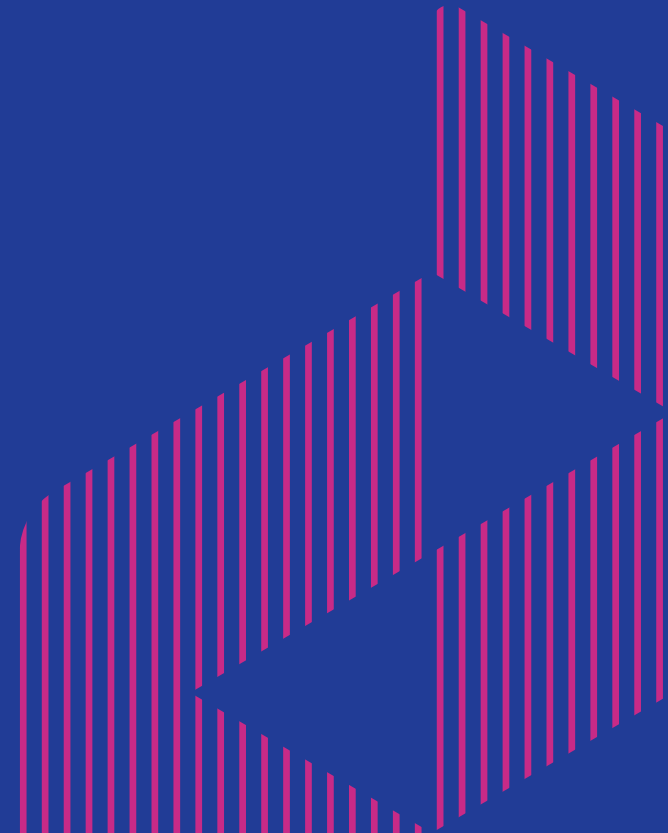


lechyd meddwl, cwestiynau am arian ac offer cyfeirio

Arwyddbyst i Gymru



Cyflwyniad

I rai pobl, gall arian effeithio ar eu hiechyd meddwl, neu gall eu hiechyd meddwl gael effaith ar eu harian. Dydw i ddim yn gynghorydd ariannol hyfforddedig, felly ni allaf roi unrhyw gyngor i chi o ran eich sefyllfa ariannol. Ond os oes unrhyw beth sy'n ymwneud ag arian yn effeithio ar sut rydych chi'n teimlo, gallai fod yn ddefnyddiol i ni archwilio hynny. Os gallwch gael cymorth gydag unrhyw bryderon ariannol, gallai hynny hefyd gael effaith gadarnhaol ar eich iechyd meddwl.

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

Na

Mae hynny'n iawn. Os oes gennych chi bryderon ariannol hoffech chi siarad amdanynt ar unrhyw adeg yn y dyfodol, rhowch wybod i mi.

Ydw

Gwych. Rydw i'n mynd i ofyn ychydig o gwestiynau i chi nawr i archwilio eich sefyllfa a pha fath o gymorth allai fod yn ddefnyddiol.

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

Na

Symudwch i **G3**

Ydy

Mae rhai adnoddau y gallaf eu rhannu â chi a allai helpu gyda'r ffordd rydych chi'n teimlo am arian.

Gwasanaethau, offer ac adnoddau cenedlaethol

- Mae'r Pecyn Cymorth Iechyd Meddwl ac Arian yn cynnwys ymarferion CBT i gefnogi sut rydych chi'n teimlo, yn ogystal â gwybodaeth ddefnyddiol am arian. www.mentalhealthandmoneyadvice.org/wal/toolkit-health-professionals/

Fel gweithiwr proffesiynol ym maes iechyd meddwl, gallwch hefyd archebu copïau corfforol o'r pecyn cymorth hwn i'w roi'n uniongyrchol i'r bobl rydych chi'n eu cefnogi. Anfonwch e-bost at partners@maps.org.uk i archebu rhai. Mae yna hefyd ganllaw i weithwyr proffesiynol sy'n egluro ychydig mwy am sut i ddefnyddio'r Pecyn Cymorth.

www.mentalhealthandmoneyadvice.org/wal/toolkit-health-professionals

- www.mentalhealthandmoneyadvice.org/wal/

Gwasanaethau, offer ac adnoddau lleol

Gallwch ddefnyddio'r golofn hon i ychwanegu manylion am eich gwasanaethau lleol, adnoddau ac offer eraill rydych chi'n ymwybodol ohonynt.

