Canllaw i neiniau a theidiau

Cynhaliaeth Plant

Cynhaliaeth Plant
opsiynau

(h) Hawlfraint y Goron 2008

Dim ond canllaw ydy'r daflen yma ac nid yw'n cynnwys pob sefyllfa. Ni ddylid ei chymryd fel bod yn rhoi cyngor cyfreithiol. Rydym wedi gwneud ein gorau i geisio sicrhau bod y wybodaeth yn y daflen yma yn gywir fel ym mis Ebrill 2010. Ond, nid yw'n cwmpasu popeth a gall fod yn anghywir mewn amser, er enghraifft oherwydd newidiadau i'r gyfraith. Gall eich sefyllfa chi ddibynnu yn union ar eich amgylchiadau penodol a dylech geisio cael mwy o wybodaeth arbenigol annibynnol cyn gwneud unrhyw benderfyniadau ariannol yn seiliedig ar y wybodaeth yn y daflen yma. Ceir rhestr o fudiadau eraill ar ddiwedd y daflen yma a gallai'r rhain gynnig cyngor mwy manwl i chi.

EMA-CL0016W - (06/2011)

ISBN 978-1-84947-720-8

Cynnwys

Croeso gan Janet Paraskeva 2–3

Beth yw cynhaliaeth plant? 4

Sut gall neiniau a theidiau helpu gyda chynhaliaeth plant? 5

Trefnu cynhaliaeth: Gwneud cytundeb teuluol 6–7

Cael help gan Opsiynau Cynhaliaeth Plant 8

Tony a Gwen – stori nain a thaid 9–10

Eich cwestiynau 11–12

Sut gallwch helpu 13

Mudiadau defnyddiol eraill: Manylion cyswllt 14–19

Ein taflenni eraill 20

Croeso gan Janet Paraskeva

Fel neiniau a theidiau, rydym i gyd eisiau'r gorau i'r rhai hynny sydd agosaf atom. Pan fo teulu yn chwalu, gall chwa o faterion ymarferol ac emosiynol godi. Mae rhai ohonom wedi bod drwy hyn yn ein bywydau ein hunain ac oherwydd hynny gallwn rannu ein profiadau. Beth bynnag sy'n digwydd, mae'n hanfodol bod plant yn parhau i gael cynhaliaeth ariannol gan y rhiant sydd bellach ddim yn byw gyda hwy.

Mewn teuluoedd sydd wedi gwahanu, mae gormod o blant o lawer yn parhau i beidio ag elwa o gynhaliaeth plant rheolaidd. Gall gwneud trefniadau yn fuan wedi gwahanu olygu bod plentyn yn cael ei gynnal yn iawn yn hytrach na bod plentyn yn gorfod mynd heb ddim. Mae hyn yn fater rhy bwysig o lawer i ddechrau cymryd ochrau.

Fel y corff sy'n gyfrifol am y system cynhaliaeth plant ym Mhrydain, rydym yn gwybod pan fo rhieni yn gwahanu mai at eu teulu a'u ffrindiau meant yn troi am gyngor gan amlaf. Mae ein hymchwil hefyd yn dweud wrthym fod pobl yn fwy tebygol o drafod materion yn ymwneud â gwahanu gyda neiniau a theidiau yn hytrach na gyda chynghorwyr proffesiynol, gan gynnwys cyfreithwyr.

Felly, rydym wedi creu'r canllaw syml hwn i gynhaliaeth plant er mwyn eich helpu i roi help defnyddiol a gwybodus i'ch plant.

Mae hyn yn arbennig o bwysig gan fod nifer o bethau yn ymwneud â chynhaliaeth plant wedi newid dros y blynyddoedd diwethaf. Er enghraifft, erbyn hyn mae gan bob rhiant yr hawl i wneud cytundeb cynhaliaeth sydd yn gweddu orau i'w hamgylchiadau hwy.

Mae llawer o rieni sydd wedi gwahanu wedi elwa o wneud eu trefniadau cynhaliaeth eu hunain. Mae hyn yn rhoi mwy o hyblygrwydd iddynt ac yn arwain at well cydweithrediad sydd o fudd i'r berthynas rhyngddynt ei gilydd a gyda'u plant.

Gall rhieni nad ydynt mewn sefyllfa i wneud y math yma o gytundeb teuluol barhau i ddefnyddio'r gwasanaeth cynhaliaeth statudol a ddarperir ar hyn o bryd gan yr Asiantaeth Cynnal Plant (CSA).

