



DARIA LINKOWSKA

KANCELARIA RADCY PRAWNEGO

PRAWO DO ROZWODU

21 rzeczy które musisz wiedzieć zanim złożysz pozew o rozwód

Praktyczny przewodnik bez prawniczego lukru

Najważniejsza zasada: dobrego rozwodu nie zaczyna się od pisanie pozwu. Zaczyna się od ustalenia, co chcesz osiągnąć, co potrafisz udowodnić i co trzeba zabezpieczyć, zanim konflikt przejmie kontrolę.

Daria Linkowska

radca prawny

Zanim zaczniesz

Pozew rozwodowy nie jest pamiętnikiem, aktem zemsty ani przyciskiem reset. To pismo procesowe, które uruchamia postępowanie i wyznacza jego kierunek. Jedno źle przemyślane żądanie może oznaczać miesiące sporu, dodatkowe koszty i konieczność tłumaczenia się ze słów napisanych pod wpływem emocji.

Ten przewodnik pomoże Ci uporządkować decyzje przed złożeniem pozwu. Nie zastępuje analizy konkretnej sprawy. Pokazuje natomiast miejsca, w których ludzie najczęściej tracą pieniądze, czas albo przewagę procesową.

Jak korzystać z poradnika: czytaj po kolei, zaznaczaj zadania i zapisuj pytania. Jeśli przy którymś punkcie nie znasz odpowiedzi, nie zgaduj. To właśnie temat do wyjaśnienia przed wniesieniem sprawy.

Szybki test gotowości

- ☐ Wiem, czego żądam w sprawie winy.
- ☐ Mam przemyślane rozwiązania dotyczące dzieci.
- ☐ Znam miesięczne koszty utrzymania dzieci i potrafię je wykazać.
- ☐ Zabezpieczyłam lub zabezpieczyłem najważniejsze dokumenty i dowody.
- ☐ Rozumiem, czego sąd rozwodowy nie rozstrzygnie automatycznie.
- ☐ Mam plan finansowy i mieszkaniowy na czas procesu.

01 RZECZ Z 21

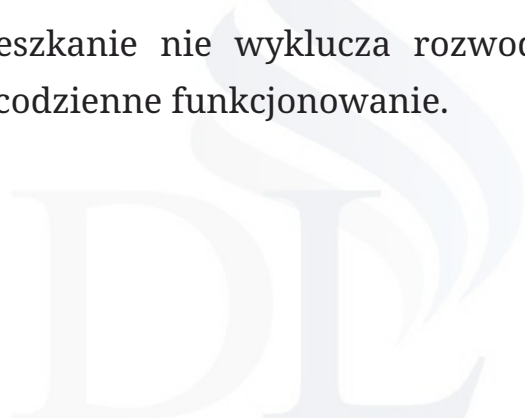
Sprawdź czy rozkład pożycia jest zupełny i trwały

Sąd może orzec rozwód wtedy, gdy rozpadły się trzy podstawowe więzi małżeńskie: uczuciowa, fizyczna i gospodarcza, a powrót do wspólnego pożycia nie jest realnie spodziewany. Sam kryzys, osobne sypialnie albo częste kłótnie nie zawsze wystarczą.

Nie chodzi o magiczny okres separacji. Prawo nie wymaga, aby małżonkowie mieszkali osobno przez określoną liczbę miesięcy. Liczy się rzeczywisty stan relacji i jego trwałość.

CO ZROBIĆ PRZED POZWEM Zapisz krótko, kiedy i jak ustała każda z trzech więzi oraz dlaczego nie widzisz realnych perspektyw powrotu.

Uważaj: Wspólne mieszkanie nie wyklucza rozwodu, ale trzeba umieć wyjaśnić, jak wygląda codzienne funkcjonowanie.



