



Příručka pro samoživitele

autor: Asociace neúplných rodin, z.s.
VašeVýživné.cz

PŘEDMLUVA

Právě držíte v ruce metodickou brožuru zpracovanou Asociací neúplných rodin, která v rámci programu VašeVýživné.cz pomáhá neúplným rodinám s vymáháním dlužného výživného. Protože chceme svou pomoc poskytovat co nejkompexněji, rozhodli jsme se sestavit tuto brožuru, která by měla pomoci všem rodičům samozivitelům i lidem v jejich okolí – a to nejen s tolik potřebnými financemi, ale také se zvládáním vypjatých situací či řešením vzniklých potíží. Zda se nám to podařilo a brožura opravdu nápomocná bude, to už musíte posoudit vy, čtenáři.



OBSAH

PŘEDMLUVA	1
OBSAH	2
Pro koho je tato příručka?	9
<i>Pro rodiče samoživitele</i>	9
<i>Pro rodinu a známé</i>	9
FINANCE SAMOŽIVITELŮ	10
Úvod	10
Důležité zákony	10
Státní dávky, příspěvky, podpora	11
<i>Dávky státní sociální podpory</i>	11
<i>Jak požádat?</i>	11
<i>Na co máte právo?</i>	12
<i>Na koho se obrátit?</i>	12
<i>Otázky a odpovědi</i>	12
Práce na mateřské	14
<i>Peněžitá pomoc v mateřství</i>	14
<i>Je umožněno pracovat v průběhu pobírání PPM?</i>	14
<i>Na co si dát pozor?</i>	15
<i>Na koho se obrátit?</i>	15
<i>Otázky a odpovědi</i>	15
Práce na rodičovské	17
<i>Rodičovský příspěvek</i>	17

<i>Je umožněno pracovat během pobírání rodičovského příspěvku?</i>	18
<i>Na co si dát pozor?</i>	18
<i>Na koho se obrátit?</i>	18
<i>Otázky a odpovědi</i>	18
Hmotná nouze	19
<i>Kdo má nárok na pomoc v hmotné nouzi?</i>	19
<i>Co je možné čerpat od státu?</i>	20
<i>Neziskové subjekty a veřejné služby</i>	20
<i>Na koho se obrátit?</i>	20
<i>Otázky a odpovědi</i>	20
Povinnosti zaměstnavatele	21
<i>Typy pracovních smluv</i>	21
<i>Na co máte právo?</i>	21
<i>Na co si dát pozor, co zaměstnavatel nemusí tolerovat?</i>	21
<i>Na koho se obrátit?</i>	22
<i>Otázky a odpovědi</i>	22
SOCIÁLNĚ-PRÁVNÍ PROBLÉMY SAMOŽIVITELŮ	23
Úvod	23
Důležité zákony	23
Rozvod	24
<i>Co rozvod znamená?</i>	24
<i>Děti v péči – na co se připravit?</i>	24
<i>Mediace</i>	24
<i>Na koho se obrátit?</i>	24
<i>Otázky a odpovědi</i>	24
Určení péče	27
<i>Typy péče</i>	27

<i>Co posuzuje soud?</i>	27
<i>Vyživovací povinnost</i>	27
<i>Na koho se obrátit?</i>	28
<i>Otázky a odpovědi</i>	28
Společně posuzované osoby v domácnosti	29
<i>Kdo tvoří domácnost?</i>	29
<i>Status otce v rodném listu</i>	29
<i>Žití „na hromádce“</i>	29
<i>Na koho se obrátit?</i>	29
<i>Otázky a odpovědi</i>	30
Zanedbání péče jedním z partnerů	31
<i>Co je považováno za zanedbání péče?</i>	31
<i>Jak postupovat?</i>	31
<i>Jak rozhoduje soud?</i>	31
<i>Na koho se obrátit?</i>	32
<i>Otázky a odpovědi</i>	32
Domácí násilí	34
<i>Co je domácí násilí?</i>	34
<i>Jak rozpoznat domácí násilí?</i>	34
<i>První kroky – akutní pomoc</i>	35
<i>Jak mohou pomoci blízcí?</i>	35
<i>Na koho se obrátit?</i>	35
<i>Otázky a odpovědi</i>	36
Rodič – cizinec	37
<i>Cizinec ze země EU</i>	37
<i>Cizinec mimo EU</i>	37
<i>Co si ošetřit?</i>	37
<i>Únos dítěte</i>	37
<i>Na koho se obrátit?</i>	38
<i>Otázky a odpovědi</i>	38

