llog morgeisi yn gostwng eto.

Gall opsiynau ail-forgeisio gael eu heffeithio hefyd os yw eich incwm wedi gostwng neu os yw gwerth eich cartref yn gostwng, felly gallai fod yn anodd newid i fenthycwyr arall neu fenthyg mwy.

Mae'n bwysig edrych ar eich opsiynau eraill ac os ydych chi'n meddwl ail-forgeisio i dalu dyledion, dylech gael cyngor am ddim am ddyledion cyn meddwl o ddifrif am ychwanegu mwy o ddyled i'ch morgais.

Defnyddio'r ecwiti yn eich cartref

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

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

Mae rhai o'r risgiau hyn yn cynnwys:

- Gall llog, lle bo hynny'n berthnasol, gronni 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 dim ond cymryd yr hyn sydd ei angen arnoch chi ac ystyried cynllun sydd â gwarant 'dim ecwiti negyddol'.
- Bydd yn anoddach i chi symud tŷ, felly ystyriwch symud i dŷ llai fel opsiwn yn gyntaf.
- Gallai unrhyw etifeddiaeth y gallech fod eisiau gadael gael ei leihau'n sylweddol.
- Dylech ystyried yr effaith ar unrhyw fudd-daliadau cymwys ar sail prawf modd y gallech fod yn gymwys i'w cael.

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 nad yw hyn yn gweithio, gallai arbenigwr cyngor ar ddyledion eich helpu i ddod o hyd i ateb dyled sy'n eich galluogi i gadw'r ecwiti yn eich cartref wrth dalu eich dyledion.

I lawer, efallai nad cynlluniau Rhyddhau Ecwiti yw'r opsiwn gorau os ydych chi wedi cael eich effeithio'n ariannol gan gostau byw cynyddol. Mae'r cynlluniau hyn yn gallu bod yn ddrud iawn yn y tymor hir, felly peidiwch â rhuthro i benderfynu.

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

Gall ein cynghorwyr MoneyHelper sefydlu apwyntiad cyfarwyddyd rhyddhau ecwiti am ddim gyda'n partneriaid StepChange.

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

Ffôn: **0800 138 7777**

Cymraeg: **0800 138 0555**

Typetalk: **18001 0800 915 4622**

Neu cewch wybod mwy yn ein canllaw Gwybodaeth am ryddhau ecwiti. Ewch i **moneyhelper.org.uk/en/homes/buying-a-home/equity-release-help**

Defnyddio eich cynilion

Os oes gennych gynilion ac rydych yn talu mwy i fenthyg nag ydych yn ei ennill fel llog ar eich cynilion, yna mae'n gwneud synnwyr i dalu eich benthyciadau neu gardiau.

Mae hyn a bwrw y gallwch chi gael mynediad at eich cynilion yn hawdd ac na fyddwch yn gorfod talu cosbau uchel am ad-dalu eich benthyciad.

9. Gofalu am eich iechyd meddwl

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

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

Rhaid iddyn nhw ystyried eich anghenion os ydych chi'n fregus.

Mae hi'n bwysig eich bod yn dweud wrthyn nhw a yw eich iechyd meddwl yn effeithio ar eich gallu i gadw ar ben eich arian, oherwydd yn aml mae yna dimau ymroddedig sy'n gallu eich cefnogi.

Rydyn ni'n ymwybodol ei bod hi'n aml yn haws dweud na gwneud pan ddaw hi i godi'r ffôn a siarad am eich problemau os ydych chi'n teimlo'n isel.

Os oes angen ychydig o gefnogaeth arnoch, gall y canllawiau hyn eich helpu:

Cewch awgrymiadau ymarferol ar gael sgyrsiau anodd am arian yn **moneyhelper.org.uk/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 phosib.

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

Cewch hyd i awgrymiadau ymarferol a lle i gael cymorth arbenigol am ddim yn ein canllaw problemau arian a lles meddyliol yn **moneyhelper.org.uk/talking-to-your-creditor**

Cam-drin ariannol ac economaidd

Mae delio â chynnydd mewn costau byw yn ei gwneud hi'n gyfnod anodd i nifer o bobl, ond yn enwedig os ydych chi'n dioddef camdriniaeth ddomestig neu ariannol.

Gall y rhai sy'n cam-drin 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 un incwm ei gwneud hi'n anoddach i chi adael cam-driniwr.

Gallai cael llai o arian ar gael gynyddu'r grym sydd gan y rhai sy'n cam-drin yn ogystal â'r cyfleoedd i'ch rheoli. Gall hyn gynnwys:

- rheoli neu ei gwneud hi'n anodd i chi weithio
- cymryd rheolaeth o'ch arian
- gwrthod rhannu cyfrifoldebau gofal plant
- eich stopio chi rhag cael mynediad i ffonau a gliniaduron

- eich gorfodi i dorri nôl ar hanfodion, fel gwres neu fwyd
- eich stopio chi rhag cael cyswllt gyda ffrindiau neu deulu.