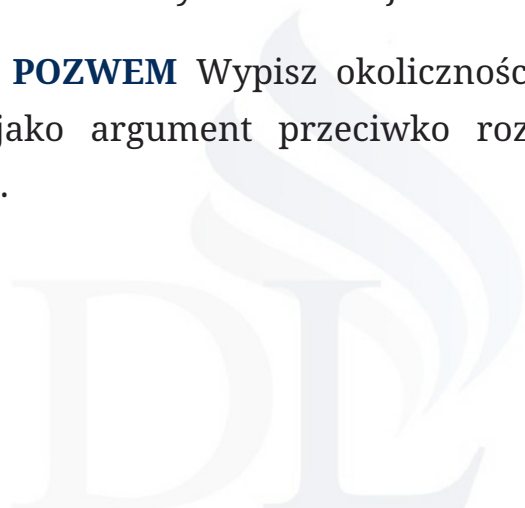
02 RZECZ Z 21

Ustal czy istnieje przeszkoda do orzeczenia rozwodu

Nawet przy zupełnym i trwałym rozkładzie pożycia rozwód nie jest automatyczny. Sąd bada między innymi dobro wspólnych małoletnich dzieci oraz zasady współżycia społecznego. Znaczenie może mieć także sprzeciw małżonka niewinnego, gdy rozwodu żąda małżonek wyłącznie winny.

To wyjątki, ale nie wolno ich ignorować. W sprawach z ciężką chorobą, szczególną zależnością jednego małżonka albo poważnym konfliktem dotyczącym dzieci analiza musi być dokładniejsza.

CO ZROBIĆ PRZED POZWEM Wypisz okoliczności, które druga strona może przedstawić jako argument przeciwko rozwodowi, i przygotuj rzeczową odpowiedź.



03 RZECZ Z 21

Podejmij świadomą decyzję w sprawie winy

Bez orzekania o winie nie znaczy: nikt nie zawinił. Znaczy tylko, że sąd nie będzie ustalał, kto ponosi odpowiedzialność za rozkład pożycia. Zwykle skraca to zakres postępowania, ale wymaga zgodnego stanowiska obojga małżonków.

Żądanie winy ma sens wtedy, gdy służy konkretnemu celowi i można je udowodnić. Jeśli ma być wyłącznie publicznym rozliczeniem krzywdy, proces często staje się dłuższy i bardziej wyniszczający, niż klient przewidywał.

CO ZROBIĆ PRZED POZWEM Zapisz odpowiedź na trzy pytania: co chcę osiągnąć, jakie mam dowody i jaki koszt emocjonalny oraz finansowy akceptuję.

Uważaj: Jedno zdanie o zdradzie nie jest jeszcze strategią procesową.

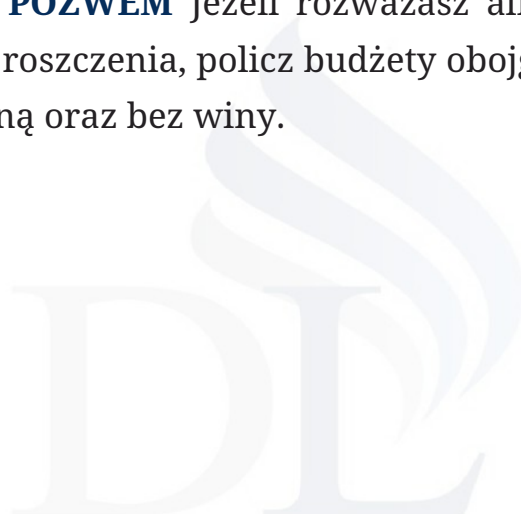
04 RZECZ Z 21

Poznaj finansowe skutki orzeczenia o winie

Rozstrzygnięcie o winie może wpływać na alimenty między byłymi małżonkami. Przy wyłącznej winie jednego małżonka zakres możliwego obowiązku jest szerszy, jeżeli rozwód istotnie pogarsza sytuację materialną małżonka niewinnego. W innych układach zwykle konieczne jest wykazanie niedostatku.

