System Nieodpłatnej Pomocy: Nieodpłatna pomoc prawna, nieodpłatne poradnictwo obywatelskie oraz nieodpłatna mediacja

Potrzebujesz pomocy prawnika, doradcy, mediatora? Jesteś w trudnej sytuacji życiowej, na przykład potrzebujesz pomocy w: rozłożeniu długu na raty, w spłacie pożyczek „chwilówek", masz kłopoty mieszkaniowe, grozi ci eksmisja, masz problemy pracownicze, z egzekwowaniem alimentów, odziedziczyłeś długi, nie wiesz do jakiego urzędu pójść po pomoc, masz inne problemy związane ze sprawami życia codziennego? Skorzystaj z Systemu Nieodpłatnej Pomocy.

Co to znaczy, że pomoc jest nieodpłatna?

Wszystkie z podejmowanych działań w ramach:

- nieodpłatnej pomocy prawnej,
- nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego,
- nieodpłatnej mediacji,

są darmowe i to niezależnie od tego czy sprawa będzie miała finał w sądzie.

Kto może skorzystać?

System Nieodpłatnej Pomocy kierowany jest do osób, które nie mogą pokryć kosztów odpłatnej usługi prawnika. Ma na celu zapewnienie takim osobom równego dostępu do pomocy prawnej i obywatelskiej.

Z Systemu Nieodpłatnej Pomocy może skorzystać:

- każdy, kto nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej,

- jednoosobowy przedsiębiorca, który w zeszłym roku nie zatrudniał żadnych pracowników,
- osoba, która zgłasza informację o naruszeniu prawa w związku z wykonywaną pracą.

Gdzie uzyskam pomoc?

Bezpłatną pomoc uzyskasz w punktach nieodpłatnej pomocy prawnej i nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego w całym kraju.

Punkty znajdują się w każdym powiecie. O tym, gdzie jest najbliższy punkt zapytaj:

a) w starostwie powiatowym,
b) w urzędzie gminy,
c) w urzędzie miasta,

lub poszukaj:

d) na stronach internetowych powiatów i gmin (które znajdziesz wpisując w wyszukiwarkę hasło: urząd gminy/powiatu/miasta i miejscowość, w której punkcie chcesz się zapisać),
e) na stronie internetowej Systemu Nieodpłatnej Pomocy.

W jakiej formie można skorzystać z nieodpłatnej pomocy?

Nieodpłatna pomoc jest świadczona w formie stacjonarnej w punkcie lub w formie zdalnej, tj. za pośrednictwem środków porozumiewania się na odległość (np. telefonicznie).

W przypadku porady stacjonarnej beneficjent składa pisemne oświadczenie o braku możliwości poniesienia kosztów odpłatnej pomocy prawnej, natomiast w przypadku porady zdalnej – oświadczenie ustne.

Jak można się zapisać?

a) telefonicznie – każdy powiat prowadzi specjalny numer telefonu do zapisów i udzielania informacji (numer telefonu jest dostępny na stronach internetowych powiatów),
b) elektronicznie – na podany przez powiat adres e-mail lub na stronie internetowej: https://zapisy-np.ms.gov.pl/,
c) osobiście – w starostwie powiatowym lub w wybranym punkcie.

Na czym polegają usługi?

Nieodpłatna pomoc prawna – prawnik wytłumaczy jakie masz prawa i obowiązki oraz pokaże sposób rozwiązania Twojego problemu prawnego. W razie potrzeby, jeśli sprawa jeszcze nie trafiła do sądu, sporządzi potrzebne Ci projekty pism (np. projekt pozwu). Jeśli Twoja sprawa już jest w sądzie, prawnik pomoże napisać pisma o zwolnienie od kosztów, albo o ustanowienie adwokata z urzędu, które są potrzebne żebyś nie musiał płacić za prawnika w postępowaniu sądowym.