Zadlužení, osobní bankrot	39
<i>Dluhová spirála</i>	39
<i>Osobní bankrot (oddlužení) – podmínky</i>	39
<i>Novela insolvenčního zákona</i>	40
<i>Rizika osobního bankrotu</i>	41
<i>Na koho se obrátit?</i>	41
<i>Otázky a odpovědi</i>	42
PROBLEMATIKA VÝŽIVNÉHO PRO SAMOŽIVITELE	43
Úvod	44
Důležité zákony	44
Základní proces vymáhání	44
<i>Co je potřeba?</i>	44
<i>Vznikl dluh na výživném – jaké jsou nyní možnosti?</i>	44
<i>Jak dlouho vymáhání výživného trvá?</i>	44
<i>Na koho se obrátit?</i>	45
<i>Otázky a odpovědi</i>	45
Neznámý otec	46
<i>Bez otce v rodném listu</i>	46
<i>Jak zapsat otce do rodného listu?</i>	46
<i>Otec se k dítěti nehlásí</i>	46
<i>Otec je známý, ale nelze jej zkontaktovat</i>	46
<i>Na koho se obrátit?</i>	47
<i>Otázky a odpovědi</i>	47
Dohoda o výživném	48
<i>Ústně sjednaná dohoda</i>	48
<i>Písemně sjednaná dohoda</i>	48
<i>Jak určit výživné soudně?</i>	48
<i>Na koho se obrátit?</i>	49
<i>Otázky a odpovědi</i>	49

Typy neplatičů	50
<i>Proč partner nechce platit výživné?</i>	50
<i>Typy neplatičů</i>	50
<i>Na koho se obrátit?</i>	51
<i>Otázky a odpovědi</i>	52
Určení výše výživného	53
<i>Jaká je průměrná výše výživného?</i>	53
<i>Jak soud vypočítává výši alimentů?</i>	53
<i>Lze se proti rozhodnutí soudu odvolat?</i>	53
<i>Na koho se obrátit?</i>	54
<i>Otázky a odpovědi</i>	54
Vymáhání výživného – po vlastní ose, nebo s asistenčním programem?	56
<i>Proč zvolit asistenční program?</i>	56
<i>Exekuce po vlastní ose</i>	56
<i>Exekuce s asistentem</i>	56
<i>Na koho se obrátit?</i>	57
<i>Otázky a odpovědi</i>	57
PSYCHOLOGICKÁ POMOC PRO SAMOŽIVITELE	59
Úvod	59
Na vše sami	60
<i>Pocit samoty</i>	60
<i>Špatné vztahy v rodině</i>	60
<i>Jak z pocitu samoty ven?</i>	60
<i>Na koho se obrátit?</i>	61
<i>Příklady z psychoterapeutické praxe</i>	61
<i>Co je to spirála snižující se životní úroveň?</i>	62
<i>Jak poznám, že jsem zachycen/a ve spirále?</i>	62
<i>Jak z toho ven?</i>	62

<i>Na koho se obrátit?</i>	63
<i>Příklady z psychoterapeutické praxe</i>	63
Deprese	64
<i>Proč mám depresi?</i>	64
<i>Jak požádat o pomoc?</i>	64
<i>Co pomáhá?</i>	64
<i>Na koho se obrátit?</i>	65
<i>Příklady z psychoterapeutické praxe</i>	65
Sebeobviňování a nepochopení od dětí	67
<i>Proč mě děti nepodpoří?</i>	67
<i>Vnímání situace</i>	67
<i>Sebeobviňování</i>	67
<i>Další postup</i>	68
<i>Na koho se obrátit?</i>	68
<i>Příklady z psychoterapeutické praxe</i>	68



Pro rodiče samoživitele

Příručka je v první řadě určena všem rodičům samoživitelům, kteří pečují o své dítě či děti. V brožuře naleznete celou řadu cenných rad, které se týkají financí (např. sociálních dávek či příjmů ze zaměstnání), sociálně právních problémů i samotné problematiky výživného.

Pro rodinu a přátele

Příručka je rovněž vhodná pro příbuzné a přátele samoživitelů. Právě na své blízké se samoživitelé velmi často obracejí s žádostí o pomoc či radu. Jednotlivé sekce této brožury vám tak napoví, jak se v dané situaci zachovat a na koho se případně obrátit.