To nie jest automatyczna renta za krzywdę ani kara za zdradę. Sąd bada przesłanki ustawowe, sytuację obu stron oraz ich możliwości.

CO ZROBIĆ PRZED POZWEM Jeżeli rozważasz alimenty na siebie albo obawiasz się takiego roszczenia, policz budżety obojga małżonków i omów skutki wariantu z winą oraz bez winy.



05 RZECZ Z 21

Nie wrzucaj do pozwu wszystkiego co wydarzyło się w małżeństwie

Dobry pozew wybiera fakty istotne prawnie. Nie opisuje każdej kłótni od dnia ślubu. Nadmiar szczegółów zaciemnia sedno, daje drugiej stronie dziesiątki punktów do ataku i może niepotrzebnie eskalować konflikt.

Chronologia ma pokazać mechanizm rozpadu związku: co się wydarzyło, kiedy, jaki miało skutek i jakim dowodem można to potwierdzić.

CO ZROBIĆ PRZED POZWEM Przygotuj oś czasu na jednej lub dwóch stronach. Przy każdym zdarzeniu dopisz dowód i jego znaczenie dla sprawy.

Uważaj: Nie umieszczaj w pozwie obelg, diagnoz psychologicznych ani domysłów przedstawianych jako fakty.

06 RZECZ Z 21

Zdecyduj czego żądasz w sprawach dzieci

Jeżeli macie wspólne małoletnie dzieci, wyrok rozwodowy musi uregulować najważniejsze kwestie: władzę rodzicielską, miejsce pobytu dziecka, kontakty oraz koszty utrzymania. Samo żądanie rozwodu nie wystarczy.

Sąd patrzy na dobro dziecka, dotychczasową opiekę, więzi, możliwości rodziców i realność proponowanego rozwiązania. Hasło „opieka naprzemienna” bez konkretnego planu niewiele znaczy.

CO ZROBIĆ PRZED POZWEM Rozpisz zwykły tydzień dziecka, szkołę, leczenie, zajęcia, transport i dostępność każdego z rodziców.



07 RZECZ Z 21

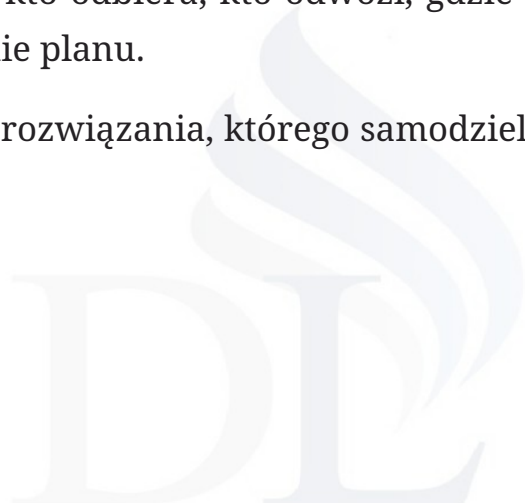
Przygotuj realny plan opieki a nie plan idealny

Plan, który dobrze wygląda w pozwie, może nie działać w poniedziałek o 7.30. Uwzględnij odległość między domami, godziny pracy, zmianowość, dojazdy, zajęcia dodatkowe, choroby i wakacje.

Jeżeli rodzice są w silnym konflikcie, im bardziej precyzyjny harmonogram, tym mniej pól do kolejnych sporów. Trzeba ustalić godziny, miejsca odbioru, święta, ferie, wakacje i sposób przekazywania informacji.

CO ZROBIĆ PRZED POZWEM Narysuj kalendarz na cztery tygodnie i przeprowadź próbę: kto odbiera, kto odwozi, gdzie są rzeczy dziecka i co dzieje się przy zmianie planu.

Uważaj: Nie proponuj rozwiązania, którego samodzielnie nie jesteś w stanie wykonywać.



