Arian a chyllid

I rieni sy'n byw ar wahân

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 Mai 2009. 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-CL0004W - (06/2011)

ISBN 978-1-84947-715-4

Cynnwys

Y daflen yma	2
Sut gall y gwasanaeth Opsiynau Cynhaliaeth Plant eich helpu	3–4
Delio gydag eiddo, arian a dyled	5–8
Cynhaliaeth Plant	9–10
Help gyda chostau cyfreithiol	11
Benthyg arian	12–15
Delio gyda dyledion	16–20
Paratoi yn ariannol am y dyfodol	21–22
Y cymorth ariannol y gallech gael	23–28
Delio gyda thrais yn y cartref	29–30
Mwy o help a gwybodaeth	31–33
Mudiadau defnyddiol eraill: Manylion cyswllt	34–38
Ein taflenni	40

Y daflen yma

Mae'r daflen yma yn rhoi gwybodaeth ddiduedd i chi am eich opsiynau a'ch hawliau fel rhiant.

Pwy all ddefnyddio'r daflen yma?

Mae'r daflen yma yn addas i chi os ydych yn rhiant i blentyn a'ch bod wedi gwahanu neu'n ystyried gwahanu oddi wrth y rhiant arall. Bydd o help os ydych:

- yn gyfrifol am brif ofal eich plentyn o ddydd i ddydd, neu
- yn byw ar wahân i'ch plentyn ac felly nad chi yw'r prif ofalwr dyddiol.

Gallai'r daflen yma hefyd fod yn ddefnyddiol i chi os ydych yn warcheidwad, perthynas neu'n unrhyw un arall sy'n bryderus am deulu sy'n byw ar wahân.

Sut gall y daflen eich helpu

Mae'r daflen yn dweud wrthych am:

- help gyda chostau cyfreithiol
- benthyca arian
- delio gyda dyled a chynllunio yn ariannol ar gyfer y dyfodol
- camau ymarferol y gallwch eu cymryd a mudiadau defnyddiol allai eich helpu.

Sut gall y gwasanaeth Opsiynau Cynhaliaeth Plant eich helpu

Trwy'r gwasanaeth Opsiynau Cynhaliaeth Plant, gallwn helpu gyda chwestiynau fel:

- Beth yw cynhaliaeth plant a sut gallaf ei drefnu?
- Sut gallaf ddeall beth sydd orau ar gyfer fi a'm mhlentyn?
- Sut gallaf wneud cytundeb teuluol?
- Ble gallaf gael help?

Gallwn roi cymorth cyfrinachol a diduedd i chi am ddim trwy ein llinell gymorth, gwefan a gwasanaeth wyneb yn wyneb.

Gallwn egluro yn union beth yw cynhaliaeth plant a pham ei fod yn bwysig.

Yna, gallwn eich helpu i wneud trefniadau (a gwneud iddynt lwyddo).

Os oes gennych drefniadau yn barod ond nid ydynt yn gweithio, gallwn eich helpu i ystyried ffyrdd eraill o wneud iddynt lwyddo eto.

Help ychwanegol

Yn aml, rhaid i rieni sy'n byw ar wahân ddelio gyda phethau ymarferol anodd fel arian, gofal plant tra meant yn y gwaith, a theimladau o straen a dicter.

Nid ydym yn arbenigwyr yn y meysydd yma, ond gallwn eich rhoi mewn cysylltiad gyda mudiadau arbenigol a allai eich helpu.

Cewch ein manylion cyswllt ar y dudalen nesaf.

Darperir ein gwasanaeth drwy'r Comisiwn Trefnu a Gorfodi Cynhaliaeth Plant.

Cysylltwch gyda ni

Gallwch ffonio ein llinell gymorth rhadffôn* ar **0800 988 0988** a siarad gyda rhywun heddiw. Rydym ar agor o 8am i 8pm o ddydd Llun i ddydd Gwener ac o 9am i 4pm ar ddydd Sadwrn.

Mae ein staff wedi cael eu hyfforddi yn arbennig i roi gwybodaeth ddiduedd a chymorth am gynhaliaeth plant. Mae ein gwasanaeth ar gael i unrhyw riant yng Nghymru, Lloegr a'r Alban.

Gallwch hefyd fynd i'n gwefan yn **www.cmoptions.org**.

Os ydych yn warcheidwad, perthynas neu ffrind, neu os oes gennych ddiddordeb proffesiynol mewn cael gwybod mwy am gynhaliaeth plant, efallai y gallwn eich helpu chi hefyd.

* Mae galwadau i rifau ffôn 0800 am ddim o linellau daear BT ond efallai y bydd yn rhaid i chi dalu os byddwch yn defnyddio cwmni ffôn arall neu ffôn symudol, neu os ydych yn ffonio o dramor.

Delio gydag eiddo, arian a dyled

Mae'n bwysig i chi a'r rhiant arall ddod i gytundeb am arian gan y bydd yn effeithio ar sut bydd y ddau ohonoch yn darparu ar gyfer eich plentyn

Os ydych chi a'r rhiant arall yn byw ar wahân, mae 3 blaenoriaeth ariannol sy'n rhaid i'r ddau ohonoch ddelio gyda hwy.

1 gwneud trefniadau ar gyfer eiddo rydych yn berchen arno ar y cyd (eiddo mae'r ddau ohonoch yn berchen arno)

2 cytuno ar sut i ddelio gyda materion ariannol a dyled

3 gwneud yn siŵr bod trefniadau ariannol addas wedi cael eu gwneud ar gyfer eich plentyn.

Pan fyd rhieni yn gwahanu, gall delio gyda materion ariannol fod yn gymhleth ac yn anodd, a bydd y trefniadau yn dibynnu ar amgylchiadau'r ddau ohonoch. Sut bynnag mae'ch perthynas gyda'r rhiant arall, nid yw'r gyfraith yn dweud yn awtomatig bod rhaid rhannu eiddo, arian a dyled yn gyfartal.

Rydym yn eich annog i gael cyngor proffesiynol cyn eich bod yn gwneud unrhyw beth fel symud allan o'r cartref teuluol neu arwyddo unrhyw ddogfennau.

Am gyngor arbenigol am broblemau tai ffoniwch **Shelter Cymru ar 0808 805 5005** (8am i 8pm, 7 diwrnod yr wythnos), neu ewch i wefan Cyngor Ar Bopeth **www.citizensadvice.org.uk**

Ni allwn ni roi cyngor i chi am eich amgylchiadau penodol chi, ond gallwn roi enghraifft o bethau y dylech eu hystyried.

