Gwasanaeth Arian a Phensiynau

Iechyd meddwl, cwestiynau arian a theclyn cyfeirio

Cyfeirio i Gymru

Cyflwyniad

I rai pobl, mae arian yn gallu effeithio ar eu hiechyd meddwl, neu mae eu hiechyd meddwl yn gallu cael effaith ar eu harian. Nid wyf yn ymgynghorydd arian sydd wedi'i hyfforddi felly alla i ddim rhoi unrhyw gyngor i chi am eich sefyllfa arian, ond os yw unrhyw beth i'w wneud ag arian yn effeithio ar sut rydych yn teimlo, gall fod o gymorth i ni archwilio hynny oherwydd os gallech gael help gyda unrhyw bryderon arian gallai hynny hefyd gael effaith gadarnhaol ar eich iechyd meddwl.

G1

Ydych chi’n hapus i siarad am unrhyw bryderon arian sydd gennych fel y gallwn edrych ar ffyrdd o gael cymorth i chi gyda’r rhain os ydych eisiau help?

Na

Mae hyn yn iawn. Os oes gennych bryderon arian yr hoffech siarad amdanynt ar unrhyw adeg yn y dyfodol, rhowch wybod i mi.

Ie

Iawn gwych, rwy’n mynd i ofyn ambell gwestiwn i chi nawr i archwilio eich sefyllfa a pha fath o help allai fod yn ddefnyddiol.

G2

Ydi eich sefyllfa ariannol yn effeithio ar eich iechyd meddwl ar hyn o bryd?

Na

Symudwch i **G3**

Ie

Mae rhai adnoddau y gallaf eu rhannu â chi a allai helpu sut rydych yn teimlo am arian.

Gwasanaethau, Teclynnau ac Adnoddau Cenedlaethol

- Mae gan y Pecyn Cymorth Iechyd Meddwl ac Arian ymarferion CBT i gefnogi sut rydych yn teimlo yn ogystal â rhywfaint o wybodaeth arweiniad arian defnyddiol. **www.mentalhealthandmoneyadvice.org/cym/toolkit**
- Fel gweithiwr iechyd meddwl proffesiynol, gallwch hefyd archebu copïau caled o'r pecyn cymorth hwn i ddarparu'n uniongyrchol i'r bobl rydych yn eu cefnogi. Ebostiwch **partners@maps.org.uk** i archebu rhai. Mae yna hefyd ganllaw ar gyfer gweithwyr proffesiynol sy'n esbonio ychydig mwy am sut i ddefnyddio'r Pecyn Cymorth. **www.mentalhealthandmoneyadvice.org/cym/toolkit**

Gwasanaethau, Teclynnau ac Adnoddau Lleol

Gallwch ddefnyddio'r golofn hon i ychwanegu manylion eich gwasanaethau lleol, adnoddau a theclynnau eraill rydych yn ymwybodol ohonynt.

Gwasanaeth Arian a Phensiynau

Ydych chi wedi disgyn ar ei hôl hi gydag unrhyw filiau neu daliadau? E.e. rhent neu forgais, treth cyngor, nwy, trydan, dŵr, cerdyn credyd, benthyciad, cytundeb Prynu Nawr Talu Wedyn?

Os yw'r person rydych yn gweithio gyda wedi disgyn ar ei hôl hi gyda biliau a thaliadau ac yn cael triniaeth am argyfwng iechyd meddwl, fe allen nhw fod yn gymwys am gynllun o'r enw cynllun Gofod Anadlu Argyfwng Iechyd Meddwl. Mae'r cynllun hwn oedi camau gorfodi ac yn atal y bobl y mae arnynt arian iddynt rhag cysylltu â nhw. Mae'n rhoi lle iddynt ganolbwyntio ar eu hadferiad iechyd meddwl. Rhaid i gymhwysedd ar gyfer y cynllun gael ei gadarnhau gan weithiwr Iechyd Meddwl Cymeradwy neu AMHP. Mae rhagor o wybodaeth am y cynllun hwn ar-lein; **maps.org.uk/mental-health-crisis-breathing-space/**

Na

Symudwch i **G3b**

Ie

Os ydych wedi methu taliadau mae'n bwysig cael cyngor ar ddyledion am ddim ac annibynnol. Mae ymgynghorydd dyled wedi'i hyfforddi i archwilio'r holl opsiynau sydd gennych i ddelio â'r taliadau a fethwyd.

