



**TWOJA PRZYSZŁOŚĆ**  
FUNDACJA WSPARCIA SPOŁECZNEGO

# TWOJE PRAWO W PIGUŁCE

**Poradnik 1 z 10 • Rozwód i alimenty**



## Rozwódzisz się?

Rozwód i alimenty – od czego zacząć

# O PROJEKCIE

Ten poradnik powstał w ramach kampanii „**Twoje Prawo w Pigułce**”. Projekt realizuje Fundacja Wsparcia Społecznego Twoja Przyszłość. Pomagamy mieszkańcom Warszawy udzielając porad prawnych, obywatelskich, psychologicznych i zawodowych.

**Projekt sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Wspierania Rozwoju Organizacji Poradniczych na lata 2022-2033.**

## Miejsce realizacji projektu

**Fundacja Wsparcia Społecznego Twoja Przyszłość**

ul. Wysockiego 4, Warszawa (Targówek)

tel. **+48 604 061 042**

strona internetowa: **[twoja-przyszlosc.pl](https://twoja-przyszlosc.pl)**

e-mail: **[biuro.twoja-przyszlosc@op.pl](mailto:biuro.twoja-przyszlosc@op.pl)**

## Aktualna wersja poradnika



**Zeskanuj kod QR  
i pobierz plik ze strony**



**Wersja drukowana:** stan prawny na dzień: 9 października 2026 r.  
Poradnik ma charakter informacyjny i nie zastępuje indywidualnej porady prawnej.

## Poznaj swoje prawa

Materiały edukacyjne „Prawo w Pigułce” są zbiorem podstawowych informacji dla każdej osoby, która chce lepiej poznać swoje prawa i wiedzieć, jak korzystać z nich w codziennym życiu. W ramach 10-ciu poradników tematycznych, znajdziesz w nich praktyczne informacje prawne przedstawione w prosty i zrozumiały sposób.

Prawo dotyczy wielu codziennych spraw — od mieszkania i pracy, przez sprawy rodzinne, po dziedziczenie i prawa konsumenta. Dlatego warto wiedzieć, na co zwrócić uwagę, jakie masz możliwości i gdzie szukać rzetelnych informacji.

**Zapraszamy do zapoznania  
się z poradnikiem**

# Zagadnienia poradnika

## **Przesłanki rozvodu, str. 5**

Kiedy sąd może rozwiązać małżeństwo?

## **Kwestia winy, str. 6**

Rozwód z orzekaniem o winie czy bez orzekania o winie?

## **Alimenty na byłego małżonka, str. 7**

Kiedy można ich żądać po rozwodzie?

## **Sąd i koszty, str. 8–9**

Gdzie złożyć pozew i ile wynosi opłata sądowa?

## **Mediacja, str. 10**

Dlaczego warto rozważyć polubowne rozwiązanie sporu?

## **Obowiązek alimentacyjny, str. 11**

Kto i na jakich zasadach musi łożyć na utrzymanie dziecka?

## **Wysokość alimentów, str. 12**

Od czego dokładnie zależy kwota, którą zasądzi sąd?

## **Pozew o alimenty, str. 13–14**

Gdzie go złożyć i do kiedy trzeba płacić alimenty?

## **Zabezpieczenie i zmiana kwoty, str. 15–16**

Pieniądze w trakcie procesu i zmiana zasądzonych alimentów

## **Egzekucja alimentów, str. 17**

Co zrobić, gdy drugi rodzic przestaje płacić?

## **Punkty wsparcia, str. 18**

Sprawdź, gdzie możesz uzyskać pomoc

# Rozwód

## Kiedy sąd może orzec rozwód?

Podstawa prawna: art. 56 § 1 i 2 k.r.o.

**Aby sąd w ogóle mógł rozwiązać małżeństwo, musi nastąpić tzw. trwały i zupełny rozkład pożycia.**

### Trwały i zupełny rozkład pożycia

Oznacza to całkowite i bezpowrotne ustanie trzech więzi pomiędzy dwojgiem ludzi.

**Rozpad trzech kluczowych więzi dotyczy:**

- uczuciowej (brak przywiązania),
- fizycznej (brak bliskości oraz intymnego pożycia)
- gospodarczej (osobne budżety).

## Słownik pojęć

- **Rozkład pożycia** – całkowite i bezpowrotne ustanie więzi uczuciowej, fizycznej i gospodarczej między małżonkami.



### Ważne ograniczenie prawne

**Nawet w przypadku całkowitego rozkładu pożycia sąd nie orzeknie rozwodu, jeżeli wskutek niego miałyby ucierpieć dobro wspólnych małoletnich dzieci małżonków (tzw. negatywna przesłanka rozwodowa).**

# Rozwód z orzekaniem o winie czy bez?

Podstawa prawna: art. 57 § 1 i 2 k.r.o.

