

Ebrill 2026

Cymorth gyda chostau byw

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

Helpwr Arian

Llywodraeth EF

Wrthi'n eich helpu i reoli eich arian heddiw ac ar gyfer y dyfodol

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 hefyd eich cyfeirio at wasanaethau dibynadwy, os oes angen rhagor o gymorth arnoch.

Gallwn ni eich helpu i:

- delio â dyled
- deall eich opsiynau pensiwn
- lleihau eich gwariant a chronni cynilion
- llywio digwyddiadau bywyd megis colli swydd, tor-perthynas, ymddeol neu brofedigaeth
- cyllidebu ar gyfer biliau neu bryniannau mawr
- dysgu am forgeisi a rhentu
- cael gwybod am fudd-daliadau a hawliadau ychwanegol.

Chwiliwch am HelpwrArian: **moneyhelper.org.uk/cy**

Canllawiau diduedd am ddim
ar-lein | dros y ffôn

Darparwyd gan

Gwasanaeth Arian a Phensiynau

Cynnwys

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

1. Cyfrifo 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 gymorth ynghylch arian 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 a chymryd 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 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.

Gallwch ddefnyddio:

- ein cynlluniwr Cyllideb rhad ac am ddim a hawdd ei ddefnyddio yn **moneyhelper.org.uk/cy/budget-planner**
- llyfr ymarferion neu ddalen o bapur
- y dull jar jam – lle rydych chi'n rhannu'ch arian yn 'botiau' ar wahân i dalu am wahanol filiau a thaliadau.

Gallwch ddod o hyd i gyfrifon banc sy'n gadael i chi sefydlu gwahanol botiau. Bydd hyn hefyd yn cadw'ch arian yn ddiogel.

2. Cymorth ariannol – hawliwch bopeth 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/benefits/benefits-calculator**

Gallwch hefyd gysylltu â chynghorydd budd-daliadau yn eich Cyngor ar Bopeth lleol a fydd yn gallu gwirio eich bod yn hawlio popeth y mae gennych hawl iddo, neu rhowch gynnig ar Advice Local **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 golli taliadau, cysylltwch â'ch benthyciwr neu ddarparwr cyn gynted â phosibl. Rhowch wybod iddyn nhw fod eich incwm wedi newid a'ch bod chi'n cael trafferth talu. Byddant yn gweithio gyda chi i helpu.

Yn ogystal â dod i drefniant ar yr 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 chredydwyr fod yn anodd iawn. Dewiswch ddull cyfathrebu sy'n gweithio i chi. Efallai y byddwch hefyd yn gallu cael cymorth gan asiantaeth gynghori os nad ydych yn teimlo y gallwch gysylltu â'ch credydwyr eich hun.

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

5. Adolygu polisïau yswiriant

Mae angen rhywfaint o yswiriant, fel yswiriant moduro ac yswiriant adeiladau os oes gennych forgais. Felly ni ddylech byth ganslo'r polisïau hyn.

Fodd bynnag, efallai bod eich anghenion yswiriant wedi newid dros y ddwy flynedd ddiwethaf, fel os ydych chi'n gyrru llai o filltiroedd, felly gwiriwch a chymharwch i weld a allwch chi gael yswiriant rhatach.

Hyd yn oed os nad yw rhai o'ch polisïau yswiriant yn hanfodol, mae'n syniad da aros yn ddiogel. Meddyliwch yn ofalus iawn cyn canslo unrhyw beth, 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. Benthyg arian – byddwch yn ofalus ynghylch 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 statws credyd.

Edrychwch ar ddewisiadau eraill yn lle benthyca (gweler t16).

7. Cynilion a buddsoddiadau – meddyliwch 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 jyglo 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 011 3797 (Llun – Gwener: 9am i 5pm).

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 llai o straen ac yn rheoli eu bywydau yn well eto.

Os ydych chi'n cael trafferthion ariannol, edrychwch ar eich holl filiau a thaliadau a phenderfynwch 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 na fyddwch yn ei dalu. Er enghraifft, os na fyddwch chi'n talu'ch rhent, eich morgais neu unrhyw ddyled sydd wedi'i sicrhau yn erbyn eich cartref, byddwch chi mewn perygl o'i golli.

Dyma'r dyledion â blaenoriaeth y mae'n rhaid i chi eu talu yn gyntaf.

Ôl-ddyledion rhent neu forgais

1. Taliadau rhent

Os nad ydych chi'n credu y byddwch chi'n 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 cholli taliadau rhent a thalu unrhyw ôl-ddyledion.