Asedau ar y cyd

Os ydych yn briod neu mewn partneriaeth sifil, a gallwch brofi y gallai'r rhiant arall gymryd neu werthu 'asedau ar y cyd' gwerthfawr (fel cynilion, car neu gartref y teulu), yna efallai y gallwch gael gorchymyn llys i'w hatal. Os ydych yn ystyried gwneud hyn, yna casglwch gymaint o wybodaeth ac y gallwch a gofynnwch am gyngor gan gyfreithiwr cyn gynted â phosib.

Budd-daliadau a chredydau treth

Os ydych yn cael budd-daliadau neu gredydau treth, neu os oedd y rhiant arall yn hawlio budd-daliadau ar gyfer y teulu, mae'n rhaid i chi ddweud wrth y swyddfa budd-daliadau neu swyddfa'r credydau treth (neu'r ddau) os byddwch yn gwahanu. Cadarnhewch os oes gennych hawl i unrhyw fudd-daliadau newydd a chymorth ariannol. Am fwy o wybodaeth ewch i'r adran 'Cymorth ariannol y gallwch ei gael' ar dudalen 23.

Dyledion

Dylech gael cyngor arbenigol i weld os ydych yn gyfrifol yn gyfreithiol am ddyledion sydd yn enw'r rhiant arall neu yn enw'r ddau ohonoch. Gall y "National Debtline" roi cyngor cyfrinachol ac annibynnol ar hyn a materion dyled eraill.

Cysylltwch gyda'r National Debtline am gyngor a gwybodaeth ar radffôn **0808 808 4000**.

Cardiau credyd a chardiau siop

Gallech chi a'r rhiant arall fod yn gyfrifol am gyfrifon cardiau credyd a chardiau siop a agorwyd yn enw'r ddau ohonoch (cyfrifon ar y cyd). Hyd yn oed os byddwch yn canslo unrhyw gardiau credyd neu gardiau siop sydd yn enw'r ddau ohonoch, gallai'r ddau ohonoch gael eich gwneud yn atebol i dalu'r holl ddyled.

Os agorwyd y cyfrif yn enw un person; y person a lofnododd i agor y cyfrif cerdyn credyd neu gyfrif cerdyn siop yw prif ddeilydd y cerdyn. Hwy sy'n gyfrifol yn gyfreithiol am y cyfrif. Nid yw cael "ail gerdyn" ar gyfer y math yma o gyfrif cerdyn credyd neu gerdyn siop yn gwneud y cyfrif "ar y cyd". Mae prif ddeilydd y cerdyn yn parhau'n gyfreithiol gyfrifol am y cyfrif a gallant ganslo'r ail gerdyn ar unrhyw bryd.

Cyfrifon banc ar y cyd

Os credwch y gallai'r rhiant arall geisio cymryd arian allan o unrhyw gyfrif rydych yn ei rannu, heb eich caniatâd, cysylltwch gyda'ch banc neu gymdeithas adeiladu a gofyn iddynt ganslo'r cytundeb (mandad) a lofnodwyd gan y ddau ohonoch pan agorwyd y cyfrif. Gallwch ofyn i'ch banc i sicrhau, o hyn allan, mai dim ond pan lofnodir sieciau gan y ddau ohonoch y gellir eu defnyddio.

Os yw eich cyfrif banc ar y cyd yn parhau yn weithredol, mae'n bosib mai chi fydd yn atebol am dalu unrhyw orddrafft yn ôl, hyd yn oed os nad chi a wariodd yr arian. Cysylltwch gyda'ch banc neu gymdeithas adeiladu am fwy o gyngor.

Dod i gytundeb

Cael cyngor yn gyntaf

Cyn dechrau trafod am arian gyda'r rhiant arall, gallwch ofyn i gyfreithiwr gael golwg ar amgylchiadau'r ddau ohonoch a rhoi cyngor ar beth allai ddigwydd os ewch a'r mater i'r llys.

Trafod cytundeb

Yn aml gwêl rhieni y gallant wneud cytundeb ynglŷn ag arian, eiddo a dyledion rhwng ei gilydd heb yr angen i fynd i'r llys. Dyma'r ffordd gyflymaf a rhataf. Gallwch gael cymorth cyfreithiol gan gyfreithiwr, a gallai cyflafareddwr eich helpu i weithio drwy eich gwahaniaethau.

Os byddwch yn penderfynu defnyddio cyflafareddwr, byddant yn eich cynghori i gael cyfreithiwr i wneud eich cytundebau yn gyfreithiol. Nid yw cael cyfreithiwr yn golygu bydd rhaid i chi ddadlau'r achos yn y llys. Hefyd, os ydych ar incwm isel efallai y gallwch gael help gyda chostau cyfreithiol a chyflafareddu.

Gall ein taflen "Eich hawliau a chyfrifoldebau cyfreithiol" roi mwy o wybodaeth i chi am hyn.

Defnyddio'r llysoedd

Os na allwch ddod i gytundeb gan ddefnyddio cyflafareddwr neu gyfreithwyr efallai y bydd yn rhaid i chi fynd i'r llys er mwyn i farnwr benderfynu sut dylai eich arian gael ei rannu.

Os ydych yn briod neu mewn partneriaeth sifil mae rhai pethau sy'n rhaid i'r llys eu hystyried. Nid yw hyn yn golygu rhannu'n gyfartal yn awtomatig- gall y llys benderfynu pwy ddylai fod yn berchen ar ba eiddo.

Os nad ydych yn briod ond rydych mewn perthynas, ac yn byw gyda'ch gilydd (cyd-fyw) dim ond datrys materion am yr eiddo rydych yn berchen arno ar y cyd y gall y llysoedd wneud fel arfer. Os ydy'r ddau ohonoch yn berchen ar y cartref, yna bydd y ddau ohonoch yn berchen ar y symiau sydd wedi eu hysgrifennu yn y gweithredoedd eiddo. Os na wnaethoch gytundeb am faint o'r eiddo roedd y ddau ohonoch yn berchen arno pan brynwyd y cartref a'ch bod ond wedi rhoi'r cartref yn enw'r ddau ohonoch, yna gall y llys benderfynu pa gyfran ddylai'r ddau ohonoch fod yn berchen arni, os byddai rhannu'n gyfartal yn annheg.

Os nad ydych yn briod â'r rhiant arall ac nid yw eich enw ar y gweithredoedd eiddo, mae dal yn bosib i chi ddal cyfran ariannol yn y cartref os:

- gwnaethoch gyfraniad ariannol tuag at y cartref, neu
- gwnaethoch gytundeb ar wahân - naill ai'n ysgrifenedig neu ar lafar -amdano gyda'r rhiant arall.