**Podczas sprawy rozwodowej sąd bada, kto ponosi odpowiedzialność za rozpad związku i orzeka o winie z urzędu (robi to obowiązkowo).**

## Rozwód bez orzekania o winie

sąd zaniecha szukania winnego wyłącznie na wyraźne i zgodne żądanie obu stron.

**Takie polubowne rozwiązanie ma istotne zalety:**

- jest z reguły znacznie szybsze,
- eliminuje niezwykle stresującą konieczność przeprowadzania dowodów na przewinienia drugiej strony (np. przesłuchiwanie członków rodziny w charakterze świadków czy ujawniania intymnych spraw na sali sądowej).



# Alimenty na byłego małżonka

Podstawa prawna: art. 60 k.r.o.

**Przy rozwodzie bez orzekania o winie (lub przy winie obu stron) żądanie alimentów jest możliwe wyłącznie w przypadku popadnięcia w tzw. niedostatek.**

## Słownik pojęć

- **Niedostatek** – stan, w którym osoba nie jest w stanie samodzielnie zaspokoić swoich absolutnie podstawowych, życiowych potrzeb (np. leczenia, wyżywienia, dachu nad głową).

## Brak „wyrównywania” poziomu życia

Samo znaczne obniżenie standardu życia po rozstaniu nie uprawnia do alimentów. Ten przywilej dotyczy wyłącznie małżonka całkowicie niewinnego.

## Limit 5 lat

Obowiązek ten nie jest dożywotni. Co do zasady wygasa po 5 latach od orzeczenia rozwodu, a jego sądowe przedłużenie jest możliwe tylko w wyjątkowych sytuacjach.



### Zapamiętaj!

**Samo obniżenie poziomu życia po rozwodzie nie daje prawa do alimentów – warunkiem jest niedostatek.**

# Gdzie złożyć pozew o rozwód?

Podstawa prawna: art. 17 pkt 1 oraz art. 41 k.p.c.

**Sprawy rozwodowe rozpatruje zawsze sąd okręgowy. Przepisy ściśle określają kolejność, według której należy wybrać sąd.**

## Kolejność wyboru sądu

### Pozew wnosi się:

1. w pierwszej kolejności – do sądu właściwego dla ostatniego wspólnego miejsca zamieszkania małżonków, pod warunkiem że choć jedno z nich wciąż w tym okręgu mieszka lub przebywa,
2. jeśli nie ma takiej podstawy (np. oboje małżonkowie wyprowadzili się już do innych miast) – do sądu właściwego dla miejsca zamieszkania pozwanego,
3. jeżeli i to nie jest możliwe – do sądu miejsca zamieszkania powoda (osoby, która składa pozew).

# Ile kosztuje rozwód?

Podstawa prawna: art. 26 ust. 1 pkt 1, art. 79 ust. 1 pkt 3 lit. b u.k.s.c.

**Pozew o rozwód podlega stałej opłacie sądowej w wysokości 600 zł.**

## Jak zapłacić?

- przelewem na rachunek sądu (do pozwu należy dołączyć potwierdzenie wpłaty),
- poprzez e-znak – kupiony online i wydrukowany lub w formie naklejki nabytej bezpośrednio w kasie sądu.



### **Ważne**

**W przypadku rozwodu bez orzekania o winie, po prawomocnym wyroku sąd z urzędu zwróci połowę poniesionej opłaty, czyli 300 zł**

## Zwolnienie z opłaty

Osoby, których nie stać na poniesienie kosztów rzędu 600 zł bez uszczerbku dla utrzymania siebie i rodziny, mogą złożyć w sądzie wniosek o całkowite lub częściowe zwolnienie z kosztów sądowych.

# Mediacja w sprawie rozwodowej

Podstawa prawna: art. 436 k.p.c.

**Mediacja pozwala małżonkom polubownie ustalić warunki rozstania – bez długiego sporu na sali sądowej.**

## Kiedy można skorzystać z mediacji?

Przed wniesieniem pozwu strony mogą samodzielnie udać się do mediatora – wypracowane porozumienie dołącza się do pozwu rozwodowego. W trakcie rozprawy sąd na każdym etapie może zaproponować udział w mediacji (jest to zawsze w pełni dobrowolne).

## Co można ustalić u mediatora?

- wspólne stanowisko w kwestii winy,
- zasady władzy rodzicielskiej i harmonogram kontaktów z dziećmi,
- wysokość alimentów,
- zasady korzystania ze wspólnego mieszkania.

## Największe korzyści

Mniej stresu – mediacja pozwala uniknąć trudnych przesłuchań i powoływania świadków.

