

MĘSKA TARCZA · E4

Już płacisz

Jak obniżyć alimenty, zdjąć komornika i nie wpaść pod art. 209.



DARMOWY FRAGMENT · Stan prawny: 7 października 2026 r. · meska-tarcza.pl

Darmowy fragment

Czytasz rozdział 2 z 16 pełnego ebooka. Cały ebook to 99 stron, 16 rozdziałów, PDF za 79 zł na meska-tarcza.pl/juz-placisz/

Co jest w pełnym ebooku

- Rozdział 1: Skąd się bierze Twoja kwota — w pigułce
- Rozdział 2: Obniżenie alimentów — art. 138 KRO
- Rozdział 3: Nowa rodzina — drugie dziecko i kolejne dzieci
- Rozdział 4: Utrata pracy i choroba
- Rozdział 5: Emerytura i renta
- Rozdział 6: Dorosłe dziecko i studia
- Rozdział 7: Wysokie dochody, firma, biegły sądowy
- Rozdział 8: Komornik już jest — co może, czego nie może, co dalej
- Rozdział 9: Depozyt — art. 1083 § 4 i art. 883 § 2 KPC
- Rozdział 10: Ugoda z byłą — cofnięcie egzekucji i powrót do płacenia jej
- Rozdział 11: Mediacja i ugoda o nową kwotę
- Rozdział 12: Niealimentacja — art. 209 KK, Fundusz Alimentacyjny, KRZ
- Rozdział 13: 12 sygnałów — kiedy działasz od razu
- Rozdział 14: Wzory pism
- Rozdział 15: Słowniczek
- Rozdział 16: Gdzie szukać pomocy

To nie jest porada prawna w Twojej sprawie

To materiał edukacyjny. Pokazuje, jak działają przepisy i jakie ruchy bywają w nich możliwe. Nie zastępuje rozmowy z radcą prawnym ani adwokatem. Nie gwarantuje wyniku żadnej sprawy.

Historie to ilustracje. Imiona, miejsca i szczegóły są zmyślane, a kwoty policzone przykładowo. Twoja sprawa ma własne fakty.

Do prawnika z uprawnieniami idziesz zawsze, gdy: dostałeś pozew, komornik zajął Ci konto lub pensję, wezwano Cię jako podejrzanego z art. 209 KK, prowadzisz firmę albo spór dotyczy więcej niż 2 000 zł miesięcznie.

Coach Marco prowadzi działalność edukacyjną. Nie świadczy pomocy prawnej. Prawo się zmienia — przed każdą decyzją sprawdź aktualne brzmienie przepisów na isap.sejm.gov.pl.

Rozdział 2: Obniżenie alimentów — art. 138 KRO

Wyrok nie zmienia się sam

Kwota z wyroku obowiązuje, dopóki sąd jej nie zmieni. Twoja pensja może spaść, życie może wywrócić się do góry nogami — komornik i tak patrzy w wyrok.

Podstawa to art. 138 KRO:

„W razie zmiany stosunków można żądać zmiany orzeczenia lub umowy dotyczącej obowiązku alimentacyjnego.”

Słowo klucz: **zmiana stosunków**. Sąd sprawdza trzy rzeczy:

1. Czy jest **istotna** — nie kosmetyczna.
2. Czy jest **trwała** — nie na jeden miesiąc.
3. Czy jest **niezawiniona** — nie „zvolniłem się, żeby mniej płacić”.

Co sąd przyjmie, a co odrzuci

Sąd przyjmie	Sąd odrzuci
Utrata pracy nie z Twojej winy (likwidacja stanowiska, redukcja, upadek firmy)	„Po prostu mi za dużo”
Choroba uniemożliwiająca pracę (zaświadczenie lekarskie, ZUS)	„Wszystko zdrożało”
Drugie albo kolejne dziecko	„Ona dobrze zarabia” — to nie zwalnia Cię z obowiązku, najwyżej zmienia proporcje
Dziecko pracuje i częściowo się utrzymuje	„Dziecko ma 15 lat, mniej potrzebuje” — potrzeby rosną z wiekiem

Sąd przyjmie	Sąd odrzuci
Dziecko skończyło naukę i pracuje	„Nie widuję dziecka” — kontakty i alimenty to dwie osobne sprawy
Twoje koszty wzrosły drastycznie (leczenie, utrzymanie chorego rodzica)	Sam się zwolniłeś albo przepisałeś firmę na brata
Matka zarabia znacząco więcej niż w dniu wyroku	Jeden słaby miesiąc

Krok po kroku

1. Pozew do sądu rejonowego właściwego dla miejsca zamieszkania dziecka. Nie Twojego. Jeśli pozywasz dorosłe dziecko, idzie ono jako strona osobiście — patrz rozdział 6.