Gall y rhiant sydd â phrif ofal am y plentyn o ddydd i ddydd ofyn i'r llys wneud dyfarniad llys i oedi gwerthu cartref y teulu, fel y gall y rhiant a'r plentyn barhau i fyw yno hyd nes bydd y plentyn wedi tyfu i fyny.

Yn yr Alban, mae hawliau eiddo cyd-fyw yn wahanol. Gall yr arbenigwr yn y ganolfan Cyngor Ar Bopeth helpu chi gyda hyn.

Cynhaliaeth Plant

Mae'r rhan fwyaf o rieni yn awyddus i'w plant gael y gorau mewn bywyd, hyd yn oed os ydynt yn byw ar wahân. Gall gwneud trefniadau cynhaliaeth plant helpu eich plant i gael y cychwyn gorau bosib mewn bywyd.

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 olygu 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.

Felly, mae'n werth ceisio gwneud trefniadau sy'n gweithio i chi a'ch plentyn.

Mae llawer o bobl yn penderfynu trefnu cynhaliaeth plant rhwng ei gilydd. Gall hyn ddigwydd heb gynnwys unrhyw un arall, neu gyda help gan y teulu, ffrind, cyflafareddwr proffesiynol neu'r canllaw trafod Opsiynau .

Gelwir y math yma o gynhaliaeth plant yn gytundeb teuluol. Mae'n gytundeb rhwng rhieni ynglŷn â phwy fydd yn gyfrifol am beth ar gyfer y plentyn. Gall gynnwys arian yn ogystal â mathau eraill o gymorth, fel prynu gwisg ysgol er enghraifft.

Mae sawl mantais i gael cytundeb teuluol:

- Mae'n gyflym ac yn hawdd i'w drefnu
- Nid oes llawer o waith papur
- Nid oes rheolau penodol felly gallwch fod yn fwy hyblyg
- Gall fod yn help i gadw pethau'n gyfeillgar rhyngoch chi a'r rhiant arall
- Gallwch wneud trefniadau hyd yn oed os yw'r rhiant arall yn byw neu'n symud dramor
- Nid oes angen i unrhyw un arall ymyrryd
- Mae pobl yn fwy tebygol o gadw at a pharchu eu haddewidion eu hunain. Pan fydd dau riant yn cytuno ar bethau gyda'i gilydd, mae'n fwy tebygol y bydd taliadau yn cael eu gwneud yn llawn ac ar amser.

Os ydych am wneud trefniant teuluol ond eich bod yn ei chael yn anodd siarad gyda'r rhiant arall, gallwch gael help gan ffrindiau, teulu, neu gyflafareddwr proffesiynol. Gall Opsiynau Cynhaliaeth Plant roi chi mewn cysylltiad gyda mudiadau eraill sy'n arbenigo yn y maes yma.

Os nad ydych yn credu y byddai cytundeb teuluol yn gweithio i chi, neu eich bod mewn perygl o drais yn y cartref, gallwch barhau i gael cynhaliaeth drwy'r Asiantaeth Cynnal Plant (CSA) neu drwy'r llysoedd. Gall Opsiynau Cynhaliaeth Plant eich helpu gyda hyn hefyd.

Help gyda chostau cyfreithiol

Mae Cymorth Cyfreithiol yn helpu gyda'r gost o gyngor cyfreithiol i bobl na all ei fforddio. Bydd eich incwm yn pennu os byddwch yn gymwys am Gymorth Cyfreithiol ai peidio.

Byddwch yn cael cymorth cyfreithiol am ddim os ydych:

- yn cael Cymhorthdal Incwm, neu
- yn cael y credyd gwarantedig o Bensiwn Credyd, neu
- yn cael Lwfans Ceisio Gwaith yn seiliedig ar incwm.

Efallai byddwch hefyd yn gymwys i gael cymorth cyfreithiol am ddim os:

- oes gennych gynilion neu asedau werth llai na £8,000, ac
- mae'ch incwm misol (cyn treth) yn llai na £2,530, ac
- mae'ch incwm gwario misol (hynny yw beth sy'n weddill ar ôl didynnu Yswiriant Gwladol, treth, rhent neu forgais a threuliau eraill) yn llai na £698, neu
- rydych yn dioddef o drais yn y cartref neu yn cael eich cam-drin.

Os ydych am gael help cyfreithiol cysylltwch gyda'r llinell gymorth Cyngor Cyfreithiol Cymunedol ar **0845 345 4345** (Cymru a Lloegr) neu Fwrdd Cymorth Cyfreithiol Yr Alban ar **0845 122 8688**, neu Gymdeithas Gyfreithiol Yr Alban ar **0131 226 7411**.

Mae'r wybodaeth yma yn gywir hyd eithaf ein gwybodaeth (Mai 2009). Ond, gall y rheolau newid a dylech gysylltu gyda'r cyrff a restrir am y manylion diweddaraf o'r help cyfreithiol y gallech ei gael.

Benthyg arian

Mae'n bwysig i gadw rheolaeth ac i drin eich arian yn ddoeth oherwydd bydd hyn yn eich galluogi i ddarparu ar gyfer eich plant, paratoi faint rydych yn ei wario a thalu biliau ar amser.

Mae rhai pethau allweddol y dylech gofio am bob math o fenthyca:

Mae'n rhaid i chi dalu llog ar unrhyw arian rydych yn ei fenthyg felly mae'n well peidio â thalu am bethau gyda chredyd fel benthyciad neu gerdyn credyd. Os oes angen i chi fenthyg, sicrhewch eich bod yn gwybod faint yw Cyfradd Ganrannol Flynyddol y llog, sef APR (Annual Percentage Rate) a'r cyfanswm y byddwch yn ei ad-dalu yn y pen draw. Bydd o fudd i chwilio o amgylch am y fargen orau gan fod cyfraddau llog yn amrywio.

Byddwch yn hynod ofalus os byddwch yn cymryd benthyciad wedi ei ddiogelu (benthyciad wedi ei ddiogelu yn erbyn ased fel eich car neu gartref). Gall y gyfradd llog ar y benthyciadau hyn fod yn llai, ond byddwch mewn perygl o golli'ch car neu gartref os na allwch dalu.

Mae rhai cwmnïau yn cynnig benthyciadau 'cyfunol' sy'n cyfuno eich holl fenthyciadau yn un. Dylech gymryd cyngor annibynnol cyn cyfuno eich benthyciadau. Cewch restr o gyrff defnyddiol yng nghefn y daflen yma.

Os ydych yn ystyried benthyg arian i ad-dalu dyled bresennol, byddwch yn wyliadwrus o unrhyw ffioedd am ad-dalu'ch dyled bresennol yn gynnar.

