



Rheoli arian

Mae llawer o bobl yn cael anhawster i reoli eu harian, ac nid yw awtistiaeth yn gwneud y dasg hon yn haws. Gall anawsterau gyda gweithrediad gweithredol ei gwneud hi'n anodd rheoli'ch arian, yn enwedig oherwydd oedi, problemau cychwyn tasgau ac anawsterau gyda trefnu.

Cyngor ar reoli eich arian

- Rhowch eich holl ddogfennau pwysig mewn un lle fel y gallwch ddod o hyd iddynt yn hawdd. Gallai hyn fod yn llythyrau, cyfriflenni banc, slipiau cyflog, biliau a derbynebau.
- Gwiriwch eich balans banc ar amser penodol, rheolaidd fel eich bod yn gwybod ar beth rydych yn gwario'ch arian a faint sydd gennych ar ôl.
- Trefnwch ddebydau uniongyrchol ar gyfer eich biliau a thaliadau rheolaidd eraill.
- Dewiswch ddiwrnod ac amser bob wythnos i edrych ar eich sefyllfa ariannol. Gall gwneud cyllid yn rhan reolaidd o'ch amserlen eich helpu i osgoi oedi
- Sefydlwch le preifat i weithio ar eich arian. Cadwch eich desg yn lân ac yn rhydd rhag unrhyw beth fyddai'n tynnu sylw, gan gynnwys eich ffôn symudol.
- Torrwch dasgau ariannol yn rhannau llai a gwnewch un peth ar y tro e.e. gwirio eich balans ac yna talu'r bil
- Gwnewch gyllideb. Mae gan wefan [Money Helper](#) gyngor ar gyllidebu i bobl sydd gyda incwm sy'n newid fel pobl hunangyflogedig, ar gontract oriau sero, neu sy'n hawlio Credyd Cynhwysol.
- Gwnewch restr o'r holl bethau hanfodol y mae angen i chi wario arian arnynt bob mis. Gallai hyn fod yn bethau fel taliadau rhent neu forgais, biliau ynni, biliau ffôn a siopau bwyd.
- Defnyddiwch gyfrifon banc sy'n eich galluogi i roi arian o'r neilltu mewn cronfeydd ar wahân. Gall hyn eich atal rhag gwario'r arian sydd ei angen arnoch ar gyfer rhent neu filiau.

Cefnogaeth i reoli eich arian

- Yn aml gall ofn o'r anhysbys ei gwneud hi'n anodd i bobl awtistig agor llythyrau neu e-byst yn ymwneud â'u harian.
- Gall cael rhywun i agor llythyrau neu e-byst gyda chi fod yn gefnogaeth fawr
- Gallech hefyd neilltuo amser bob wythnos i fynd drwy eich arian gyda ffrind neu berthynas
- Gall gwybod nad chi yw'r unig un sy'n cael anhawster i reoli'ch arian fod yn ddefnyddiol ynddo'i hun

Dyled

- Rheolwch eich dyledion drwy sefydlu archeb sefydlog i dalu eich dyledion bob mis
- Os ydych chi'n cael trafferth ad-dalu'ch dyledion, mynnwch gyngor ar ddyledion gan elusen dyledion o'r rhestr isod
- Os ydych chi'n cael trafferth ad-dalu'ch dyledion, fe allech chi ofyn am seibiant rhag talu llog ar eich dyledion. Mae hyn yn bosibl o dan gynllun gan y Llywodraeth o'r enw gofod anadlu. Mae gan gwefan y National Debtline mwy o [wybodaeth ar y cynllun gofod anadlu](#).
- Defnyddiwch gyfrifon banc sy'n eich galluogi i roi arian o'r neilltu mewn cronfeydd ar wahân. Gall hyn eich atal rhag gwario'r arian sydd ei angen arnoch ar gyfer rhent neu filiau.

Elusennau dyled a all eich cefnogi

Mae [StepChange](#) yn darparu cyngor am ddim ar broblemau ariannol, dyled a chyllidebu.

Mae gwefan [money helper](#) yn wefan y Llywodraeth gyda gwybodaeth am gyllidebu a materion ariannol bob dydd yn ogystal â thrafferthion ariannol