FINANCE SAMOŽIVITELŮ

Úvod

Nedostatek financí je v případě samoživitelů velmi častým problémem. Zvláště pokud se druhý rodič nepodílí na finančním zabezpečení svého dítěte. V takovém případě peníze v rodinném rozpočtu chybí. Pro rodiny s nízkým příjmem jsou připraveny dávky státní sociální podpory, o které lze požádat. Ne vždy však rodiče tyto dávky mohou získat. Pokud taková situace nastane, je nutné zvýšit rodinný příjem zcela samostatně. Ani to ovšem nebývá úplně snadné. Rodiče samoživitelé potřebují vstřícnější podmínky od zaměstnavatelů – důležité je, aby je práce neomezovala a neznemožňovala jim péči o nezaopatřené děti.

Důležité zákony

- Zákon č. 17/1995 Sb. – o státní sociální podpoře
- Zákon č. 111/2006 Sb. – o pomoci v hmotné nouzi
- Zákon č. 110/2006 Sb. – o životním a existenčním minimu
- Zákon č. 187/2006 Sb. – o nemocenském pojištění
- Zákon č. 251/2005 Sb. – o inspekci práce
- Zákon č. 435/2004 Sb. – o zaměstnanosti
- Zákon č. 582/1991 Sb. – o organizaci a provádění sociálního zabezpečení
- Zákon č. 262/2006 Sb. – zákoník práce
- Zákon č. 89/2012 Sb. – občanský zákoník (nový)

Státní dávky, příspěvky, podpora

Dávky státní sociální podpory

Dávky státní sociální podpory poskytuje stát na základě věcně příslušných zákonů. Dávky jsou vypláceny Úřadem práce České republiky. Orgány státní sociální podpory, které vykonávají státní správu podle zákona č. 117/1995 Sb., jsou Úřad práce České republiky (*krajské pobočky a pobočka pro hlavní město Prahu*) a Ministerstvo práce a sociálních věcí (MPSV).

Dávkami státní sociální podpory jsou:

- přídavek na dítě
- příspěvek na bydlení
- porodné
- rodičovský příspěvek
- pohřebné

Jak požádat?

Každá z dávek státní sociální podpory má svůj vlastní formulář, který je pro její získání nutné vyplnit a odevzdat na Úřadu práce České republiky. Spolu s formuláři je potřeba doložit také příslušné dokumenty. Ty se pro jednotlivé dávky mohou lišit, informovat by vás o nich tedy vždy měli pracovníci úřadu. Potřebné formuláře můžete najít na internetu, případně také na jednotlivých pobočkách Úřadu práce České republiky.

Na co máte právo?

Zatímco na některé z dávek státní sociální podpory máte nárok zcela automaticky (*rodičovský příspěvek*), u jiných je nutné splnit určité podmínky. U přídavku na dítě a porodného se pracuje s příjmem žadatele, který je porovnáván se stanoveným životním minimem. V případě příspěvku na bydlení je poté příjem porovnáván se stanovenými náklady na bydlení. Tyto dávky jsou tedy poskytovány v závislosti na výši příjmu.

Na koho se obrátit?

- Úřad práce České republiky – krajské pobočky a pobočka pro hlavní město Prahu (*podle místa trvalého bydliště*). Konkrétní kontakty a adresy úřadů jsou dohledatelné na webových stránkách Úřadu práce České republiky.

Otázky a odpovědi

Dítě vychovávám zcela samostatně, náš příjem se nachází pod stanovenou hranicí, přesto však nemám nárok na přídavek na dítě. Jak je to možné?

Získat některou z dávek, u níž je posuzován příjem žadatele, je pro řadu rodičů samoživitelů velmi obtížné, byť ve skutečnosti podmínky pro získání splňují. Problémem je, že pokud o dávky žádá např. matka samoživitelka, která má v rodném listu dítěte zapsaného jeho otce (*se kterým se již rozešla*), úřady automaticky předpokládají, že otec žije ve společné domácnosti – často jsou tak připočítávány i jeho příjmy, ačkoliv je matka ve skutečnosti k dispozici nemá. V takovém případě je nutné zažádat o vyloučení otce z okruhu společně posuzovaných osob.



Jak dlouho a od kdy je vyplácen rodičovský příspěvek?