08 RZECZ Z 21

Policz prawdziwe koszty utrzymania dziecka

Alimentów nie ustala się na podstawie jednej kwoty rzuconej w pozwie. Potrzebny jest miesięczny budżet odpowiadający usprawiedliwionym potrzebom dziecka oraz możliwościom zarobkowym i majątkowym rodziców.

Wydatki roczne, takie jak wyprawka, ubezpieczenie, okulary, obozy czy sprzęt sportowy, warto przeliczyć na średnią miesięczną. Koszty mieszkania trzeba przypisać rozsądnie, a nie mechanicznie przerzucić w całości na dziecko.

CO ZROBIĆ PRZED POZWEM Zbierz rachunki i historię płatności z co najmniej kilku miesięcy. Zrób tabelę: kategoria, kwota miesięczna, dowód, uwagi.

Uważaj: Zawyżony budżet osłabia wiarygodność również tam, gdzie potrzeby dziecka są bezsporne.

09 RZECZ Z 21

Rozważ zabezpieczenie na czas procesu

Proces rozwodowy może trwać. Dlatego niektóre kwestie warto uregulować na czas postępowania: alimenty, miejsce pobytu dziecka, kontakty, a w odpowiednich sytuacjach także sposób korzystania ze wspólnego mieszkania.

Wniosek o zabezpieczenie musi być konkretny i uzasadniony. Sąd potrzebuje nie tylko informacji, czego żądasz, lecz także dlaczego rozwiązanie jest potrzebne już teraz.

CO ZROBIĆ PRZED POZWEM Zapisz, co nie może czekać na wyrok końcowy i jakie dokumenty pokazują pilność sytuacji.



10 RZECZ Z 21

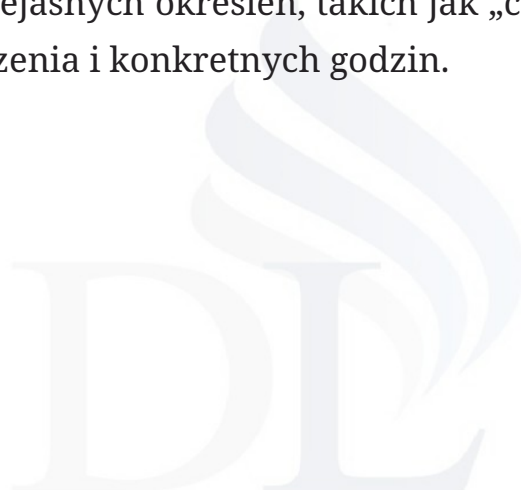
Ureguluj kontakty tak aby dało się je wykonać

„Kontakty według porozumienia rodziców” brzmią dobrze tylko wtedy, gdy rodzice naprawdę potrafią się porozumiewać. Przy konflikcie taki zapis może oznaczać brak przewidywalności dla dziecka i kolejne awantury.

Precyzyjny harmonogram powinien określać dni, godziny, miejsce odbioru i odprowadzenia, święta, wakacje oraz odpowiedzialność za transport.

CO ZROBIĆ PRZED POZWEM Przygotuj wariant podstawowy oraz rozwiązanie na ferie, wakacje, święta i ważne uroczystości rodzinne.

Uważaj: Nie używaj niejasnych określeń, takich jak „co drugi weekend”, bez wskazania sposobu liczenia i konkretnych godzin.



11 RZECZ Z 21

Zabezpiecz dowody zanim staną się niedostępne

Dokumenty bankowe, korespondencja, rozliczenia podatkowe, rachunki, informacje ze szkoły czy dokumentacja leczenia mogą później zniknąć z Twojego zasięgu. Zabezpieczenie dowodu nie oznacza jego publikowania ani wlamywania się na cudze konta.

Każdy dowód powinien mieć cel: potwierdzać konkretny fakt ważny dla żądania. Stos przypadkowych zrzutów ekranu nie zastąpi logicznego wniosku dowodowego.