Ydych chi wedi cwmpo tu ôl gyda biliau neu daliadau? E.e. rhent neu forgais, treth gyngor, nwy, trydan, dŵr, cerdyn credyd, benthyciad, cytundeb 'Prynu Nawr, Talu Wedyn'?

Os yw'r person rydych chi'n gweithio gydag nhw wedi cwmpo tu ôl gyda biliau a thaliadau ac yn derbyn triniaeth ar gyfer argyfwng iechyd meddwl, gallai fod yn gymwys ar gyfer cynllun o'r enw Cynllun Seibiant Dyledion ar gyfer Argyfwng Iechyd Meddwl. Mae'r cynllun hwn yn atal camau gorfodi dros dro ac yn atal y bobl y mae arian yn ddyledus iddynt rhag cysylltu â nhw. Rhoi lle iddynt ganolbwyntio ar eu hadferiad iechyd meddwl. Rhaid cadarnhau cymhwysedd ar gyfer y cynllun gan Weithiwr Proffesiynol Iechyd Meddwl Cymeradwy neu AMHP. Gallwch ddysgu mwy am y cynllun hwn ar-lein; maps.org.uk/mental-health-crisis-breathing-space/

Na

Symudwch i **G3b**

Ydw

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

Gwasanaethau, offer ac adnoddau cenedlaethol

- Os ydych chi'n cael trafferth gyda biliau a thaliadau, gall yr Offeryn Blaenoriaethu Biliau eich helpu i drefnu eich biliau a'ch taliadau yn y drefn gywir. Os ydych chi'n 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 sy'n rhad ac am ddim ac yn annibynnol yn eich ardal gan ddefnyddio'r offeryn dod o hyd i gyngor ar ddyledion; www.moneyhelper.org.uk/cy/money-troubles/dealing-with-debt/debt-advice-locator

Gwasanaethau, offer ac adnoddau lleol

Gallwch ddefnyddio'r golofn hon i ychwanegu manylion am eich gwasanaethau lleol, adnoddau ac offer eraill rydych chi'n ymwybodol ohonynt.

**Oes angen unrhyw gymorth arnoch gyda budd-daliadau lles?
Gallai hyn gynnwys cymorth i ganfod os oes gennych hawl i rai,
cymorth gyda hawliad, neu gymorth gydag unrhyw broblemau
sydd gennych o bosibl gyda budd-daliadau rydych yn eu derbyn
ar hyn o bryd.**

Na

Symudwch i **G3c**

Oes

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

Gwasanaethau, offer ac adnoddau cenedlaethol

- Os nad ydych yn siŵr pa gymorth sydd ar gael i chi, gall Advicelink Cymru eich helpu i wirio beth rydych chi â hawl ato, ac i hawlio'r hyn sy'n eiddo i chi.