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

Os ydych chi ar incwm isel, gofynnwch i'ch cyngor lleol a ydych chi'n gymwys i gael Taliad Tai o'r Gronfa Argyfwng a Chydnerthedd i wneud iawn am y diffyg.

2. Taliadau morgais

Os ydych chi'n cael trafferth talu'ch morgais, siaradwch â'ch benthyciwr am y cymorth y gallant ei chynnig.

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 o'u gwneud yn fwy fforddiadwy.

Gallai atebion gynnwys:

- ymestyn tymor eich morgais
- newid dros dro i daliadau llog yn unig
- derbyn taliadau is am gyfnod
- gwirio a allwch chi 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 sgyrsiau 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 thaliadau coll heb siarad â'ch benthyciwr yn gyntaf.

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

Os na fyddwch chi'n gweithredu pan fydd eich cytundeb morgais cyfradd sefydlog yn dod i ben, bydd eich cyfradd yn mynd yn ôl yn awtomatig i'r gyfradd amrywiol safonol. Mae hyn fel arfer yn ddrytach a chan fod cyfraddau llog yn tueddu i fod yn uwch, gall gynyddu.

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

Cysylltwch â darparwr eich morgais i drafod eich opsiynau.

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

Gwnewch yn siŵr eich bod yn siopa o gwmpas. Am ganllaw i ddod o hyd i'r bargeinion gorau, ewch i **moneyhelper.org.uk/cy/everyday-money/budgeting/price-comparison-sites-guide**

Y peth gorau i'w wneud yw siarad â chynghorwr morgeisi annibynnol a chael cyngor. Gallant gael mynediad i'r farchnad morgeisi gyfan. Os yw eich amgylchiadau wedi newid ers i chi drefnu'ch 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 morgeisi 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 (Cyfraddau yng Ngogledd Iwerddon)

Cysylltwch â'ch cyngor lleol cyn gynted ag y canfyddwch eich bod yn cael trafferth talu.

Os arhoswch tan 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 cynghorau'n cynnig seibiannau talu i'r rhai sy'n cael trafferth gyda'u 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 biliau os ydych chi ar fudd-daliadau neu incwm isele** – os yw'ch incwm yn gostwng neu os ydych chi'n colli eich gwaith, gallech wneud cais am Ostyngiad Treth y Cyngor.
- **Gostyngiad os ydych chi'n anabl** – neu'n byw gyda rhywun sy'n 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

Os oes gennych bryderon ynglŷn â thalu eich bil ynni neu os ydych eisoes ar ei hôl hi gydag ad-daliad, mae'n bwysig siarad â'ch cyflenwr. Mae er eu lles gorau i'ch helpu chi. Gallant wirio y byddwch yn cael yr holl daliadau cymorth ynni y mae gennych hawl iddynt ac efallai:

- adolygu eich cynlluniau 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 a allwch chi gael mynediad at gronfeydd caledi – mae rhai cwmnïau hefyd yn cyfateb taliadau i glirio dyled
- rhoi cyngor i chi ar sut i ddefnyddio llai o ynni.

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: Cysylltwch â'ch darparwr gyda gwybodaeth am eich anghenion i gofrestru.

Gweld a ydych chi'n gymwys i gael mwy o help gyda biliau ynni gan ddefnyddio ein blaenoriaethwr biliau ar-lein yn **moneyhelper.org.uk/cy/money-troubles/cost-of-living/bill-prioritiser**

Yng Nghymru, Lloegr a'r Alban, os ydych yn agored i niwed, gallwch gysylltu ag Uned Cymorth Ychwanegol Cyngor ar Bopeth: **ehu.org.uk**

Yng Ngogledd Iwerddon, cewch gyngor ar beth i'w wneud os ydych chi'n cael trafferth talu eich biliau drwy fynd i **nidirect.gov.uk/articles/advice-if-youre-struggling-pay-your-energy-bills**

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.

Am fanylion sut i ad-dalu budd-daliadau sy'n ddyledus yng Nghymru a Lloegr, ewch i **gov.uk/ad-dalu-rheoli-budd-dal-dyledus** neu ffoniwch y llinell gymorth ar **0800 916 0647**

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

Mae rhagor o wybodaeth am gasglu taliadau yng Ngogledd Iwerddon yn **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 na fyddwch yn ei dalu, bydd CThEF 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 CThEF.

Darganfyddwch a ydych chi'n gymwys yn **gov.uk/anawsterau-talu-cthem** 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 171 2345**

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

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.