2. Opłata — od wartości sporu. Wartość sporu to różnica miesięczna $\times$ 12. Przykład: chcesz zejść z 1 200 zł na 600 zł, więc wartość sporu to $600 \times 12 = 7\,200$ zł. Opłata według art. 13 ust. 1 ustawy o kosztach sądowych w sprawach cywilnych:

Wartość sporu (różnica $\times$ 12)	Opłata
do 500 zł	30 zł
500–1 500 zł	100 zł
1 500–4 000 zł	200 zł
4 000–7 500 zł	400 zł
7 500–10 000 zł	500 zł
10 000–15 000 zł	750 zł
15 000–20 000 zł	1 000 zł
powyżej 20 000 zł	5% wartości sporu (art. 13 ust. 2)

Płacisz Ty jako wnoszący. Matka dziecka jako pozwana w sprawie o obniżenie nie płaci nic (art. 96 ust. 1 pkt 2).

Dwa sposoby, żeby zapłacić mniej:

- **Mediacja przed pozwem.** Jeśli przed złożeniem pozwu byłeś na mediacji prowadzonej na podstawie umowy o mediację, opłata od pozwu spada o dwie trzecie, maksymalnie o 400 zł (art. 13e). Przy opłacie 400 zł płacisz 134 zł. Więcej o mediacji w rozdziale 11.
- **Zwolnienie od kosztów.** Jeśli nie dasz rady zapłacić bez uszczerbku dla utrzymania siebie i rodziny, składasz wniosek o zwolnienie z oświadczeniem o stanie rodzinnym, majątku i dochodach (art. 102).

3. Załączniki — dowody zmiany:

- świadectwo pracy albo decyzja o rozwiązaniu umowy,
- zaświadczenie z PUP,
- akt urodzenia kolejnego dziecka,
- dokumentacja medyczna, decyzja ZUS,
- aktualne zaświadczenie o dochodach,
- PIT za rok wyroku i PIT za ostatni rok.

4. Wniosek o zabezpieczenie razem z pozwem — o tym niżej. Zgłoszony w pozwie nie kosztuje nic (art. 95 ust. 1 pkt 1 ustawy o kosztach sądowych).

5. Rozprawa. Sąd ocenia: istotna, trwała, niezawiniona.

6. Wyrok. Sąd wskazuje w wyroku, od kiedy obowiązuje nowa kwota. Dlatego pozew składasz od razu, gdy zmiana nastąpi, a nie „kiedyś”.

Zabezpieczenie: nowa kwota na czas procesu

Proces trwa często kilka miesięcy, w historiach z tej książki 7–9. Bez zabezpieczenia przez cały ten czas płacisz starą kwotę.

Wniosek o zabezpieczenie (art. 730 i art. 730¹ KPC) działa tak: musisz uprawdopodobnić roszczenie i interes prawny w zabezpieczeniu. Sąd, jeśli uzna Twoje argumenty za wiarygodne, tymczasowo obniża alimenty na czas postępowania (art. 755 § 1 KPC). Ustawa każe sądowi rozpoznać wniosek bezzwłocznie, nie później niż w tydzień od wpływu (art. 737 KPC). W praktyce bywa dłużej — w historiach z tej książki decyzja przychodziła po 5–9 tygodniach. Składasz go **tego samego dnia co pozew**. Każdy tydzień zwłoki to nadpłata, której później nie odzyskasz.

Matka może złożyć zażalenie na postanowienie o zabezpieczeniu (art. 741 § 1 KPC). Ty też — jeśli sąd odmówi.

