

# PIERWSZE KROKI NA WOLNOŚCI

Broszura informacyjna  
Ośrodka Pomocy Postpenitencjarnej  
TULIPAN



Fundacja Resocjalizacji i Readaptacji Społecznej TULIPAN w Szczecinie  
prowadząca  
Ośrodek Pomocy Postpenitencjarnej TULIPAN

Szczecin 2026



**Broszura informacyjna**  
**Ośrodka Pomocy Postpenitencjarnej TULIPAN**

**„Pierwsze kroki na wolności”**



**Fundacja Resocjalizacji i Readaptacji Społecznej TULIPAN w Szczecinie**  
**prowadząca**  
**Ośrodek Pomocy Postpenitencjarnej TULIPAN**

**Szczecin 2026**

## WSTĘP

### „Pierwsze kroki na wolności”

Niniejsza publikacja stanowi zaktualizowaną wersję broszury informacyjnej opracowanej przez Fundację Resocjalizacji i Readaptacji Społecznej TULIPAN w ramach działań związanych z prowadzeniem Ośrodka Pomocy Postpenitencjarnej.

Broszura została rozszerzona nie tylko o aktualne informacje dotyczące dostępnych form wsparcia i obowiązujących przepisów, ale również o wyjaśnienie zagadnień, które najczęściej pojawiają się podczas spotkań i rozmów prowadzonych na terenie zakładów karnych oraz aresztów śledczych.

**Fundacja Resocjalizacji i Readaptacji Społecznej TULIPAN** od wielu lat wspiera osoby pozbawione wolności, osoby opuszczające jednostki penitencjarne oraz ich najbliższych. Wśród korzystających ze wsparcia znajdują się osoby zmagające się m.in. z bezdomnością, uzależnieniami, problemami rodzinnymi, trudnościami zawodowymi czy wielokrotnymi powrotami do zakładów karnych.

Naszym celem jest nie tylko udzielanie pomocy, ale także wspólne wypracowanie pierwszych kroków po opuszczeniu jednostki penitencjarnej oraz wsparcie w procesie readaptacji społecznej i budowaniu stabilnego życia na wolności.

Publikacja została podzielona na części tematyczne obejmujące przygotowanie do wyjścia na wolność, działania podejmowane po opuszczeniu jednostki penitencjarnej oraz dostępne formy wsparcia.

Zaleca się zapoznanie z broszurą jeszcze przed opuszczeniem zakładu karnego lub aresztu śledczego. Dzięki temu łatwiej będzie się przygotować do pierwszych dni na wolności, ustalić najpilniejsze potrzeby i skorzystać z dostępnego wsparcia.

**RAZEM MOŻEMY WIĘCEJ!**

## SPIS TREŚCI

WSTĘP .....	2
Ośrodek Pomocy Postpenitencjarnej TULIPAN .....	4
I. Przygotowanie do wyjścia na wolność .....	8
1. Jak przygotować się do opuszczenia jednostki penitencjarnej podczas odbywania kary? .....	8
2. Pomocne pytania przed wyjściem na wolność .....	8
II. Pomoc postpenitencjarna – co to jest i kto jej udziela? .....	10
1. Czym jest pomoc postpenitencjarna? .....	10
2. Gdzie szukać pomocy? .....	11
2.1. Służba Więzienna .....	11
2.2. Kurator sądowy .....	12
2.3. Ośrodki pomocy społecznej .....	14
2.4. Urząd Pracy .....	16
2.5. Organizacje pozarządowe .....	17
III. Jak ubiegać się o pomoc postpenitencjarną? .....	19
Praktyczne wskazówki .....	19
1. Zanim złożysz wniosek – przygotuj się do rozmowy! .....	19
2. Jak napisać wniosek o pomoc postpenitencjarną? .....	19
3. Co warto dołączyć do wniosku o pomoc postpenitencjarną? .....	20
IV. Lista ośrodków pomocy postpenitencjarnej .....	22

**Fundacja Resocjalizacji i Readaptacji Społecznej TULIPAN w Szczecinie  
prowadząca**

**Ośrodek Pomocy Postpenitencjarnej TULIPAN**

Fundacja Resocjalizacji i Readaptacji Społecznej TULIPAN została powołana w styczniu 2013 roku w Szczecinie, gdzie do dziś znajduje się jej siedziba. Od początku swojej działalności Fundacja koncentruje się na wspieraniu osób pozbawionych wolności, osób opuszczających zakłady karne i areszty śledcze oraz ich rodzin, realizując kompleksowe działania na rzecz readaptacji społecznej i przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu.

Jednym z kluczowych obszarów działalności Fundacji jest Ośrodek Pomocy Postpenitencjarnej TULIPAN, funkcjonujący na terenie Okręgowego Inspektoratu Służby Więziennej w Koszalinie. Ośrodek przeznaczony jest dla osób pozbawionych wolności, osób opuszczających jednostki penitencjarne oraz ich najbliższych z całej Polski. Jego celem jest wspieranie procesu readaptacji społecznej oraz pomoc w odnalezieniu się w rzeczywistości po opuszczeniu zakładu karnego. Pomoc jest świadczona w formie stacjonarnej, telefonicznej oraz korespondencyjnej.

Przez ponad dekadę działalności Fundacja zrealizowała ponad 150 autorskich programów i projektów społecznych. Wydała liczne publikacje dotyczące pomocy penitencjarnej i postpenitencjarnej, aktywizacji zawodowej, profilaktyki społecznej oraz działań motywacyjnych. Stworzyła również kampanie społeczne, spoty i filmy edukacyjne promujące wsparcie osób opuszczających jednostki penitencjarne oraz zwracające uwagę na istotne problemy osób osadzonych i ich rodzin.

Fundacja prowadzi szeroki zakres działań wspierających swoich podopiecznych oraz ich rodziny. Obejmują one m.in. pomoc penitencjarną i postpenitencjarną, działania na rzecz osób w kryzysie bezdomności, wsparcie psychologiczne, społeczne i zawodowe, a także programy rodzinne, w których uczestniczą całe rodziny osób pozbawionych wolności lub opuszczających zakłady karne i areszty śledcze.

W 2025 roku Fundacja TULIPAN stworzyła pierwszą w Polsce Sieć Wsparcia „Bezdomność to nie wyrok”, skupiającą przedstawicieli zakładów karnych, aresztów śledczych, sądów, kuratorskiej służby sądowej, ośrodków pomocy społecznej, urzędów pracy, organizacji pozarządowych oraz innych instytucji wspierających osoby w kryzysie bezdomności i zagrożone bezdomnością. Celem Sieci jest rozwijanie skutecznej współpracy międzyinstytucjonalnej, wymiana doświadczeń oraz wypracowywanie rozwiązań zwiększających efektywność pomocy osobom zagrożonym wykluczeniem społecznym. Działania realizowane w ramach Sieci przyczyniają się do budowania trwałego systemu wsparcia opartego na współpracy, odpowiedzialności i wspólnych działaniach na rzecz osób potrzebujących pomocy.

Poniżej znajdują się dane kontaktowe Ośrodka oraz aktualne godziny, w których możesz zgłosić się po pomoc lub umówić spotkanie ze specjalistą.