Rodičovský příspěvek plynule navazuje na vyplácení peněžité pomoci v mateřství a jeho vyplácení začíná ihned po skončení nároku na PPM. Pokud nárok na PPM vůbec nevznikl, je rodičovský příspěvek vyplácen ode dne porodu. U rodičovského příspěvku není určena doba vyplácení, ale celková výše příspěvku. Ta na jedno dítě činí 220 000 Kč. Délku vyplácení si tak může rodič určit sám, není však možné, aby byla kratší než 6 měsíců a delší než 4 roky. Zohledněn je poté i průměrný měsíční výdělek rodiče.

Práce na mateřské

Peněžitá pomoc v mateřství

Peněžitá pomoc v mateřství je vyplácena po dobu 28 týdnů (*případně 37 týdnů při porodu dvou dětí*). Nástup na PPM je individuální – je možné si jej určit samostatně, a to v období od počátku 8. do počátku 6. týdne před očekávaným dnem porodu. Jedná se o jednu z dávek nemocenského pojištění, jejíž vyplácení a nárok na její zisk upravuje zákon o nemocenském pojištění. Nemocenská dávka náleží zaměstnancům a OSVČ, které se po stanovenou dobu dobrovolně účastní nemocenského pojištění.

Je umožněno pracovat v průběhu pobírání PPM?

Pokud to zdravotní stav i další okolnosti dovolí, lze si za určitých podmínek přívýdělek při pobírání PPM sjednat. Umožněna je pouze práce na DPP či DPČ, kterou lze vykonávat nejen u stávajícího, ale také u jiného zaměstnavatele.



Na co si dát pozor?

Při pobírání PPM není možné vykonávat stejnou práci, z níž bylo odváděno pojistné na nemocenské pojištění. Pokud se tedy rozhodnete pro práci u stejného zaměstnavatele, je nutné uzavřít novou pracovní smlouvu na jiný druh práce. Dále je možné uzavřít smlouvu s jiným zaměstnavatelem, zde je však nutné dodržet podmínky stanovené zákoníkem práce (*např. konkurenční doložku*). Tyto podmínky však platí pouze pro zaměstnance – OSVČ nesmí po dobu pobírání PPM vykonávat žádnou výdělečnou činnost.

Na koho se obrátit?

- **Zaměstnavatel.** Pokud se rodič rozhodne pracovat během pobírání PPM, měl by se obrátit přímo na zaměstnavatele. Vhodné je začít u toho stávajícího a zjistit, jaké jsou zde podmínky, zda je zaměstnavatel ochoten nabídnout práci na DPP či DPČ a o jaký druh práce by se případně jednalo.

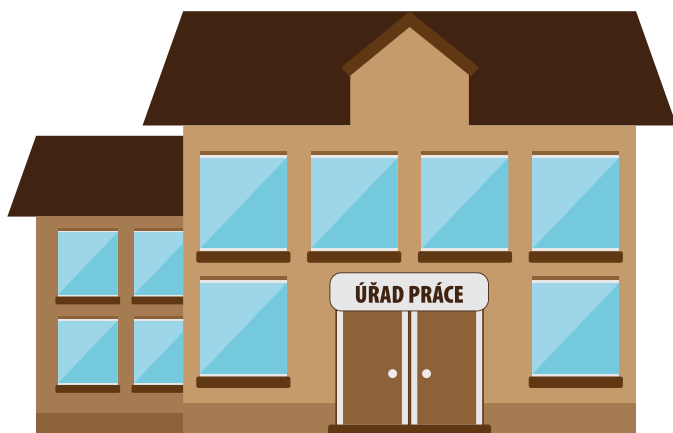
Otázky a odpovědi

Kolik korun si mohu vydělat při pobírání PPM?

Výše výtěžku není při pobírání PPM limitována. Je však stanoveno, že na DPP nesmíte u jednoho zaměstnavatele odpracovat více než 300 hodin za rok. U DPČ platí, že nesmíte odpracovat více než 20 hodin týdně pro jednoho zaměstnavatele.

Za jakých podmínek mohu během pobírání PPM pracovat pro svého stávajícího zaměstnavatele?

Je stanoveno, že během pobírání PPM nelze vykonávat práci, z níž bylo odváděno nemocenské pojištění. Lze tedy uzavřít novou smlouvu, přičemž opět platí, že by tato smlouva neměla být uzavřena na stejný druh práce, jaký byl vykonáván před odchodem na mateřskou (*v praxi se to sice velmi často děje, jedná se však o protiprávní jednání*). Jedinou možností tak zůstává výkon úplně jiné práce – tedy např. účetní pobírající PPM může stávajícímu zaměstnavateli vypomáhat s administrativními pracemi.