I ddysgu rhagor, ewch i **gov.uk/gwasanaeth-cynhaliaeth-plant** neu ffoniwch **0800 171 2345**

Os ydych chi'n byw yng Ngogledd Iwerddon, ewch i nidirect yn **nidirect.gov.uk/cms**

Trwydded Deledu

Nid yw llawer o bobl yn sylweddoli bod Trwydded Teledu yn fil blaenoriaeth.

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 790 6071**

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.

Felly os ydych chi'n cael trafferth gwneud taliadau, dylech gysylltu â'r llysoedd cyn gynted â phosibl i drafod eich opsiynau neu geisio cyngor am ddim ar ddyledion.

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

Gall ein peiriant blaenoriaethu Biliau cyflym, hawdd ei ddefnyddio 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**

Hurbwrcasu

Nid yw taliadau hurbwrcasu ond yn ddyledion â blaenoriaeth os yw'r nwyddau a brynoch yn hanfodol ar gyfer eich bywyd bob dydd. Mae hyn oherwydd bod modd adfeddiannu'r nwyddau os nad ydych chi'n dal i dalu.

Er enghraifft, gallai taliadau hurbwrcasu 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 byw yn yr Alban) am gymorth cyn gynted ag y byddwch yn dechrau cael trafferth.

Efallai y bydd eich darparwr dŵr yn cynnig:

- cynlluniau arbennig, fel tariffau cymdeithasol
- addasu'ch cynllun talu
- canfod a ydych yn gymwys ar gyfer 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 orfodi newydd
- eich ychwanegu at eu Cofrestr Gwasanaethau Blaenoriaethol: Cysylltwch â nhw a rhowch wybod iddyn nhw am eich anghenion.

Arbed arian ar ddefnyddio dŵr

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 ynglŷn ag arbed arian ar eich bil dŵr yn **moneyhelper.org.uk/cy/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 fod â chymorth ar waith i'ch helpu chi, gan gynnwys:

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

Arbed arian ar gostau ffôn symudol

Mae'n bwysig cadw i fyny â'ch taliadau os ydych chi ar gontract. Nid yn unig er mwyn i chi beidio â cholli'ch cysylltiad y mae hyn, 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 ag £1 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. Mae yna ychydig o wefannau cymharu y gallwch eu defnyddio i helpu, gan gynnwys **moneysavingexpert.com/cheap-mobile-finder**

Os yw'ch ffôn wedi'i gloi

Ni chaniateir i ddarparwyr symudol gloi dyfeisiau i'w rhwydwaith mwyach.

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 darparwr yn gallu cynnig tariff cymdeithasol cost isel i chi.

Ewch i **ofcom.org.uk/cy/phones-and-broadband/saving-money/social-tariffs**

Taliadau cyllid car

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

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 gyfrif fel taliad a gollwyd. Bydd hyn yn ymddangos yn eich ffeil gredyd a gallai effeithio ar eich gallu i gael cyllid yn y dyfodol.

Os na allwch chi fforddio cadw i fyny â'r taliadau, 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 yr ydych wedi bod yn ei dalu.

Dysgwch ragor am ddod â chytundebau i ben yn gynnar a thorri costau cyllido ceir yn **moneyhelper.org.uk/cy/everyday-money/buying-and-running-a-car/if-you-cant-afford-your-car-payments**

Neu ffoniwch ni am arweiniad ariannol am ddim ar **0800 011 3797**

Arian wedi'i fenthyg gan y teulu

Gall fod llawer o bwysau i ad-dalu unrhyw arian rydych chi wedi'i fenthyg gan deulu, yn enwedig os ydyn nhw efallai'n cael trafferth gyda chostau byw hefyd.

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

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

Hyd yn oed os ydych chi'n poeni y gallech chi gael trafferth eu had-dalu am amser hir, mae'n well bod yn onest gyda nhw.

Mae pethau y dylech chi siarad amdanyn nhw'n cynnwys:

- gosod amserlen ad-daliadau newydd y gallwch ei fforddio
- pa mor aml y byddwch chi'n eu had-dalu (gall sefydlu gorchymyn 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:

- 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 trefn ar eich emosiynau
- dod o hyd i ffyrdd o orffen y sgwrs gyda chynllun i symud ymlaen.

