

# Canllaw Goroesi Mewn

## Llety Dros Dro



[www.sheltercymru.org.uk](http://www.sheltercymru.org.uk)

Registered charity no. 515902

**Shelter**  
Cymru

## Ychydig Gynghorion...

Gall gorfod aros mewn llety dros dro wneud i bobl deimlo'n unig iawn ac o dan straen, ond nid oes rhaid iddi fod felly.

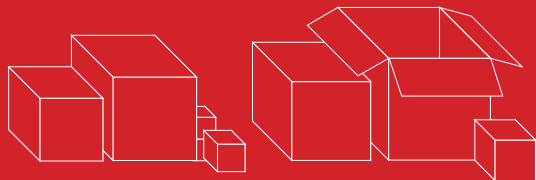
Dyma rai awgrymiadau a all eich cynorthwyo chi.

Lluniwyd y canllaw hwn gan bobl sydd wedi aros mewn llety dros dro eu hunain.

A chofiwch: **Byddwch yn gadarnhaol – rydych chi bron â chyrraedd y nod!**

## Bod yn gadarnhaol

- **Cadwch at eich trefn arferol gymaint â phosibl.** Er eich bod chi'n aros mewn llety dros dro, nid yw hynny'n golygu ei bod yn rhaid i chi roi'r gorau i fyw eich bywyd. Gall cynnal trefn eich helpu i gadw ymdeimlad o normalrwydd.
- **Cadwch mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau.** Dywedwch wrthyn nhw beth sy'n digwydd ac ymddiriedwch ynddynt. Trwy rannu unrhyw bryderon, gallwch gael cymorth gwell.
- **Cymerwch seibiant o dro i dro.** Gwnewch yn siwr eich bod chi'n dal i gael hwyl. Er eich bod chi'n aros mewn llety dros dro, nid yw hynny'n golygu nad ydych yn haeddu noson allan.
- **Byddwch yn gadarnhaol.** Efallai bod pethau'n anodd ar adegau, ond bydd pethau'n iawn yn y pen draw.



## Ymdopi

**Cofnodwch eich cyfeiriad newydd.** Rhowch y cyfeiriad post llawn yn eich ffôn neu ddyddiadur, gan y bydd gofyn i chi ei roi sawl gwaith, fwy na thebyg.

**Pan fyddwch yn cyrraedd:** cofnodwch neu tynnwch lun o ddarlleniadau eich mesuryddion trydan, nwy a dwr. Mae nifer o fathau gwahanol o fesuryddion, felly gwnewch yn siwr eich bod chi'n gyfarwydd â'r math sydd gennych a gofyn i'r landlord neu asiant sut i'w defnyddio nhw. Gwnewch yn siwr eu bod nhw'n dangos i chi sut mae'r gwres a'r dwr poeth yn gweithio. Gwnewch yn siwr bod y cyflenwad dwr ymlaen a'ch bod chi'n gwybod ble mae'r stopfalf - does dim dal pryd fydd ei angen arnoch!

**Tynnwch luniau.** Os oes unrhyw ddfrod neu ddiffyg atgyweirio amlwg, casglwch dystiolaeth. Dydych chi ddim eisiau cael bil amdany'n nhw yn ddiweddarach.

**Dewch i adnabod yr ardal leol.** Bydd angen i chi ddod o hyd i'r feddygfa, archfarchnadoedd, siopau cyfleustra, canolfannau hamdden, parciau a manau chwarae. Gall bwyd fod yn ddrud – dewch o hyd i'r banciau bwyd, os byddwch eu hangen.

**Ymunwch â'r llyfrgell leol.** Gallwch ddefnyddio eu cyfrifiaduron i gyrchu'r rhyngwyd a'ch negeseuon e-bost.

**Storio eich pethau.** Nid oes lle ar gyfer eich holl eiddo bob amser pan fyddwch yn symud i lety dros dro. Labelwch eich bocsys/bagiau, a phacio mewn ffordd fydd yn eich galluogi i ddod o hyd i'r eitemau yr ydych yn eu defnyddio fwyaf, yn hawdd.

**Gwnewch yn siwr eich bod chi'n gwybod y rheolau.** Gwnewch yn siwr eich bod yn cael copi o reolau'r ty, os oes rhai. Gall pobl gael eu dal allan, peidiwch â bod yn un o'r rheiny. Beth bynnag yw eich barn chi amdanynt, dyna'r rheolau, felly peidiwch â'u torri.

**Byddwch yn barod i gyd-fyw.** Efallai y byddwch yn gorfod rhannu ceginau, ystafelloedd ymolchi ac ardaloedd cymunedol. Gall hyn achosi tensiwn, ond peidiwch â chynhyrfu a siaradwch â gweithwyr cymorth, staff neu bobl eraill os bydd problemau'n codi.

**Byddwch yn synhwyrol gyda'ch arian.** Gall byw mewn llety dros dro fod yn ddrytach na byw yn rhywle mwy parhaol. Os bydd pethau'n mynd yn anodd yn ariannol, mae ffynonellau cymorth ar gael, fel y Gronfa Cymorth Dewisol neu Daliadau Tai Dewisol. Dylech weld a oes gennych hawl i unrhyw fudd-daliadau neu grantiau a all eich helpu chi. Yn bwysicaf oll, os byddwch yn mynd i ddyled, gofynnwch am gymorth.

**Byddwch yn barod i symud yn gyflym.** Gall y broses o ddod o hyd i lety parhaol fod yn araf, ond pan fydd pethau'n digwydd, byddant yn symud yn gyflym. Cadwch rhai bocsys dros ben – bydd gennych fwy o fanion na'r disgwyl bob amser. Cadwch lygad allan am rifau ffôn pobl â faniau symud, felly pan fydd ty neu fflat yn dod ar gael, byddwch chi un cam ar y blaen.