Práce na rodičovské

Rodičovský příspěvek

Rodičovský příspěvek začíná být vyplácen po skončení nároku na PPM (*případně ode dne porodu, pokud nárok na mateřskou vůbec nevznikl*). Celková částka vyplácená na jedno dítě v letošním roce činí 220 000 Kč. Dobu vyplácení si lze upravit podle svých preferencí, roli však hraje i průměrný měsíční výdělek rodiče – dávka poté nemůže být vyplácena méně než 6 měsíců a déle než 4 roky.

Je umožněno pracovat během pobírání rodičovského příspěvku?

Během pobírání rodičovského příspěvku si lze najít přivýdělek a zákony dokonce ani nestanovují žádná omezení – alespoň pokud jde o výši výdělku. Rodiče tak mohou být limitováni pouze nabídkou zaměstnání, protože často potřebují značně flexibilní podmínky. Zaměstnavatelé se však zejména v poslední době snaží vycházet rodičům samoživitelům vstříc, takže hledání zaměstnání už není tak obtížné, jako tomu bylo ještě před pár lety.

Na co si dát pozor?

Pokud jde o práci při pobírání rodičovského příspěvku, není zde limitován její rozsah, a protože jde o dávku státní sociální podpory, nikoliv nemocenského pojištění, tak ani její druh. Lze tedy vykonávat jakoukoliv práci v jakémkoliv rozsahu, včetně stávající práce na plný úvazek pro stejného zaměstnavatele. Během pobírání RP mohou bez omezení vykonávat výdělečnou činnost také OSVČ. Vždy je však nutné dodržet jednu podmínku, kterou je zabezpečení osobní, celodenní a řádné péče o dítě.

Na koho se obrátit?

- **Zaměstnavatel.** Pokud se rodič rozhodne pracovat během pobírání RP, je nejlepší obrátit se přímo na stávajícího (*případně i jiného*) zaměstnavatele a probrat s ním všechny možnosti částečného, nebo i úplného nástupu do práce.

Otázky a odpovědi

Je možné vykonávat během pobírání rodičovského příspěvku práci na DPP či DPČ?

Tyto dohody jsou pro mnohé rodiče jedinou možností, jak během pobírání rodičovského příspěvku vykonávat výdělečnou činnost a zároveň pečovat o dítě. Určitě tedy práce na DPP i DPČ povolena je – a lze ji vykonávat nejen u stávajícího, ale také u zcela jiného zaměstnavatele. Pokud je práce na DPP či DPČ vykonávána pro stejného zaměstnavatele, je však nutné zvolit jiný druh práce, než jaký byl původně vykonáván (*u jednoho zaměstnavatele není možné mít současně dva pracovní právní vztahy na stejný druh práce*). Pokud se rozhodnete pro jiného zaměstnavatele, je nutné dodržet nařízení vyplývající ze zákoníku práce, že činnost, která je shodná s předmětem činnosti stávajícího zaměstnavatele (*tedy toho, u kterého máte po dobu pobírání RP platnou smlouvu*), lze vykonávat pouze s jeho souhlasem.

Je možné umístit dítě do jeslí či školky a nepřijít o rodičovský příspěvek?

Za zmíněnou osobní, celodenní a řádnou péči o dítě je považováno i zajištění péče jinou osobou, případně návštěvou jeslí a školek ve státem povoleném rozsahu. U dětí mladších 2 let jsou povoleny návštěvy takových zařízení v maximálním rozsahu 46 hodin měsíčně. U dětí starších 2 let poté žádné omezení neexistuje.

Hmotná nouze

Kdo má nárok na pomoc v hmotné nouzi?

Hmotnou nouzí je označován takový stav, kdy jednotlivec či celá rodina nemá dostatečné příjmy na uspokojení základních životních potřeb a tyto příjmy zároveň z objektivních důvodů nemůže vlastním přičiněním navýšit. Při posuzování nároku na dávky v hmotné nouzi jsou zohledňovány částky životního a existenčního minima, které určuje stát. Aktuálně platné údaje lze kdykoliv nalézt na webových stránkách Ministerstva práce a sociálních věcí.

Co je možné čerpat od státu?