Dylech bob amser ddarllen termau ac amodau unrhyw gytundeb cyn ei lofnodi.

Ceisiwch gyngor annibynnol os byddwch yn ansicr am unrhyw beth.

Gall benthyg arian fod yn ffordd dda o'ch helpu i reoli eich arian. Ond gall benthyg gormod, neu fenthyg ar raddfa uchel o log arwain at broblemau dyled.

Dyma wybodaeth allweddol am y prif fathau o gredyd sydd ar gael, gan gynnwys y manteision a'r anfanteision. Dylech bob amser ddarllen termau ac amodau unrhyw gytundeb cyn ei lofnodi. Ceisiwch gyngor annibynnol os byddwch yn ansicr am unrhyw beth.

Cardiau credyd

Manteision	Anfanteision
Mae rhai cardiau credyd yn rhoi diogelwch ychwanegol ar nwyddau a gwasanaethau rydych yn talu amdanynt gyda'r cerdyn. Er enghraifft, efallai cewch yswiriant ar eitem a brynwch. Mae bron i bob cerdyn credyd yn cynnig credyd di-log am hyd at 59 diwrnod, cyn belled â'ch bod yn talu balans y cerdyn (beth sy'n ddyledus gennych ar y cerdyn), yn llawn, o fewn y nifer o ddyddiau a nodir.	Os byddwch yn tynnu arian allan ar eich cerdyn credyd, fel arfer codir llog yn syth am wneud hyn. Gall y gyfradd llog blynyddol a dalwch ar ddyled cerdyn credyd fod yn uchel. Bydd rhai cardiau credyd hefyd yn codi am drosglwyddo eich balans o un cerdyn i'r llall. Os na fyddwch yn talu'r balans ar y cerdyn bob mis, bydd llog yn cael ei godi yn syth. Nid yw cardiau credyd yn syniad da ar gyfer benthyg tymor hir.

Cardiau siop

Manteision	Anfanteision
Mae cardiau siop yn gweithio yn yr un modd a chardiau credyd. Mae rhai cardiau siop hefyd yn cynnig disgownt ar brynu o fewn y siop.	Er y gallai wneud synnwyr i ddefnyddio cerdyn siop er mwyn cael disgownt ar rywbeth roeddech yn mynd i'w brynu beth bynnag, nid ydynt yn addas ar gyfer benthyg tymor hir. Fel cardiau credyd, gall cardiau siop fod yn ddrud iawn os na fyddwch yn talu'r balans bob mis.

Benthyciad Personol

Manteision	Anfanteision
Gall benthyciad personol o fanc, cymdeithas adeiladu neu sefydliad ariannol arall gael ei ddefnyddio i'ch helpu i fantoli eich cyllideb oherwydd rydych yn gwybod faint i'w ad-dalu bob mis. Fel arfer, caiff ad-daliadau eu gwneud dros gyfnod o amser a gytunwyd arno (fel arfer rhwng chwe mis a deg mlynedd). Golyga hyn eich bod yn gwybod gyda benthyciad personol faint sy'n rhaid i chi ad-dalu bob mis.	Mae'r Gyfradd Gyfrannol Flynyddol (APR), sef y llog byddwch yn ei thalu ar eich benthyciad yn amrywio yn ôl swm y benthyciad a'r cyfnod o amser a gytunwyd arno i dalu'r benthyciad yn ôl. Dylech chwilio am y fargen orau. Byddwch yn wyliadwrus o gymryd benthyciad allan i dalu hen fenthyciad. Efallai y codir ffi am ad-dalu'n gynnar wrth dalu benthyciad cyn y dyddiad y cytunwyd arno. Gall y ffioedd hyn fod yn uchel.

Benthyciadau wedi eu diogelu

Gyda benthyciad wedi ei ddiogelu, defnyddir un o'ch asedau (fel eich cartref) fel diogelwch yn erbyn y benthyciad. Os na fyddwch yn talu'r ad-daliadau ar fenthyciad wedi ei ddiogelu, gallai eich cartref fod mewn peryg.

Gorddrafftiau

Mae gorddrafftiau yn eich galluogi i ysgrifennu sieciau neu gymryd arian parod allan o'ch cyfrif banc hyd yn oed os nad ydych mewn credyd. Fodd bynnag, gall banciau godi llog am orddrafftiau a bydd rhaid i chi ei ad-dalu rhywdro.

Os credwch eich bod angen gorddrafft, siaradwch gyda'ch banc neu gymdeithas adeiladu i weld faint fydd y gyfradd llog, y ffioedd ac unrhyw gostau eraill. Mae mynd i'ch gorddrafft heb ganiatâd yn golygu y gall y banc godi ffi uchel arnoch.

Hurbryniant

Beth bynnag fyddwch yn hurbrynu, yn dechnegol, cael ei hurio i chi y mae hyd nes byddwch wedi gorffen gwneud yr ad-daliadau.

Golyga hyn na fyddwch yn berchen ar beth bynnag rydych wedi ei brynu hyd nes byddwch wedi gwneud y taliad olaf. Felly, os byddwch yn methu ad-daliad gall y cwmni credyd adfeddiannu'r eitem a brynoch (ei gymryd yn ôl).

Morgeisi

Math o fenthyciad wedi ei ddiogelu yw morgais a ddefnyddir i brynu neu wella eiddo. Gellir defnyddio morgeisi i gyfuno benthyciadau heb eu diogelu neu i brynu pethau sydd â dim cyswllt i'r cartref.

Mae perygl i chi golli'ch cartref os byddwch yn methu cadw i fyny a'ch ad-daliadau morgais.

Cronfa Gymdeithasol

Os ydych yn cael Cymhorthdal Incwm, Lwfans ceisio gwaith yn seiliedig ar incwm, Lwfans Cyflogaeth a Chymorth yn seiliedig ar incwm neu Gredyd Pensiwn, efallai byddwch yn gallu cael Benthyciad Cyllidebu di-log gan y Gronfa Gymdeithasol. Gall Benthyciad Cyllidebu helpu tuag at y gost o nifer o bethau, er enghraifft, pethau sydd eu hangen yn y cartref, dillad ac esgidiau, costau teithio a rhai dyledion penodol.

Delio gyda dyledion

Mae'n hawdd iawn anwybyddu'r pethau hynny nad ydych eisiau eu hwynebu, fel problemau ariannol a dyled. Ond os na fyddwch yn delio gyda'r problemau ariannol byddant yn gwaethygu, a gallai hyn effeithio ar les eich plentyn.

