

**DALIWCH
SYLW!**



LLETY DROS DRO

Canllaw Goroesi

Mae'r canllaw hwn wedi'i lunio gan bobl sydd wedi bod mewn llety dros dro eu hunain; maen nhw'n rhannu eu cyngor yn y gobaith o wneud eich profiad mewn llety dros dro ryw faint yn haws.

www.sheltercymru.org.uk

Elusen gofrestedig rhif 515902

DYDYCH CHI DDIM AR EICH PEN EICH HUN

Mae Llety Dros Dro yn realiti i lawer o bobl ledled y wlad. Gall cael eu gosod mewn llety dros dro wneud i bobl deimlo'n unig a dan bwysau; mae'n bwysig atgoffa'ch hun mai sefyllfa DROS DRO yw hon a bod yn ffyddiog y bydd pethau'n gwella.

Rhan allweddol o allu dod trwy'r cyfnod hwn yw cofio nad ydych chi ar eich pen eich hun. Bydd yna sefydliadau amrywiol yn eich ardal a fydd yn gallu'ch helpu; gofynnwch am help, gofynnwch gwestiynau er mwyn gweld pa gymorth sydd ar gael i chi.

CHI YDY CHI O HYD

Mae ein cartrefi yn rhan bwysig o'n hunaniaeth a'n safle yn y byd. I rai, gall cael eu gosod mewn llety dros dro chwalu eu hyder a gwneud iddyn nhw deimlo'n ansefydlog. Gallai'r cyngor canlynol helpu gyda hyn:

- Cadwch mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau. Dywedwch wrthyn nhw beth sy'n digwydd ac ymddiriedwch ynddyn nhw gymaint ag y gallwch chi. Gall trafod pethau gyda rhywun y gallwch chi ymddiried ynddo neu ynddi helpu go iawn.
- Cadwch at eich trefn arferol cymaint â phosib; dydy cael eich lletya rhywle dros dro ddim y golygu bod yn rhaid i'ch bywyd ddod i stop. Gall cadw at drefn eich helpu i gadw rhyw ymdeimlad o normalrwydd.
- Gofalwch am eich hun. Dydy hi ddim yn hawdd drwy'r amser i fwyta'n iach ac ymarfer yn rheolaidd, ond gwnewch bopeth y gallwch chi i ofalu am eich meddwl a'ch corff.
- Ceisiwch gadw'n bositif. Gall fod yn anodd ar adegau, ond fe fyddwch chi'n iawn yn y pen draw.



CYNGOR YMARFEROL

Gwnewch nodyn o'ch cyfeiriad newydd. Rhewch y cyfeiriad post llawn yn eich ffôn neu'ch dyddiadur oherwydd bydd pobl yn holi amdano sawl gwaith.

Gwnewch nodyn neu tynnwch lun o ddarlleniadau'r mesurydd trydan, nwy a dŵr. Mae yna fesuryddion o bob math, felly gofalwch eich bod yn gyfarwydd â'r math sydd gennych chi a gofynnwch i'r landlord neu'r asiant sut i'w defnyddio. Gofynnwch iddyn nhw esbonio sut mae'r gwres a'r dŵr poeth yn gweithio. Gofalwch fod y cyflenwad dŵr ymlaen a holwch lle mae'r tap cau – does wybod pryd y bydd ei angen arnoch chi!

Dewch i ddeall y drefn. Pryd mae'r diwrnod biniau? Lle mae'r allanfeydd tân? Oes Wi-Fi?

Pwysigrwydd ffiniau. Gall pobl eraill fod yn ffynhonnell cymorth a chynghor rhagorol, ond gall perthnasoedd ag eraill fod yn anodd ar brydiau – ceisiwch osgoi benthycu neu roi benthyc arian neu eitemau gwerthfawr.

Dysgwch am eich ardal leol. Ewch i chwilio ble mae'r meddyg teulu, archfarchnadoedd, siopau cyfleustra, canolfannau hamdden, parciau a mannau chwarae. Gall bwyd fod yn ddrud – holwch ble mae'r banciau bwyd os ydych chi angen eu defnyddio.