Do systému pomoci v hmotné nouzi jsou řazeny celkem tři dávky. Jedná se o příspěvek na živobytí, doplatek na bydlení a mimořádnou okamžitou pomoc. Základní dávkou je příspěvek na živobytí. Při posuzování nároku hraje roli celkový příjem rodiny, majetkové a sociální poměry rodiny a částky životního i existenčního minima. Vznik nároku je podmiňující i pro zisk doplatku na bydlení. Mimořádná okamžitá pomoc je poté vyplácena osobám, které se ocitnou v situacích, jež vyžadují okamžité řešení. Konkrétní situace stanoví zákon.

Neziskové subjekty a veřejné služby

Jedním ze způsobů, jak se aktivně podílet na zvýšení vlastních příjmů a splnit tedy stanovené podmínky pro zisk dávek v hmotné nouzi, je výkon veřejné služby. Veřejná služba nahradila dobrovolnickou službu, která už nadále není považována za snahu o zvýšení příjmů.

Na koho se obrátit?

- Úřad práce České republiky – krajské pobočky a pobočka pro hlavní město Prahu. Pobočku je nutné vybrat dle místa trvalého bydliště (*u příspěvku na živobytí a doplatku na bydlení*), případně podle místa vzniku mimořádné situace (*u mimořádné okamžité pomoci*).

Otázky a odpovědi

Nedaří se mi sehnat odpovídající práci a zajistit tak zvýšení rodinných příjmů. Může i v takovém případě vzniknout nárok na zisk dávek pomoci v hmotné nouzi?

Pokud někdo dlouhodobě setrvává ve stavu hmotné nouze a má objektivní problémy s nalezením vhodného zaměstnání, které by zvýšilo příjmy a umožnilo tak uspokojení základních životních potřeb, nabízí se možnost zmíněné veřejné služby. Jejím úkolem je začleňování osob v hmotné nouzi do společnosti a také zachování principu pomoci v hmotné nouzi, tedy že by měla vzniknout snaha vyřešit vzniklé finanční problémy vlastním přičiněním.

Jak je určena výše doplatku na bydlení?

Výše doplatku na bydlení je individuální – stanovuje se dle příjmu posuzované rodiny a odůvodněných nákladů na bydlení (*ty by však neměly přesáhnout obvyklé náklady v místě bydliště, které určuje Úřad práce České republiky*). Samotná výše doplatku je stanovena tak, aby i po úhradě odůvodněných nákladů na bydlení (*tj. nájmu, služeb s bydlením spojených a nákladů za dodávky energií*) rodina disponovala určenou částkou živobytí.

Povinnosti zaměstnavatele

Typy pracovních smluv

Rozeznáváme celkem tři druhy pracovních poměrů a dohod. Jedná se o pracovní smlouvu (*lze sjednat na dobu určitou či neurčitou*), dohodu o provedení práce (*DPP*) a dohodu o pracovní činnosti (*DPČ*). Ze sjednaných rozsahů pracovní doby lze rozlišovat mezi prací na hlavní pracovní poměr (*HPP*) a částečným úvazkem. Ve smlouvě lze dále definovat způsoby výkonu práce – tedy např. pružná pracovní doba nebo výkon práce formou home office (*práce z domova*).

Na co máte právo?

Matky a otcové pečující o dítě mladší 15 let mají právo požádat o kratší pracovní dobu nebo jinou vhodnou úpravu stanovené týdenní pracovní doby. Zákon poté stanovuje, že nebrání-li zaměstnavateli vážné provozní důvody, měl by této žádosti vyhovět. Dle zákona rovněž musí zaměstnavatel přihlédnout k potřebám těchto zaměstnanců při jejich zařazování do směn. Matky a otcové samoživitelé tak mohou požádat například pouze o ranní směny a jejich žádosti by mělo být vyhověno. Rodiče samoživitelé také nemohou být vysláni na služební cestu mimo obvod bydliště nebo pracoviště.

Na co si dát pozor, co zaměstnavatel nemusí tolerovat?

Ačkoliv zákon stanovuje výše zmíněné výhody pro samoživitele, konečné rozhodnutí vždy závisí na zaměstnavateli. Ten se tak může odvolat například na zmíněné provozní důvody, které mu neumožňují vyjít zaměstnanci vstříc. Vždy by však měl dané důvody konkrétně jmenovat.

Na koho se obrátit?

