

Gdy bliska osoba trafia do więzienia

Informator dla rodzin i osób bliskich



PRAWO *DO* Porady 2.0

WIEDZA - WSPARCIE - BEZPIECZNE GRANICE

Prawa osoby skazanej, wsparcie rodziny i praktyczne kroki.

Kliknij pozycję w spisie treści, aby przejść do wybranego rozdziału.

W INFORMATORZE

- jak uzyskać wsparcie dla osoby skazanej i jej rodziny
- jakie prawa zachowuje osoba pozbawiona wolności
- co może zostać ograniczone i gdzie zgłosić problem
- jak zadbać o siebie, dzieci i bezpieczne granice

Stowarzyszenie Inicjatywa Obywatelska Pro Civium

ul. Przełom 1, 61-423 Poznań

sekretariat@stopstygmatyzacji.pl | 800 201 211

www.stopstygmatyzacji.pl | www.prawodoporady.pl

SPIS TREŚCI**NAWIGACJA**

Znajdź potrzebną informację

Spis treści jest klikalny. Informator możesz czytać po kolei albo przejść od razu do wybranego tematu.

01	Jak możemy pomóc?	3
02	Wsparcie dla rodziny	4
03	Dbaj o siebie i bliskich	5
04	Prawa osoby skazanej	6
05	Co może zostać ograniczone?	7
06	Kiedy i jak reagować?	8
07	Warunki bytowe	9
08	Biblioteka wiedzy	10
09	Jak skorzystać ze wsparcia?	11
10	Kontakt i źródła	12

WAŻNE

Informator ma charakter ogólny. Nie zastępuje indywidualnej porady prawnej ani medycznej. Sytuacja osoby skazanej zależy między innymi od typu zakładu, systemu odbywania kary, decyzji właściwych organów i aktualnych przepisów.

JAK MOŻEMY POMÓC?

01

Wsparcie dopasowane do sytuacji

Centrum Poradnictwa pomaga uporządkować problem, wskazać możliwe kroki i przygotować kontakt ze specjalistą.

1**ANALIZA SPRAWY**

Porządkujemy opis sytuacji i dokumenty. Pomagamy ustalić, czego dotyczy problem, jaki organ jest właściwy i jakie informacje trzeba jeszcze zebrać.

2**PISMA I PROCEDURY**

Możemy pomóc zrozumieć otrzymane decyzje i przygotować projekt wniosku, skargi albo innego pisma. Każdy dokument wymaga indywidualnej oceny i zachowania właściwego terminu.

3**SPECJALIŚCI**

W ramach dostępności można skorzystać ze wsparcia prawnika, psychologa, pedagoga i doradcy zawodowego. Zakres pomocy jest ustalany po rozpoznaniu potrzeb.

4**PRZYGOTOWANIE DO POWROTU**

Wspieramy rodzinę w planowaniu bezpiecznych relacji, obowiązków, sytuacji finansowej, zatrudnienia i dalszej pomocy po zakończeniu izolacji.

CO WARTO WIEDZIEĆ

Pro Civium nie zastępuje sądu, administracji zakładu karnego, prokuratora, Rzecznika Praw Obywatelskich ani obrońcy. Nie może zagwarantować przepustki, przerwy w karze, zmiany jednostki ani warunkowego zwolnienia. O tych sprawach decydują właściwe organy.

WSPARCIE DLA RODZINY

02

Osadzenie zmienia życie całej rodziny

Szok, wstyd, złość, lęk i przeciążenie są częstymi reakcjami. Nie trzeba radzić sobie z nimi samodzielnie.

ROZMOWA I EMOCJE

Psycholog lub pedagog może pomóc nazwać reakcje, przygotować rozmowę z dzieckiem i ustalić, jak mówić o osadzeniu bez obciążania najmłodszych.

SPRAWY PRAKTYCZNE

Pomoc może obejmować uporządkowanie korespondencji, planu kontaktów, wydatków, zobowiązań i spraw, które trzeba zabezpieczyć podczas nieobecności bliskiej osoby.

KONTAKT Z JEDNOSTKĄ

Rodzina może pytać o zasady widzeń, korespondencji, paczek i przekazywania środków. Szczegółowe reguły sprawdzaj w danej jednostce penitencjarnej.

POWRÓT DO DOMU

Przygotowanie obejmuje realistyczne ustalenie miejsca zamieszkania, pracy, leczenia, zobowiązań, granic oraz sposobu reagowania na ryzyko powrotu do przemocy lub uzależnienia.

DZIECI POTRZEBUJĄ PRAWDY DOSTOSOWANEJ DO WIEKU

Nie obarczaj dziecka szczegółami sprawy ani rolą pośrednika. Wyjaśnij, że nie ponosi winy za sytuację dorosłych. Utrzymuj rutynę, obserwuj zmiany zachowania i w razie potrzeby skorzystaj ze wsparcia psychologa.