> "Mae pobl llawer fwy tebygol o drafod materion yn ymwneud â gwahanu gyda neiniau a theidiau yn hytrach na gyda chynghorwyr proffesiynol".

Mae **Opsiynau Cynhaliaeth Plant** yn wasanaeth cyhoeddus rhad ac am ddim sydd yn gyfrinachol a diduedd ac yma i helpu rhieni - a theidiau a neiniau - i sicrhau bod plant yn cael eu darparu ar eu cyfer yn dilyn gwahanu. Dim ond un rhan o'r gwasanaeth hwnnw ydy'r canllaw yma.

Gall y gwasanaeth Opsiynau Cynhaliaeth Plant helpu pawb i gael gwybod mwy am gynhaliaeth plant, a helpu'ch teulu i wneud trefniadau a gwneud iddynt lwyddo. Os ydych eisiau siarad am y sefyllfa mae eich teulu yn ei hwynebu mae croeso i chi ein ffonio ar **0800 988 0988** (gallwch ofyn am gael siarad yn Gymraeg) neu ewch i'n gwefan yn **www.cmoptions.org**

Janet Paraskeva
Cadeirydd, Y Comisiwn Trefnu a Gorfodi Cynhaliaeth Plant

Beth yw cynhaliaeth plant?

Mae cynhaliaeth plant yn gymorth ariannol rheolaidd a dibynadwy sy'n gallu helpu tuag at gostau byw'r plentyn o ddydd i ddydd. Ond nid oes rhaid i hyn fod am arian yn unig. Bydd y rhiant sydd ddim yn gofalu am y plentyn o ddydd i ddydd yn talu cynhaliaeth plant i'r rhiant neu'r person (fel taid neu nain, neu warcheidwad) sy'n brif ofalwr.

Gall cynhaliaeth plant wneud gwahaniaeth gwirioneddol i blant gan y gall helpu i dalu am bethau fel dillad, bwyd a phethau hanfodol eraill. Gallai hefyd helpu i sicrhau bod y ddau riant yn aros yn rhan o fywydau eu plant.

Mae llawer o bobl yn penderfynu trefnu cynhaliaeth plant rhwng ei gilydd. Gall hyn ddigwydd heb gynnwys unrhyw un arall, neu gyda help gan berthynas, ffrind neu gyflafareddwr proffesiynol. Nid oes rhaid i hyn fod am arian yn unig bob amser chwaith - gall gynnwys mathau eraill o gymorth, fel prynu gwisg ysgol, er enghraifft.

Gall person nad ydynt yn rhiant i'r plentyn ond sy'n darparu'r prif ofal o ddydd i ddydd, er enghraifft nain, taid neu warcheidwad hefyd wneud y math yma o gytundeb teuluol gyda'r rhiant (neu'r ddau riant) sy'n byw ar wahân i'w plentyn.

Cewch fwy o wybodaeth am sut i wneud trefniadau ar dudalen 6.

Efallai na fydd rhai teuluoedd yn gallu gwneud eu trefniadau eu hunain. Yn yr achosion yma, neu os oes perygl o drais yn y cartref, gall rhiant neu ofalwr wneud cais i'r Asiantaeth Cynnal Plant (CSA). Yna, bydd yn ddyletswydd ar y rhiant sydd ddim yn gofalu am y plentyn o ddydd i ddydd i dalu ac mae hyn yn rhwymedigaeth cyfreithiol.

Sut gall neiniau a theidiau helpu gyda chynhaliaeth plant?

Fel nain neu daid, rydych eisiau gwneud popeth yn eich pŵer i helpu pan fo perthynas eich mab neu eich merch yn mynd yn chwâl, a'ch greddf naturiol fydd i warchod eu lles. Efallai eich bod yn cynnig help yn barod drwy ofalu am y plant – mae astudiaethau yn dangos bod un mewn pedwar teulu yn cael help i ofalu am blant gan neiniau a theidiau. Mae'r rhan fwyaf o deuluoedd hefyd yn cael cymorth ariannol gan neiniau a theidiau.

Yn dilyn gwahanu, un o'r cyfraniadau pwysicaf y gall teidiau a neiniau ei wneud i helpu eu plant drefnu cynhaliaeth plant yw ceisio bod yn ddiduedd, waeth pa mor anodd yw hynny. Mae cynhaliaeth plant yn bwnc sensitif ac mae'n bwysig peidio â chymryd ochrau.