Pan fyddwch yn ffonio Advicelink Cymru ar 0800 702 2020, cewch gyngor am ddim a chyfrinachol ynghylch arian y gallech fod â hawl iddo. Gall Advicelink Cymru eich helpu i:
- wneud cais am fudd-daliadau lles, fel y Taliad Annibyniaeth Personol, Lwfans Gofalwyr a Chredyd Pensiwn.
- gael cymorth gan Lywodraeth Cymru gyda chostau tanwydd, costau ysgol a gofal plant, a chostau addysg bellach ac uwch.
- gall llinell gymorth Advicelink Cymru hefyd drefnu i chi gael cymorth gyda materion dyled a chyllid personol.
- Gallwch wirio pa fudd-daliadau y gallech fod â hawl iddynt gan ddefnyddio'r cyfrifiannell hwn: www.moneyhelper.org.uk/cy/benefits/benefits-calculator
- www.mentalhealthandmoneyadvice.org/wal/welfare-benefits/can-i-claim-welfare-benefits-if-i-m-living-with-a-mental-illness/
- www.moneyhelper.org.uk/cy/benefits/universal-credit/money-manager
- Gall ymgynghorwyr Help to Claim eich helpu gyda chymorth cynnar eich hawliad Credyd Cynhwysol. Gallwch siarad â nhw dros y ffôn, neu ar-lein dros sgwrs. www.citizensadvice.org.uk/wales/about-us/contact-us/contact-us/help-to-claim/

Gwasanaethau, offer ac adnoddau lleol

Gallwch ddefnyddio'r golofn hon i ychwanegu manylion am eich gwasanaethau lleol, adnoddau ac offer eraill rydych chi'n ymwybodol ohonynt.

Oes gennych chi ddigon o arian ar gyfer bwyd?

Na

Gallwn chwilio am fanc bwyd lleol a allai fod yn gallu helpu.

Oes

Symudwch i **G3ch**

Gwasanaethau, offer 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
- HelpwrArian:
0800 138 7777 (Saesneg)
0800 138 0555 (Cymraeg)

Gwasanaethau, offer ac adnoddau lleol

Gallwch ddefnyddio'r golofn hon i ychwanegu manylion am eich gwasanaethau lleol, adnoddau ac offer eraill rydych chi'n ymwybodol ohonynt.

Oes gennych chi le i fyw?

Na

Gallwn chwilio am sefydliadau a gwybodaeth a all helpu.

Oes

Symudwch i **G3d**

Gwasanaethau, offer ac adnoddau cenedlaethol

- sheltercymru.org.uk
- advice.local.uk

Gwasanaethau, offer ac adnoddau lleol

Efallai hoffech ychwanegu manylion adran tai argyfwng eich cyngor lleol yma.

Gallwch ddefnyddio'r golofn hon i ychwanegu manylion am eich gwasanaethau lleol, adnoddau ac offer eraill rydych chi'n ymwybodol ohonynt.

A allwch chi fforddio gwresogi eich cartref?

Na

Gallai fod cymorth ar gael i dalu eich biliau.

Ie

Symudwch i **G3dd**

Gwasanaethau, offer ac adnoddau cenedlaethol

- Mae cynllun Nest yn cynnig amrywiaeth o gyngor diduedd ac am ddim, ac – os ydych yn gymwys – pecyn o welliannau effeithlonrwydd ynni cartref am ddim, fel boeler newydd, gwresogi canolog, inswleiddio neu baneli solar. Gall hyn ostwng eich biliau ynni a bod o fudd i'ch iechyd a'ch lles. [nest.gov.wales](https://www.nest.gov.wales)
- Os nad ydych chi'n gallu fforddio gwresogi eich cartref, gall National Energy Action helpu. Maent yn cynnig amrywiaeth o gyngor a chymorth yn uniongyrchol i bobl mewn angen, a thrwy weithwyr rheng flaen a chyfryngwyr eraill. www.nea.org.uk/get-help/
- www.moneyhelper.org.uk/cy/money-troubles/dealing-with-debt/struggling-to-pay-your-gas-or-electricity-bill

Gwasanaethau, offer ac adnoddau lleol

Gallwch ddefnyddio'r golofn hon i ychwanegu manylion am eich gwasanaethau lleol, adnoddau ac offer eraill rydych chi'n ymwybodol ohonynt.

Oes angen unrhyw gymorth arnoch chi gyda chyllidebu?

Na

Symudwch i **G3f**

Oes

Mae llawer o wybodaeth ac adnoddau ar-lein sy'n eich helpu i gynllunio cyllideb a rheoli eich incwm a'ch gwariant.