ZASADA

Pomoc rodzinie nie jest oceną osoby skazanej. Jej celem jest bezpieczeństwo, odzyskanie sprawczości i przygotowanie możliwie stabilnych warunków życia.

DBAJ O SIEBIE I BLISKICH

03

Wsparcie nie oznacza rezygnacji z siebie

Masz prawo do własnych potrzeb, odpoczynku i decyzji. Zdrowa pomoc opiera się na granicach, szczerości i odpowiedzialności każdej osoby za jej działania.

1

NAJPIERW BEZPIECZEŃSTWO

Jeżeli wcześniej dochodziło do przemocy, gróźb, nadużyć albo kontroli finansowej, nie podejmuj decyzji pod presją. Ustal bezpieczny sposób kontaktu i skonsultuj się ze specjalistą.

2

USTAL GRANICE FINANSOWE

Najpierw zabezpiecz mieszkanie, żywność, leczenie i potrzeby dzieci. Pomoc finansowa dla osoby osadzonej jest dobrowolna. Nie zaciągaj zobowiązań ani nie przekazuj pieniędzy, których przeznaczenia nie rozumiesz.

3

WYBIERZ FORMĘ KONTAKTU

Możesz odwiedzać, pisać lub rozmawiać telefonicznie w takim zakresie, jaki jest dla Ciebie bezpieczny. Masz prawo zakończyć rozmowę, jeśli pojawiają się naciski, obrażanie albo próby wywołania poczucia winy.

4

NIE ZOSTAWAJ Z TYM SAMOTNIE

Porozmawiaj z zaufaną osobą lub specjalistą. Jeśli kryzys wpływa na sen, pracę, zdrowie albo opiekę nad dziećmi, potraktuj to jako sygnał do szybkiego szukania pomocy.

W NAGŁYM ZAGROŻENIU

Jeżeli zagrożone jest życie lub zdrowie, zadzwoń pod numer 112. Informator i Infolinia Pro Civium nie zastępują służb ratunkowych.

PRAWA OSOBY SKAZANEJ

04

Pozbawienie wolności nie odbiera godności

Osoba skazana zachowuje prawa i wolności obywatelskie. Ograniczenia mogą wynikać tylko z ustawy, przepisów wydanych na jej podstawie albo prawomocnego orzeczenia.

HUMANITARNE TRAKTOWANIE

Zakazane jest poniżające traktowanie. Administracja ma obowiązek podejmować działania zapewniające bezpieczeństwo osobiste.

INFORMACJA I SKARGA

Skazany może składać wnioski, skargi i prośby oraz kwestionować decyzje w trybie przewidzianym w Kodeksie karnym wykonawczym.

POMOC PRAWNA

Może korzystać z pomocy obrońcy lub pełnomocnika. Kontakty z obrońcą podlegają szczególnej ochronie określonej w przepisach.

RODZINA I ŚWIAT ZEWNĘTRZNY

Więzi rodzinne są utrzymywane między innymi przez widzenia, korespondencję, rozmowy telefoniczne, paczki i przekazy pieniężne.

ZDROWIE

Skazanemu zapewnia się bezpłatną opiekę lekarską oraz leki i środki opatrunkowe na zasadach określonych prawem.

AKTYWNOŚĆ I ROZWÓJ

Może korzystać z dostępnego zatrudnienia, nauczania, zajęć kulturalnych, oświaty, sportu i praktyk religijnych.

PAMIĘTAJ

Zakres niektórych uprawnień zależy od typu zakładu karnego, systemu odbywania kary, indywidualnych ustaleń i wymogów bezpieczeństwa. Odmowa lub ograniczenie powinny mieć podstawę prawną.

CO MOŻE ZOSTAĆ OGRANICZONE?

05

Kara ogranicza wolność, nie człowieczeństwo

Najważniejszym ograniczeniem jest brak swobody opuszczania jednostki i samodzielnego decydowania o miejscu pobytu.

1

PORUSZANIE SIĘ I PLAN DNIA

Ruch po jednostce, godziny zajęć, spacerów, posiłków i odpoczynku podlegają porządkowi wewnętrznemu oraz poleceniom uprawnionych osób.

2

PRYWATNOŚĆ I KONTROLA

Przedmioty, korespondencja, rozmowy i widzenia mogą podlegać kontroli, nadzorowi lub ograniczeniom w przypadkach przewidzianych prawem. Kontakty z obrońcą są uregulowane odrębnie.

3

KONTAKTY Z BLISKIMI

Częstotliwość i sposób kontaktu zależą między innymi od typu zakładu, systemu odbywania kary, porządku wewnętrznego i indywidualnej sytuacji skazanego.