CO ZROBIĆ PRZED POZWEM Zrób bezpieczne kopie własnych, legalnie dostępnych dokumentów. Opisz datę, źródło oraz fakt, który mają potwierdzić.

Uważaj: Nie zdobywaj materiałów przez łamanie haseł, podszywanie się lub instalowanie oprogramowania szpiegującego.

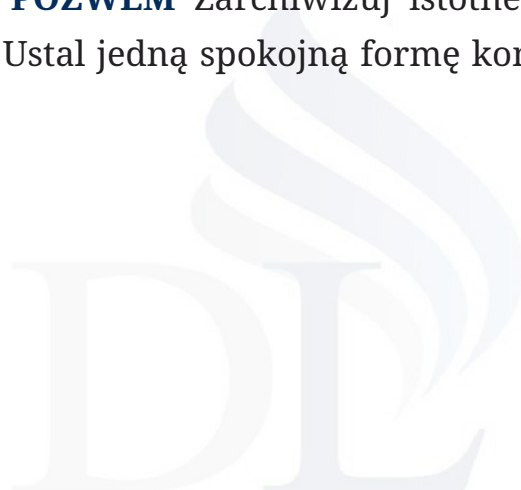
12 RZECZ Z 21

Nie kasuj wiadomości i nie prowadź wojny przez komunikator

Wiadomości wysyłane w emocjach bardzo często trafiają do akt. Krzyk pisany wielkimi literami, groźby odebrania dzieci i obrażanie drugiego rodzica mogą przesłonić nawet słuszne argumenty.

Od chwili, gdy rozwód staje się realny, komunikuj się tak, jakby każdą wiadomość miał przeczytać sąd. Krótko, rzeczowo, bez prowokacji i bez wciągania dzieci.

CO ZROBIĆ PRZED POZWEM Zarchiwizuj istotne rozmowy z datami i pełnym kontekstem. Ustal jedną spokojną formę komunikacji w sprawach organizacyjnych.



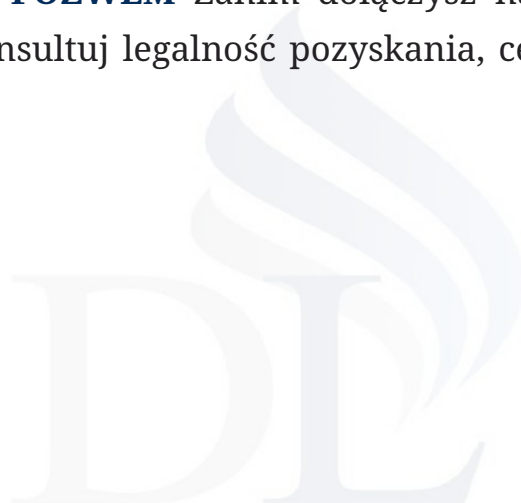
13 RZECZ Z 21

Ostrożnie z nagraniami i cudzą prywatnością

Nagrania bywają wykorzystywane w sprawach rodzinnych, ale ich dopuszczalność i znaczenie zależą od okoliczności. Liczy się sposób pozyskania, autentyczność, kontekst oraz to, czy materiał narusza prawa innych osób.

Nagrywanie wszystkiego nie buduje automatycznie przewagi. Może też pogłębić konflikt albo ujawnić zachowania, których nie chciałbyś tłumaczyć przed sądem.

CO ZROBIĆ PRZED POZWEM Zanim dołączysz nagranie lub prywatną korespondencję, skonsultuj legalność pozyskania, cel dowodowy i ryzyko procesowe.



14 RZECZ Z 21

Zrób fotografię finansów i majątku

Przed pozwem warto wiedzieć, jakie są rachunki, kredyty, nieruchomości, pojazdy, firmy, inwestycje, polisy, oszczędności i większe zobowiązania. Nie po to, aby wszystko opisać w pozwie rozwodowym, lecz aby nie działać po omacku.