Gweler **moneyhelper.org.uk/cy/family-and-care/talk-money/how-to-have-a-conversation-about-money**

Gwyliwch rhag benthycwyr arian didrwydded

Gallai rhywun y gwnaethoch chi fenthyca arian ganddo fod yn fenthyciwr didrwydded os ydyn nhw:

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

Am ragor o gymorth, gweler **moneyhelper.org.uk/cy/everyday-money/credit/how-to-spot-a-loan-shark**

Efallai y bydd yn ddryslyd cysylltu'r term **benthyciwr didrwydded** â rhywun rydych chi'n ei adnabod neu'n gofalu amdano, ond mae'n bwysig iawn eich bod chi'n 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 wyliadwrus o sgamiau

Mae cynnydd sydyn mewn costau byw wedi arwain at 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 edrych fel eu bod nhw 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.

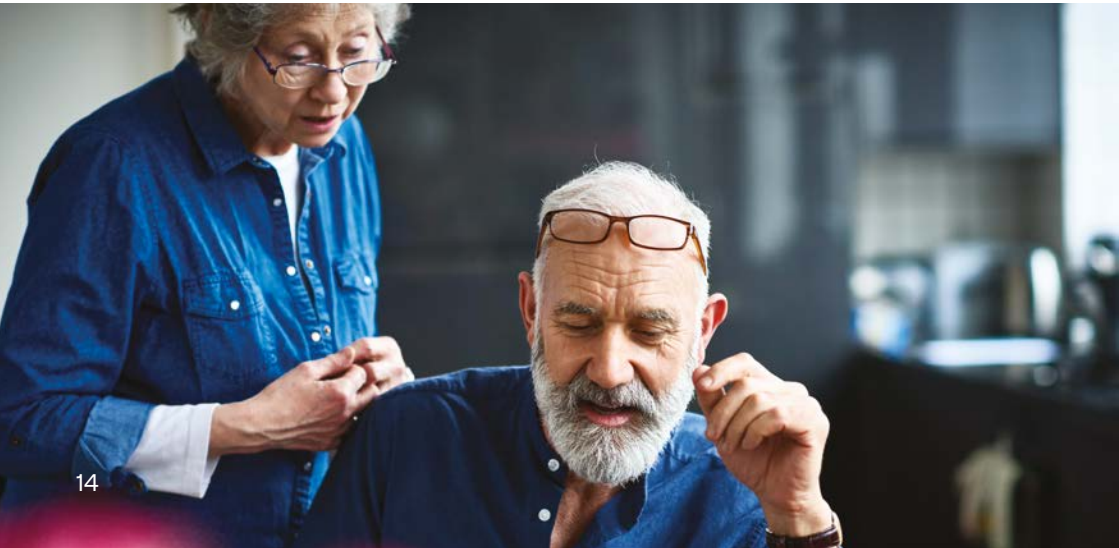
Byddwch yn amheus os cewch neges destun, e-bost neu alwad ffôn yn dweud bod problem gyda'ch taliad neu fil. Mae sgamwyr yn defnyddio hyn fel ffordd o'ch cael chi i ddatgelu manylion eich cerdyn a'ch cyfrif banc.

Mae nifer y sgamiau dim ond yn debygol o gynyddu. Mae Report Fraud wedi canfod bod cannoedd o filoedd o bunnoedd yn cael eu colli i sgamwyr sy'n 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.

Dysgwch ragor am sgamiau yn **moneyhelper.org.uk/cy/money-troubles/scams/types-of-scam**

Rhowch wybod i Report Fraud am unrhyw weithgarwch amheus drwy ffonio **0300 123 2040** neu ar-lein yn **reportfraud.police.uk**



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 cyllid 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 (gweler tudalen 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 a ddywedir – defnyddio tudalen 29 i'ch helpu
- gofyn am gadarnhad ysgrifenedig o unrhyw gynllun y cytunwch arno
- gofyn 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 iddyn nhw eich erlid chi
- rhowch wybod iddyn nhw am unrhyw faterion personol, fel pryderon iechyd meddwl neu salwch corfforol, gan y dylai fod gan fenthycwyr dimau pwrpasol a fydd yn rhoi cymorth ychwanegol i chi.

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

Gweler ein canllaw 'Siaradwch â'ch credydwr' am ragor o wybodaeth aynghylch goresgyn rhwystrau a symud ymlaen gyda'ch gilydd yn **moneyhelper.org.uk/cy/money-troubles/cost-of-living/talking-to-your-creditor**

6. Benthyg arian

Os ydych chi'n poeni am eich incwm yn y dyfodol ac yn ystyried benthyca i 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.