## OŚRODEK POMOCY POSTPENITENCJARNEJ TULIPAN

### DANE KONTAKTOWE

 Aleja Wojska Polskiego 63 (piętro 4) 70-476 Szczecin (budynek PCK)	 <b>DNI I GODZINY PRZYJĘĆ</b>
 535 582 982	poniedziałek 10:00–18:00
 kontakt@fundacjatulipan.pl	środa 9:00–17:00
 opp@fundacjatulipan.pl	czwartek 10:00–18:00
 www.fundacjatulipan.pl	

**W Ośrodku Pomocy Postpenitencjarnej TULIPAN** pomoc świadczona jest przez zespół specjalistów, którzy wspierają osoby pozbawione wolności, osoby opuszczające zakłady karne i areszty śledcze oraz ich najbliższych w rozwiązywaniu najważniejszych spraw życiowych.

### Zakres udzielanej pomocy przez Ośrodek

#### W RAMACH DZIAŁALNOŚCI OŚRODKA ŚWIADCZONA JEST POMOC PRZEZ NIŻEJ WYMIENIONYCH SPECJALISTÓW:



osobę pierwszego kontaktu



specjalistę ds. pomocy penitencjarnej i postpenitencjarnej



specjalistę ds. readaptacji społecznej



prawnika



psychologa/ seksuologa



psychiatrę



doradcę zawodowego



pośrednika pracy

## Dodatkowe wsparcie dla osób zwalnianych z zakładów karnych i aresztów śledczych

Osoby zwalniane z zakładów karnych i aresztów śledczych mogą, po spełnieniu warunków określonych przez Ośrodek, ubiegać się również o wsparcie rzeczowo-finansowe, takie jak:



pokrywanie kosztów czasowego zakwaterowania dla byłych skazanych



pokrywanie kosztów związanych z organizacją i udzielaniem pomocy rzeczowej w postaci bonów żywnościowych



organizowanie i finansowanie szkoleń oraz kursów podnoszących kwalifikacje zawodowe, a także pokrywania kosztów egzaminów potwierdzających kwalifikacje zawodowe

Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Sprawiedliwości z dnia 13 września 2017 r. w sprawie Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej – Funduszu Sprawiedliwości (t.j. Dz. U. z 2025 r. poz. 1298), przy określaniu wysokości przyznanej pomocy osobom, uwzględnia się w szczególności wymiar kary pozbawienia wolności, warunki bytowe, stan zdrowia, możliwość uzyskania zatrudnienia oraz inne istotne warunki osobiste i środowiskowe mające wpływ na społeczną readaptację.

Każda osoba, która zostanie zakwalifikowana do pomocy uznaniowej, ma obowiązek podpisać **kontrakt socjalny (indywidualny plan działania)** oraz uczestniczyć w działaniach resocjalizacyjno-readaptacyjnych w celu rozwiązania swojej sytuacji życiowej.

### Dokumenty wymagane przy zgłoszeniu

**Osoba zgłaszająca się do Ośrodka musi posiadać:**

- osoby zwolnione z jednostki penitencjarnej – świadectwo zwolnienia z zakładu karnego lub aresztu śledczego,
- osoby najbliższe – zaświadczenie z jednostki penitencjarnej potwierdzające osadzenie członka rodziny lub informacje umożliwiające złożenie stosownego oświadczenia.

### **Brak dokumentu skutkuje brakiem udzielenia pomocy.**

Ośrodek Pomocy Postpenitencjarnej TULIPAN **nie udziela pomocy osobom**, które nie wykazują chęci współpracy ze specjalistami w rozwiązywaniu swojej sytuacji życiowej lub nie wywiązują się ze wspólnie ustalonych działań służących skutecznej readaptacji społecznej.

### **Wsparcie korespondencyjne**

Ośrodek Pomocy Postpenitencjarnej TULIPAN prowadzi jedyne w Polsce wsparcie korespondencyjne dla osób pozbawionych wolności. Osoby przebywające w jednostkach penitencjarnych mogą kierować do nas listy i otrzymają odpowiedź oraz specjalistyczne wsparcie dostosowane do swojej sytuacji – w tym informacje, wskazówki oraz pomoc w przygotowaniu do wyjścia na wolność.

### **Dodatkowe informacje**

Ośrodek jest jednym z programów pomocowych Fundacji Tulipan. W naszej ofercie znajdują się także m.in. grupy wsparcia, programy rodzinne, terapia uzależnień, wsparcie kuratora zawodowego oraz inne formy pomocy dostosowane do indywidualnych potrzeb.

Działania Fundacji realizowane są we współpracy m.in. ze Służbą Więzienną, kuratorami zawodowymi oraz przy współpracy z Siecią Wsparcia Fundacji Tulipan pn. „Bezdomność to nie wyrok”.

## I. Przygotowanie do wyjścia na wolność

### 1. Jak przygotować się do opuszczenia jednostki penitencjarnej podczas odbywania kary?

Powrót do życia na wolności warto zacząć planować wcześniej – nie dopiero w ostatnim tygodniu przed opuszczeniem zakładu karnego lub aresztu śledczego.

**Ostatnie miesiące odbywania kary mogą być bardzo ważne.**

To właśnie wtedy można spokojniej zastanowić się nad tym, gdzie udać się po wyjściu, z kim się skontaktować, jakie dokumenty będą potrzebne i gdzie szukać pomocy.

Nie każdą sprawę można rozwiązać jeszcze w trakcie odbywania kary. Warto jednak wcześniej wiedzieć, co trzeba będzie zrobić jako pierwsze po opuszczeniu jednostki. Im wcześniej rozpoczniesz przygotowania, tym mniejsze ryzyko chaosu, stresu i przypadkowych decyzji w pierwszych dniach na wolności. Warto wcześniej porozmawiać z wychowawcą ds. pomocy postpenitencjarnej o swojej sytuacji.

Warto zgłosić wcześniej, jeżeli:

- **nie masz gdzie mieszkać po wyjściu,**
- **nie masz ważnego dowodu osobistego.**
- **nie wiesz, do jakiego ośrodka pomocy społecznej zgłosić się po pomoc,**
- **potrzebujesz leczenia, leków albo terapii,**
- **nie masz pieniędzy, pracy ani dochodu,**
- **boisz się pierwszych dni po wyjściu.**

### 2. Pomocne pytania przed wyjściem na wolność

Po rozmowie z wychowawcą i wstępnym ustaleniu najważniejszych spraw warto samemu uporządkować swoją sytuację. Poniższe pytania mogą pomóc sprawdzić, co jest już przygotowane, a czym trzeba zająć się jeszcze przed opuszczeniem zakładu karnego lub aresztu śledczego.

Nie chodzi o to, aby mieć gotowe odpowiedzi na wszystko. Ważne jest, aby wiedzieć, które sprawy są najpilniejsze i gdzie można znaleźć wsparcie.

#### Zadaj sobie kilka ważnych pytań:

##### Co jest dla mnie najpilniejsze po wyjściu?

Czy najważniejsze będzie znalezienie miejsca pobytu, jedzenia, kontaktu z rodziną, leczenia, pracy, dokumentów, czy może rozmowa z kimś, kto pomoże mi uporządkować sytuację?