Nieodpłatna porada obywatelska – doradca obywatelski przyjrzy się Twoim problemom, tak aby dostosować pomoc do Twojej sytuacji. Wytłumaczy Ci też jakie masz:

- prawa – czyli czego możesz się domagać,
- i obowiązki – jakie rzeczy musisz zrobić, żeby sobie nie zaszkodzić.

Doradca również będzie Cię wspierał w samodzielnym rozwiązaniu problemu, a w razie potrzeby, sporządzi wspólnie z Tobą plan działania wyjścia z sytuacji oraz pomoże Ci krok po kroku go wykonać.

Nieodpłatna mediacja – jeśli masz z kimś konflikt, możesz zapisać się na mediację.
W takim przypadku mediator będzie pomagał Wam się pogodzić bez pójścia do sądu. Możesz także poprosić o sporządzenie projektu umowy o mediację lub wniosku o jej przeprowadzenie przed sądem, albo wniosku o

przeprowadzenie mediacji w sprawie karnej, czy wniosku do sądu o zatwierdzenie ugody, którą zawarłeś wcześniej podczas mediacji.

Uwaga! Z usługi nieodpłatnej mediacji wyłączone są mediacje zlecone przez sąd oraz sprawy, w których zachodzi uzasadnione podejrzenie, że pomiędzy stronami konfliktu występuje przemoc.

Jeżeli chcesz skorzystać z nieodpłatnej mediacji możesz zgłosić się zarówno do punktu nieodpłatnej pomocy prawnej, jak i nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego i zapytać o mediatora.

Czy jako przedsiębiorca mogę skorzystać z pomocy?

Tak. Jeżeli jesteś osobą samozatrudnioną, czyli prowadzącą jednoosobową działalność gospodarczą i w ciągu ostatniego roku nie zatrudniałeś żadnych osób – aby skorzystać z pomocy składasz:

- pisemne oświadczenie, że nie jesteś w stanie ponieść tych kosztów,
- oświadczenie o niezatrudnianiu innych osób w ciągu ostatniego roku,
- wszystkie zaświadczenia o pomocy de minimis lub pomocy de minimis w rolnictwie lub w rybołówstwie otrzymane w ciągu ostatnich trzech lat, albo oświadczenie o wielkości pomocy de minimis otrzymanej w tym okresie, albo oświadczenie o nieotrzymaniu takiej pomocy w tym okresie.

Czym się różni pomoc prawna od porady obywatelskiej?

Pomoc prawna:

- jest udzielana w momencie, kiedy problem danej osoby jest typowo prawny m.in. gdy potrzebne będzie pójście z tym problemem do sądu – na przykład, gdy osoba chce się rozwieść, ale sama nie jest w stanie napisać pozwu rozwodowego lub gdy samotna matka chce wystąpić o alimenty i także nie wie jak takie pismo sformułować, a nie stać jej na opłacenie prawnika, który to zrobi,
- pomocy prawnej udziela prawnik,

- jeżeli okaże się, że problem danej osoby nie jest tylko prawny, wtedy udzielający pomocy odsyła daną osobę do miejsca, gdzie może ona stosowną pomoc uzyskać, np. poradnia psychologiczna, ośrodek pomocy społecznej, czy pogotowie dla ofiar przemocy w rodzinie.

Pomoc obywatelska:

- może, ale nie musi dotyczyć problemu prawnego. Poradą będzie, na przykład wskazanie osobie, której zmarł ktoś bliski do jakiego z urzędów powinna się udać, by załatwić wszystkie potrzebne formalności, jak wydanie aktu zgonu, czy wystąpienie o zasiłek pogrzebowy,
- porad obywatelskich udziela doradca obywatelski,
- doradca w przypadku stwierdzenia, że problem nie jest wyłącznie prawny nie musi odsyłać do innych miejsc, tylko sam może starać się pomóc danej osobie.

Jak długo będę czekał na poradę?

To zależy od tego jak dużo osób zgłosiło się na poradę. Prawnik lub doradca obywatelski postarają się przyjąć każdego beneficjenta jak najszybciej.