Os oes angen cefnogaeth a chyngor arnoch, mae gan lawer o fferyllwyr y stryd fawr – gan gynnwys Boots, Superdrug a Morrisons – ystafelloedd ymgynghori fferylliaeth ar gael fel mannau diogel lle gallwch ofyn am help yn gwbl gyfrinachol. Edrychwch ar siopau lleol i ddod o hyd i un yn agos atoch chi.

Os ydych chi'n dioddef 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 **survivingeconomicabuse.org**

I gysylltu â'r Llinell Gymorth Ariannol i Ddioddefwyr Cam-drin Domestig, ffoniwch **0808 1968845** (Llun-Gwener, 9am-1pm a 2pm-5pm).

Mae'r galwadau yn rhad ac am ddim. I'r rhai sy'n ffonio lle nad Saesneg yw eu hiaith gyntaf, mae gwasanaeth dehongli ar gael ar gais.

10. Help mewn argyfwng

Cronfa Cymorth i Aelwydydd

Os ydych ar incwm isel ac angen help gyda chost hanfodion, efallai y byddai'r Gronfa Cymorth i Aelwydydd yn gallu helpu.

Mae angen gwneud cais trwy eich cyngor lleol.

Dyfernir cefnogaeth fesul achos a gallai gynnwys:

- hanfodion sy'n gysylltiedig â chadw'n gynnes a glân, fel cynnyrch mislif, dillad cynnes, blancedi neu sebon
- darparu offer fel oergelloedd, rhewgelloedd, popty neu gogyddion araf
- help i osod mesurau effeithlonrwydd ynni neu insiwleiddio
- help gyda band eang neu filiau ffôn
- costau trafnidiaeth hanfodol, fel trwsio ceir neu dalu am betrol

Help i Aelwydydd

Mae tudalen Help for Households ar wefan GOV.UK (**helpforhouseholds.campaign.gov.uk/**) yn rhestru cymorth y llywodraeth, gan gynnwys unrhyw daliadau costau byw yn 2023 efallai y bydd gennych hawl i'w cael. Mae'n cynnwys:

- cefnogaeth incwm
- biliau ynni
- costau gofal plant
- costau'r cartref
- costau trafnidiaeth
- dod o hyd i waith
- disgowntiau a chynigion

Cronfa Cymorth Hyblyg

Os ydych yn chwilio am swydd, ac yn cael Credyd Cynhwysol, gofynnwch i'ch hyfforddwr gwaith am sut y gallant eich cefnogi gyda chostau cyrraedd cyfweliad neu ddechrau gwaith.

Gallai'r gefnogaeth gynnwys:

- dillad gwaith
- costau trafnidiaeth a thanwydd
- offer arbenigol
- costau gofal plant

Datblygiadau cyllidebu

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

Gallwch fenthyca rhwng £100 a £812 yn ddibynnol ar:

- amgylchiadau eich teulu
- ar gyfer beth mae angen yr arian
- pa mor hawdd y gallwch ei dalu'n ôl.

Mae angen ad-dalu benthyciadau o fewn 12 mis.

Gofynnwch i'ch hyfforddwr gwaith neu ewch i Benthyciadau Trefnu a Thaliadau Cyllidebu Ymlaen Llaw (**moneyhelper.org.uk/en/everyday-money/types-of-credit/budgeting-loans-and-budgeting-advances**)

Benthyciadau cyllidebu

Os ydych chi'n cael budd-daliadau eraill efallai y byddwch chi'n gallu gwneud cais am fenthyciad cyllidebu yn lle.

Am fwy o fanylion gofynnwch i'ch hyfforddwr gwaith neu ewch i **gov.uk/budgeting-help-benefits**

Dod o hyd i fanc bwyd

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

Gall banciau bwyd hefyd roi talebau i chi am nwy a thrydan os ydych chi ar fesurydd talu ymlaen llaw a does gennych chi ddim yr arian i dalu amdano.

Fel arfer, allwch chi ddim mynd yn syth i fanc bwyd. Mae angen i chi siarad â rhywun sy'n gallu eich cyfeirio, fel:

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

Gall eich banc bwyd Ymddiriedolaeth Trussell lleol (**0808 208 2138**, **trusselltrust.org/get-help/find-a-foodbank/**) ddweud wrthych pwy arall i siarad â nhw yn eich ardal i gael eich cyfeirio.

Cysylltiadau defnyddiol

MoneyHelper

Mae MoneyHelper yn annibynnol. Wedi ei sefydlu gan y llywodraeth i helpu pobl i wneud y gorau o'u harian drwy roi cyngor diduedd yn rhad ag am ddim ar bensiynau ac arian i pawb ar draws y DU – ar-lein a dros y ffôn.

Am gyngor am ddim a diduedd ar bensiynau a chydag unrhyw ymholiad ar eich pensiwn gallwch gysylltu â ni drwy ffonio:

0800 138 3944
Llun – Gwener: 8am i 8pm

+44 20 3733 3495
os ydych y tu allan i'r DU

Neu ewch i **moneyhelper.org.uk**

Ble gallwch ddod o hyd i wybodaeth, awgrymiadau ac theclynnau ar bensiynau a chynllunio ymddeoliad yn ogystal ag ar ystod eang o bynciau eraill gan gynnwys rheoli arian o ddydd i ddydd, cynilo, a chymorth ar gyfer digwyddiadau sy'n newid bywyd megis dechrau teulu neu golli swydd.