##### Gdzie spędzę pierwszą noc?

Czy mam ustalone miejsce pobytu? Czy jest ono bezpieczne? Czy mogę tam pójść od razu po zwolnieniu? Jeżeli nie – z kim mogę porozmawiać o schronisku, noclegowni lub innej formie pomocy?

### **Jakie dokumenty będą mi potrzebne?**

Czy mam ważny dowód osobisty? Czy potrzebuję dokumentów medycznych, zaświadczeń, dokumentów z urzędu pracy, Zakładu Ubezpieczeń Społecznych albo informacji o ostatnim miejscu zameldowania?

### **Do kogo mogę zwrócić się w pierwszej kolejności?**

Czy mam numer telefonu do osoby zaufanej, kuratora, ośrodka pomocy społecznej, organizacji pozarządowej albo innej instytucji? Czy wiem, kto może mi pomóc w pierwszych krokach na wolności?

### **Czy potrzebuję pilnej pomocy zdrowotnej?**

Czy przyjmuję leki? Czy muszę kontynuować leczenie, terapię, wizyty u lekarza albo leczenie uzależnień? Czy mam dokumentację medyczną lub informację, gdzie mogę zgłosić się po pomoc?

### **Z pomocy jakich instytucji mogę skorzystać?**

Czy wiem, gdzie znajduje się właściwy ośrodek pomocy społecznej, urząd pracy, organizacja pozarządowa, ośrodek pomocy postpenitencjarnej albo placówka, do której mogę się zgłosić?

### **Czego nie wiem i o co powinienem zapytać?**

Jeżeli jakaś sprawa jest niejasna, warto zapisać pytanie i porozmawiać o tym z wychowawcą, kuratorem albo pracownikiem socjalnym. Możesz również napisać do Fundacji TULIPAN, aby uzyskać wsparcie korespondencyjne. W liście warto krótko opisać swoją sytuację, wskazać najważniejsze problemy oraz napisać, jakich informacji lub pomocy potrzebujesz.



## II. Pomoc postpenitencjarna – co to jest i kto jej udziela?

### 1. Czym jest pomoc postpenitencjarna?

Kiedy już zastanowisz się, jakie sprawy mogą być najważniejsze po wyjściu, warto wiedzieć, z jakiego rodzaju wsparcia możesz skorzystać.

**Pomoc postpenitencjarna** to forma wsparcia udzielana osobom pozbawionym wolności, osobom zwalnianym z zakładów karnych i aresztów śledczych, osobom już zwolnionym oraz ich najbliższym. Jej celem jest ułatwienie powrotu do życia na wolności, szczególnie w pierwszym, często najtrudniejszym okresie po opuszczeniu jednostki penitencjarnej.

Nie chodzi wyłącznie o jednorazową pomoc materialną, lecz o szersze wsparcie w uporządkowaniu najpilniejszych spraw po opuszczeniu jednostki penitencjarnej.

Zgodnie z przepisami pomoc ta ma służyć społecznej readaptacji, a w szczególności przeciwdziałać powrotowi do przestępstwa. W praktyce pomoc postpenitencjarna może dotyczyć konkretnych spraw, takich jak: miejsce pobytu po wyjściu, dokumenty, leczenie, kontakt z instytucjami, poszukiwanie pracy, rozmowy ze specjalistą – wsparcie prawne albo zaplanowanie dalszych kroków po opuszczeniu jednostki.

Zgodnie z rozporządzeniem w sprawie Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej – Funduszu Sprawiedliwości, ze zmianami obowiązującymi od 7.12.2024 r. (Dz.U. 2024 poz. 1715):

*§ 41 ust.2. Osobom zwolnionym z zakładów karnych lub aresztów śledczych, a także osobom im najbliższym, udziela się pomocy nie dłużej niż przez okres 6 miesięcy od dnia zwolnienia, chyba że konieczność przedłużenia tego okresu do 12 miesięcy wynika ze szczególnych okoliczności, takich jak choroba lub czasowa niezdolność do pracy.*

*2a. Przy określaniu wysokości przyznanej pomocy osobom, o których mowa w ust. 1, uwzględnia się w szczególności wymiar kary pozbawienia wolności, warunki bytowe, stan zdrowia, możliwości uzyskania zatrudnienia oraz inne istotne warunki osobiste i środowiskowe mające wpływ na społeczną readaptację.*

*2b. W przypadku kolejnego wniosku o przyznanie osobom, o których mowa w ust. 1, środków z Funduszu Sprawiedliwości, wnioskodawca przedkłada informację potwierdzającą wykorzystanie dotychczas udzielonej pomocy zgodnie z przeznaczeniem.*

*3. Osobom najbliższym osób pozbawionych wolności pomocy udziela się nie dłużej niż przez 6 miesięcy od dnia osadzenia w zakładzie karnym lub areszcie śledczym, chyba że konieczność przedłużenia tego okresu do 12 miesięcy wynika ze szczególnych okoliczności, takich jak choroba lub czasowa niezdolność do pracy.*

Warto pamiętać, że pomoc może być udzielana również osobom najbliższym, osobie pozbawionej wolności lub osobie zwolnionej. Ma to duże znaczenie, ponieważ powrót do życia na wolności często dotyczy nie tylko jednej osoby, ale całej rodziny.

## 2. Gdzie szukać pomocy?

Pomocy warto szukać już przed opuszczeniem zakładu karnego lub aresztu śledczego, a następnie kontynuować działania po wyjściu na wolność. Nie trzeba czekać do dnia zwolnienia. Im wcześniej zostaną rozpoznane sytuacja i potrzeby, tym łatwiej będzie zaplanować **pierwsze kroki** po opuszczeniu jednostki.

**Pomoc postpenitencjarna może pochodzić z różnych źródeł.** Inne formy wsparcia są dostępne jeszcze w trakcie odbywania kary, a inne po wyjściu na wolność. Często najlepsze efekty daje połączenie kilku form pomocy, np. rozmowy z wychowawcą, kontaktu z kuratorem, zgłoszenia się do ośrodka pomocy społecznej oraz skorzystania ze wsparcia organizacji pozarządowej.

**Zgodnie z przepisami pomocy udzielają właściwe organy administracji rządowej i samorządu terytorialnego oraz kuratorzy sądowi.** Pomocy mogą również udzielać stowarzyszenia, fundacje, organizacje, instytucje, kościoły i inne związki wyznaniowe oraz osoby godne zaufania.

### 2.1. Służba Więzienna

Ze wsparcia Służby Więziennej można korzystać jeszcze podczas odbywania kary. Służba Więzienna, zgodnie z przepisami dotyczącymi pomocy postpenitencjarnej, może udzielać pomocy osobom pozbawionym wolności i osobom przygotowującym się do zwolnienia. Pomoc ta ma na celu przygotowanie skazanego do życia po opuszczeniu jednostki penitencjarnej i zmniejszenie ryzyka powrotu do przestępstwa.