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 011 3797** (Llun – Gwe: 9am i 5pm).

Os ydych yn benthyca 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 eich incwm. Ymhlith y pethau y gallwch edrych arnynt mae:

- Ysgrifennu eich holl ymrwymiadau 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 fenthyg 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 gan 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 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 eich gwneud yn ddibynnol 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

- 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 ddidyniadau o'ch cyflog. Maent yn gynhyrchion ar wahân i gynlluniau blaendaliadau cyflog.

Dewis y math cywir o gredyd neu fenthyciad

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

Mae'r pethau y mae angen i chi feddwl amdanynt yn cynnwys:

- faint rydych chi am ei fenthyg
- pa mor gyflym y gallwch dalu'r arian yn ôl
- pa gynhyrchion rydych chi'n gymwys ar eu cyfer – mae'n aml yn seiliedig ar eich sgôr credyd.

Gall ein hofferyn 'Beth yw'r ffordd orau o fenthyca arian?' eich helpu i ddewis. Ewch i **moneyhelper.org.uk/cy/everyday-money/credit/options-for-borrowing-money**

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 yr un fath â'r 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 gredyd

Mae gwneud cais am gredyd yn creu cofnod ar eich ffeil gredyd 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 byddwch chi'n ei gael. Gallwch wneud hyn drwy wirio eich cymhwysedd cyn gwneud cais.

Mae gan MoneySavingExpert gyfrifiannell gymhwysedd i ddangos pa mor debygol yw hi y byddwch chi'n cael credyd yn **moneysavingexpert.com/eligibility/**

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, peidiwch â rhuthro i wneud cais eto. Gall gwneud cais gormod o weithiau mewn cyfnod byr niweidio'ch sgôr credyd.

Yn lle hynny, gofynnwch pam y cawsoch eich gwrthod. Efallai y byddwch chi'n gallu datrys y broblem neu apelio yn erbyn y penderfyniad.

Gall ein hofferyn 'Beth i'w wneud pan wrthodir credyd i chi' eich helpu i lunio cynllun gweithredu. Ewch i **moneyhelper.org.uk/cy/everyday-money/credit/when-youve-been-refused-credit**

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.

Chwiliwch am undebau credyd gerllaw gan ddefnyddio **findyourcreditunion.co.uk** (Lloegr, Cymru, yr Alban) neu **ufcu.co.uk/credit-unions.html** (Gogledd Iwerddon).

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/debt**



7. Defnyddio Prynu Nawr Talu'n Ddiweddarach

Os ydych chi'n siopa ar-lein, gall Prynwch Nawr Talwch yn Ddiweddarach (BNPL) ymddangos fel ffordd gyflym a hawdd o dalu. Ond mae'n fath o fenthyca, felly mae angen i chi feddwl yn ofalus cyn ei ddefnyddio.

Byddwch yn arbennig o ofalus os ydych chi'n dechrau defnyddio BNPL i ymdopi â chynnydd mewn costau byw, neu os ydych chi'n gwario mwy nag y gallwch chi fforddio ei ad-dalu.

Os penderfynwch ddefnyddio BNPL, gwnewch yn siŵr eich bod yn:

- hyderus y gallwch ad-dalu ar y dyddiad dyledus
- osgoi defnyddio BNPL os ydych chi eisoes mewn dyled broblemus ac yn lle hynny ceisiwch gymorth cyn gynted â phosibl gan gynghorydd dyled diduedd a 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 nawr yn 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.
- chwilio am hysbysiadau gan eich darparwr yn dweud wrthych pryd y bydd eich taliad nesaf yn ddyledus.
- darganfyddwch beth yw polisi eich darparwr pe byddech yn methu taliad – bydd rhai yn 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 chi'n bwriadu ei wneud
- byddwch yn ofalus o gymhellion a ddefnyddir i'ch cael i ddefnyddio BNPL, er enghraifft cynnig gostyngiad o 10% neu ddanfon 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 broblemus.
- 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.

Cyn defnyddio BNPL, dylech chi wybod:

- bydd rhai benthycwyr yn cynnal gwiriad credyd 'caled', a all effeithio ar eich sgôr credyd
- yn aml mae gennych lai o ddiogelwch i ddefnyddwyr os bydd rhywbeth yn mynd o'i le, gan gynnwys yr amddiffyniad Adran 75 y byddech fel arfer yn ei gael wrth dalu â cherdyn credyd
- efallai y cewch eich cymeradwyo ar gyfer BNPL hyd yn oed os na allwch ei fforddio – felly mater i chi yw sicrhau y gallwch ad-dalu.