Prif amcan unrhyw help neu gymorth a roddwch yw ceisio sicrhau arian ar gyfer eich wyrion, nid ceisio dadwneud y toriad yn y berthynas. Dylech ganolbwyntio ar geisio sicrhau cynhaliaeth ar gyfer eich wyrion cyn dim byd arall. Hefyd, waeth pa mor anodd gall y sefyllfa fod, dylech wneud eich gorau i aros yn rhesymol a chadw rheolaeth.

Mae'r canllaw yma'n rhoi gwybodaeth ddefnyddiol i chi ac yn eich galluogi i gynnig help ymarferol i'ch mab neu ferch er mwyn eu harwain yn y cyfeiriad cywir.

Trefnu cynhaliaeth: Gwneud cytundeb teuluol

Y ffordd gyflymaf a hwylusaf o drefnu cynhaliaeth plant yw i rieni wneud eu trefniadau eu hunain. Mae mwy na hanner miliwn o blant yn y DU nawr yn elwa o'r math yma o gytundeb teuluol.

Cytundeb teuluol

Mae nifer o rieni yn dewis trefnu cynhaliaeth plant drwy wneud cytundeb teuluol eu hunain.

Er mwyn gwneud cytundeb, rhaid i'r rhieni neu ofalwyr gytuno ar bwy fydd yn darparu beth ar gyfer plentyn. Gall gynnwys arian neu fathau eraill o gymorth, fel prynu gwisg ysgol, er enghraifft.

I gofnodi'r trefniadau, gall eich mab neu ferch gwblhau ffurflen cytundeb teuluol. Gallwch lawr-lwytho'r ffurflen yn **www.cmoptions.org** neu gallwch ofyn am un drwy ffonio Opsiynau Cynhaliaeth Plant ar **0800 988 0988**. Gallwch ofyn am gael siarad yn Gymraeg.

Gall cael y cytundeb ar ddu a gwyn helpu i sicrhau bod y ddau riant yn cadw at eu hochr nhw o'r fargen, ond nid yw'n gyfreithiol rhwym.

Mae cytundeb teuluol yn opsiwn da i nifer o rieni. Mae'n opsiwn addas iawn, yn enwedig os yw'r rhieni yn teimlo y gallant ymddiried yn ei gilydd ddigon i sicrhau bod y trefniadau yn gweithio, a'u bod dal mewn cysylltiad gyda'i gilydd ac nad oes unrhyw broblemau fel trais yn y cartref wedi bod yn y gorffennol.

Os na fydd rhieni yn gallu gwneud cytundeb teuluol neu fod risg o drais yn y cartref, gallant fod eisiau defnyddio'r Asiantaeth Cynnal Plant (CSA).

Gallant naill ai ddefnyddio'r gwasanaeth Cynhaliaeth Uniongyrchol, ble mae'r CSA yn gweithio allan faint a pha mor aml dylai'r taliadau fod, ond bod y rhieni yn sefydlu a rheoli'r taliadau eu hunain.

Neu gallant ddefnyddio'r gwasanaeth llawn, ble mae'r CSA yn cyfrifo'r swm o gynhaliaeth gan ddefnyddio fformiwla benodol ac yn casglu'r arian ar ran y rhiant sydd â phrif ofal am y plentyn o ddydd i ddydd.

Gall y CSA hefyd geisio dod o hyd i rieni. Os bydd rhiant yn gwrthod talu, gall, a bydd y CSA yn cymryd camau gorfodi yn eu herbyn.

Mae hefyd yn bosib gwneud trefniadau drwy'r llysoedd ond gall hyn fod yn ddrud a chymhleth. Gall Opsiynau Cynhaliaeth Plant roi mwy o wybodaeth i chi am hyn.

Mae yna nifer o fanteision i gael cytundeb teuluol:

- Mae'n gyflym a hawdd i'w sefydlu, fel y gallwch ddechrau'r taliadau'n syth.
- Nid oes rhaid cynnwys unrhyw un arall.
- Mae pobl yn fwy tebyg o gadw at eu haddewidion eu hunain. Pan fo'r ddau riant yn cytuno ar bethau gyda'i gilydd, mae'n fwy tebygol y caiff taliadau eu gwneud.
- Gall helpu i gadw pethau ar delerau da rhyngoch chi a'r rhiant arall.
- Gallwch wneud cytundeb hyd yn oed os yw'r rhiant arall yn byw neu'n symud dramor.
- Nid oes unrhyw reolau penodedig felly gallwch fod yn fwy hyblyg.
- Nid oes llawer o waith papur i'w wneud.
- Gall gynnwys pethau eraill yn hytrach nag arian.