**Zgodnie z art. 164 k.k.w. okres do 6 miesięcy przed przewidywanym warunkowym zwolnieniem lub przed wykonaniem kary może stanowić, w miarę potrzeby, czas niezbędny na przygotowanie skazanego do życia po zwolnieniu.** Chodzi zwłaszcza o nawiązanie kontaktu z kuratorem sądowym albo podmiotami, które mogą udzielić pomocy po wyjściu. Okres ten ustala, za zgodą skazanego, komisja penitencjarna. Może go również wyznaczyć sąd penitencjarny w postanowieniu o udzieleniu albo odmowie warunkowego zwolnienia, jeżeli uzna to za niezbędne.

**Warto samemu dopytać wychowawcę albo wychowawcę ds. postpenitencjarnych o możliwość skorzystania z okresu przygotowania do zwolnienia, o którym mowa w art. 164 k.k.w.** Dotyczy to szczególnie osób, które nie mają ustalonego miejsca pobytu po wyjściu, nie mają dokumentu tożsamości, potrzebują leczenia, kontaktu z kuratorem, pomocy społecznej, organizacji pomocowej albo wsparcia w zaplanowaniu pierwszych kroków po opuszczeniu jednostki.

**Wychowawca może pomóc m.in. w:**

- ustaleniu, jakie sprawy wymagają załatwienia jeszcze przed zwolnieniem,
- przekazaniu informacji o możliwości złożenia wniosku o pomoc postpenitencjarną w trakcie odbywania kary,
- wskazaniu dostępnych form pomocy postpenitencjarnej,
- przekazaniu informacji o instytucjach i organizacjach, do których można zgłosić się po zwolnieniu,
- przygotowaniu do kontaktu z kuratorem sądowym, ośrodkiem pomocy społecznej, urzędem pracy lub organizacją pomocową,
- ustaleniu, czy skazany posiada ważny dokument tożsamości,



- uzyskaniu informacji o programach readaptacyjnych, zajęciach aktywizacyjnych, terapii, leczeniu, szkoleniach lub kursach,
- uporządkowaniu najpilniejszych spraw przed wyjściem, np. miejsca pobytu, leczenia, kontaktu z rodziną lub instytucjami wsparcia.

**W przypadku osób chorych, z niepełnosprawnościami albo wymagających szczególnego wsparcia warto zgłaszać administracji zakładu karnego potrzeby dotyczące leczenia, dostępności, kontaktu z rodziną lub planowanego miejsca pobytu po zwolnieniu.**

**Dyrektor zakładu karnego, zwalniając skazanego, udziela mu informacji o możliwościach uzyskania niezbędnej pomocy.**

Jeżeli skazany zwalniany z zakładu karnego nie dysponuje wystarczającymi środkami własnymi i nie ma zapewnionych na wolności dostatecznych środków utrzymania, dyrektor zakładu karnego może udzielić pomocy pieniężnej w chwili zwolnienia albo jej odpowiedniego ekwiwalentu. Jako ekwiwalent tej pomocy skazany może otrzymać przy zwolnieniu m.in. stosowną do pory roku odzież, bieliznę, obuwie, bilet na przejazd, a także artykuły żywnościowe na czas podróży. **Decyzję w tym zakresie podejmuje dyrektor zakładu karnego.**

Jeżeli skazany jest zwalniany z powodów zdrowotnych lub jest niezdolny do samodzielnego powrotu do miejsca zameldowania albo miejsca pobytu, powinien jeszcze przed zwolnieniem, we współpracy ze służbą więzienną, nawiązać kontakt z rodziną, osobą bliską albo inną osobą wskazaną przez skazanego i powiadomić ją o terminie zwolnienia. Jeżeli takie działania okażą się bezskuteczne, administracja zakładu karnego ma obowiązek udzielić zwolnionemu pomocy w dotarciu do miejsca zameldowania, miejsca pobytu albo podmiotu leczniczego. Osoby chore, z niepełnosprawnościami, mające trudności w samodzielnym poruszaniu się albo wymagające pomocy w powrocie po zwolnieniu powinny zgłosić tę sytuację wychowawcy lub administracji zakładu karnego odpowiednio wcześniej.

#### **Pamiętaj!**

**Nie warto czekać do ostatniego dnia przed zwolnieniem. Im wcześniej zgosisz swoją sytuację i potrzeby, tym łatwiej będzie zaplanować pierwsze kroki po opuszczeniu zakładu karnego lub aresztu śledczego.**

## **2.2. Kurator sądowy**

Kuratorzy sądowi realizują zadania określone przez prawo o charakterze wychowawczo-resocjalizacyjnym, diagnostycznym, profilaktycznym i kontrolnym, związane z wykonywaniem orzeczeń sądu. Powierzone obowiązki kuratorzy wykonują zarówno w środowisku podopiecznych, jak i na terenie zamkniętych zakładów oraz placówek. Jednym z zadań kuratorów sądowych jest pomoc skazanym w readaptacji społecznej oraz zapobieganie powrotowi do przestępstwa. Pomoc ta może dotyczyć zarówno sfery pozamaterialnej, jak i pomocy finansowej lub rzeczowej, jeżeli wynika to z sytuacji osoby ubiegającej się o wsparcie oraz obowiązujących przepisów.

Pomoc taka wynika z przepisów o pomocy postpenitencjarnej i jest udzielana również przez zawodowych kuratorów sądowych.

Osoby pozbawione wolności oraz osoby zwalniane z zakładów karnych lub aresztów śledczych składają wniosek do właściwego dyrektora jednostki penitencjarnej. Natomiast osoby już zwolnione, osoby im najbliższe oraz osoby najbliższe osobom pozbawionym wolności mogą złożyć wniosek do zawodowego kuratora sądowego właściwego ze względu na miejsce pobytu osoby uprawnionej do uzyskania pomocy.

**Zgodnie z przepisami rozporządzenia w sprawie Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej pomoc może obejmować w szczególności:**

- pokrywanie kosztów czasowego zakwaterowania lub udzielanie schronienia,
- okresową dopłatę do bieżących zobowiązań czynszowych i opłat za lokal lub dom, do którego osoba uprawniona posiada tytuł prawny,
- organizowanie i finansowanie poradnictwa prawnego, promocji zatrudnienia i aktywizacji zawodowej,
- organizowanie i finansowanie szkoleń oraz kursów podnoszących kwalifikacje zawodowe,
- organizowanie programów podnoszących kompetencje społeczne, przeciwdziałających m.in. agresji, przemocy i uzależnieniom,
- pokrywanie kosztów specjalistycznego leczenia lub rehabilitacji leczniczej,
- pomoc w uzyskiwaniu orzeczeń o niepełnosprawności, stopniu niepełnosprawności albo niezdolności do pracy,
- pokrywanie kosztów transportu specjalnego zgodnie ze wskazaniami lekarskimi lub przejazdów do miejsca pobytu, nauki, terapii albo pracy,
- pokrywanie kosztów uzyskania dowodu osobistego oraz innych dokumentów niezbędnych do uzyskania pomocy,
- pomoc rzeczową, w tym żywność lub bony żywnościowe, odzież, bieliznę, obuwie, środki czystości i higieny osobistej, bilety komunikacji publicznej, leki, środki opatrunkowe i sanitarne, wyroby medyczne, pomoce naukowe, materiały biurowe, niezbędne przedmioty wyposażenia domowego lub inne przedmioty ułatwiające funkcjonowanie społeczne,
- świadczenia pieniężne na cel wskazany przez organ lub podmiot udzielający pomocy.