Dysgwch ragor drwy fynd i **moneyhelper.org.uk/cy/everyday-money/credit/what-are-buy-now-pay-later-purchases**

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 cronfa bensiwn neu ddefnyddio'r ecwiti yn eich cartref (os ydych chi'n berchen arno).

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

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 5pm).

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

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

- os ydych chi mewn pensiwn gweithle, bydd eich cyflogwr fel arfer yn cyfrannu hefyd – arian gwerthfawr nad ydych chi eisiau ei golli os gallwch chi ei osgoi
- mae eich pot hefyd yn cael ychwanegiad at ryddhad treth gan y llywodraeth bob tro y byddwch chi'n talu arian i mewn, felly po leiaf y byddwch chi'n ei dalu i mewn, y lleiaf o ychwanegiad a gewch chi.

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

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

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. Fodd bynnag, mae llawer i feddwl amdano cyn i chi wneud penderfyniad terfynol.

Gallai cymryd yr arian nawr:

- gadael llai i chi fyw arno yn y dyfodol
- effeithio ar a ydych chi'n gymwys i gael rhai budd-daliadau lles a allai gynyddu eich 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 011 3797 (Llun – Gwener: 9am i 5pm).

Mae apwyntiad Pension Wise am ddim yn egluro'r opsiynau ar gyfer cymryd arian o'ch pensiwn cyfraniadau diffiniedig. Fel arfer mae'n rhaid i chi fod yn 50 oed neu'n hŷn i fod yn gymwys.

Ewch i **moneyhelper.org.uk/cy/pensionwise** neu ffonio i archebu ar 0800 011 3797.

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 cwymp 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. Parhau i fuddsoddi yw'r strategaeth orau yn aml.

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 Diogelu Pensiynau (PPF) yn ymyrryd. Ffoniwch **0330 123 2222** neu ewch i **ppf.co.uk**

Gwyliwch rhag sgamiau pensiwn

Gallai twyllwyr sefydlu cyfleoedd buddsoddi neu bensiwn ffug i'ch twyllo allan o'ch arian. Gallwch wirio a yw cynllun yn debygol o fod yn sgam drwy fynd i **fca.org.uk/scamsmart**

Ailforgeisio

Gellir ystyried ailforgeisio fel ffordd gymharol hawdd o lenwi bylchau yn eich arian.

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 ar y cyfan 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 fenthyca mwy.

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

Defnyddio'r ecwiti yn eich cartref

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

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

Rhestrir rhai o'r risgiau hyn isod:

- Gall llog, lle bo'n berthnasol, gronni dros nifer o flynyddoedd. Mae hyn yn golygu y gall yr ecwiti yn eich cartref leihau'n gyflym iawn dros amser. Felly, mae'n syniad da dim ond cymryd yr hyn sydd ei angen arnoch ac ystyried cynllun sydd â gwarant 'dim ecwiti negyddol'.
- Bydd yn dod yn anoddach symud tŷ, felly ystyriwch leihau maint eich tŷ 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 i'w cael.

Os ydych chi'n cael trafferth gyda dyledion neu'n poeni y gallech chi 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 sy'n eich galluogi i gadw'r ecwiti yn eich cartref wrth dalu'ch 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. 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.

Dod o hyd i arbenigwr gan ddefnyddio cyfeiriadur y Cyngor Rhyddhau Ecwiti **equityreleasecouncil.com/member-directory/**

Neu gallwch ddysgu ragor yn ein canllaw: 'Beth yw rhyddhau ecwiti?' yn **moneyhelper.org.uk/cy/homes/buying-a-home/what-is-equity-release**

Defnyddio'ch cynilion

Os oes gennych chi gynilion, ac rydych chi'n talu mwy am eich benthyciadau nag yr ydych chi'n ei ennill mewn llog ar eich cynilion, efallai y byddai'n werth ad-dalu rhai o'ch benthyciadau neu gardiau credyd.

Dim ond os oes gennych chi rywfaint o gynilion o hyd ar gyfer argyfyngau y mae hyn ac nad yw'n costio mwy mewn ffioedd yn y pen draw. 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 bolisïau ynghylch ymdopi â chostau byw a/neu iechyd meddwl, ac mae benthycwyr yn disgwyl galwadau.

Rhaid iddyn nhw ystyried eich anghenion os ydych chi'n 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 sgyrsiau 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 profi meddyliau hunanladdol, gallwch ffonio'r Samariaid am ddim ar **116 123**.