Cael help gan Opsiynau Cynhaliaeth Plant

Mae Opsiynau Cynhaliaeth Plant yn wasanaeth am ddim sy'n rhoi gwybodaeth a chymorth diduedd i rieni, eu teuluoedd a ffrindiau, ac unrhyw un arall sydd â diddordeb mewn cynhaliaeth plant.

Os bydd eich mab neu eich merch yn cysylltu gyda ni, gallwn:

- egluro sut i wneud cytundeb teuluol
- helpu gyda gwneud cytundeb teuluol
- rhoi amcangyfrif o faint o gynhaliaeth plant y dylent ei dalu neu ei gael ac egluro 'taliadau eraill' (gallwch hefyd wneud hyn ar-lein yn **www.cmoptions.org**)
- eu cyfeirio at wahanol fudiadau all roi gwybodaeth a chymorth am faterion eraill perthnasol.

Os hoffech, gallwch ffonio Opsiynau Cynhaliaeth Plant ar ran eich mab neu ferch er mwyn cael gwybodaeth allai eu helpu. Mae ein gwasanaeth am ddim ac yn gwbl gyfrinachol a diduedd.

Er mwyn cael gwybod am gynhaliaeth plant ewch i **www.cmoptions.org** neu ffoniwch y llinell gymorth rhadffôn ar **0800 988 0988** (ar agor o ddydd Llun i ddydd Gwener 8am – 8pm, a dydd Sadwrn 9am – 4pm). Gallwch ofyn am gael siarad yn Gymraeg.

Tony a Gwen. Stori nain a thaid

Pan wahanodd mab Tony a Gwen, David, oddi wrth ei gynbartner Melanie, dywedodd wrth ei rieni ei fod yn awyddus i gynnal ei fab Connor yn ariannol. Roedd Connor yn mynd i fyw gyda'i fam - Melanie. Awgrymodd Melanie swm y dylai David ei dalu iddi bob mis, ac er ei fod yn edrych yn rhesymol, roedd David eisiau bod yn siŵr. Roedd hefyd eisiau gwneud trefniadau ble gallai weld sut roedd yr arian ar gyfer Connor yn cael ei wario.

Gwelodd Gwen hysbyseb ar y teledu ar gyfer Opsiynau Cynhaliaeth Plant. Dywedodd Gwen "*Gwelais yr hysbyseb ychydig o ddyddiau wedi iddynt wahanu. Roeddwn yn poeni am David a meddyliais y gallai'r gwasanaeth hwn fod o help.*"

Ffoniodd David y gwasanaeth Opsiynau a theimlodd eu bod yn gynorthwyol iawn. Roedd yn hoffi'r syniad o drefnu ei gynhaliaeth yn breifat.

Anfonodd y gwasanaeth Opsiynau ffurflen cytundeb teuluol ato er mwyn iddo ef a Melanie ei llofnodi a'i gwneud yn fwy swyddogol. Dywedodd Tony, "*Gofynnodd David i mi beth oeddwn yn ei feddwl amdano yn trefnu ei gynhaliaeth plant ei hun gyda Melanie. Roeddwn yn meddwl ei fod yn syniad da iawn. Roeddent wedi bod yn aeddfed iawn ynglŷn â gwahanu, ac roeddwn yn gwybod y byddant yn llwyddo i wneud i hyn weithio.*"

Trefnodd David a Melanie i'w tadau ddod a'u gwylio yn cwblhau'r ffurflen a gofynnwyd iddynt ei llofnodi hefyd. Roedd Gwen yn hapus iawn eu bod wedi gwneud hyn. "*Roeddwn eisiau i David gael rhywbeth ar bapur fel na fyddai unrhyw ddadlau yn y dyfodol am beth oedd wedi cael ei gytuno arno.*"

Mae David yn rhoi £80 y mis o flaen llaw ar gerdyn talu sy'n beth tebyg i gerdyn debyd. Mae David yn ei ddefnyddio i wario'r swm hwnnw ar Connor bob mis, ac mae'n dweud ei fod yn gweithio'n well nag os byddai'r arian hwnnw yn eistedd yn ei gyfrif banc, gan y byddai'n debygol o'i wario ar bethau eraill. Bob wythnos, mae hefyd yn gofyn i Melanie os yw hi angen iddo brynu unrhyw beth i Connor ac os yw hi, bydd David yn ei brynu gan ddefnyddio'r cerdyn.

Fel hyn, gall David weld sut mae ei fab yn elwa o'r arian.