## Mediacja daje też:

- samodzielność decyzyjną – strony same dogadują warunki rozstania,
- szybszy wyrok – sąd zazwyczaj opiera wyrok bezpośrednio na porozumieniu wypracowanym przez strony, co upraszcza całą procedurę.

# Alimenty na dziecko

## Obowiązek alimentacyjny

Podstawa prawna: art. 133 § 1 k.r.o.

**Oboje rodzice mają obowiązek łożyć na utrzymanie dziecka, które nie jest w stanie utrzymać się samodzielnie.**

### Jak to wygląda w praktyce?

Obowiązek ten istnieje niezależnie od tego, czy rodzice byli małżeństwem i czy mieszkają razem.

#### Najczęściej wygląda to tak:

- jeśli jedno z rodziców na co dzień wychowuje dziecko i dba o jego rozwój (tzw. osobiste starania), uznaje się, że w ten sposób spełnia swój obowiązek,
- drugi rodzic realizuje go wtedy, regularnie przekazując ustaloną kwotę pieniędzy.



#### Zapamiętaj!

**Obowiązek alimentacyjny istnieje niezależnie od tego, czy rodzice byli małżeństwem i czy mieszkają razem.**

# Od czego zależy kwota alimentów?

Podstawa prawna: art. 135 k.r.o.

**Ustalając wysokość alimentów, sąd bierze pod uwagę dwa kluczowe kryteria.**

## Usprawiedliwione potrzeby dziecka

Wszelkie codzienne koszty życia, m.in. wyżywienie, odzież, leczenie, edukacja czy rozwijanie zainteresowań.

## Możliwości zarobkowe i majątkowe rodzica

Sąd ocenia nie to, ile rodzic w danej chwili faktycznie zarabia, ale ile mógłby zarabiać, biorąc pod uwagę jego wykształcenie, wiek i doświadczenie zawodowe (nawet jeśli celowo nie pracuje lub ukrywa dochody).



### Zapamiętaj

**Sąd przy wyliczaniu alimentów nie uwzględnia świadczenia 800+. To dodatkowe wsparcie dla dziecka, które w żaden sposób nie zwalnia rodzica z obowiązku łożenia na jego utrzymanie.**

## Gdzie złożyć pozew o alimenty?

Podstawa prawna: art. 32 k.p.c., art. 96 ust. 1 pkt 2 u.k.s.c.

**Sprawy o alimenty rozpatruje zawsze sąd rejonowy. Pozew najwygodniej jest złożyć do sądu właściwego dla miejsca zamieszkania dziecka.**

## Ile to kosztuje?

**Osoba, która domaga się alimentów w imieniu dziecka, jest całkowicie zwolniona z opłat sądowych.**

## Od kiedy należą się alimenty?

Alimenty przysługują od dnia wniesienia pozwu do sądu, a nie dopiero od dnia wydania wyroku.



### **Zapamiętaj!**

**Wniesienie pozwu o alimenty nic nie kosztuje! Warto od razu dołączyć do niego wniosek o zabezpieczenie – więcej na str. 15.**

# Do kiedy trzeba płacić alimenty?

Podstawa prawna: art. 133 § 1 i 3 k.r.o.

**Koniec po 18. roku życia to mit! Ukończenie przez dziecko pełnoletności nie zwalnia automatycznie z płacenia alimentów.**

## Kiedy obowiązek wygasa?

### Najważniejsze zasady:

- obowiązek wygasa dopiero wtedy, gdy dziecko zdobędzie wykształcenie i zawód pozwalające na samodzielne utrzymanie się (np. po zakończeniu studiów),
- rodzic może skutecznie domagać się uchylenia alimentów na pełnoletnie dziecko tylko w szczególnych sytuacjach (np. gdy dziecko w ogóle nie przykłada się do nauki i celowo nie dąży do usamodzielnienia).



# Zabezpieczenie alimentów

Podstawa prawna: art. 753 § 1 k.p.c.

**Pieniądze w trakcie procesu: składając pozew o alimenty, warto zawrzeć w nim od razu wniosek o udzielenie zabezpieczenia.**

## Jak to działa?

Dzięki temu sąd, jeszcze przed zakończeniem sprawy, nakazuje drugiemu rodzicowi comiesięczne płacenie ustalonej kwoty na czas trwania procesu. Złożenie takiego wniosku również jest w pełni darmowe.

## Dlaczego to takie ważne?

Sprawy sądowe trwają często wiele miesięcy, a koszty utrzymania dziecka trzeba ponosić każdego dnia.

# Zmiana kwoty alimentów

Podstawa prawna: art. 138 k.r.o.