Zanotuj również składniki majątku osobistego: to, co należało do Ciebie przed ślubem albo zostało nabyte na przykład przez dziedziczenie czy darowiznę wyłącznie dla Ciebie.

CO ZROBIĆ PRZED POZWEM Sporządź spis aktywów i długów z orientacyjną wartością, datą nabycia, podstawą własności oraz dostępnym dokumentem.

Uważaj: Nie ukrywaj ani nie wyprowadzaj majątku. Takie działania mogą wrócić w postępowaniu z dużo większą siłą.

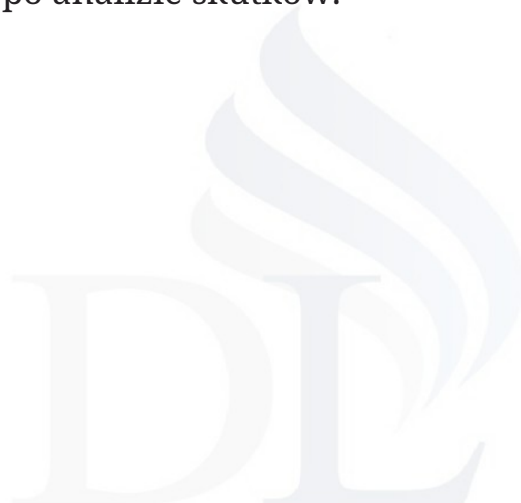
15 RZECZ Z 21

Oddziel emocje od bezpieczeństwa finansowego

Rozwód nie zamraża automatycznie wspólnych rachunków, kart ani limitów kredytowych. Nie zwalnia też z zobowiązań wobec banku. Wewnętrzne ustalenie małżonków nie wiąże wierzyciela, jeśli umowa mówi co innego.

Trzeba sprawdzić dostęp do pieniędzy, stałe zlecenia, płatności za mieszkanie, ubezpieczenia i ryzyko powstawania nowych zobowiązań.

CO ZROBIĆ PRZED POZWEM Pobierz aktualne wyciągi, spisz umowy kredytowe i ustaw powiadomienia o operacjach. Decyzje o rachunkach podejmuj ostrożnie i po analizie skutków.



16 RZECZ Z 21

Nie zakładaj że rozwód automatycznie dzieli majątek

Rozwód kończy małżeństwo i co do zasady ustaje wtedy wspólność ustawowa, ale majątek nie dzieli się sam. Podział majątku jest odrębnym zagadnieniem. Sąd rozwodowy może go przeprowadzić tylko wtedy, gdy nie spowoduje to nadmiernej zwłoki w postępowaniu.

Spór o wartość nieruchomości, nakłady, firmę, kredyty czy nierówne udziały zazwyczaj wymaga osobnej sprawy albo ugody.

CO ZROBIĆ PRZED POZWEM Zdecyduj, czy priorytetem jest szybkie zakończenie małżeństwa, czy równoległe negocjacje majątkowe. Nie mieszaj tych celów bez planu.

DL

17 RZECZ Z 21

Sprawdź sytuację mieszkaniową

Wyrok rozwodowy może regulować sposób korzystania ze wspólnie zajmowanego mieszkania, a w wyjątkowych przypadkach także nakazać eksmisję małżonka rażąco nagannym zachowaniem uniemożliwiającego wspólne zamieszkiwanie.

Czym innym jest własność lokalu, czym innym prawo do zamieszkiwania, a jeszcze czym innym odpowiedzialność za kredyt. Tych pojęć nie wolno wrzucać do jednego worka.

CO ZROBIĆ PRZED POZWEM Zbierz księgę wieczystą, umowę nabycia lub najmu, umowę kredytu i dowody opłat. Zapisz, kto faktycznie mieszka w lokalu i kto ponosi koszty.