Dywedodd Tony a Gwen eu bod yn falch o helpu. "*Mae gan Gwen a minnau chwech o blant a naw o wyrion a wyresau, felly mae wastad o leiaf un ohonynt sy'n mynd drwy amser caled ac angen cyngor neu gefnogaeth gennym. Rydym yna bob amser, yn y cefndir, yn barod i'w helpu i gyd.*"

Eich cwestiynau

Nid yw fy merch a'i phartner eisiau defnyddio'r CSA. Allan nhw drefnu cynhaliaeth heb eu defnyddio?
Gallant. Mae eich merch a'i chynbartner yn rhydd i wneud cytundeb teuluol rhwng ei gilydd, heb gynnwys na rhoi gwybod i unrhyw un arall.

Os ydynt am gael cytundeb mwy ffurfiol sy'n cofnodi'r pwyntiau perthnasol i gyd heb fynd i'r llys, gallant lenwi a llofnodi ffurflen cytundeb teuluol. Gallant brintio un o'r rhain o'r wefan Opsiynau Cynhaliaeth Plant neu gallant ffonio'r gwasanaeth Opsiynau Cynhaliaeth Plant i ofyn am ffurflen. Gall cael cytundeb ysgrifenedig helpu i sicrhau bod y ddau riant yn cadw at y cytundeb, ond nid yw yn gyfreithiol rhwym.

Yn y gorffennol, os oedd rhiant yn brif ofalwr dyddiol eu plant ac yn hawlio budd-dal, roedd yn rhaid iddynt ddweud wrth y Ganolfan Byd Gwaith am faint o gynhaliaeth roeddent yn ei gael drwy gytundeb teuluol. Fodd bynnag, o 12 Ebrill 2010 ymlaen, bydd unrhyw gynhaliaeth a gânt yn cael ei anwybyddu wrth gyfrifo eu budd-dal.

Nid yw fy mab a'i gynbartner yn siarad ar y funud; allaf i gysylltu ag Opsiynau Cynhaliaeth Plant i gael gwybodaeth ar gyfer pan fyddant yn dechrau siarad eto?
Gallwch. Mae pob croeso i deulu a ffrindiau cyplau sy'n gwahanu ffonio'r gwasanaeth Opsiynau Cynhaliaeth Plant ar eu rhan, ac i basio'r wybodaeth a gânt yn ei blaen.

Gallwch hefyd lawr-lwytho'r canllaw "Ble i ddechrau" o'r wefan **www.cmoptions.org/cy/toolbox/leaflets.asp** neu ffonio **0800 988 0988**. Gallwch ofyn am gael siarad yn Gymraeg.

Mae'r canllaw yn rhoi gwybodaeth am bob agwedd ar gynhaliaeth plant. Os bydd eich mab a'i gynbartner yn parhau i beidio â siarad a'i bod yn annhebygol y gallant ddod i gytundeb, gallant ofyn i'r CSA wneud trefniadau ar eu cyfer.

Nid yw ein merch eisiau cael unrhyw gyswllt gyda'i chynbartner, ond mae angen cynhaliaeth plant arni. Sut all hi wneud hyn?

Nid eich merch yw'r unig un. Mae nifer fawr o gyplau sy'n gwahanu yn dweud nad ydynt eisiau unrhyw gyswllt gyda'u cynbartneriaid, am sawl rheswm.

Weithiau nid yw pobl eisiau unrhyw gyswllt gyda'r rhiant arall oherwydd eu bod yn gwrthdaro neu'n bryderus am eu gweld. Yn y sefyllfa yma, gallai rhieni fod angen help gan deulu a ffrindiau neu gyflafareddwr proffesiynol. Os nad oes unrhyw ffordd iddi gysylltu gydag ef, gall ofyn i'r Asiantaeth Cynnal Plant agor achos, heb iddi orfod cael unrhyw gyswllt gyda'i chynbartner. Gall yr Asiantaeth Cynnal Plant drefnu popeth gyda hi a'r rhiant arall ar wahân. Os nad yw eich merch yn gwybod ble mae ei chynbartner, efallai bydd yr Asiantaeth Cynnal plant yn gallu cael gafael arno.

Beth sy'n digwydd os bydd cynbartner fy merch yn stopio talu drwy'r cytundeb teuluol?

Fel arfer, ni ellir gorfodi cytundebau teuluol mewn llys. Os bydd cynbartner eich merch yn stopio talu cynhaliaeth plant, gall eich merch fynd i'n gwefan am awgrymiadau defnyddiol am sut i drin a thrafod. Gallai hyn ei helpu i ddatrys pethau gyda'i chynbartner er mwyn iddo ddechrau talu eto.