A ydych mewn dyled?
Arwyddion sy'n dangos bod gennych broblemau dyled:

Rydych yn mynd dros derfyn gorddrafft eich banc yn rheolaidd.
Rydych yn aml yn cymryd benthyciad arian parod ar eich cerdyn credyd.
Rydych wedi cyrraedd y terfyn ar eich cardiau credyd neu wedi eu pasio.
Dim ond yr ad-daliad lleiaf y gallwch fforddio ar eich biliau cardiau credyd.
Rydych yn aml yn defnyddio rhyw ffurf o gredyd i dalu'ch biliau cartref.

Argyfwng dyledion:
Mae beilïaid (neu swyddogion y siryf yn Yr Alban) ar fin ymweld â chi neu eisoes wedi galw.
Rydych wedi derbyn hysbysiad dadfeddiannu o'ch cartref.
Rydych wedi derbyn papurau llys neu ddyddiad ar gyfer gwrandawiad llys.
Mae eich nwy neu drydan mewn perygl o gael eu datgysylltu.

Os credwch fod gennych broblem dyled, y cam cyntaf yw cyfaddef hynny i chi eich hun. Yna byddwch angen help i ddod a'ch dyledion i drefn.

Pwy all helpu?

Gall llawer o gyrff eich helpu i ddelio gyda dyled. Bydd llawer o fenthycwyr yn gwneud eu gorau i gytuno ar gynlluniau ad-dalu, yn enwedig os byddwch yn cysylltu gyda hwy yn fuan cyn bod yr ôl-ddyledion (beth sy'n ddyledus gennych) yn cronni.

Gallwch hefyd gael help gan gynghorwyr dyled arbenigol. Mae rhestr o asiantaethau cyngor dyled yng nghefn y daflen yma. Efallai gall gwmni rheoli dyled eich helpu hefyd, ond byddant yn codi tâl arnoch am eu gwasanaethau, felly gofynnwch am hyn o flaen llaw.

Camau i daclo dyled

Dyma rai camau syml y gallech eu cymryd i ddechrau delio gyda'ch dyledion:

Cam 1 Rhestru eich dyledion

- Dewch a manylion eich dyledion a'r holl bobl neu gyrff rydych mewn dyled iddynt at ei gilydd. Yna gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod pwy yn union sy'n atebol i dalu'r dyledion hynny; chi ynteu'r rhiant arall, er enghraifft.

Cam 2 Blaenoriaethu eich dyledion

- Mae rhai dyledion yn bwysicach nag eraill. Felly pan fyddwch wedi eu rhestru, dylech eu rhoi mewn trefn pwysigrwydd. Y rhai pwysicaf yw eich dyledion "blaenllaw".
- Y dyledion blaenllaw yw'r rhai hynny, os na fyddwch yn eu talu, allai arwain at stopio eich nwy neu drydan, colli eich cartref neu gael eich carcharu.

Cam 3 Llunio cynllun gwario

- Mae llawer o bobl yn ei chael yn haws i ddefnyddio cynllun gwario syml ar gyfer y cartref er mwyn rheoli eu harian.
- Os ydych yn gwahanu, mae'n bwysig iawn eich bod yn gallu gweld ble mae'r arian yn mynd. Mae cynllun fel hyn hefyd yn ddefnyddiol iawn ar gyfer dangos i bobl eraill, fel benthycwyr a chynghorwyr y rhiant arall, beth allwch ei fforddio i dalu a faint mae eich plant angen i fyw arno.
- Dylech fod mor onest â phosib wrth gwblhau eich cynllun gwario gan y gallwch ei ddefnyddio'n rheolaidd i gadw trefn ar eich arian.
- Cofiwch newid eich cynllun pan fydd eich incwm, costau neu flaenoriaethau yn newid.
- Mae enghraifft o gynllun gwario ar dudalen 32.

Cam 4 Trafodwch sut i ad-dalu'ch dyledion

- Cymerwch gyngor gan gynghorydd dyled arbenigol. Gallant eich cynghori i gysylltu gyda'ch holl gredydwyr blaenllaw (pobl sydd arnoch arian iddynt) i wneud cynnig ad-dalu unigol i bob un ohonynt.
- Os byddwch yn cysylltu gyda'ch benthycwyr efallai gallwch gytuno ar gynllun ad-dalu sy'n ystyried eich amgylchiadau. Er enghraifft, gallwch ofyn am i'r llog a chodiannau ar eich dyled gael eu rhewi (stopio dros dro) tra byddwch yn gwneud ad-daliadau llai. Gallant fod cyn lleied â phunt y mis.
- Os oes gennych unrhyw arian ar gael a allai gael ei ddefnyddio i dalu'ch dyledion, bydd eich benthycwyr yn disgwyl canran teg (a elwir yn daliad "pro rata").

Cam 5 Sicrhewch eich bod yn cael popeth sydd gennych hawl iddo.

- Gwnewch yn siŵr eich bod chi a'ch teulu yn cael bob budd-dal, credyd treth ac unrhyw ffynhonnell arall o incwm sydd gennych hawl iddo. Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael y swm cywir.
- Os mai chi yw prif ofalwr dyddiol y plentyn, dylech fod yn cael cynhaliaeth plant gan y rhiant arall. Os nad ydych yn cael cynhaliaeth plant, ffoniwch ni ac fe wnawn siarad gyda chi am eich opsiynau.

Cysylltwch gyda Chyngor Ar Bopeth yn **www.citizenadvice.org.uk** neu'r National Debtline am gyngor a gwybodaeth ar radffôn **0808 808 4000**.

- Ewch i dudalennau 23 i 28 i weld pa gymorth ariannol y gallech gael.

Cysylltwch gyda ni ar radffôn **0800 988 0988** o 8am i 8pm o ddydd Llun i ddydd Gwener, 9am i 4pm ar ddydd Sadwrn.

Cam 6 Gostwng eich gwariant

- Ysgrifennwch eich costau rheolaidd i gyd i lawr ac edrych i weld beth allwch dorri i lawr arno neu gael gwared arno'n gyfan gwbl.
- Gallwch hefyd arbed arian drwy gymryd camau syml fel siopa o amgylch am y bargeinion gorau ar wasanaethau hanfodol (nwy, trydan, dŵr), ffôn, credyd ac yswiriant.

Delio gyda sefyllfa ddyled fwy difrifol

Os ydych yn wynebu'r bygythiad o golli eich cartref, adfeddiannu'ch asedau neu ddatgysylltu eich nwy neu drydan, dyma rai camau y gallwch eu cymryd.