**W razie istotnej i trwałej zmiany sytuacji życiowej można złożyć do sądu pozew o zmianę wysokości zasądzonych alimentów.**

## Kiedy można żądać podwyższenia?

Gdy rosną usprawiedliwione koszty utrzymania dziecka (np. dorastanie, nowa szkoła, leczenie) lub gdy koszty życia idą w górę przez inflację.

## Kiedy można żądać obniżenia?

Gdy możliwości zarobkowe rodzica drastycznie spadną z przyczyn od niego niezależnych (np. ciężka choroba) albo gdy dorastające dziecko uzyska stałe i regularne dochody, pokrywające część jego potrzeb.

## Sama utrata pracy to za mało!

Jeśli rodzic jest zdrowy i zdolny do podjęcia nowego zatrudnienia, sąd uzna, że jego możliwości zarobkowe nie uległy zmianie.



### Zapamiętaj!

**Praca wakacyjna to nie powód! Dorywcza praca sezonowa lub weekendowa ucznia zazwyczaj nie jest podstawą do obniżenia alimentów. Sądy nie karzą młodych ludzi za życiową zaradność.**

# Gdy rodzic nie płaci – co robić?

Podstawa prawna: ustawa o pomocy osobom uprawnionym do alimentów

**Gdy zasądzone alimenty nie wpływają, możesz skorzystać z pomocy komornika, a następnie z Funduszu Alimentacyjnego.**

## Krok po kroku

Wyroki alimentacyjne są wykonalne natychmiast – nie trzeba czekać, aż wyrok stanie się prawomocny, aby rozpocząć egzekucję.

### Kolejne kroki:

- Krok 1: złożź wniosek do komornika, dołączając wyrok sądu z klauzulą wykonalności.
- Krok 2: jeśli komornik stwierdzi bezskuteczność egzekucji, wystawi zaświadczenie. Z nim złożysz wniosek o świadczenie z Funduszu Alimentacyjnego.
- Ważne: obowiązuje kryterium dochodowe na osobę w rodzinie – jego przekroczenie pomniejsza świadczenie o kwotę przekroczenia. Fundusz wypłaca maksymalnie 1000 zł miesięcznie.

## Słownik pojęć

- **Klauzula wykonalności** – adnotacja sądu na wyroku, dzięki której można prowadzić egzekucję u komornika
- **Bezskuteczność egzekucji** – sytuacja, w której komornikowi w ciągu ostatnich 2 miesięcy nie udało się ściągnąć pełnej kwoty alimentów

# Punkty wsparcia



## Komitet Ochrony Praw Dziecka (KODP)

ul. Oleandrów 6, 00-629 Warszawa

**Zakres wsparcia:** Prowadzenie mediacji rodzinnych oraz świadczenie pomocy prawnej i psychologicznej w sytuacjach okołorozwodowych, ukierunkowane na polubowne wypracowanie porozumień wychowawczych i alimentacyjnych.



## Punkt Informacyjno-Konsultacyjny (Nieodpłatna Pomoc Prawna)

**Urząd Dzielnicy Targówek**

ul. L. Kondratowicza 20, 03-215 Warszawa



## Nasz punkt konsultacyjny

**Fundacja Wsparcia Społecznego Twoja Przyszłość**

ul. Wysockiego 4, Warszawa (Targówek)

tel. **+48 604 061 042**

strona internetowa: [twoja-przyszlosc.pl](http://twoja-przyszlosc.pl)

e-mail: [biuro.twoja-przyszlosc@op.pl](mailto:biuro.twoja-przyszlosc@op.pl)

### Masz wątpliwości?

Umów się na bezpłatną konsultację

# Pozostałe wydania

W ramach projektu “Twoje Prawo w pigułce” ukazało się 10 numerów - zapoznaj się z ich treścią.

- 1. Rozwód i alimenty – od czego zacząć?**
- 2. Dziedziczenie bez długów**
- 3. Prawa pracownika i rodzica**
- 4. Upadłość konsumencka – nowa szansa**
- 5. Mieszkanie i najem**
- 6. Świadczenia dla rodziny**
- 7. Bezpieczny Senior w sieci i w domu**
- 8. Mediacje – jak się porozumieć bez sądu?**
- 9. Przemoc domowa - aspekty prawne**
- 10. Dostępność Plus**

**Projekt sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Wspierania Rozwoju Organizacji Poradniczych na lata 2022-2033.**



## **Fundacja Wsparcia Społecznego Twoja Przyszłość**

ul. Wysockiego 4, Warszawa, Targówek

**tel. +48 604 061 042**

Strona internetowa

**[twoja-przyszlosc.pl](http://twoja-przyszlosc.pl)**

Facebook

**[Fundacja Twoja Przyszłość](#)**