Mae'r wybodaeth ar gael yn **www.cmoptions.org/cy/toolbox/negotiations.asp**

Os bydd yn parhau i wrthod talu ac na allant ddatrys hyn mewn unrhyw ffordd arall, gall ffonio Opsiynau Cynhaliaeth Plant ar radffôn **0800 988 0988**. Os na fydd pethau'n gweithio wedyn gall yr Asiantaeth Cynnal Plant agor achos ar ei chyfer hi a'i chynbartner, a bydd hwnnw yn gyfreithiol rhwym. Gallant gasglu taliadau ar ei rhan a gallant orfodi taliadau'n gyfreithiol os bydd y rhiant arall yn stopio talu eto yn y dyfodol.

Fi yw prif ofalwr fy wyrion - a gaf i wneud cais am gynhaliaeth plant?

Gallwch. Gall unigolion sydd ddim yn rhiant i'r plentyn ond sy'n rhoi'r prif ofal dyddiol, fel neiniau a theidiau neu warcheidwaid, hefyd wneud cytundeb teuluol gydag unrhyw riant sy'n byw ar wahân i'r plentyn. Neu gallant wneud trefniadau gyda'r ddau riant. Os na allwch gael cytundeb teuluol i weithio, gallwch wneud cais i'r Asiantaeth Cynnal Plant.

Sut gallwch helpu

Gallwch gyfeirio eich mab neu ferch i'r gwasanaeth Opsiynau Cynhaliaeth Plant neu gysylltu gyda ni eich hunain.

Neu, gallwch lawr-lwytho neu ofyn am y canllaw "Ble i ddechrau" gan y gwasanaeth Opsiynau Cynhaliaeth Plant. Mae gennym hefyd amryw o daflenni eraill ar gael allai helpu eich mab neu ferch fynd drwy'r broses o wahanu.

Mudiadau defnyddiol eraill: Manylion cyswllt

Cynhaliaeth plant

Asiantaeth Cynnal Plant (CSA)
Ffoniwch y Llinell Gymorth Cymraeg ar **08457 138 091** (9am i 5pm o ddydd Llun i ddydd Gwener)
Ffôn testun **08457138 099**
www.asiantaethcynnalplant.gov.uk

Trais yn y cartref a chamdriniaeth

Llinell Gymorth Camdriniaeth yn y Cartref Cymru
Llinell gymorth am ddim sy'n cynnig gwasanaeth gwybodaeth a chefnogaeth cyfrinachol i unrhyw un sy'n dioddef cam-drin yn y cartref neu sydd am gael mwy o wybodaeth am wasanaethau cefnogi sydd ar gael. Mae ar agor 24 awr.
Ffôn: **0808 80 10 800** (Ar agor ac am ddim 24 awr y dydd, bod dydd)
www.welshwomensaid.org

Mae'r cyrff defnyddiol a restrir yn yr adran hon yn gweithredu yng Nghymru. Ceir rhestr o gyrff tebyg sy'n gweithredu yn Lloegr yn y fersiwn Saesneg o'r daflen hon, ffoniwch ***0800 988 0988*** *i gael copi.*

Y Ganolfan Byd Gwaith
Ffôn **0800 012 1888**
(8am i 6pm o dydd Llun i ddydd Gwener)
Ffôn testun **0800 023 4888**
www.direct.gov.uk

Gyrfa Cymru
Gwasanaeth gwybodaeth am yrfaoedd i bobl o bob oed yng Nghymru.
Ffôn **0800 100 900**
www.careerswales.com

Cyllid a Thollau EM
Gwybodaeth am gredydau treth.
Ffôn **0845 302 148**9
(8.30 am i 5pm o ddydd Llun i ddydd Gwener)
Ffôn testun **0845 300 3909**
www.hmrc.gov.uk/cymraeg

National Debtline
Ymgynghorwyr arbenigol sy'n cynnig cyngor cyfrinachol am ddim a chymorth i ddelio gyda dyled bersonol.
Ffôn **0808 808 4000**
(9am i 9pm o ddydd Llun i ddydd Gwener, 9.30 am i 1pm ar ddydd Sadwrn, gyda gwasanaeth gadael neges 24 awr)
www.nationaldebtline.co.uk

www.direct.gov.uk
Gwefan y Llywodraeth gyda gwybodaeth am bynciau fel magu plant, arian, budd-daliadau a'ch hawliau.