Ymunwch â'r llyfrgell leol. Gallwch ddefnyddio eu cyfrifiaduron i gael mynediad at y rhwyngwyd a'ch negeseuon e-bost. Gall yr hysbysfyrddau fod yn ffynonellau gwybodaeth buddiol.

Byddwch yn drefnus. Does dim lle i'ch holl eiddo wrth i chi symud i lety dros dro bob tro. Labelwch focsys/bagiau a'u pacio fel y gallwch chi ddod o hyd i'r eitemau sydd eu hangen amlaf arnoch chi.

Gofalwch eich bod yn gwybod rheolau'r tŷ, os oes rhai. Gall pobl gael eu dal allan, peidiwch â bod yn un ohonyn nhw. Beth bynnag yw eich barn ar y rheolau, maen nhw yno i'w dilyn felly cofiwch gadw atyn nhw.

Byddwch yn barod i gyd-fyw. Efallai y byddwch yn ffeindio'ch hun yn rhannu cegin, ystafell ymolchi a mannau cyffredin. Gall hyn achosi tensiwn, ond pwyllwch a siaradwch gyda'r gweithwyr neu staff cymorth os oes unrhyw sefyllfa yn codi.

Tynnwch luniau. Os oes unrhyw ddifrod amlwg neu adfeiliad, yna casglwch dystiolaeth. Dydych chi ddim eisiau derbyn y bil amdany'n nhw nes ymlaen. Gall lluniau hefyd eich helpu i egluro pam mae rhywle yn anaddas.

Byddwch yn gall gyda'ch arian. Gall byw mewn llety dros dro fod yn ddrutach na byw yn rhywle mwy parhaol. Os yw pethau'n mynd yn galed yn ariannol, mae ffynonellau cymorth ar gael fel y Gronfa Cymorth Dewisol neu'r Taliadau Tai Dewisol. Holwch a oes gennych chi hawl i unrhyw fudd-daliadau neu grantiau a all eich helpu. Ond yn bwysicaf oll, os ydych chi'n mynd i ddyled, gofynnwch am help.

Byddwch yn barod i symud yn gyflym. Gall y broses o ddod o hyd i lety parhaol fod yn araf, ond unwaith y bydd pethau'n dechrau symud, gall y cyfan digwydd yn gyflym. Cadwch ambell focs yn wag – mae gan rywun wastad fwy o bethau na'r disgwyl. Chwiliwch am rifau ffôn 'white van man' a phan fydd tŷ neu fflat ar gael, byddwch chi ar y blaen.



GALLWCH CHI WNEUD HYN

Byddwch yn rhagweithiol. Cysylltwch â'ch swyddog tai yn rheolaidd, i weld beth sy'n digwydd gyda'ch achos a thrafodwch unrhyw broblemau. Peidiwch â bod ofn dweud eich dweud os oes gennych chi gwestiwn neu gŵyn. Ond cofiwch fod yn barchus a gwneud eich pwynt yn gwrtais.

Cadwch drefn ar eich budd-daliadau. Gofalwch eich bod yn rhoi gwybod i'r Adran Gwaith a Phensiynau am unrhyw newidiadau yn eich amgylchiadau. Peidiwch â bod ofn eu holi a ydyn nhw wedi gwneud y newidiadau.

Cadwch gofnodion. Gall pethau gael eu colli neu eu hanghofio, felly cadwch gymaint o dystiolaeth â phosibl. Gofynnwch am dderbynebaw neu lungopïau o bob ffurflen rydych chi'n ei chyflwyno. Gallwch ddefnyddio'r llyfrgell i i sganio dogfennau a'u cadw yn eich e-bost. Hefyd, nodwch ddyddiadau, amseroedd ac enwau pobl er mwyn i chi allu cael y wybodaeth gywir am eich achos. Does dim rhaid bod yn fanwl iawn i fod yn ddefnyddiol.