Os ydych chi'n teimlo eich bod chi mewn perygl o gymryd eich bywyd eich hun, ffoniwch y gwasanaethau brys ar **999**.

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 dioddefwr

Gallai camdrinwyr fanteisio arnoch chi'n cael trafferth gyda chostau byw i'ch gorfodi i dalu mwy neu i'ch 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 pŵer sydd gan gamddefnyddwyr yn ogystal â'r cyfleoedd i'ch rheoli chi. Gall hyn gynnwys:

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

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

Os oes angen cymorth a chyngor arnoch, mae gan lawer o fferyllwyr y stryd fawr – gan gynnwys Boots, Superdrug a Morrisons – ystafelloedd ymgynghori mewn fferyllfeydd fel mannau diogel lle gallwch ofyn am gymorth yn gwbl gyfrinachol. Chwiliwch am siopau lleol i ddod o hyd i un yn agos atoch chi drwy fynd i **uksaysnomore.org/safespaces/**.

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-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

Cymorth brys

I ddod o hyd i fanylion sefydliadau a all gynnig cymorth brys ymarferol gydag arian a bwyd, ewch i **moneyhelper.org.uk/cy/money-troubles/cost-of-living/where-can-i-get-emergency-help-with-money-and-food**

Cronfa Argyfwng a Chydnerthedd (yn Lloegr)

Os ydych yn byw yn Lloegr, cysylltwch â'ch cyngor lleol i weld a allwch wneud cais am y Gronfa Cymorth Cartref.

Rhoddir cymorth fesul achos, a gall eich helpu gyda biliau a threuliau bob dydd fel:

- biliau nwy neu drydan
- biliau band eang neu ffôn
- bwyd
- dillad
- costau cludiant hanfodol fel trwsio car, prynu beic neu dalu am danwydd.

Dewch o hyd i fanylion cyswllt eich cyngor drwy fynd i **gov.uk/find-local-council**

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

Os ydych chi'n byw yn yr Alban, dysgwch fwy am Gronfa Lles yr Alban yn Llywodraeth yr Alban: **mygov.scot/scottish-welfare-fund**

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

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

Y Gronfa Gymorth Hyblyg

Os ydych chi'n chwilio am waith ac yn cael Credyd Cynhwysol, gofynnwch i'ch anogwr gwaith sut y gallant eich cefnogi gyda chostau mynd i gyfweliad neu ddechrau gweithio.

Gallai cymorth gynnwys:

- dillad gwaith
- costau trafnidiaeth a thanwydd
- offer arbennig
- costau gofal plant.

Benthyciadau a blaendaliadau cyllidebu

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

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

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

Mae gan Fenthyciadau Cyllidebu a Blaendaliadau Cyllidebu gyfnod ad-dalu o ddwy flynedd.

Gofynnwch i'ch hyfforddwr gwaith neu ewch i HelpwrArian yn **moneyhelper.org.uk/cy/everyday-money/credit/budgeting-loans-and-budgeting-advances**

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 roi talebau nwy a thrydan i chi os ydych ar fesurydd rhagdalu 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, fel:

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

Gall Ymddiriedolaeth Trussell eich helpu i ddod o hyd i daleb ar gyfer eich banc bwyd lleol yng Nghymru a Lloegr. (0808 208 2138, **trusselltrust.org/get-help/find-a-foodbank/**) neu mae **moneyhelper.org.uk/cy/blog/everyday-money/what-to-do-if-you-cant-afford-food** yn dangos sut i gael atgyfeiriad banc bwyd neu gael mynediad at gynlluniau eraill.

Os ydych yn byw yng Ngogledd Iwerddon, ffoniwch Advice NI ar **0800 915 4604**. Yn yr Alban, cysylltwch â'ch awdurdod lleol i gael rhagor o wybodaeth am grant argyfwng Cronfa Lles yr Alban – dysgwch ragor yn **mygov.scot/scottish-welfare-fund/crisis-grants**

Cysylltiadau defnyddiol

HelpwrArian

Mae HelpwrArian yn annibynnol ac yn cael ei gefnogi gan y llywodraeth i'ch helpu i wneud y gorau o'ch arian. Rydym yn rhoi arweiniad arian a phensiynau diduedd am ddim i bawb ledled y DU – ar-lein a thros y ffôn.