Delio gydag ymweliadau gan feiliaid (neu swyddogion y siryf yn Yr Alban)

- Os oes arian yn ddyledus gennych, mae gan feili (neu swyddog y siryf) y pŵer i ymweld â'ch cartref a chymryd eich eiddo fel taliad am ddyled.
- Ni does gan y rhan fwyaf o feiliaid yr hawl i fynd i mewn i'ch cartref drwy ddefnyddio grym nac achosi difrod i'ch eiddo. Mae ganddynt yr hawl i fynd i mewn i'ch cartref drwy ddrws neu ffenestr agored. Mae gan swyddogion y siryf yn Yr Alban bwerau ychydig yn wahanol. Ymhob achos dylech geisio cyngor gan Gyngor Ar Bopeth yn **www.citizensadvice.org.uk**
- Os na fyddwch yn gadael i feiliaid (neu swyddog y siryf) ddod i mewn i'ch cartref ni fydd y sefyllfa yn diflannu. Bydd eich dyled yn parhau ac efallai bydd y beili (neu swyddog y siryf) yn ychwanegu codiannau ychwanegol bob tro byddant yn ymweld â'ch cartref. Ceisiwch drafod cynllun talu gyda'r beili (neu swyddog y siryf) neu'r cwmni y mae arian yn ddyledus iddynt gennych.

Delio gyda bygythiad dadfeddiannu

- Os oes gennych ôl-ddyledion morgais neu rent (os ydych wedi methu rhai taliadau) mae gan fenthycwyr a landlordiaid yr hawl i geisio meddiannu'ch cartref. Golyga hyn y gallant ofyn i'r llys am yr hawl i'ch troi allan o'ch cartref.
- Gallai eich dadfeddiannu neu unrhyw fygythiad neu gais i'ch dadfeddiannu heb orchymyn llys fod yn anghyfreithlon. Os bydd eich landlord yn ceisio eich dadfeddiannu, ceisiwch gyngor arbenigol.
- Os byddwch yn wynebu cael eich dadfeddiannu, yn gyfiawn neu'n anghyfiawn, dylech geisio cyngor arbenigol gan Shelter Cymru neu Gyngor Ar Bopeth ar unwaith.

Cysylltwch gyda Shelter Cymru ar radffôn **0845 075 5005** neu Cyngor Ar Bopeth yn **www.citizensadvice.org.uk**

Datgysylltu nwy neu drydan

- Mae gan gwmnïau nwy a thrydan yr hawl i ddatgysylltu eich cyflenwad os nad ydych yn talu eu biliau. Fodd bynnag, mae'n rhaid iddynt gynnig mesurydd rhagdaliad pan fo'n ddiogel ac yn ymarferol i wneud hynny.
- Os oes perygl i'ch cyflenwad nwy neu drydan gael ei ddatgysylltu, dylech gysylltu gyda'ch cwmni gwasanaeth hanfodol ar unwaith i gytuno ar gynllun ad-dalu y gallwch ei fforddio.
- Efallai bydd yn bosib i'ch Cymhorthdal Incwm, Lwfans Ceisio Gwaith yn seiliedig ar incwm neu Gredydau Pensiwn gael eu talu i'ch cwmni gwasanaeth hanfodol. Gall eich Canolfan Byd Gwaith lleol roi cyngor i chi am hyn.

Cysylltwch gyda'r Ganolfan Byd Gwaith ar radffôn **0800 012 1888**

- Ni all cwmnïau dŵr ddatgysylltu'r cyflenwad dŵr i'ch cartref.

Paratoi yn ariannol am y dyfodol

Mae'n bwysig eich bod yn rhoi trefniadau ar waith ar gyfer y dyfodol i ddiogelu eich lles chi a'ch plentyn

Gallwch wneud hyn yn y ffyrdd canlynol:

Agor cyfrif banc newydd

Os nad oes gennych gyfrif banc eich hun yn barod, bydd rhaid i chi agor un er mwyn cael eich budd-daliadau, credydau treth, cyflog a thaliadau cynhaliaeth.

Gallwch agor cyfrif yn eich enw chi mewn unrhyw fanc, cymdeithas adeiladu neu swyddfa bost. Bydd angen i chi ddangos tystiolaeth o'ch cyfeiriad ac o bwy ydych felly ewch â thystiolaeth ffotograffig (eich tystysgrif gyrru neu basbort) a dau fil gwasanaeth hanfodol cyfredol gyda chi (dim ffôn symudol).

Trefniadau ar gyfer talu biliau yn y dyfodol

Os ydych wedi gwahanu'n ddiweddar, efallai eich bod wedi cytuno ar drefniadau yn syth ar gyfer pwy fydd yn talu'r morgais neu rent yn y tymor byr. Hefyd bydd rhaid i chi gytuno ar bwy fydd yn gyfrifol am dalu biliau yn y tymor hir.

Os ydych yn byw ar wahân i'r rhiant arall, yna meddyliwch am unrhyw daliadau eraill- fel y rhai sy'n ymwneud a'ch plentyn –a fydd angen cael eu rhannu a sut cânt eu talu yn y dyfodol.

Gwneud neu newid ewyllys er mwyn budd eich plentyn

Bydd ewyllys yn gosod allan pwy fydd yn elwa o'ch arian a'ch eiddo ar ôl eich marwolaeth. Bydd yn galluogi i chi benderfynu sut caiff eich asedau eu rhannu a pha ddarpariaeth fydd ar gael i'ch plentyn pe baech yn digwydd marw.

Os nad oes gennych ewyllys, caiff eich arian, eiddo a'ch pethau eraill eu trin yn unol â'r gyfraith. Efallai nad dyma fydd orau gennych. Os ydych wedi gwahanu oddi wrth y rhiant arall, gallai fod yn syniad da i wneud ewyllys neu i'w ddiweddaru os oes un gennych yn barod.

Efallai byddwch am ystyried apwyntio gwarcheidwad ar gyfer eich plentyn yn yr ewyllys. Bydd y person yma yn cymryd cyfrifoldeb am eich plentyn wedi i chi farw, os nad oes neb arall sydd â chyfrifoldebau rhiant. Mae hyn yn arbennig o bwysig os mai chi yw'r unig un sydd â chyfrifoldeb rhiant am eich plentyn.

Gall Llinell Gymorth Rhieni Unigol neu'r Ganolfan Cyngor Ar Bopeth roi gwybodaeth i chi am sut i wneud hyn.

Cysylltwch gyda'r Llinell Gymorth Rhieni Unigol ar radffôn **0800 018 5026** neu dewch o hyd i'ch Canolfan Cyngor Ar Bopeth lleol yn . **www.citizensadvice.org.uk**

Ffyrdd eraill o gynllunio'n ariannol am y dyfodol:

Edrych ar eich sefyllfa ariannol i gael darlun mwy eglur o'ch sefyllfa.

Arbed arian lle'n bosib (ar ôl talu dyledion blaenllaw). Gall yr arbedion hyn dalu am gostau brys neu annisgwyl.