Gwasanaethau, Teclynnau ac Adnoddau Cenedlaethol

– Help os ydych yn cael trafferth gyda biliau a thaliadau. Gall y teclyn Blaenoriaethwr Biliau eich helpu i roi eich biliau a'ch taliadau yn y drefn gywir. Os ydych yn cael trafferth talu, bydd yn dweud wrthych beth i'w wneud cyn i chi fethu taliad mewn dau gam hawdd.

– **www.moneyhelper.org.uk/cy/money-troubles/cost-of-living/bill-prioritiser**

– Gallwch chwilio am wasanaethau cyngor ar ddyledion annibynnol am ddim lle rydych chi'n byw gan ddefnyddio'r teclyn lleolwrcyngor ar ddyledion; **www.moneyhelper.org.uk/cy/money-troubles/dealing-with-debt/debt-advice-locator**

Gwasanaethau, Teclynnau ac Adnoddau Lleol

Gallwch ddefnyddio'r golofn hon i ychwanegu manylion eich gwasanaethau lleol, adnoddau a theclynnau eraill rydych yn ymwybodol ohonynt.

Gwasanaeth Arian a Phensiynau

Ydych chi angen unrhyw help gyda budd-daliadau lles? Gallai hyn gynnwys help i ddarganfod a oes gennych hawl iddynt, helpu gyda chais, neu help gydag unrhyw broblemau y gallech fod yn eu cael gydag unrhyw fudd-daliadau rydych yn eu cael ar hyn o bryd.

Na

Symudwch i **G3c**

Ie

Mae llawer o wybodaeth ar-lein am fudd-daliadau lles felly gallaf roi rhai dolenni i adnoddau defnyddiol i chi. Os ydych yn meddwl y gallech fod angen cymorth gan ymgynghorydd arbenigol, gallaf hefyd geisio dod o hyd i wasanaeth a all helpu.

Gwasanaethau, Teclynnau ac Adnoddau Cenedlaethol

– Os nad ydych yn siwr pa gymorth sydd ar gael i chi, gall Advicelink Cymru eich helpu i wirio beth mae gennych hawl i'w gael ac i wneud cais amdano.

– Pan fyddwch yn ffonio Advicelink Cymru, ar **0808 250 5700**, byddwch yn cael cyngor cyfrinachol am ddim am arian efallai y bydd gennych hawl i'w gael.

– Gall Advicelink Cymru eich helpu chi:

i wneud cais am fudd-daliadau lles, fel Taliad Annibyniaeth Personol, Lwfans Gofalwyr a Chredyd Pensiwn cael cymorth Llywodraeth Cymru gyda chostau tanwydd, treuliau ysgolion a gofal plant a chostau addysg bellach ac addysg uwch Gall llinell gymorth Advicelink Cymru hefyd drefnu i chi gael help gyda materion dyled a chyllid personol.

– Gallwch wirio pa fudd-daliadau y gallech fod â hawl iddynt drwy ddefnyddio'r cyfrifiannell hwn; **www.moneyhelper.org.uk/cy/benefits/benefits-calculator**

– **www.mentalhealthand moneyadvice.org/cym**

– **www.moneyhelper.org.uk/cy/benefits/universal-credit/money-manager**

– Gall ymgynghorwyr Help i Hawlio eich helpu gyda chamau cynnar eich cais am Gredyd Cynhwysol. Gallwch siarad â nhw ar y ffôn, neu drwy sgwrs ar-lein. **www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/Budd-daliadau/credyd-cynhwysol/hawlio-credyd-cynhwysol/gwneud-cais-am-gredyd-cynhwysol1**

Gwasanaethau, Teclynnau ac Adnoddau Lleol

Gallwch ddefnyddio'r golofn hon i ychwanegu manylion eich gwasanaethau lleol, adnoddau a theclynnau eraill rydych yn ymwybodol ohonynt.