18 RZECZ Z 21

Wybierz właściwy sąd i policz koszty procesu

Pozew o rozwód składa się do sądu okręgowego. Właściwość miejscową ustala się według kolejności wskazanej w przepisach: najpierw sąd ostatniego wspólnego miejsca zamieszkania małżonków, jeżeli choć jedno z nich nadal w tym okręgu mieszka lub zwykle przebywa; następnie sąd miejsca zamieszkania pozwanego, a ostatecznie powoda.

Opłata stała od pozwu wynosi obecnie 600 zł, ale budżet sprawy może obejmować także pełnomocnika, opinie, tłumaczenia, dojazdy i dokumenty. Przy elemencie zagranicznym trzeba dodatkowo sprawdzić jurysdykcję, prawo właściwe i skutki wyroku za granicą.

CO ZROBIĆ PRZED POZWEM Ustal właściwy sąd okręgowy i przygotuj budżet procesu w wariantach ugodowym oraz spornym. Przy sprawie międzynarodowej nie opieraj się na samym obywatelstwie.

Uważaj: Najtańszy pozew nie zawsze prowadzi do najtańszego rozwodu.

19 RZECZ Z 21

Skompletuj dokumenty i wykorzystaj konsultację na strategię

Do pozwu standardowo dołącza się odpis aktu małżeństwa, a przy wspólnych małoletnich dzieciach także ich akty urodzenia, dowód opłaty oraz odpis pozwu z załącznikami dla drugiej strony. Zakres pozostałych dokumentów zależy od żądań.

Dobra konsultacja nie polega na opowiadaniu wszystkiego od dnia ślubu. Prawnik potrzebuje chronologii, dokumentów, informacji o dzieciach, finansach, mieszkaniu, stanowisku drugiej strony i Twoich celach.

CO ZROBIĆ PRZED POZWEM Przygotuj osobny folder dokumentów, jedną stronę chronologii, listę żądań, spis dowodów i maksymalnie dziesięć najważniejszych pytań.

Uważaj: Pozew znaleziony w internecie nie zna Twojej sytuacji. Sąd będzie ją jednak oceniał bardzo konkretnie.

20 RZECZ Z 21

Sprawdź czy porozumienie jest możliwe ale nie kupuj spokoju za każdą cenę

Porozumienie może skrócić proces i ograniczyć szkody dla dzieci. Warto ustalić, które kwestie są rzeczywiście sporne, a które tylko nie zostały spokojnie omówione. Mediacja bywa dobrym narzędziem, gdy obie strony mogą swobodnie negocjować.

Uгода nie jest jednak celem samym w sobie. Nie podpisuj niejasnych ustaleń pod presją, ze strachu albo bez policzenia ich długofalowych skutków. Przy przemocy lub wyraźnej nierównowadze sił potrzebna jest szczególna ostrożność.

CO ZROBIĆ PRZED POZWEM Zrób trzy listy: sprawy uzgodnione, sprawy do negocjacji i granice, których nie przekroczysz.

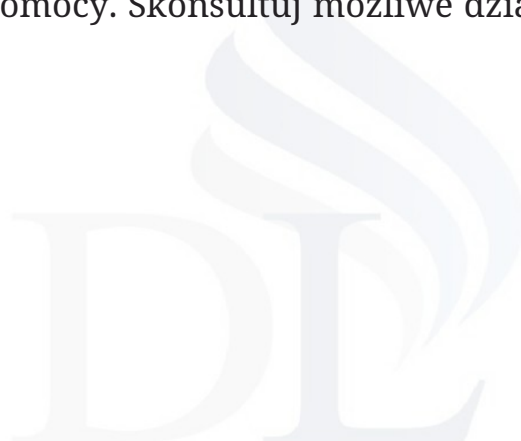
21 RZECZ Z 21

Przygotuj plan bezpieczeństwa jeśli występuje przemoc

Jeżeli w domu występuje przemoc fizyczna, psychiczna, ekonomiczna lub groźby, priorytetem nie jest elegancki pozew, lecz bezpieczeństwo. Rozwód nie zastępuje środków ochrony dostępnych w sytuacji przemocy domowej.