Czego nie robisz

- **Nie przestajesz płacić w trakcie sprawy.** Bez przyznanego zabezpieczenia zaległość rośnie, a komornik nie czeka.
- **Nie obniżasz kwoty sam.** Przelew na mniej to zaległość od pierwszego miesiąca.
- **Nie składasz pozwu „na zapas”.** „Wnioskuj, zanim zaczniesz zalegać” nie znaczy „złóż pozew prewencyjnie”. Potrzebna jest zmiana, która już nastąpiła i da się ją udokumentować.
- **Nie składasz kolejnego pozwu bez nowej zmiany stosunków.** Pozew na tych samych faktach, co poprzedni, przegrasz i zapłacisz koszty.
- **Nie zwalniasz się i nie przepisujesz firmy.** Sąd doliczy możliwości według poprzedniego stanowiska i faktycznego zarządzania. Zrzeczenie się majątku albo zamiana pracy na gorzej płatną bez ważnego powodu w ciągu 3 lat przed procesem sąd pominie (art. 136 KRO).
- **Nie liczysz, że obniżka wyczyści dług.** Zaległości z przeszłości zostają.

Jeśli matka jest skłonna do rozmowy, jest tańsza droga niż pozew: ugoda przed mediatorem. Opisuję ją w rozdziale 11.

Jeśli przegrasz: kto płaci adwokata matki

Pozew o obniżenie to też sprawa o alimenty. Pozwanym jest dziecko, a matka je reprezentuje. Jeśli przegrasz, a strona dziecka miała adwokata i wniosła o koszty przed zamknięciem rozprawy, zwracasz je (art. 98 § 1, art. 109 § 1 KPC).

Gdy płaci zobowiązany do alimentów, czyli ty, stawkę liczy się od wartości sporu: różnica miesięczna $\times$ 12 (§ 4 ust. 1 pkt 9 i ust. 4, § 2 rozporządzenia MS; art. 22 KPC). Maksimum to sześciokrotność stawki, nie więcej niż wartość sporu (§ 15 ust. 3). Do tego 17 zł.

Wartość sporu	Zwrot za I instancję (min.)	Apelacja: ten sam / nowy adwokat
1 500–5 000 zł	900 zł	450 / 675 zł
5 000–10 000 zł	1 800 zł	900 / 1 350 zł
10 000–50 000 zł	3 600 zł	1 800 / 2 700 zł

Przykład z tego rozdziału: obniżenie z 1 200 zł do 600 zł, wartość sporu 7 200 zł. Przegrana to opłata 400 zł, twój adwokat i co najmniej 1 817 zł za adwokata matki.

Wygrana nie działa w drugą stronę tak samo. Od strony dziecka sąd zasądza 240 zł (§ 4 ust. 1 pkt 9), a z art. 102 KPC może dziecka nie obciążać wcale. Przy częściowej wygranej koszty są znoszone albo dzielone (art. 100 KPC).

Jak nie zapłacić za jej adwokata:

1. Pozew tylko z nową, udokumentowaną zmianą stosunków.
2. Żądaj realnej kwoty, nie „zera”: mniejsza sporna różnica to niższa stawka.
3. Uгода przed mediatorem albo w sądzie: koszty znoszą się wzajemnie, chyba że ustalicie inaczej (art. 104, 104¹ KPC).

4. Przegrywasz przez sytuację, której nie zawiniłeś (choroba, bezrobocie)?
Wnieś o nieobciążanie kosztami (art. 102 KPC).
5. Pełnomocnik z urzędu (art. 117 KPC) nie zwalnia ze zwrotu kosztów przeciwnika. Wtedy pomaga punkt 4.

Historia: Patryk, 23 lata — 1 200 zł alimentów, nowa córka i niższa pensja. Pozew (400 zł opłaty) i wniosek o zabezpieczenie dały mu 700 zł zamiast 1 200 zł



„Zwolnili mnie. Dziś o 9. Nie mów jeszcze mamie.” Patryk wysłał to Oli, kiedy wychodził z biura z kartonem na rękach.

Płacił 1 200 zł na syna, 4 lata. Wyrok zapadł, gdy zarabiał 6 500 zł netto jako specjalista ds. marketingu. W listopadzie Ola urodziła ich córkę. W marcu firma zwolniła 30% załogi — w tym jego. Nowa praca: 4 800 zł netto, o 26%

mniej. Ola na urlopie macierzyńskim; przed porodem pracowała na pół etatu, więc zasiłek wynosi 1 000 zł. Po alimentach i stałych opłatach zostawało im 1 600 zł na wszystko.