Gwasanaeth Arian a Phensiynau

Oes gennych chi ddigon o arian ar gyfer bwyd?

Na

Gallwn chwilio am fanc bwyd lleol allai o bosib helpu.

Ie

Symudwch i **G3d**

Gwasanaethau, Teclynnau ac Adnoddau Cenedlaethol

- www.trusselltrust.org/get-help/find-a-foodbank
- www.moneyhelper.org.uk/cy/blog/everyday-money/what-to-do-if-you-cant-afford-food

Gwasanaethau, Teclynnau ac Adnoddau Lleol

Gallwch ddefnyddio'r golofn hon i ychwanegu manylion eich gwasanaethau lleol, adnoddau a theclynnau eraill rydych yn ymwybodol ohonynt.

Gwasanaeth Arian a Phensiynau

Oes gennych chi rywle i fyw?

Na

Gallwn chwilio am sefydliadau a gwybodaeth all helpu.

Ie

Symudwch i **G3e**

Gwasanaethau, Teclynnau ac Adnoddau Cenedlaethol

- sheltercymru.org.uk
- advicelocal.uk

Gwasanaethau, Teclynnau ac Adnoddau Lleol

Efallai byddwch am ychwanegu manylion adran tai argyfwng eich cyngor lleol yma.

Gallwch ddefnyddio'r golofn hon i ychwanegu manylion eich gwasanaethau lleol, adnoddau a theclynnau eraill rydych yn ymwybodol ohonynt.

G3e

Allwch chi fforddio cynhesu eich cartref?

Na

Gallai fod help ar gael i dalu eich biliau.

Ie

Symudwch i **G3f**

Gwasanaethau, Teclynnau ac Adnoddau Cenedlaethol

- Mae'r cynllun Nyth yn cynnig ystod o gyngor diduedd ac am ddim, ac os ydych yn gymwys, pecyn o welliannau effeithlonrwydd ynni cartref am ddim fel boeler newydd, gwres canolog, insiwleiddio, neu baneli solar. Gall hyn ostwng eich biliau ynni a bod o fudd i'ch iechyd a'ch lles. **nyth.llyw.cymru**
- Os na allwch fforddio cynhesu'ch cartref, yna gall National Energy Action helpu. Maent yn cynnig ystod o gyngor a chymorth yn uniongyrchol i bobl mewn angen, a thrwy weithwyr rheng flaen a chyfryngwyr eraill **www.nea.org.uk/wales**
- **www.moneyhelper.org.uk/cy/money-troubles/dealing-with-debt/struggling-to-pay-your-gas-or-electricity-bill**

Gwasanaethau, Teclynnau ac Adnoddau Lleol

Gallwch ddefnyddio'r golofn hon i ychwanegu manylion eich gwasanaethau lleol, adnoddau a theclynnau eraill rydych yn ymwybodol ohonynt.

Ydych chi angen unrhyw help gyda chyllidebu?

Na

Symudwch i **G3g**

Ie

Mae llawer o wybodaeth a theclynnau ar-lein sy'n eich helpu gyda chyllidebu a rheoli eich incwm a'ch gwariant.

Gwasanaethau, Teclynnau ac Adnoddau Cenedlaethol

- www.moneyhelper.org.uk/cy/everyday-money/budgeting
- Helpwr Arian: **0800 138 0555**

Gwasanaethau, Teclynnau ac Adnoddau Lleol

Gallwch ddefnyddio'r golofn hon i ychwanegu manylion eich gwasanaethau lleol, adnoddau a theclynnau eraill rydych yn ymwybodol ohonynt.

Gwasanaeth Arian a Phensiynau

Ydych chi angen unrhyw help gyda gwariant eich cartref yn gyffredinol? Fel sut i arbed ynni, sut i dalu am unrhyw addasiadau y gallai fod angen i chi eu gwneud i'ch cartref?