Cyngor Ar Bopeth (CAB)
Gwybodaeth am ddim a chyngor am bynciau amrywiol fel y gyfraith, cartrefi a dyled. I ddod o hyd i'ch swyddfa CAB leol edrychwch yn y llyfr ffôn neu defnyddiwch y wefan i ddod o hyd i'r agosaf.
www.citizensadvice.org.uk

Galw Iechyd Cymru
Gwybodaeth a chyngor am iechyd, salwch a gwasanaethau iechyd.
Ffôn **0845 4647**
(24 awr y dydd, bob dydd)
www.nhsdirect.nhs.wales

Eich cartref

Shelter Cymru
Gwybodaeth a chyngor am ddim i unrhyw un gyda phroblemau tai.
Ffôn **0808 800 4444**
(09.30am i 4.30pm, ddydd Llun i ddydd Gwener)
www.shelter.org.uk

Cartrefi Cymunedol Cymru
Y corff aelodaeth ar gyfer cymdeithasau tai yng Nghymru, pob un yn gweithredu heb elw ac yn cynnig tua 114,000 o gartrefi a gwasanaethau tai ledled Cymru.
Ffôn **029 2055 7400**
www.chcymru.org.uk

Rhieni sy'n byw ar wahân

Centre for Separated Families
Cyngor a chymorth i rieni ac i bobl eraill mewn teuluoedd sydd wedi gwahanu.
www.separatedfamilies.info

Families Need Fathers
Gwybodaeth i rieni ac maent yn cynnal cyfarfodydd cymorth agored yn lleol.
Ffôn **0300 0300 363**
(6pm i 10pm, ddydd Llun i ddydd Gwener)
www.fnf.org.uk

Gingerbread
Cyngor a chymorth ymarferol i rieni unigol. Mae cynghorwyr arbenigol yn ateb y llinell gymorth, ceir digonedd o wybodaeth ar y wefan ac mae hyfforddiant ar gael hefyd. Maent hefyd yn ymgyrchu i wella bywyd ar gyfer bob teulu un rhiant. Gan fod Gingerbread yn elusen genedlaethol, mae'r cyfan am ddim.
Llinell Gymorth Rhieni Unigol – ffoniwch **0808 802 0925** am ddim
(Dydd Llun – 10am i 6pm, Dydd Mawrth/Iau/Gwener – 10am i 4pm a dydd Mercher – 10 am i 1pm a 5pm i 7pm)
www.gingerbread.org.uk

Family Lives
Cyngor a chymorth i unrhyw un sy'n gweithredu fel rhiant, gan gynnwys llys-rieni a neiniau a theidiau.
Ffôn **0808 800 222**
(cyfrinachol ac am ddim, 24 awr y dydd, bob dydd)
www.familylives.org.uk

Cyngor cyfreithiol

Cyngor Cyfreithiol Cymunedol
Gwasanaeth cyfreithiol am ddim yng Nghymru a Lloegr a ariennir gan y Llywodraeth sy'n cynnig cyngor am ddim i'r rhai hynny sy'n gymwys i gael Cymorth Cyfreithiol yng Nghymru a Lloegr.
Ffôn **0845 345 4345**
(9am i 6.30pm, o ddydd Llun i ddydd Gwener. Codir o leiaf 4c y funud am alwadau)
www.legalservices.gov.uk/cymru/cyngor_cyfreithiol_cymunedol.asp

Gwasanaeth Cynghori a Chynorthwyo Llys i Blant a Theuluoedd (CAFCASS) Cymru
Gweithia CAFCASS Cymru gyda theuluoedd a gyfeirir atynt gan y llysoedd yng Nghymru a Lloegr. Maent yn helpu rhieni i ddod i gytundeb ynglŷn â threfniadau ar gyfer eu plant. Ceir gwybodaeth ddefnyddiol ar eu gwefan yn ogystal ag astudiaethau achos, cyngor a chysylltiadau eraill.
Ffôn **0300 062 5380**
www.wales.gov.uk/cafcasscymru

Resolution
Cyfreithwyr teulu sy'n canolbwyntio ar anghydfodau teuluol.
Ffôn **01689 820272**
(9am i 5.30pm, o ddydd Llun i ddydd Gwener)
www.resolution.org.uk

Cyflafareddu (Mediation)

National Family Mediation
Rhwydwaith o wasanaethau cyflafareddu teuluol ledled Cymru a Lloegr sydd ddim yn gwneud elw. Maent yn cynnig help i gyplau sydd wedi neu heb briodi, ac sydd yn y broses o wahanu neu ysgaru.
Ffôn **0300 4000 636** (9am i 5pm, o ddydd Llun i ddydd Gwener)
www.nfm.org.uk