#### **Pomoc nie jest przyznawana automatycznie!**

Jej zakres, forma i wysokość zależą od indywidualnej sytuacji osoby ubiegającej się o wsparcie, celu pomocy, przedstawionych dokumentów oraz oceny organu lub podmiotu udzielającego wsparcia. Niektóre koszty, np. leczenia, rehabilitacji lub wyrobów medycznych, nie są pokrywane z Funduszu, jeżeli mogą zostać sfinansowane na zasadach wynikających z przepisów o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych, chyba że uzyskanie takich świadczeń jest niemożliwe albo napotyka szczególne trudności.

Mając na uwadze powyższe, kontakt z kuratorem może mieć szczególne znaczenie jeszcze przed opuszczeniem zakładu karnego lub aresztu śledczego. Może być także kontynuacją działań podjętych wcześniej w ramach okresu przygotowania do zwolnienia, o którym mowa w art. 164 k.k.w., potocznie czasem określanego jako „**program wolnościowy**”.

#### **Pomoc kuratora może obejmować m.in.:**

- rozpoznanie sytuacji życiowej, rodzinnej, mieszkaniowej i zawodowej,
- ustalenie, jakiej pomocy dana osoba najbardziej potrzebuje,
- wskazanie instytucji, do których warto się zgłosić,
- pomoc w złożeniu wniosku o pomoc postpenitencjarną,
- współpracę z ośrodkami pomocy społecznej, organizacjami pozarządowymi, placówkami leczenia, schroniskami lub innymi instytucjami,
- wsparcie w kontaktach z urzędami,
- motywowanie do podjęcia pracy, leczenia, terapii lub innych działań służących stabilizacji sytuacji,
- pomoc w uporządkowaniu sytuacji prawnej, w tym ustaleniu, czy wobec skazanego pozostają do wykonania inne orzeczenia, obowiązki, prace społeczne, dozory, kary ograniczenia wolności, zastępcze kary pozbawienia wolności albo inne sprawy, które mogą mieć znaczenie po wyjściu.

**Warto porozmawiać z kuratorem o takich sprawach jeszcze przed zwolnieniem. Niewyjaśnione obowiązki, kary albo inne postępowania mogą utrudnić spokojny start na wolności, np. podjęcie pracy, rejestrację w urzędzie pracy, korzystanie z pomocy społecznej albo realizację planu po wyjściu.**

### **2.3. Ośrodki pomocy społecznej**

Po opuszczeniu zakładu karnego lub aresztu śledczego ważnym miejscem wsparcia może być ośrodek pomocy społecznej, centrum usług społecznych albo miejski ośrodek pomocy rodzinie. Warto zgłosić się tam szczególnie wtedy, gdy brakuje środków do życia, miejsca pobytu, jedzenia, odzieży, leków, ubezpieczenia zdrowotnego albo wsparcia w załatwieniu pilnych spraw. Co do zasady, o pomoc należy zwrócić się do właściwego ośrodka ze względu na miejsce zamieszkania osoby ubiegającej się o świadczenie.

**Jeżeli osoba jest w kryzysie bezdomności, właściwa miejscowo jest co do zasady gmina ostatniego miejsca zameldowania na pobyt stały.** Warto więc, jeżeli to możliwe, ustalić wcześniej, gdzie było ostatnie stałe zameldowanie, ponieważ może to mieć znaczenie np. przy skierowaniu do schroniska albo rozpatrywaniu wniosku o pomoc.

W sprawach pilnych albo szczególnie uzasadnionych sytuacją osobistą pomoc może zostać udzielona także w miejscu aktualnego pobytu, jednak właściwość główna przy osobie bezdomnej ustalana jest według ostatniego miejsca zameldowania na pobyt stały.

**Przed zgłoszeniem się do ośrodka pomocy społecznej warto przygotować dokumenty, które pomogą szybko ustalić sytuację osoby ubiegającej się o pomoc, m.in.:**

- dowód osobisty albo inny dokument tożsamości,
- świadectwo zwolnienia z zakładu karnego lub aresztu śledczego,
- zaświadczenie z urzędu gminy/miasta o ostatnim miejscu zameldowania na pobyt stały – szczególnie gdy osoba nie ma miejsca zamieszkania lub jest w kryzysie bezdomności,
- zaświadczenie z ZUS o pobieraniu albo niepobieraniu świadczeń, np. emerytury, renty lub innych świadczeń,
- dokumentację medyczną, jeżeli stan zdrowia ma znaczenie dla sprawy,
- orzeczenie o niepełnosprawności, jeżeli zostało wydane,
- inne dokumenty potwierdzające trudną sytuację życiową.

## Rodzaje zasiłków z pomocy społecznej

Pomoc społeczna może zostać przyznana osobie lub rodzinie, która znajduje się w trudnej sytuacji życiowej i spełnia warunki określone w ustawie o pomocy społecznej. Aktualnie obowiązujące kryteria dochodowe:

- **1010 zł** – dla osoby samotnie gospodarującej,
- **823 zł** – na osobę w rodzinie w przypadku gospodarstwa wieloosobowego.

### Zasiłek stały

Zasiłek stały przysługuje osobie pełnoletniej, która jest niezdolna do pracy z powodu wieku albo całkowicie niezdolna do pracy, jeżeli jej dochód jest niższy niż kryterium dochodowe. Może dotyczyć np. osoby, która ze względu na wiek, niepełnosprawność albo stan zdrowia nie może podjąć pracy. Wysokość zasiłku stałego zależy od dochodu osoby ubiegającej się o pomoc. Nie oznacza to, że każda osoba otrzyma maksymalną kwotę świadczenia.

**W 2026 r. zasiłek stały wynosi:**

- **nie mniej niż 100 zł miesięcznie,**
- **nie więcej niż 1229 zł miesięcznie.**

### Zasiłek okresowy

**Jest to pomoc przyznawana na określony czas.** Jej wysokość zależy od dochodu osoby lub rodziny oraz od decyzji ośrodka pomocy społecznej. Zasiłek okresowy może być przyznany osobie lub rodzinie bez dochodu albo z dochodem niższym od kryterium dochodowego, szczególnie z powodu:

- bezrobocia,
- długotrwałej choroby,
- niepełnosprawności,
- trudnej sytuacji życiowej,
- oczekiwania na inne świadczenia.

### Zasiłek celowy i specjalny zasiłek celowy

- **Zasiłek celowy** – może być przyznany na konkretną potrzebę, np. zakup żywności, leków, odzieży, środków higienicznych, opału, pokrycie kosztów dojazdu lub innych niezbędnych wydatków.
- W szczególnie uzasadnionych przypadkach możliwe jest również przyznanie **specjalnego zasiłku celowego** osobie lub rodzinie, która przekracza kryterium dochodowe. Taka pomoc ma charakter wyjątkowy i zależy od indywidualnej sytuacji.