---

## Sefyll drosoch chi eich hun!

**Gwnewch yn siwr bod y llety'n addas ar gyfer eich anghenion.** Os nad yw'r llety'n addas, ceisiwch gyngor annibynnol cyn i chi ei wrthod – fel arall, mae perygl y gallai'r awdurdod lleol eich rhyddhau chi o'u dyletswydd.

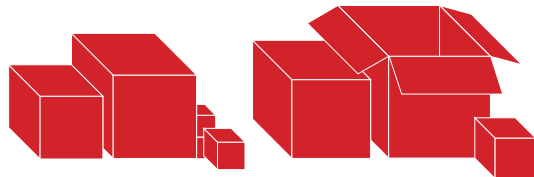
**Defnyddiwch eich llais.** Peidiwch â llaesu dwylo ac aros i bethau ddigwydd. Cysylltwch â'ch swyddog tai yn rheolaidd, i ddarganfod beth sy'n digwydd gyda'ch achos a thrafodwch unrhyw broblemau. Fodd bynnag, byddwch yn barchus. Bydd cyflwyno eich pwynt yn gwrtais yn well i chi yn y pen draw.

**Gwnewch yn siwr bod eich budd-dal tai yn gyfredol.** Gwnewch yn siwr eich bod chi'n rhoi gwybod i'r Adran Budd-dal Tai am unrhyw newidiadau i'ch amgylchiadau. Gwiriwch i wneud yn siwr bod unrhyw newidiadau wedi cael eu gwneud.

**Cadw tystiolaeth.** Mae pethau'n mynd ar goll, felly cadwch cymaint o dystiolaeth ag y gallwch. Cadwch dderbynebaw neu lungopïau o bob ffurflen rydych yn ei chyflwyno. Gallwch ddefnyddio'r llyfrgell i sganio dogfennau a'u cadw yn eich e-bost. Mae sganio yn rhad ac am ddim, mae llungopïo yn costio fesul dalen. Hefyd, cadwch gofnod o ddyddiadau, amserau ac enwau pobl, er mwyn i chi allu rhoi gwybodaeth union gywir am eich achos.

**Cadwch bethau'n ddiogel.** Gwnewch yn siwr bod eich holl waith papur yn yr un lle. Gall treulio ychydig eiliadau yn ffeilio arbed llawer o drafferth yn ddiweddarach.

**Dewiswch eich brwydrau,** ond byddwch yn barod i gyfaddawdu gyda'r awdurdod lleol, gweithwyr cymorth a thenantiaid eraill.



---

## Cael Cymorth

**Dydych chi ddim ar eich pen eich hun.** Os ydych yn meddwl eich bod chi neu eich teulu'n dioddef, siaradwch â rhywun. Mae sefydliadau ar gael a all eich helpu os ydych chi'n meddwl eich bod chi'n cael eich trin yn annheg. Mae rhai rhifau ffôn defnyddiol ar ddiwedd y daflen hon.

Mae'n well mynd i'r afael â phethau cyn gynted â phosibl.

### Yn olaf...

- **Peidiwch â digalonni.**
- **Peidiwch â bod â chywilydd am beth sy'n digwydd. Gall digartrefedd ddigwydd i unrhywun.**
- **Peidiwch â dieithrio eich hun oddi wrth ffrindiau a theulu.**
- **Peidiwch â bod ofn dweud os oes gennych gwestiwn neu glyn.**

---

## Rhifau defnyddiol

**Shelter Cymru** yw elusen pobl a chartrefi Cymru. Maent yn darparu cyngor arbenigol annibynnol, eiriolaeth a chynrychiolaeth gyfreithiol ar gyfer unrhyw un â phroblemau tai. Mae ganddynt Gynghorwyr Dyledion ac Ariannol Arbenigol hefyd, dros y ffôn, ar-lein neu wyneb yn wyneb.

Llinell gymorth: 08000 495 495  
Gwefan: [sheltercymru.org.uk/get-advice](https://sheltercymru.org.uk/get-advice)

Mae **Cyngor ar Bopeth** yn darparu cyngor cyfrinachol a diduedd, rhad ac am ddim. Gallant helpu gyda nifer o faterion, gan gynnwys problemau gydag arian, budd-daliadau, tai neu gyflogaeth.

Llinell gymorth: 03444 77 20 20  
Gwefan: [citizensadvice.org.uk/cymraeg/amdanom-ni/contact-us/contact-us/Cysylltu-a-ni](https://citizensadvice.org.uk/cymraeg/amdanom-ni/contact-us/contact-us/Cysylltu-a-ni)

Mae **CALL: Llinell Gyngor a Gwrandu'r Gymuned**, yn llinell gymorth iechyd meddwl ar gyfer Cymru, sy'n darparu cymorth emosiynol, cyfeiriadau at asiantaethau a thafleuni hunangymorth rhad ac am ddim.

Llinell gymorth: 0800 132 737  
Neu techstiwch help i 81066  
Gwefan: [callhelpline.org.uk](https://callhelpline.org.uk)

Mae'r **Samariaid** yn wasanaeth ffôn cyfrinachol, rhad ac am ddim, sydd ar gael 24/7 i unrhyw un sydd angen siarad am beth sy'n digwydd, sut maen nhw'n teimlo, a'u helpu i ddod o hyd i'r ffordd orau iddyn nhw symud ymlaen.

Llinell gymorth: 116 123 (24/7)  
Cymraeg: 0808 164 0123 (rhwng 7pm ac 11pm yn unig, 7 niwrnod yr wythnos)  
Website: [samaritans.org/wales/samaritans-cymru](https://samaritans.org/wales/samaritans-cymru)

Cefnogir gan The Oak Foundation