4

PIENIĄDZE, ZAKUPY I RZECZY

Dysponowanie środkami pieniężnymi, zakupy, paczki oraz posiadanie przedmiotów odbywają się według przepisów i zasad obowiązujących w jednostce.

5

CZASOWE OGRANICZENIA

W szczególnych sytuacjach sanitarnych, zdrowotnych lub związanych z bezpieczeństwem dyrektor może czasowo ograniczyć określone aktywności. Przepisy wskazują tryb i nadzór sędziego penitencjarnego.

WAŻNE ROZRÓŻNIENIE

Brak zgody na przepustkę, dodatkowe widzenie, zatrudnienie lub zmianę jednostki nie zawsze oznacza naruszenie prawa. Trzeba sprawdzić podstawę decyzji, właściwy tryb i indywidualne warunki sprawy.

KIEDY I JAK REAGOWAĆ?

06

Najpierw fakty, potem właściwy tryb

Szybka reakcja jest potrzebna przy zagrożeniu życia, zdrowia lub bezpieczeństwa. W pozostałych sprawach liczą się dokumenty, terminy i właściwy adresat.

1**NATYCHMIASTOWE ZAGROŻENIE**

Jeśli otrzymasz wiarygodną informację o przemocy, groźbie samobójczej albo nagłym stanie zdrowia, powiadom niezwłocznie administrację jednostki. W sytuacji trwającego zagrożenia skontaktuj się również z numerem 112.

2**ZAPISZ KONKRETY**

Zanotuj datę, godzinę, jednostkę, oddział, nazwę decyzji, osoby uczestniczące i dokładny opis zdarzenia. Zachowaj kopie pism, odpowiedzi i dokumentacji. Nie publikuj danych wrażliwych w mediach społecznościowych.

3**SPRAWDŹ POUCZENIE I TERMIN**

Osoba skazana może składać wnioski, skargi i prośby. Niektóre decyzje można zaskarżyć do sądu penitencjarnego, a terminy bywają krótkie. Zawsze sprawdź pouczenie i aktualny przepis.

4**WYBIERZ WŁAŚCIWY ORGAN**

W zależności od sprawy może to być dyrektor jednostki, organ nadrzędny Służby Więziennej, sędzia lub sąd penitencjarny, prokurator, Rzecznik Praw Obywatelskich, lekarz albo obrońca.

5**ZGŁOŚ SPRAWĘ DO PRO CIVIUM**

Prześlij zwięzły opis, kopie najważniejszych dokumentów i informację o podjętych już krokach. Najpierw ocenimy, czy i w jakim zakresie możemy pomóc.

NIE CZEKAJ NA ODPOWIEDŹ Z INFOLINII

W nagłym zagrożeniu zdrowia lub życia działaj bezpośrednio przez jednostkę i służby ratunkowe. Pro Civium może wspierać dalsze czynności, ale nie prowadzi interwencji ratunkowych.

WARUNKI BYTOWE

07

Podstawowe standardy pobytu

Poniższe zasady są ogólne. Ustawa przewiduje wyjątki, a organizacja świadczeń może różnić się między jednostkami.

WYŻYWIENIE

Trzy posiłki dziennie, w tym co najmniej jeden gorący, o odpowiedniej wartości odżywczej, oraz napój. Jeśli stan zdrowia tego wymaga, żywienie odbywa się według wskazań lekarza.

HIGIENA

Zapewnia się warunki do utrzymania higieny, pościel i potrzebne środki. Od 1 stycznia 2026 r. skazany korzysta co najmniej dwa razy w tygodniu z ciepłej kąpieli. Dodatkowe zasady dotyczą między innymi prac brudzących i wskazań zdrowotnych.

CELA I ODPOCZYNEK

Co do zasady powierzchnia celi przypadająca na jedną osobę wynosi co najmniej 3 m². Zapewnia się osobne miejsce do spania, odpowiednią wentylację, temperaturę i oświetlenie. Skazanemu przysługuje co najmniej godzinny spacer i 8 godzin snu na dobę.

OPIEKA ZDROWOTNA

Zapewnia się bezpłatną opiekę lekarską, leki i środki opatrunkowe. Częstotliwość przyjęć zależy od stanu zdrowia, wskazań medycznych i organizacji świadczeń. Prawo nie ustanawia jednej, stałej wizyty u lekarza tygodniowo dla każdej osoby.

ZAKUPY I ŚRODKI PIENIĘŻNE

Skazany może korzystać ze środków pozostających do jego dyspozycji i dokonywać zakupów zgodnie z Kodeksem karnym wykonawczym, przepisami wykonawczymi oraz zasadami jednostki. Nie każda potrzeba może być zaspokojona przez paczkę lub zakup.

ZGŁASZANIE PROBLEMU

W opisie nie wystarczy napisać, że warunki są złe. Podaj konkretny standard, datę, czas trwania, wpływ na zdrowie oraz wcześniejsze zgłoszenia do administracji.