### Świadczenia niepieniężne

**Warto wiedzieć, że pomoc społeczna nie polega wyłącznie na wypłacie zasiłku. Ośrodek pomocy społecznej może udzielać także świadczeń niepieniężnych, czyli takich form wsparcia, które pomagają zabezpieczyć podstawowe potrzeby lub uporządkować sytuację życiową.**

Dla osoby opuszczającej zakład karny lub areszt śledczy może to mieć bardzo duże znaczenie, szczególnie gdy najpilniejszym problemem nie są tylko pieniądze, ale np.

brak miejsca do spania, jedzenia, dokumentów, leczenia, ubezpieczenia zdrowotnego albo kontaktu z odpowiednimi instytucjami.

Do najważniejszych form pomocy niepieniężnej należą m.in.:

- **schronienie** – pomoc w uzyskaniu miejsca w noclegowni, schronisku lub innej placówce, jeżeli osoba nie ma gdzie mieszkać;
- **pośilek** – pomoc w formie gorącego posiłku albo skierowania do miejsca, w którym można otrzymać jedzenie;
- **niezbędne ubranie** – pomoc dla osoby, która nie posiada odzieży odpowiedniej do pory roku lub swojej sytuacji;
- **interwencja kryzysowa** – szybka pomoc w sytuacji nagłego kryzysu, zagrożenia, przemocy, bezdomności albo załamania psychicznego;
- **składka na ubezpieczenie zdrowotne** – w określonych sytuacjach pomoc w objęciu ubezpieczeniem zdrowotnym, jeżeli osoba nie ma innego tytułu do ubezpieczenia;
- **bilet kredytowany** – pomoc w przejeździe, jeżeli konieczne jest dotarcie do miejsca pobytu, rodziny, instytucji lub placówki udzielającej wsparcia.

## 2.4. Urząd Pracy

Po opuszczeniu zakładu karnego lub aresztu śledczego jednym z najważniejszych kroków jest rejestracja w powiatowym urzędzie pracy – jako osoba bezrobotna. Rejestracji można dokonać osobiście w powiatowym urzędzie pracy właściwym ze względu na miejsce zamieszkania albo elektronicznie przez portal [praca.gov.pl](http://praca.gov.pl)

**Rejestracja jest istotna z kilku powodów:**

**Po pierwsze**, pozwala szybciej rozpocząć aktywizację zawodową. Osoba zarejestrowana może korzystać z ofert pracy, pośrednictwa pracy, poradnictwa zawodowego oraz pomocy w przygotowaniu do rozmowy kwalifikacyjnej.

**Po drugie**, rejestracja może zapewnić ubezpieczenie zdrowotne, jeżeli osoba nie posiada innego tytułu do ubezpieczenia. Jest to szczególnie ważne po opuszczeniu jednostki penitencjarnej, gdy konieczne może być leczenie, kontynuacja terapii, badania lub uzyskanie recept.

**Po trzecie**, urząd pracy może pomóc w zdobyciu nowych kwalifikacji. W zależności od sytuacji i dostępnych form wsparcia można ubiegać się m.in. o udział w szkoleniu, kursie, stażu lub innej formie aktywizacji zawodowej.

W określonych przypadkach osoba zarejestrowana może również uzyskać **prawo do zasiłku dla bezrobotnych**, jeżeli spełnia warunki przewidziane w przepisach.

**Przed rejestracją warto przygotować:**

- dowód osobisty albo inny dokument tożsamości,
- świadectwa ukończenia szkoły, dyplomy lub inne dokumenty potwierdzające kwalifikacje,
- zaświadczenia o ukończonych kursach i szkoleniach,
- świadectwa pracy, jeżeli osoba je posiada,
- dokumenty potrzebne do ustalenia prawa do zasiłku,
- orzeczenie o niepełnosprawności, jeżeli zostało wydane,
- dokumenty potwierdzające przeciwwskazania do wykonywania określonej pracy, jeżeli takie istnieją.

## Zasiłek dla bezrobotnych

Rejestracja w powiatowym urzędzie pracy nie oznacza automatycznie prawa do zasiłku dla bezrobotnych. O przyznaniu zasiłku decyduje urząd pracy po sprawdzeniu, czy spełniono warunki określone w przepisach.

Co do zasady prawo do zasiłku może przysługiwać osobie bezrobotnej, która w okresie 18 miesięcy bezpośrednio przed rejestracją **przez co najmniej 365 dni wykonywała pracę** lub inną działalność, od której były opłacane odpowiednie składki, przy wynagrodzeniu co najmniej minimalnym.

**Od 1 czerwca 2026 r.** podstawowa wysokość zasiłku dla bezrobotnych wynosi:

- **1783,90 zł brutto** – w okresie pierwszych 90 dni posiadania prawa do zasiłku,
- **1400,90 zł brutto** – w kolejnych dniach posiadania prawa do zasiłku.

Osoby posiadające co najmniej 20-letni okres uprawniający do zasiłku mogą otrzymać zasiłek w wysokości **120% kwoty podstawowej**. Wysokość zasiłku może zależeć od okresu uprawniającego do zasiłku, dlatego urząd pracy każdorazowo ustala ją indywidualnie na podstawie dokumentów.

Zasiłek wypłacany jest co do zasady przez **180 dni**, a w określonych sytuacjach przez **365 dni**, np. dla wybranych grup osób spełniających warunki ustawowe.

## 2.5. Organizacje pozarządowe

**Czy wiesz, że po opuszczeniu zakładu karnego możesz skorzystać ze wsparcia organizacji pozarządowych?**

W całej Polsce działają organizacje prowadzące ośrodki pomocy postpenitencjarnej, których celem jest wspieranie osób przygotowujących się do powrotu do społeczeństwa oraz rozpoczynających życie na wolności.

Zakres oferowanego wsparcia zależy od możliwości danego ośrodka, jednak najczęściej obejmuje pomoc informacyjną, prawną, psychologiczną, zawodową i rzeczową. Wiele organizacji współpracuje z kuratorami sądowymi, jednostkami penitencjarnymi, ośrodkami pomocy społecznej, urzędami pracy oraz innymi instytucjami zaangażowanymi w proces readaptacji społecznej.

Warto pamiętać, że pomoc jest świadczona nie tylko przez ośrodki pomocy postpenitencjarnej. W całej Polsce działają również fundacje i stowarzyszenia realizujące różnorodne programy społeczne, edukacyjne, zawodowe i pomocowe skierowane do osób opuszczających jednostki penitencjarne oraz ich rodzin.

Organizacje te odpowiadają na wiele potrzeb związanych z powrotem do społeczeństwa, wspierają proces readaptacji społecznej, pomagają w odbudowie relacji rodzinnych, aktywizacji zawodowej oraz rozwiązywaniu problemów pojawiających się po odzyskaniu wolności.

**Część działań rozpoczyna się jeszcze przed opuszczeniem jednostki penitencjarnej. Spotkania informacyjne i konsultacje indywidualne pomagają przygotować plan działania na pierwsze tygodnie po wyjściu oraz poznać dostępne formy wsparcia.**

Ważnym obszarem działalności organizacji pozarządowych jest aktywizacja społeczna i zawodowa. Ośrodki pomocy postpenitencjarnej często organizują kursy, szkolenia i warsztaty umożliwiające zdobycie nowych umiejętności lub podniesienie kwalifikacji zawodowych. Można tam również uzyskać pomoc w przygotowaniu dokumentów aplikacyjnych, poszukiwaniu zatrudnienia lub nawiązaniu kontaktu z potencjalnymi pracodawcami.