Wyjątki:

a) z ważnych powodów dopuszcza się ustalenie innej kolejności udzielania nieodpłatnej pomocy,
b) kobiety w ciąży zawsze obsługiwane są poza kolejnością.

Co musisz przygotować?

a) Dokument tożsamości (dowód osobisty, paszport lub inny dokument stwierdzający tożsamość w przypadku braku numeru PESEL) – w celu wypełnienia oświadczenia o niemożności ponoszenia kosztów odpłatnej pomocy prawnej,

b) dokumenty dotyczące Twojego problemu – jeśli w ogóle takie masz (nie jest to obowiązkowe), możesz też po prostu opowiedzieć prawnikowi, doradcy lub mediatorowi o swoim problemie. Jeśli dysponujesz dokumentami pamiętaj o nich!,
c) dla samozatrudnionych – wszystkie zaświadczenia o pomocy de minimis lub pomocy de minimis w rolnictwie lub w rybołówstwie otrzymane w ciągu ostatnich trzech lat, albo oświadczenie o wielkości pomocy de minimis otrzymanej w tym okresie, albo oświadczenie o nieotrzymaniu takiej pomocy w tym okresie.

Co jeśli jestem osobą z niepełnosprawnościami?

Osoby z trudnościami w poruszaniu lub komunikowaniu się mogą skorzystać z pomocy:

a) w punkcie:
- możesz przyjść na wizytę z osobą, która pomoże Ci dotrzeć do punktu będzie pomagać prawnikowi Ciebie zrozumieć np. może to być osoba bliska, opiekun lub osoba posługująca się językiem migowym,
- pomoc tłumacza języka migowego będzie możliwa, jeżeli się o nią zwrócisz podczas zapisu na poradę,

b) w dogodnym dla siebie miejscu:
- którego ze względu na stan zdrowia nie możesz opuszczać np. w szpitalu lub domu,
- wyposażonym w urządzenia ułatwiające porozumiewanie się, np. w siedzibie stowarzyszenia pomagającym osobom doświadczającym trudności w komunikowaniu się,
- w którym będzie możliwość skorzystania z pomocy tłumacza języka migowego, np. w budynku starostwa stale współpracującego z tłumaczem języka migowego

c) w szczególnych formach:

- po umówieniu terminu wizyty prawnik lub doradca obywatelski skontaktuje się z Tobą. Pomoc może zostać udzielona telefonicznie, za pośrednictwem komunikatora internetowego lub przez wiadomość e-mail. Forma udzielenia pomocy musi być wcześniej uzgodniona z pracownikiem starostwa powiatowego lub urzędu miasta.
- konieczne jest pozostawienie danych kontaktowych do siebie (numer telefonu adres e-mail itd.).

Edukacja prawna

Jeśli chciałbyś dowiedzieć się więcej na temat praw i obowiązków poszukaj wydarzeń organizowanych w Twoim powiecie. Na takich wydarzeniach omawiane są problemy zgłaszane w punktach Nieodpłatnej Pomocy w danym powiecie. Prowadzą je organizacje pozarządowe na co dzień obsługujące mieszkańców w punktach porad.

Szukaj: wykładów, warsztatów, kampanii społecznych, a także opracowań informatorów i poradników, spotkań osobistych, audycji w lokalnych mediach, webinariów albo podcastów i filmików zamieszczanych w Internecie.

Najczęściej takie wydarzenia odbywają się w bibliotekach, szkołach, miejscach aktywności lokalnej, klubach pracy.

Informacje o nadchodzących wydarzeniach edukacyjnych organizowanych w okolicy oraz bezpłatne materiały, jak broszury czy biuletyny są dostępne w starostwie powiatowym, np. pod numerem telefonu wyznaczonym do zapisów na wizyty, czy na stronie internetowej powiatu.

Podstawa prawna

Ustawa z dnia 5 sierpnia 2015 r. o nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej (Dz.U. z 2026 r. poz. 44).