Relate Cymru
Yn cynnig cyngor, cwnsela perthynas, cyflafareddu a chymorth wyneb yn wyneb, dros y ffôn ac ar eu gwefan. Gallai bod ffi am y gwasanaeth yma.
Ffôn **0300 100 1234**
www.relatecymru.org.uk

Neiniau a theidiau

Grandparents Plus
Dyma'r elusen genedlaethol sy'n hybu swyddogaeth hanfodol neiniau a theidiau a'r teulu ehangach mewn bywydau plant - yn enwedig pan fyddant yn cymryd y cyfrifoldeb am ofal plant mewn amgylchiadau teuluol anodd.
www.grandparentsplus.org.uk

Grandparents' Association
Elusen genedlaethol sy'n cynnig cefnogaeth i neiniau a theidiau a'u teuluoedd.
www.grandparents-association.org.uk
llinell gymorth:
0845 434 9585.

Parentline Plus elusen genedlaethol sydd ar gael i bob rhiant neu ofalwr gan gynnwys mamau a thadau, neiniau a theidiau a llys-rieni. Mae'n rhoi gwasanaethau hyblyg, am ddim, dros y ffôn, ar y we, a wyneb-yn-wyneb.
Parentline: **0808 800 2222**
Ffôn testun: **0800 783 6783**
Cymorth drwy e-bost:
parentsupport@parentlineplus.org.uk
www.parentlineplus.org.uk

Grannynet - un wefan ar gyfer holl anghenion neiniau, mae'n llawn gwybodaeth i neiniau sydd am gael gwybod y diweddaraf.
www.grannynet.co.uk

Ein taflenni eraill

Gallwch archebu ein taflenni am ddim drwy ffonio **0800 958 0988**. O dan bob taflen isod, ceir disgrifiad byr o beth i ofyn amdano pan fyddwch yn ffonio. Gallwch hefyd eu lawr-lwytho o'n gwefan yn **www.cmoptions.org**

Help i wneud dewisiadau am gynhaliaeth plant:

Cynhaliaeth plant - ble i ddechrau

Ffurflen cytundeb teuluol

Y gwasanaeth Opsiynau Cynhaliaeth Plant:

Sut i wneud cwyn amdanom ni

Sut rydym yn trin eich gwybodaeth

Gwybodaeth ymarferol am y materion a wynebir wrth fagu plant ar wahân:

Eich hawliau cyfreithiol a'ch cyfrifoldebau

Eich lles chi a lles eich plentyn

Eich cartref - Hawliau ac opsiynau

Arian a chyllid

Hawliau a chyfleoedd gwaith

Gwybodaeth ddiduedd a chymorth i bob rhiant allu gwneud penderfyniadau am gynhaliaeth plant

Cysylltwch gyda ni
Rhadffôn* **0800 988 0988**
8am - 8pm o ddydd Llun i ddydd Gwener
9am - 4pm ar ddydd Sadwrn
www.cmoptions.org

Mae'r daflen yma hefyd ar gael mewn ieithoedd eraill, mewn print bras, mewn Braille ac ar dâp sain.
Gallwch gael y rhain drwy ein ffonio ar radffôn* **0800 988 0988**

Ein rhif TexBox a'n rhif ffôn testun yw
0800 988 9 888

* Mae galwadau ffôn i rifau 0800 am ddim o linellau daear BT ond gallech orfod talu os byddwch yn defnyddio cwmni arall, ffôn symudol, neu os ydych yn ffonio o dramor.

Ni ddylai galwadau ffôn i rifau 0845 o linellau daear BT gostio mwy na 4c y funud gyda thâl o 6c am sefydlu r alwad. Gallech orfod talu mwy os byddwch yn defnyddio cwmni ffôn arall, ffôn symudol, neu os ydych yn ffonio o dramor.

Ni ddylai galwadau ffôn i rifau 0870 o linellau daear BT gostio mwy na 8c y funud gyda thâl o 6c am sefydlu r alwad. Gallech orfod talu mwy os byddwch yn defnyddio cwmni ffôn arall, ffôn symudol, neu os ydych yn ffonio o dramor.

Gall galwadau o ffôn symudol gostio hyd at 40c y funud, felly gofynnwch i ch darparwyr gwasanaeth faint yw costau galwadau.

EMA CL0016W (06/2011)

ISBN 978 1 84947 720 8