Osoby znajdujące się w trudnej sytuacji życiowej mogą liczyć także na różne formy wsparcia materialnego. W zależności od możliwości organizacji, może ono obejmować paczki żywnościowe, bony na zakup żywności, odzież, środki higieniczne oraz inne formy pomocy służące zabezpieczeniu podstawowych potrzeb po opuszczeniu zakładu karnego.

Wsparcie może również obejmować odbudowę relacji rodzinnych, załatwianie spraw urzędowych, uzyskanie pomocy specjalistycznej lub skierowanie do innych instytucji i organizacji oferujących pomoc osobom zagrożonym wykluczeniem społecznym.

Lista miejsc świadczących pomoc postpenitencjarną w 2026 r. jest publikowana na stronie Funduszu Sprawiedliwości:

[www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl/pl/znajdz-osrodek-pomocy/news,40237,lista-osrodkow-wsparcia---pomoc-postpenitencjarna.html](http://www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl/pl/znajdz-osrodek-pomocy/news,40237,lista-osrodkow-wsparcia---pomoc-postpenitencjarna.html)

**Jeżeli nie wiesz, gdzie szukać takiego miejsca, poproś o pomoc w ustaleniu najbliższego ośrodka jeszcze przed opuszczeniem jednostki penitencjarnej. Dzięki temu łatwiej zaplanujesz pierwsze kroki po wyjściu z zakładu karnego i szybciej uzyskasz potrzebne wsparcie.**

### III. Jak ubiegać się o pomoc postpenitencjarną?

#### Praktyczne wskazówki

##### 1. Zanim złożysz wniosek – przygotuj się do rozmowy!

Na początku broszury zachęcaliśmy, aby jeszcze przed opuszczeniem zakładu karnego lub aresztu śledczego odpowiedzieć sobie na najważniejsze pytania dotyczące pierwszych dni na wolności: gdzie spędzę pierwszą noc, czy mam dokumenty, czy potrzebuję leczenia, jedzenia, odzieży, pracy, kontaktu z rodziną albo wsparcia specjalisty.

Te odpowiedzi będą bardzo pomocne, gdy zgłosisz się do instytucji lub organizacji udzielającej wsparcia. Dzięki nim łatwiej będzie wyjaśnić swoją sytuację i wskazać, jaka pomoc jest potrzebna w pierwszej kolejności.

**Zanim złożysz wniosek o pomoc postpenitencjarną, przygotuj się, aby krótko powiedzieć o swojej sytuacji życiowej.**

- Kiedy opuściłeś zakład karny lub areszt śledczy?
- Gdzie obecnie przebywasz albo gdzie planujesz udać się po zwolnieniu?
- Czy masz dokument tożsamości oraz świadectwo zwolnienia?
- Czy masz dochód, pracę, zasiłek lub inne źródło utrzymania?
- Czy potrzebujesz pilnej pomocy, np. Schronienia, żywności, odzieży, leków, biletu, dokumentów albo kontaktu ze specjalistą?
- Jakie dokumenty możesz przedstawić jako potwierdzenie swojej sytuacji?

**Nie musisz opowiadać całej historii swojego życia. Najważniejsze jest jasne wskazanie, jaka jest Twoja obecna sytuacja, czego potrzebujesz w pierwszej kolejności i dlaczego pomoc jest potrzebna właśnie teraz.**

##### 2. Jak napisać wniosek o pomoc postpenitencjarną?

Wniosek powinien być konkretny i czytelny. Najważniejsze, aby wynikało z niego:

- Kto składa wniosek?
- Do kogo jest kierowany?
- O jaką pomoc prosisz?
- Dlaczego tej pomocy potrzebujesz?
- Jaka jest twoja obecna sytuacja życiowa, zdrowotna, mieszkaniowa lub zawodowa?
- Jakie dokumenty dołączasz?
- Data i podpis.

Pomoc nie służy finansowaniu rzeczy luksusowych lub zbędnych. Najnowszy telefon, markowa odzież czy inne kosztowne przedmioty nie są podstawowymi potrzebami żywymi. We wniosku warto więc pisać konkretnie o tym, co jest naprawdę potrzebne i niezbędne w Twojej sytuacji, np. żywność, środki higieny, odzież odpowiednia do pory roku, leki, bilet na dojazd, dokumenty, leczenie, zakwaterowanie albo inne potrzeby związane z powrotem do życia na wolności.

### 3. Co warto dołączyć do wniosku o pomoc postpenitencjarną?

Do wniosku warto dołączyć dokumenty, które potwierdzają opisaną sytuację, m.in.:

- kserokopia świadectwa zwolnienia z zakładu karnego lub aresztu śledczego,
- kserokopia dowodu osobistego albo innego dokumentu tożsamości,
- zaświadczenie o ostatnim miejscu zameldowania,
- zaświadczenie z urzędu pracy o rejestracji jako osoba bezrobotna – jeżeli zostało wydane,
- zaświadczenie z ZUS o pobieraniu albo niepobieraniu świadczeń,
- kserokopia dokumentacji medycznej,
- recepty lub zalecenia lekarskie,
- kserokopia orzeczenia o niepełnosprawności, jeżeli zostało wydane,
- dokumenty dotyczące dochodu albo braku dochodu,
- dokumenty dotyczące zadłużenia, czynszu lub miejsca pobytu,
- inne dokumenty potwierdzające trudną sytuację życiową.

Zawsze zachowuj oryginały najważniejszych dokumentów – dotyczy to szczególnie świadectwa zwolnienia z zakładu karnego lub aresztu śledczego, dokumentu tożsamości, dokumentacji medycznej, orzeczenia o niepełnosprawności, zaświadczeń z urzędów oraz innych dokumentów potwierdzających Twoją sytuację.

**Najważniejszym dokumentem przy ubieganiu się o pomoc po opuszczeniu zakładu karnego lub aresztu śledczego jest świadectwo zwolnienia wraz z załącznikiem dotyczącym udzielonej pomocy w trakcie osadzenia – to dokument, który potwierdza, że dana osoba opuściła jednostkę penitencjarną oraz kiedy nastąpiło zwolnienie. Dlatego należy go zachować i mieć przy sobie podczas zgłaszania się po pomoc.**

**Uwaga na stare wzory wniosków i nieprawdziwe informacje!**

W obiegu nadal można spotkać **stare wzory wniosków** i nieaktualne informacje o pomocy postpenitencjarnej. Niektóre z nich powołują się na dawne rozporządzenia albo sugerują, że po opuszczeniu zakładu karnego lub aresztu śledczego przysługuje automatycznie określona kwota, np. „średnia krajowa”, „trzykrotność przeciętnego wynagrodzenia” albo inna z góry ustalona suma. Jest to nieprawda!

**Pomoc postpenitencjarna nie jest automatyczną wypłatą określonej kwoty po wyjściu.** Jej przyznanie zależy od indywidualnej sytuacji osoby ubiegającej się o wsparcie, w szczególności od sytuacji życiowej, bytowej, zdrowotnej, rodzinnej, zawodowej oraz potrzeb związanych z readaptacją społeczną.