Ewch i ni yn **moneyhelper.org.uk/cy**

Neu cysylltwch â ni ar:

Ffôn

Arweiniad Arian a Phensiynau y DU:
0800 011 3797
os ydych chi y tu allan i'r DU:
+44 20 7932 5780
Llun – Gwe 9am i 5pm

Ar-lein

moneyhelper.org.uk/cy/contact-us

Cymunedau ar-lein

Ymunwch â'n grwpiau Facebook 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 (Lloegr)

Wrthi'n cefnogi pobl hŷn ag ystod o gyngor a chymorth ariannol.
0800 055 6112
ageuk.org.uk

Ymddiriedolaeth Ynni British Gas

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

Llinell Ddyled Busnes

I gael help gyda phryderon ariannol busnes.
0800 197 6026
businessdebtline.org
adviceni.net/money-debt/business-debt
(Gogledd Iwerddon)

Gwasanaeth Cynhaliaeth Plant

0800 171 2345
Cymraeg: 0800 232 1979
gov.uk/gwasanaeth-cynhaliaeth-plant

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/Budd-daliadau/credyd-cynhwysol/hawlio-credyd-cynhwysol/Cysylltwch-chredyd-cynhwysol/

Os ydych chi'n byw yng Ngogledd Iwerddon, dysgwch ragor yn **nidirect.gov.uk/campaigns/universal-credit**

Cyngor Defnyddwyr Dŵr (CCW)

Dysgwch 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

Os ydych chi'n byw yn yr Alban, dysgwch ragor 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
gamcare.org.uk

GOV.UK (gwefan y Llywodraeth)

Am gymorth i hawlio budd-daliadau.
gov.uk/browse/benefits

CThEF (treth)

0300 200 3300
gov.uk/contact-hmrc

Llinell gymorth hunanasesu
0300 200 3822

Cyngor Iechyd Meddwl ac Arian

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

MoneySavingExpert

Canllawiau ar arbed arian, dod o hyd i'r bargeinion gorau a chymharu prisiau.
moneysavingexpert.com

Llywodraeth Gogledd Iwerddon

Am ganllawiau ar fudd-daliadau, arian a Chostau Byw.
nidirect.gov.uk/information-and-services/benefits-and-money

Ofgem

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

Pension Wise

Gwasanaeth am ddim gan HelpwrArian sy'n darparu arweiniad diduedd am eich opsiynau ynghylch cymryd arian o'ch cronfa bensiwn.

I gael apwyntiad, mae'n rhaid i chi fod yn 50 oed neu'n hŷn gyda phensiwn cyfraniadau diffiniedig y DU, neu os ydych o dan 50 oed, yn dioddef o salwch neu bensiwn etifeddol.

Trefnwch eich apwyntiad ar-lein ar eich cyflymder eich hun, neu ffoniwch ni i drefnu apwyntiad ffôn 60 munud.

0800 011 3797
moneyhelper.org.uk/cy/pensionwise

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/wales

Llywodraeth yr Alban

mygov.scot/urgent-help-food-fuel-money

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 chi'n cytuno arno

---

Gwnewch yn siŵr eich bod yn ymwybodol o'r hyn a 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

Defnyddiwch y dudalen hon i gofnodi'ch nodiadau

Defnyddiwch y dudalen hon i gofnodi'ch nodiadau

Cynhyrchir y canllaw hwn gan HelpwrArian ac mae hefyd ar gael yn Saesneg. I weld ein cyfres lawn o ganllawiau ac i archebu copïau ewch i **moneyhelper.org.uk/cy/contact-us/free-printed-guides**

Cymraeg

Cysylltu â ni

Arweiniad arian a phensiynau **0800 011 3797**
Llun – Gwe 9am i 5pm

Relay UK **18001 0800 011 3797**
Llun – Gwe 9am i 5pm

Ar-lein **moneyhelper.org.uk/cy/contact-us**

Helpwr Arian

MIX
Paper | Supporting responsible forestry
FSC® C003270
FSC www.fsc.org

Mae galwadau o'r DU am ddim. Er mwyn ein helpu i gynnal a gwella ein gwasanaeth, efallai y byddwn yn recordio neu fonitro galwadau.

Fformatau hygyrch
Os hoffech chi gael y canllaw hwn mewn Braille, print bras neu fformat sain, cysylltwch â ni ar y rhifau uchod. Gwybodaeth yn gywir ar adeg argraffu (Ebrill 2026). Adolygir y canllawiau hyn unwaith y flwyddyn.

© **HelpwrArian** Ebrill 2026

Cyf: HWTCOL_Ebr26_Ed1_Cym