Co robisz?

- **A:** Przelewasz, ile możesz — 600 zł — i czekasz, aż się „jakoś ułoży”.
- **B:** W ciągu miesiąca składasz pozew o obniżenie z wnioskiem o zabezpieczenie i kompletem dokumentów.

Skutki drogi A. Wyrok na 1 200 zł dalej obowiązuje. Każdy miesiąc to 600 zł zaległości. Po pół roku to 3 600 zł, czyli równowartość trzech rat — próg z art. 209 KK, jeśli sąd uzna, że się uchylasz. Komornik działa bez pytania o Twoją sytuację. Jedno działa na Twoją korzyść: płacąc co miesiąc połowę bieżącej raty, nie dajesz gminie podstawy do decyzji o „uchylaniu się” w procedurze funduszu alimentacyjnego (art. 5 ust. 3a ustawy o pomocy osobom uprawnionym do alimentów). Ale długu, odsetek i komornika to nie zatrzymuje.

Skutki drogi B. Pozew: 1 200 zł → 600 zł. Wartość sporu $600 \times 12 = 7\,200$ zł, opłata **400 zł**. Załączniki: świadectwo pracy z likwidacją stanowiska, nowa umowa, akt urodzenia córki, zestawienie kosztów jej utrzymania. Zabezpieczenie sąd przyznał po 6 tygodniach: od tej chwili Patryk płacił **700 zł**. Proces trwał 9 miesięcy. Sąd uznał zmianę za istotną (spadek dochodu o 26%), trwałą (umowa na czas nieokreślony) i niezawinioną (likwidacja stanowiska). Wyrok: **700 zł miesięcznie**.

Rachunek:

- koszty: 400 zł opłaty + 1 800 zł adwokata (uzasadnienie napisał sam, adwokat był tylko na rozprawach) = **2 200 zł**,
- oszczędność w trakcie procesu: 7,5 miesiąca $\times$ 500 zł = **ok. 3 750 zł**,
- oszczędność roczna na stałe: 500 zł $\times$ 12 = **6 000 zł**,

- zwrot kosztów od syna: 0 zł. Od strony dziecka zasądza się tylko 240 zł, a sąd z art. 102 KPC nie obciążył 4-latka,
- zwrot kosztów: ok. 4,5 miesiąca od zabezpieczenia.

Ruch, który daje przewagę: pozew w ciągu miesiąca od zmiany, wniosek o zabezpieczenie tego samego dnia i dokumenty zamiast próśb. Patryk nie prosił o litość. Pokazał sądowi, co się zmieniło i na jak długo.



Podstawa prawna

- art. 138 KRO — zmiana orzeczenia w razie zmiany stosunków
- art. 13 ust. 1 i 2 ustawy o kosztach sądowych w sprawach cywilnych (t.j. Dz.U. 2025 poz. 1228) — opłata od wartości sporu; art. 13e — obniżka po mediacji; art. 96 ust. 1 pkt 2 — pozwana w sprawie o obniżenie nie płaci; art. 102 — zwolnienie od kosztów
- art. 730, 730¹, 737, 741, 755 § 1 KPC — zabezpieczenie
- art. 135 § 1 KRO — możliwości zarobkowe zobowiązanego
- art. 209 § 1 KK — próg: zaległość równa co najmniej trzem świadczeniom okresowym
- art. 5 ust. 3a ustawy o pomocy osobom uprawnionym do alimentów (t.j. Dz.U. 2026 poz. 79) — „tarcza 50%”
- art. 98, 100–104¹, 109, 117 KPC — koszty procesu; § 2, § 4 ust. 1 pkt 9 i ust. 4, § 10, § 15 ust. 3 rozporządzenia MS w sprawie opłat za czynności adwokackie (t.j. Dz.U. 2026 poz. 215)

To był fragment

Pełny ebook (99 stron, 16 rozdziałów) kupisz na meska-tarcza.pl/juz-placisz/ za 79 zł. Link do pobrania przychodzi na e-mail zaraz po płatności.