Trefnwch yswiriant (ar gyfer eich bywyd, eich cartref a'i gynnwys, a'ch iechyd). Dylech chwilio am y fargen orau, ac edrychwch yn fanwl ar holl dermau ac amodau unrhyw bolisi cyn llofnodi unrhyw beth.

Cynlluniwch ar gyfer y dyfodol tymor canolig a'r tymor hir drwy weld os gallwch roi arian i mewn i bensiwn.

Y cymorth ariannol y gallech gael

Mae'r adran yma yn gywir hyd eithaf ein gwybodaeth. Ond, mae'r rheolau yn gallu newid a dylech gysylltu gyda'r corff perthnasol am fanylion diweddaraf y budd-daliadau y gallech fod yn gymwys i'w cael.

Budd-dal	Pwy sy'n gymwys?	Ble i gael help a gwybodaeth
Budd-dal Plant	Gallech fod yn gymwys os ydych yn gyfrifol am blentyn a bod eich plentyn: • o dan 16, neu • yn 16 neu 17, wedi gadael addysg neu hyfforddiant sy'n gymwys at bwrpas Budd-dal Plant ac wedi cofrestru i weithio, dysgu neu hyfforddi gyda chorff cymeradwy (manylion ar y wefan) neu • O dan 20 ac mewn addysg neu hyfforddiant sy'n gymwys at bwrpas Budd-dal Plant.	Cyllid a Thollau EM Ffôn **0845 302 1400** Ffôn testun **0845 302 1474** 8am i 8pm,7 diwrnod yr wythnos **www.hmrc.gov.uk/cymraeg**
Credyd Treth Gwaith	Gallech fod yn gymwys os ydych yn 16 neu'n hŷn ac: • Yn gweithio 16 awr neu fwy'r wythnos ac - rydych un ai yn gyfrifol am blentyn neu - mae gennych anabledd; neu • Yn gweithio 30 awr neu fwy'r wythnos ac rydych yn 25 neu'n hŷn. Fel rhan o'r Credyd treth gwaith gallech fod yn gymwys i gael help tuag at gostau gofal plant cofrestredig neu gymeradwy.	Cyllid a Thollau EM Ffôn **0845 300 3900** Ffôn testun **0845 300 3909** 8am i 8pm,7 diwrnod yr wythnos **www.hmrc.gov.uk/cymraeg**

Budd-dal	Pwy sy'n gymwys?	Ble i gael help a gwybodaeth
Credyd Treth Plant	Gallech fod yn gymwys os ydych yn gyfrifol am blentyn a bod eich plentyn: • O dan 16, neu • Yn 16 neu 17, wedi gadael addysg neu hyfforddiant sy'n gymwys at bwrpas Budd-dal Plant ac wedi cofrestru i weithio, dysgu neu hyfforddi gyda chorff cymeradwy (manylion ar y wefan) neu • O dan 20 ac mewn addysg neu hyfforddiant sy'n gymwys at bwrpas Budd-dal Plant. Mae'n dibynnu ar eich enillion a'ch amgylchiadau os byddwch yn gymwys neu beidio.	Cyllid a Thollau EM Ffôn **0845 300 3900** Ffôn testun **0845 300 3909** 8am i 8pm,7 diwrnod yr wythnos **www.hmrc.gov.uk/cymraeg**
Cymhorthdal Incwm	Os ydych yn rhiant unigol sy'n gofalu am blentyn, gallech fod yn gymwys i gael Cymhorthdal Incwm os yw'ch plentyn ieuengaf o dan 7.	Y Ganolfan Byd Gwaith Ffôn **0800 055 6688** Ffôn testun **0800 023 4888** 8am i 6pm, dydd Llun i ddydd Gwener **www.direct.gov.uk**
Lwfans Ceisio Gwaith yn seiliedig ar incwm	Os ydych yn ddi-waith neu'n gweithio llai na 16 awr yr wythnos ac yn chwilio am waith llawn amser.	Y Ganolfan Byd Gwaith Ffôn **0800 055 6688** Ffôn testun **0800 023 4888** 8am i 6pm, dydd Llun i ddydd Gwener **www.direct.gov.uk**

Budd-dal	Pwy sy'n gymwys?	Ble i gael help a gwybodaeth
Lwfans Cyflogaeth a Chymorth	Os nad ydych yn gweithio oherwydd salwch neu anabledd (ar gyfer cwsmeriaid newydd yn unig o 27 Hydref 2008 ymlaen)	Y Ganolfan Byd Gwaith Ffôn **0800 055 6688** Ffôn testun **0800 023 4888** 8am i 6pm, dydd Llun i ddydd Gwener **www.direct.gov.uk**
Cinio ysgol am ddim	Gallech fod yn gymwys os ydych yn hawlio Cymhorthdal Incwm neu Lwfans Ceisio Gwaith yn seiliedig ar incwm, neu • Os yw'ch incwm blynyddol gros yn llai na £14,155, neu • Os ydych yn gweithio llai na 16 awr yr wythnos.	Cysylltwch gyda'ch awdurdod addysg leol.
Triniaeth gan ddeintydd a phrofion llygaid am ddim	Gallech fod yn gymwys: • os ydych yn hawlio Cymhorthdal Incwm neu Lwfans Ceisio Gwaith yn Seiliedig ar incwm, neu • os ydych yn feichiog, neu • os ydych wedi rhoi genedigaeth yn y 12 mis diwethaf, neu • os ydych o dan 16, neu o dan 19 ac mewn addysg llawn amser.	Gofynnwch i'ch deintydd neu optegydd am driniaeth ddeintyddol neu brofion llygaid am ddim.

Budd-dal	Pwy sy'n gymwys?	Ble i gael help a gwybodaeth
Budd-dal Tai	Gallech fod yn gymwys os ydych: • Yn cael Cymhorthdal Incwm, Lwfans Ceisio Gwaith yn seiliedig ar incwm neu Lwfans Cyflogaeth a Chymorth yn seiliedig ar incwm. Os felly, byddwch yn cael y swm uchaf o Fudd-dal Tai sydd ar gael (os nad oes oedolion annibynnol eraill yn byw yn eich cartref), neu • Ar incwm isel ac nad oes gennych fwy na £16,000 o gynilion neu asedau eraill (gallwch gael help tuag at eich rhent hyd yn oed os ydych mewn gwaith).	• Edrychwch ar y ffurflen gais sydd yn eich pecyn cais am Gymhorthdal Incwm, Lwfans Ceisio Gwaith neu Lwfans Cyflogaeth a Chymorth. Efallai bydd eich cyngor lleol yn anfon ffurflen arall atoch i'w chwblhau. • Cysylltwch gyda'r adran budd-daliadau yn eich cyngor lleol (mae'r rhif yn eich llyfr ffôn lleol.)