BIBLIOTEKA WIEDZY

08

Materiały do spokojnej rozmowy

Wybieraj treści, które pomagają zrozumieć sytuację i przygotować plan, zamiast wzmacniać lęk lub poczucie winy.

PODCASTY I FILMY PRO CIVIUM

Materiały o zdrowiu psychicznym, kryzysach, relacjach, bezpieczeństwie i powrocie do życia poza jednostką.

[OTWÓRZ STRONĘ](#)

KANAŁ PRO CIVIUM W YOUTUBE

Nagrania i krótkie materiały edukacyjne. Warto zacząć od tematów dotyczących granic, resocjalizacji, rodziny i reintegracji społecznej.

[OTWÓRZ KANAŁ](#)

PRAWO DO PORADY 2.0

Platforma kontaktu ze specjalistami i informacje o dostępnych kanałach pomocy.

[PRZEJDŹ DO POMOCY](#)

PROPONOWANE TEMATY

- jak rozmawiać z dzieckiem o osadzeniu
- bezpieczne granice w relacji
- odpowiedzialność i zmiana zachowania
- praca, leczenie i zobowiązania po zwolnieniu
- przeciwdziałanie stygmatyzacji
- sygnały przemocy, manipulacji i kryzysu

KLIKALNY PDF

Przyciski działają w większości programów do odczytu PDF. Jeżeli link się nie otwiera, skopiuj adres z rozdziału Kontakt i źródła.

JAK SKORZYSTAĆ ZE WSPARCIA?

09

Dokumenty i kontakt krok po kroku

Wniosek stanowi osobny, interaktywny PDF przygotowany w tym samym systemie wizualnym.

1

WYPEŁNIJ TRZY DOKUMENTY

Osoba pozbawiona wolności wypełnia Formularz zgłoszeniowy, Oświadczenie dla Służby Więziennej oraz Oświadczenie dotyczące przetwarzania danych osobowych. W aktualnym komplecie nie ma dokumentu nazwanego pełnomocnictwem.

2

WYDRUKUJ, PODPISZ I WYŚLIJ

Podpisane dokumenty wyślij pocztą na adres: Stowarzyszenie Inicjatywa Obywatelska Pro Civium, ul. Przełom 1, 61-423 Poznań. Zachowaj kopię dokumentacji.

3

POCZEKAJ NA WERYFIKACJĘ

Po otrzymaniu dokumentów Centrum Poradnictwa sprawdza zgłoszenie, doprecyzowuje potrzeby i może wyznaczyć Asystenta Beneficjenta do bieżącego kontaktu.

4

SKONTAKTUJ SIĘ ZE SPECJALISTĄ

Osoby poza jednostką: 800 201 211. Osoby dzwoniące z jednostki penitencjarnej: 61 449 92 38. Dostępne są także kanały czatu na prawodoporady.pl.

5

SPRAWDŹ WARUNKI PROGRAMU

Zgodnie z aktualnym formularzem wsparcie jest bezpłatne dla osób osadzonych bez wsparcia rodziny i bez odpłatnego zatrudnienia. W pozostałych przypadkach wskazana jest darowizna 30 PLN za miesiąc. Zakres i dostępność pomocy są ustalane indywidualnie.

DANE WRAŻLIWE

Nie wysyłaj pełnej dokumentacji medycznej, sądowej ani danych innych osób zwykłą wiadomością e-mail bez wcześniejszego uzgodnienia bezpiecznego sposobu przekazania.

KONTAKT I ŹRÓDŁA

10

Skontaktuj się z nami

Centrum Poradnictwa Stowarzyszenia Inicjatywa Obywatelska Pro Civium

800 201 211

Infolinia dla osób poza jednostką penitencjarną

sekretariat@stopstygmatyzacji.pl

ul. Przełom 1, 61-423 Poznań

61 449 92 38

Połączenia z jednostek penitencjarnych

www.stopstygmatyzacji.pl

www.prawodoporady.pl

PODSTAWY PRAWNE I ŹRÓDŁA

Kodeks karny wykonawczyeli.gov.pl/api/acts/DU/1997/557/text.html**Zmiana zasad higieny - Dz.U. 2025 poz. 1802**isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU20250001802/O/D20251802.pdf**Formy wsparcia Pro Civium**stopstygmatyzacji.pl/formy-wsparcia/**Rzecznik Praw Obywatelskich**bip.brpo.gov.pl/**STAN PRAWNY**

Informator opracowano według stanu prawnego i informacji dostępnych 9 września 2026 r. Przed złożeniem pisma sprawdź aktualne przepisy, pouczenie i regulamin właściwej jednostki.

CHARAKTER INFORMATORA

Materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje indywidualnej porady prawnej, medycznej ani psychologicznej. W sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia zadzwoń pod numer 112.