Nie zapowiadaj wszystkich działań osobie, której się obawiasz. Zabezpiecz dokumenty, leki, telefon, dostęp do pieniędzy i dane kontaktowe osób, które mogą pomóc. W bezpośrednim zagrożeniu dzwoń pod numer 112.

CO ZROBIĆ PRZED POZWEM Ustal bezpieczne miejsce, osobę kontaktową i sposób wezwania pomocy. Skonsultuj możliwe działania ochronne przed doręczeniem pozwu.



Twoja checklista przed pozwem

- ☐ Ustalam wariant dotyczący winy i znam jego konsekwencje.
- ☐ Mam krótką chronologię rozpadu małżeństwa.
- ☐ Wiem, czego żądam w sprawach dzieci i potrafię uzasadnić, dlaczego służy to ich dobru.
- ☐ Mam miesięczny budżet każdego dziecka wraz z dokumentami.
- ☐ Wiem, czy potrzebuję zabezpieczenia na czas procesu.
- ☐ Zabezpieczam legalnie dostępne dowody i nie kasuję korespondencji.
- ☐ Mam spis majątku, długów, rachunków i kredytów.
- ☐ Znam swoją sytuację mieszkaniową i plan na czas procesu.
- ☐ Ustalam właściwy sąd oraz kompletuję akty stanu cywilnego.
- ☐ Mam budżet procesu oraz plan finansowy na pierwsze miesiące.
- ☐ Oddzielam sprawy możliwe do uzgodnienia od kwestii rzeczywiście spornych.
- ☐ Przed złożeniem pozwu sprawdzam strategię z prawnikiem.

Notatki i pytania na konsultację

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nie musisz przechodzić przez to po omacku

W rozwodzie emocje są naturalne. Strategia również powinna być. Zanim złożysz pozew, warto sprawdzić, czy Twoje żądania są spójne, dowody wystarczające, a rozwiązania dotyczące dzieci i finansów możliwe do wykonania.

Podczas konsultacji analizuję nie tylko to, co wydarzyło się w małżeństwie. Sprawdzam przede wszystkim, co z tych faktów wynika prawnie, czego można żądać, jak to udowodnić i gdzie kryją się ryzyka, których dziś możesz jeszcze nie widzieć.

Umów konsultację: przygotuj chronologię, listę celów i najważniejsze dokumenty. Dzięki temu od pierwszego spotkania pracujemy nad rozwiązaniem, a nie nad porządkowaniem chaosu.

Kontakt

Kancelaria Radcy Prawnego Darii Linkowskiej

Opole ul. Osmańczyka 4-6/1

Gliwice ul. Zwycięstwa 34/2

tel. 791 039 209 | Gliwice 606 403 320

prawnik@darialinkowska.pl

prawodorozvodu.pl | darialinkowska.pl

Materiał informacyjny. Nie stanowi indywidualnej porady prawnej. Stan prawny: 14 września 2026 r.

Prawa autorskie

© 2026 Daria Linkowska. Wszystkie prawa zastrzeżone. Materiał jest przeznaczony wyłącznie do osobistego użytku odbiorcy. Bez uprzedniej pisemnej zgody autorki zabronione jest kopiowanie, powielanie, rozpowszechnianie, publikowanie, modyfikowanie, odsprzedaż oraz wykorzystywanie całości lub fragmentów materiału w publikacjach, szkoleniach i materiałach komercyjnych. Dopuszczalne jest udostępnienie wyłącznie linku do oryginalnego materiału.

Podstawy prawne

Kodeks rodzinny i opiekuńczy, w szczególności art. 56-60; Kodeks postępowania cywilnego, w szczególności art. 41 oraz przepisy o wymaganiach pism procesowych i zabezpieczeniu; ustawa o kosztach sądowych w sprawach cywilnych, w szczególności art. 26.