

Jak przygotować się do rozvodu krok po kroku

Zanim podejmiesz decyzję – przeczytaj te 5 kroków.

Adw. Aleksandra Osobińska
Francuska 20 • Kancelaria Adwokacka
2025

Jak przygotować się do rozwodu krok po kroku

Poradnik rozszerzony – Adw. Aleksandra Osobińska

Francuska 20 • Kancelaria Adwokacka

Wstęp

Rozwód to nie tylko decyzja prawna – to także emocjonalny i organizacyjny proces. Ten poradnik pomoże Ci spojrzeć na niego spokojnie i praktycznie. Znajdziesz tu najważniejsze kroki, które warto wykonać przed złożeniem pozwu, a także kilka wskazówek, czego unikać, by nie utrudniać sobie tej drogi.

1 Zbierz najważniejsze dokumenty

Na początek przygotuj dokumenty, które mogą przydać się w trakcie rozmowy z adwokatem lub później w sądzie:

- akt małżeństwa,
- akty urodzenia dzieci,
- dokumenty potwierdzające dochody i wydatki,
- umowy kredytowe, mieszkaniowe, ewentualne umowy majątkowe.

Nie musisz mieć wszystkiego od razu – ważne, żebyś wiedziała, co istnieje i gdzie to jest.

2 Zastanów się, czego naprawdę chcesz

Rozwód to nie tylko formalność – to decyzja o tym, jak ma wyglądać Twoje życie po nim.

Spisz swoje priorytety: spokój, bezpieczeństwo dzieci, stabilność finansowa, jasne zasady kontaktu z drugą stroną. Zastanów się, co dla Ciebie znaczy „dobry wynik” sprawy. To pomoże adwokatowi dobrać odpowiednią strategię działania.

3 Przygotuj listę pytań

W stresie łatwo zapomnieć o tym, o co chcieliśmy zapytać. Zapisz wszystko, co budzi Twoje wątpliwości — nawet te najbardziej oczywiste kwestie.

Przykładowe pytania, które warto zadać:

- Jak długo może potrwać sprawa?
- Czy muszę pojawić się na każdej rozprawie?
- Jakie dokumenty mogą być potrzebne później?

4 Nie obawiaj się emocji

To normalne, że pojawia się stres, złość, lęk czy poczucie winy. Podczas rozmowy możesz je nazwać — to bezpieczna przestrzeń. Moją rolą jest pomóc Ci przełożyć emocje na decyzje prawne. Czasem najpierw trzeba porozmawiać o uczuciach, by potem móc spokojnie zaplanować działania.

5 Ustal pierwszy krok

Po pierwszej konsultacji zazwyczaj wiadomo, od czego zacząć: zebrać dodatkowe dokumenty, ustalić kontakty z dzieckiem, przygotować pozew, podjąć próbę mediacji.

Najważniejsze: nie wszystko naraz. Krok po kroku, z planem i wsparciem.

Czego nie robić przed rozwodem

Niektóre decyzje, podjęte w przypływie emocji, mogą później zaszkodzić. Oto kilka rzeczy, których lepiej unikać:

-  Nie wysyłaj emocjonalnych wiadomości – mogą później zostać wykorzystane w sądzie.
-  Nie podejmuj pochopnych decyzji finansowych – nie przepisuj majątku, nie zamykaj wspólnych kont.
-  Nie wciągaj dzieci w konflikt – to trudne, ale bardzo ważne.
-  Nie słuchaj wszystkich „dobrych rad” znajomych – każda sprawa jest inna.

Jak wygląda pierwsza rozmowa z adwokatem

Pierwsza konsultacja to rozmowa, podczas której porządkujemy Twoją sytuację. Nie musisz mieć wszystkiego przygotowanego – wystarczy szczerłość i chęć, by coś zmienić.

Rozmawiamy o tym, co dla Ciebie najważniejsze, co Cię niepokoi, i jakie masz możliwości.

Po spotkaniu będziesz mieć plan dalszych kroków – spokojny, konkretny i dopasowany do Twojej sytuacji.

Na zakończenie

Rozwód to nie tylko zakończenie – to także początek układania życia na nowo. Spokój, przygotowanie i dobre doradztwo pomagają przejść przez ten proces z godnością i zrozumieniem.

Potrzebujesz porozmawiać o swojej sytuacji?

Każda sprawa rodzinna to inna historia, emocje i decyzje.

Jeśli stoisz przed rozwodem lub chcesz spokojnie przygotować się do rozmowy z drugą stroną — możesz umówić poufną konsultację w kancelarii.

Adw. Aleksandra Osobińska

Francuska 20 Kancelaria Adwokacka

ul. Francuska 20 lok. 3, 03-906 Warszawa

tel. 22 299 77 74

e-mail: a.osobinska@francuska20.pl

www.francuska20.pl