Budd-dal	Pwy sy'n gymwys?	Ble i gael help a gwybodaeth
Budd-dal Treth Cyngor	Gallech fod yn gymwys os ydych: • yn cael Cymhorthdal Incwm, Lwfans Ceisio Gwaith yn seiliedig ar incwm neu Lwfans Cyflogaeth a Chymorth yn seiliedig ar incwm, neu • ar incwm isel ac nad oes gennych fwy na £16,000 o gynilion neu asedau eraill (gallwch gael help tuag at eich Treth Cyngor hyd yn oed os ydych mewn gwaith), neu • yn berson sengl – byddwch yn gymwys yn awtomatig i gael gostyngiad o 25% i'ch Treth Cyngor os mai chi yw'r unig oedolyn yn eich cartref.	• Bydd ffurflen gais yn eich pecyn cais am Gymhorthdal incwm, Lwfans Ceisio Gwaith neu Lwfans Cyflogaeth a Chymorth. Efallai bydd eich cyngor lleol yn anfon ffurflen arall atoch i'w chwblhau. • Cysylltwch gyda'r adran budd-daliadau yn eich cyngor lleol (mae'r rhif yn eich llyfr ffôn lleol).

Delio gyda thrais yn y cartref

Mae'r adran yma ar gyfer unrhyw un sydd wedi dioddef, neu sydd yn dioddef o drais yn y cartref. Er nad ydym yn arbenigwyr yn y maes hwn, rydym yn gwybod y gall trais yn y cartref fod yn rheswm i rieni wahanu a gall effeithio ar eich emosiynau chi a'ch plentyn. Dyma wybodaeth allweddol am yr help sydd ar gael i chi.

Beth yw trais yn y cartref?

Trais yn y cartref yw pryd bynnag bydd person yn ymddwyn mewn ffordd sy'n fygythiol neu'n dreisgar neu sy'n cam-drin aelod o'r teulu, partner, neu gynbartner. Gall hyn fod yn seicolegol, corfforol, rhywiol, ariannol neu emosiynol.

Nid ydych ar eich pen eich hunan

Os ydych yn dioddef o drais yn y cartref, nid ydych ar eich pen eich hunan. Mae trais yn y cartref yn gyfrifol am bron i chwarter pob trosedd treisgar a gofnodir yng Nghymru a Lloegr.

Ond mae sawl un wedi dianc rhag partneriaid sy'n eu cam-drin ac wedi gallu mynd ymlaen i fyw heb ofn.

At bwy allaf droi?

Gallwch gysylltu gyda'r mudiadau arbenigol a restrir yma:

- Llinell Gymorth Camdriniaeth yn y Cartref, **0808 8010 800**
- Lloegr – National Domestic Abuse 24 – hour Helpline, **0808 200 0247**
- Yr Alban – Scottish Domestic Abuse Helpline, **0800 027 1234**
- Dyn Cymru Helpline (help i ddynion sy'n dioddef) **0808 801 0321**.

Mae mwy o wybodaeth hefyd ar gael:

- Gall eich meddyg teulu eich cyfeirio chi a'ch plentyn at fudiad lleol am gymorth emosiynol neu seicolegol.
- Ceir Uned Diogelwch Cymunedol ym mhob gorsaf heddlu.
- Gallai'ch awdurdod lleol fod a dyletswydd i roi llety argyfwng i chi.
- Mae gan y Gwasanaethu Cymdeithasol ddyletswydd i helpu unrhyw blentyn sydd angen llety argyfwng.
- Gall llys wneud gorchymyn i gadw'r person sy'n eich cam-drin i ffwrdd oddi wrthych.

Mwy o help a gwybodaeth

Enghraifft o gynllun gwario

Bydd y rhestr wirio ar dudalen 32 yn helpu i chi greu cynllun gwario sy'n gweddu i'ch amgylchiadau.

Rydym wedi dangos eitemau fel enghraifft o gostau byw cyffredin. Efallai bydd angen i chi ychwanegu pethau eraill y byddwch fel arfer yn gwario arian arnynt.

Os ydych wedi rhestru eich incwm fel ffigwr misol, dylai eich gwariant gael ei restru fel eitemau misol hefyd. Os bydd eich treuliau yn fwy na'ch incwm, bydd rhaid i chi feddwl am wario llai o arian ac/neu gynyddu eich incwm.

Incwm	£
Prif gyflog gan gynnwys goramser (ar ôl treth)	
Cymhorthdal Incwm/Iwfans Ceisio Gwaith	
Credyd Treth	
Budd-dal Plant	
Budd-dal Tai a Budd-dal Treth Cyngor	
Budd-daliadau eraill	
Cynhaliaeth Plant	
Llog neu unrhyw incwm o fuddsoddiad (er enghraifft, o gynilion neu gyfranddaliadau ac ati)	
Cyfraniadau gan oedolyn arall sy'n byw gyda chi (er enghraifft plentyn hŷn sy'n gweithio sy'n gweithio)	
Incwm arall	
Cyfanswm incwm (A)	

Treuliau	
Morgais (gan gynnwys unrhyw bolisi gwaddol, ail forgais neu fenthyciad wedi ei ddiogelu)	
Rhent	
Treth Cyngor	
Trydan	
Nwy	
Treth dŵr	
Cynhaliaeth plant	
Ffôn, ffôn symudol, y we	
Trwydded teledu	
Teledu a rhentu arall	
Gofal plant (er enghraifft, gwarchodwr plant, meithrinfa, clybiau ar ôl ysgol a chynlluniau gwyliau)	
Treth car	
Yswiriant car	
MOT car	
Trwsio car	

Treuliau - parhad	£
Costau teithio	
Yswiriant cartref a chynnwys	
Yswiriant Bywyd	
Taliadau hurbrynu	
Taliadau pensiwn	
Bwyd	
Prydau ysgol/prydau yn y gwaith	
Dillad ac esgidiau	
Adloniant – fideo, cylchgronau, tafarn, sinema	
Fferyllydd a phresgripsiynau	
Arian poced plant	
Adnewyddu ac addurno'r cartref	
Anrhegion pen-blwydd	
Treuliau Nadolig	
Gwyliau	
Adnewyddu teclynnau yn y cartref	
Deintydd	
Arall 1	
Arall 2	
Arall 3	
Cyfanswm treuliau (B)	
Balans (incwm (A) llai treuliau (B))	

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

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

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-CL0004W - (06/2011)

ISBN 978-1-84947-715-4