Cadwch ddogfennau yn ddiogel. Gofalwch fod eich gwaith papur yn ddiogel ac y gallwch chi gael atyn nhw pan fydd angen. Gall eiliad neu ddwy o ffeilio dalu ar ei ganfed nes ymlaen.

Byddwch yn ymwybodol o'ch hawliau. Os nad ydych chi'n meddwl bod y llety sydd ar gael yn addas, gallwch ofyn i'r cyngor edrych ar y cynnig eto. I gael ei ystyried yn addas, dylai llety fod:

- Y maint cywir ar gyfer eich aelwyd
- Mewn cyflwr digon da
- Yn addas i chi a'ch aelwyd i fyw ynddo
- Yn fforddiadwy i chi
- Mewn lleoliad addas
- Yn ddiogel

OND, peidiwch â gwrthod cynnig heb gyngor oherwydd efallai na chewch chi fwy o help gan eich cyngor.

Dewiswch dros beth rydych chi am frwydro. Byddwch yn barod i gyfaddawdu gyda'r awdurdod lleol, gweithwyr cymorth a thenantiaid eraill. Does dim byd yn berffaith.

Peidiwch â digalonni. Canolbwyntiwch ar y ffaith bod hon yn sefyllfa dros dro.

Peidiwch â theimlo cywilydd. Gall trafferthion tai ddigwydd i unrhyw un.



Ers 1af Rhagfyr 2022, mae'r gyfraith ar rentu cartrefi yng Nghymru wedi newid. Mae gan bobl sy'n byw mewn llety dros dro fwy o hawliau mewn rhai sefyllfoedd. Mae hyn yn dibynnu ar ba benderfyniad mae'r cyngor yn ei wneud ynghylch eich cais digartrefedd, a phwy yw eich landlord. Am fwy o wybodaeth ewch i dudalennau cyngor ar-lein Shelter Cymru.

CAEL CYMORTH

SHELTER CYMRU yn bodoli i amddiffyn yr hawl i gartref diogel yng Nghymru, oherwydd cartref yw popeth. Maen nhw'n helpu miloedd o bobl bob blwyddyn ledled Cymru sy'n cael eu heffeithio gan yr argyfwng tai drwy gynnig cyngor cyfrinachol ac annibynnol ar dai yn rhad ac am ddim.

Llinell Gymorth: 08000 495 495

Gwefan: sheltercymru.org.uk/cy/cael-cyngor/

Mae **CYNGOR AR BOPETH** yn darparu cyngor cyfrinachol a diduedd am ddim. Gallant helpu gyda nifer o broblemau, gan gynnwys arian, budd-daliadau, tai neu gyflogaeth.

Llinell Gymorth: 03444 77 20 20

Gwefan: www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/amdanom-ni/contact-us/contact-us/Cysylltu-a-ni/

CALL: LLINELL GYMORTH IECHYD MEDDWL AR GYFER CYMRU sy'n darparu cymorth emosiynol, atgyfeirio at asiantaethau a thaflenni hunangymorth am ddim.

Llinell Gymorth: 0800 132 737

Neu neges destun "HELP" at 81066

Gwefan: callhelpline.org.uk

Mae'r **SAMARIAID** yn wasanaeth ffôn cyfrinachol am ddim sydd ar gael 24/7 i unrhyw un sydd angen siarad am yr hyn sy'n digwydd, sut maen nhw'n teimlo ac sy'n cynnig eu helpu i ddod o hyd i'w ffordd eu hunain ymlaen.

Llinell Gymorth: 116 123 (24/7)

Cymraeg: 0808 164 0123

(7pm tan 11pm, 7 diwrnod yr wythnos)

Gwefan: samaritans.org/wales/samaritans-cymru

Gall **DEWIS CYMRU** eich helpu i ddod o hyd i sefydliadau a gwasanaethau lleol a chenedlaethol a all ddarparu cymorth.

Gwefan: dewis.cymru



NODIADAU

Mae'r tudalennau hyn wedi'u cadw'n wag i chi ac unrhyw un sy'n eich cefnogi i nodi gwybodaeth ddefnyddiol.

Cefnogir gan The Oak Foundation



Ionawr 2023