Na

Symudwch i **G3h**

Ie

Mae gwybodaeth ar-lein a hefyd dros y ffôn y gallwch ei ddefnyddio.

Gwasanaethau, Teclynnau ac Adnoddau Cenedlaethol

– www.moneyhelper.org.uk/cy/everyday-money/budgeting/save-money-on-your-gas-and-bills

– Helpwr Arian: **0800 138 0555**

Gwasanaethau, Teclynnau ac Adnoddau Lleol

Gallwch ddefnyddio'r golofn hon i ychwanegu manylion eich gwasanaethau lleol, adnoddau a theclynnau eraill rydych yn ymwybodol ohonynt.

G3h

Oes gennych chi unrhyw bryderon neu gwestiynau am bensiynau?

Na

Symudwch i **G3i**

Ie

Gallwch gael arweiniad pensiwn am ddim gan Helpwr Arian.

Gwasanaethau, Teclynnau ac Adnoddau Cenedlaethol

- Arbenigwyr Pensiynau Helpwr Arian: **0800 756 1012**
- www.moneyhelper.org.uk/cy/pensions-and-retirement

Gwasanaethau, Teclynnau ac Adnoddau Lleol

Gallwch ddefnyddio'r golofn hon i ychwanegu manylion eich gwasanaethau lleol, adnoddau a theclynnau eraill rydych yn ymwybodol ohonynt.

G3i

Ydych chi angen help gyda sgam neu dwyll ariannol?

Na

Move to **Q3j**

Ie

Mae gwybodaeth ar-lein a ddylai eich helpu.

Gwasanaethau, Teclynnau ac Adnoddau Cenedlaethol

- www.moneyhelper.org.uk/cy/blog/scams-and-fraud/how-to-report-scam-fraud

Gwasanaethau, Teclynnau ac Adnoddau Lleol

Gallwch ddefnyddio'r golofn hon i ychwanegu manylion eich gwasanaethau lleol, adnoddau a theclynnau eraill rydych yn ymwybodol ohonynt.

Gwasanaeth Arian a Phensiynau

Ydych chi angen help i atal rhywun arall rhag gwario'ch arian neu reoli eich defnydd o arian?

Na

Move to **Q3k**

Ie

Mae gwybodaeth ar-lein a ddylai eich helpu.

Gwasanaethau, Teclynnau ac Adnoddau Cenedlaethol

- www.moneyhelper.org.uk/cy/blog/scams-and-fraud/how-to-report-scam-fraud
- www.moneyhelper.org.uk/cy/family-and-care/talk-money/financial-abuse-spotting-the-signs-and-leaving-safely
- www.nationaldahelpline.org.uk
- www.llyw.cymru/byw-heb-ofn

Gwasanaethau, Teclynnau ac Adnoddau Lleol

Gallwch ddefnyddio'r golofn hon i ychwanegu manylion eich gwasanaethau lleol, adnoddau a theclynnau eraill rydych yn ymwybodol ohonynt.

Gwasanaeth Arian a Phensiynau

Ydych chi angen help gyda gwario arian ar gyffuriau, gamblo neu dibyniaethau eraill?

Ie

Yn dibynnu ar y ddibyniaeth, gallai fod nifer o sefydliadau a all helpu.

Gwasanaethau, Teclynnau ac Adnoddau Cenedlaethol

- www.gamcare.org.uk
- www.moneyhelper.org.uk/cy/money-troubles/dealing-with-debt/tackling-problem-gambling-and-debt
- www.llyw.cymru/llinell-gymorth-cyffuriau-ac-alcohol
- Ara Gambling www.recovery4all.co.uk/?lang=cy

Gwasanaethau, Teclynnau ac Adnoddau Lleol

Gallwch ddefnyddio'r golofn hon i ychwanegu manylion eich gwasanaethau lleol, adnoddau a theclynnau eraill rydych yn ymwybodol ohonynt.

Gwasanaeth Arian a Phensiynau

Fersiwn 1.1

Diweddarwyd ddiwethaf Mawrth 2023