Pomoc może zostać przyznana w różnej formie i wysokości, a w niektórych sytuacjach może nie zostać przyznana, jeżeli organ lub podmiot udzielający pomocy uzna, że nie ma podstaw do jej udzielenia albo że wskazana potrzeba nie została wystarczająco udokumentowana.

## Przed wyjściem sprawdź, czy najważniejsze sprawy są ustalone

Ta lista pomoże Ci uporządkować najważniejsze sprawy przed wyjściem na wolność.



### Dokumenty

- Mam ważny dowód osobisty albo wiem, co zrobić, aby go wyrobić
- Mam dokumenty dotyczące leczenia, leków lub terapii – jeżeli są mi potrzebne



### Miejsce pobytu

- Wiem, gdzie pójdę po wyjściu
- Mam ustalone miejsce na pierwszą noc
- Jeżeli nie mam gdzie mieszkać, wiem, gdzie zgłosić się po pomoc
- Znam adres lub telefon do OPS/CUS/MOPR albo schroniska/noclegowni



### Kontakt i wsparcie

- Mam zapisany numer telefonu do osoby zaufanej
- Wiem, czy mogę skontaktować się z rodziną lub bliskimi
- Mam kontakt do kuratora, organizacji pomocowej albo Ośrodka Pomocy Postpenitencjarnej
- Wiem, gdzie mogę zgłosić się po pomoc po wyjściu



### Zdrowie

- Wiem, czy potrzebuję kontynuacji leczenia
- Mam informacje o lekach, receptach
- Wiem, gdzie mogę zgłosić się po pomoc medyczną, psychologiczną, psychiatryczną albo terapeutyczną



### Praca i pieniądze

- Mam dokumenty dotyczące doświadczenia zawodowego, kursów lub kwalifikacji
- Wiem, że rejestracja w urzędzie pracy może pomóc w aktywizacji zawodowej i uzyskaniu ubezpieczenia zdrowotnego
- Wiem, gdzie mogę szukać pomocy, jeśli nie mam pieniędzy na pierwsze dni

*Nie wszystko musi być gotowe od razu. Najważniejsze, aby wiedzieć, od czego zacząć i gdzie szukać pomocy.*

## IV. Lista ośrodków pomocy postpenitencjarnej

Pomoc postpenitencjarna jest świadczona przez podmioty wyłonione w konkursie ofert finansowanym ze środków Funduszu Sprawiedliwości. Poniższy wykaz obejmuje miejsca świadczenia pomocy postpenitencjarnej wskazane na rok 2026, zgodnie z listą publikowaną przez Fundusz Sprawiedliwości.

### Białystok

#### **Stowarzyszenie Penitencjarne Patronat Oddział w Białymstoku**

ul. Świętojańska 2A, 15-082 Białystok  
tel. 602 577 424, e-mail: patronat1990@gmail.com

### Bielsko-Biała

#### **Śląska Fundacja Błękitny Krzyż**

ul. Bystrzańska 51a, 43-309 Bielsko-Biała  
tel. 33 817 20 49, 504 101 836,  
e-mail: OSRODEK.READAPTACYJNY2@BK-EUROPE.PL

### Bydgoszcz

#### **Fundacja LUMUS**

ul. Smoleńska 17, 85-871 Bydgoszcz, tel. 724 333 442, e-mail: byd@lumus.org.pl

### Czerwon Bór

#### **Caritas Diecezji Łomżyńskiej**

Ośrodek „Przystanek w drodze”, Czerwon Bór 30, 18-400 Czerwon Bór

### Gdańsk

#### **1) Stowarzyszenie Pomocy Osobom Wychodzącym na Wolność „EMAUS”**

ul. Sandomierska 55/57, 80-074 Gdańsk, tel. 882 847 643, 512 517 867

#### **2) Fundacja LUMUS**

ul. Grunwaldzka 76/78 lok. 213, 80-244 Gdańsk  
tel. 669 777 714, e-mail: gda@lumus.org.pl

### Gorzów Wielkopolski

#### **Stowarzyszenie Pomocy Bliźniemu im. Brata Krystyna**

ul. Słoneczna 62, 62a, 63, 66-400 Gorzów Wielkopolski, tel. 95 720 14 75

### Kielce

#### **Caritas Diecezji Kieleckiej**

Centrum Integracji Społecznej  
ul. Wesola 54, 25-363 Kielce, tel. 41 344 46 72, e-mail: kielce@caritas.pl

### Kraków

#### **Małopolskie Stowarzyszenie Probacja**

Centrum Integracji Pro Domo, ul. Rzepakowa 4, 31-989 Kraków, tel. 578 116 110  
e-mail: centrumintegracji.prodomo@gmail.com, agnieszkas.probacja@wp.pl

## Lublin

- 1) **Stowarzyszenie Centrum Wolontariatu**  
ul. Łęczyńska 3, 20-309 Lublin  
tel. 515 447 779, e-mail: pomocpostpenitencjarna.lublin@gmail.com
- 2) **Stowarzyszenie POSTIS**  
ul. T. Zana 3A, 20-601 Lublin, tel. 81 524 39 66, e-mail: biuro@postis.pl

## Łomża

**Caritas Diecezji Łomżyńskiej**  
Biuro Caritas Diecezji Łomżyńskiej, ul. Rybaki 1, 18-400 Łomża

## Niewiesza

**Fundacja „Zacisze Grażyny”**  
ul. Leśna 4, Niewiesza  
tel. 883 263 153, 502 561 527, e-mail: zaciszegrazyny@wp.pl

## Opole

**Fundacja LUMUS**  
ul. Niemodlińska 79/19, 46-020 Opole, tel. 609 365 334, e-mail: opo@lumus.org.pl

## Szczecin

**Fundacja Resocjalizacji i Readaptacji Społecznej „TULIPAN”**  
al. Wojska Polskiego 63, 70-476 Szczecin  
tel. 535 582 982, e-mail: kontakt@fundacjatulipan.pl

## Warszawa

- 1) **Stowarzyszenie Penitencjarne „PATRONAT” Oddział w Warszawie**  
Ośrodek Readaptacji Społecznej „Dom Patronatu”  
ul. Drwęcka 14, 04-393 Warszawa  
tel. 22 813 22 15, e-mail: dompatronatu48@gmail.com
- 2) **Stowarzyszenie „alter Ego”**  
Pogotowie Pomocy Postpenitencjarnej  
ul. Wiśłana 7, 05-077 Warszawa  
tel. 22 760 86 40, e-mail: stowarzyszenie@alter-ego.org.pl

## Wrocław

**Fundacja LUMUS**  
ul. Wysoka 15B, 87-800 Wrocław, tel. 601 054 778, e-mail: wlo@lumus.org.pl

## Włodawa

**Stowarzyszenie POSTIS**  
ul. Żołnierzy WIN 14, 22-200 Włodawa, tel. 81 524 39 66, e-mail: biuro@postis.pl

## Wrocław

**Fundacja LUMUS**  
ul. Długa 66C, 53-633 Wrocław, tel. 609 859 900, e-mail: wro@lumus.org.pl







FUNDACJA RESOCJALIZACJI  
I READAPTACJI SPOŁECZNEJ  
**TULIPAN**