Gwasanaethau, offer ac adnoddau cenedlaethol

- www.moneyhelper.org.uk/cy/everyday-money/budgeting
- HelpwrArian:
0800 138 7777 (Saesneg)
0800 138 0555 (Cymraeg)

Gwasanaethau, offer ac adnoddau lleol

Gallwch ddefnyddio'r golofn hon i ychwanegu manylion am eich gwasanaethau lleol, adnoddau ac offer eraill rydych chi'n ymwybodol ohonynt.

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

Na

Symudwch i **G3ff**

Oes

Mae gwybodaeth ar gael ar-lein ac ar y ffôn y gallwch ei chyrchu.

Gwasanaethau, offer ac adnoddau cenedlaethol

- www.moneyhelper.org.uk/cy/everyday-money/budgeting/save-money-on-your-gas-and-bills
- HelpwrArian:
0800 138 7777 (Saesneg)
0800 138 0555 (Cymraeg)

Gwasanaethau, offer ac adnoddau lleol

Gallwch ddefnyddio'r golofn hon i ychwanegu manylion am eich gwasanaethau lleol, adnoddau ac offer eraill rydych chi'n ymwybodol ohonynt.

Oes gennych chi unrhyw bryderon neu gwestiynau am bensiynau?

Na

Symudwch i **G3g**

Oes

Gallwch gael arweiniad pensiwn am ddim gan HelpwrArian.

Gwasanaethau, offer ac adnoddau cenedlaethol

- Arbenigwyr Pensiynau HelpwrArian;
0800 011 3797 (Saesneg)
0800 756 1012 (Cymraeg)
- www.moneyhelper.org.uk/cy/pensions-and-retirement

Gwasanaethau, offer ac adnoddau lleol

Gallwch ddefnyddio'r golofn hon i ychwanegu manylion am eich gwasanaethau lleol, adnoddau ac offer eraill rydych chi'n ymwybodol ohonynt.

Ydych chi angen help gyda sgam neu dwyll ariannol?

Na

Symudwch i **G3ng**

Oes

Mae gwybodaeth ar-lein a ddylai eich helpu.

Gwasanaethau, offer ac adnoddau cenedlaethol

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

Gwasanaethau, offer ac adnoddau lleol

Gallwch ddefnyddio'r golofn hon i ychwanegu manylion am eich gwasanaethau lleol, adnoddau ac offer eraill rydych chi'n ymwybodol ohonynt.

Oes angen cymorth arnoch i atal rhywun arall rhag gwario eich arian neu reoli'r ffordd rydych chi'n defnyddio arian?

Na

Symudwch i **G3h**

Oes

Mae gwybodaeth ar-lein a ddylai eich helpu.

Gwasanaethau, offer ac adnoddau cenedlaethol

- www.moneyhelper.org.uk/cy/family-and-care/talk-money/financial-abuse-spotting-the-signs-and-leaving-safely
- www.nationaldahelpline.org.uk
- www.gov.wales/live-fear-free

Gwasanaethau, offer ac adnoddau lleol

Gallwch ddefnyddio'r golofn hon i ychwanegu manylion am eich gwasanaethau lleol, adnoddau ac offer eraill rydych chi'n ymwybodol ohonynt.

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

Oes

Yn dibynnu ar y gaethineb, gallai fod nifer o sefydliadau sy'n gallu helpu.

Gwasanaethau, offer ac adnoddau cenedlaethol

- Ara Gambling
www.recovery4all.co.uk/
- www.moneyhelper.org.uk/cy/money-troubles/dealing-with-debt/tackling-problem-gambling-and-debt
- www.gamcare.org.uk

Gwasanaethau, offer ac adnoddau lleol

Gallwch ddefnyddio'r golofn hon i ychwanegu manylion am eich gwasanaethau lleol, adnoddau ac offer eraill rydych chi'n ymwybodol ohonynt.

Fersiwn 1.2

Diweddarwyd ddiwethaf Medi 2026