Sgwrs we:

moneyhelper.org.uk

Acas

Am gyngor cyfrinachol, diduedd, am ddim ar hawliau cyflogaeth, diswyddo neu golli swydd yng Nghymru, Lloegr a'r Alban.

0300 123 1100
acas.org.uk

Age UK

Yn cefnogi pobl hŷn gydag ystod o gyngor a chymorth ariannol.

0800 678 1602
ageuk.org.uk

British Gas Energy Trust

Yn cynnig help gyda biliau ynni, hyd yn oed os nad ydych chi'n gwsmer British Gas.

britishgasenergytrust.org.uk

Business Debtline

I gael help gyda phryderon am arian busnes.

0800 197 6026
businessdebtline.org

Gwasanaeth Cynnal Plant

Ffôn: 0800 171 2345
Y Gymraeg: 0800 232 1979
gov.uk/child-maintenance-service

Cyngor ar Bopeth

Am gefnogaeth gyfrinachol am ddim am hawlio Credyd Cynhwysol.

Lloegr: 0800 144 8 444
Yr Alban: 0800 023 2581
Cymru: 08000 241 220
citizensadvice.org.uk
citizensadvice.org.uk/helptoclaim

Cyngor Defnyddwyr Dŵr (CCW)

Darganfyddwch pa gymorth y gall eich cwmni dŵr lleol ei gynnig yng Nghymru a Lloegr.

0300 034 2222 (England)
0300 034 3333 (Wales)
ccwater.org.uk/households/help-with-my-bills

Gamcare

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

0808 8020 133

GOV.UK (gwefan y Llywodraeth)

Am gymorth i hawlio budd-daliadau.

gov.uk/browse/benefits

CThEF (treth)

0800 024 1222
gov.uk/contact-hmrc

Llinell gymorth hunan-asesu
0300 200 3822

Labour Relations Agency (Gogledd Iwerddon)

03300 555 300
lra.org.uk

Cyngor am Iechyd Meddwl ac Arian

Gwasanaeth cyngor ar-lein yn unig sy'n cyfuno cymorth ar gyfer iechyd meddwl a phroblemau ariannol.

MoneySavingExpert

moneysavingexpert.com

NI Electricity Networks

nienetworks.co.uk

Northern Ireland government

nidirect.gov.uk

Ofcom

0300 123 3333
020 7981 3040
Ofcom.org.uk

Ofgem

Ffynonellau cymorth a chyngor os na allwch chi fforddio'ch biliau ynni

ofgem.gov.uk

Pension Wise

0800 138 3944
pensionwise.gov.uk

Samaritans

116 123
Samaritans.org

Scottish government

mygov.scot

Stop Loan Sharks

0300 555 222
stoploansharks.co.uk

Turn2Us

For help finding grants and other financial support.
turn2us.org.uk

Defnyddiwch y dudalen hon i gadw nodiadau

Cymerwch enw'r person rydych chi siarad â nhw

Gwnewch nodiadau am yr hyn a ddwedwyd

Gofynnwch am gadarnhad ysgrifenedig o unrhyw gynllun rydych chi'n cytuno arno

---

Gwnewch yn siŵr eich bod yn deall yr hyn a allai digwydd os byddwch yn methu taliadau

---

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

---

Os ydych chi'n cytuno i wneud rhywbeth, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n ei wneud o

---

Os oes problem, dywedwch wrth eich benthyciwr cyn iddynt ddod ar eich ôl chi

---

Rhowch wybod iddynt am unrhyw faterion personol, fel iechyd meddwl neu salwch corfforol, fe ddylai benthycwyr gael timau penodol i roi cefnogaeth ychwanegol i chi

Defnyddiwch y dudalen hon i gadw nodiadau

Defnyddiwch y dudalen hon i gadw nodiadau

Mae **Cymorth gyda chostau byw** is one of the guides available from MoneyHelper. Mae'r cyhoeddiad hwn ar gael yn Saesneg. I weld hwn a'r ystod llawn o'n canllawiau ac i wneud cais am gopïau ewch i **moneyhelper.org.uk/free-printed-guides**

MoneyHelper **0800 138 7777***
Llun - Gwener 8am i 6pm

Typetalk **18001 0800 915 4622**
Llun - Gwener 8am i 6pm

WhatsApp **+44 7701 342744**

GweSgwrs **moneyhelper.org.uk**

Helpwr Arian
Budd-daliadau

Os hoffech gael y canllaw hwn mewn Braille, print bras neu fformat sain cysylltwch â ni ar y rhifau uchod. Gwybodaeth yn gywir ar adeg argraffu (Rhagfyr 2022).
Caiff y canllawiau hyn eu hadolygu unwaith y flwyddyn.

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

© **MoneyHelper** Rhagfyr 2022
Ref: CoL_Dec22_Ed1_Welsh