- **Oblastní inspektorát práce.** Máte-li pocit, že se zaměstnavatel dopustil proti právního jednání, můžete se obrátit na Oblastní inspektorát práce. Stížnost lze podat i anonymně, je však nutné doložit důkazy potvrzující protiprávní jednání.
- **Úřad práce České republiky.** Pokud jde o finanční záležitosti, tedy například neuhrazené mzdy a podobné potíže, lze se obrátit také na místně příslušný Úřad práce České republiky, kde získáte rady ohledně dalšího postupu.

Otázky a odpovědi

Může mě zaměstnavatel vyhodit z práce, přestože jsem matka samoživitelka?

Rodič samoživitel není žádným zákonem chráněn před výpovědí z pracovního poměru ze strany zaměstnavatele. Platí pouze, pokud nevzniknou závažné důvody (*například ukončení činnosti zaměstnavatele*), zaměstnavatel nemůže dát výpověď zaměstnanci po dobu čerpání mateřské nebo rodičovské dovolené.

Co lze považovat za protiprávní jednání zaměstnavatele?

Mezi nejčastější prohřešky patří například neproplácení přesčasů, nemožnost čerpání dovolené či zakazování návštěv lékaře v pracovní době. Jedná se zkrátka o porušování práv zaměstnanců, která vyplývají ze zákoníku práce.

SOCIÁLNĚ-PRÁVNÍ PROBLÉMY SAMOŽIVITELŮ

Úvod

V partnerském životě mohou nastat situace, které se partneři rozhodnou řešit rozchodem. To se samozřejmě může stát a nikomu nepřísluší takovou situaci soudit. Vždy je však nutné zajistit, aby se rozchod rodičů dotkl co možná nejméně těch nejzranitelnějších – dětí. Ať už jde o samotný rozvod (*v případě manželství*) či následné určení péče, rodiče by spolu vždy měli jednat a vycházet tak, aby svým chováním příliš nenarušili běžný život svých potomků. Přesto se však v mnoha případech setkáváme spíše s pravým opakem. Právě z tohoto důvodu jsme věnovali část naší brožury sociálně-právním problémům samoživitelů.

Důležité zákony

- Zákon č. 359/1999 Sb. – o sociálně-právní ochraně dětí
- Zákon č. 257/2000 Sb. – o probační a mediační službě
- Zákon č. 292/2013 Sb. – o zvláštních řízeních soudních
- Zákon č. 326/1999 Sb. – o pobytu cizinců na území ČR
- Zákon č. 182/2006 Sb. – insolvenční zákon



Rozvod

Co rozvod znamená?

Rozvodem je označováno právní ukončení manželství. Rozlišujeme tzv. nesporný (*smluvený*) a sporný rozvod. Nesporného rozvodu lze dosáhnout za splnění následujících podmínek: manželství trvá minimálně jeden rok, manželé spolu minimálně šest měsíců nežijí (*nezáleží na sdílení společného obydlí, ale na tom, že spolu fakticky nefungují jako manželé či rodina*), dosáhli dohody ve věci péče o nezletilé děti a rovněž dosáhli dohody ohledně vypořádání společného majetku. V případě, že některá z těchto náležitostí není splněna, použijí se ustanovení o tzv. sporném rozvodu, dle nichž je vždy třeba, aby soud zjišťoval, co je příčinou rozvratu manželství. Před rozvodem je vždy nutné vyřešit otázku péče o nezletilé děti. Vyžadován je pravomocný rozsudek (*rozsudkem musí být schválena i případná dohoda rodičů*). Otázku vypořádání společného jmění manželů (*SJM*) lze řešit před nesporným rozvodem manželství zvláštní dohodou a po rozvodu manželství též dohodou nebo soudně v případě, že se manželé nedohodnou, a to ve lhůtě do tří let od právní moci rozvodového rozsudku.

Děti v péči – na co se připravit?

Před každým rozvodem je nutné vyřešit otázku péče o nezletilé děti. Vždy je vyžadován pravomocný rozsudek, bez kterého není možné manželství rozvést. V rozsudku je určena nejen péče o dítě, ale také vyživovací povinnost a v případě návrhu jednoho z rodičů i rozsah styku druhého rodiče s dítětem.

Mediace

Mediace je definována jako mimosoudní způsob pokojného řešení sporů, jehož výsledkem je dohoda obou stran. Základem takového způsobu řešení je zásah nestranné třetí osoby – tzv. mediátora. V praxi se jedná o úzkou spolupráci mediátorů, sociálních kurátorů, psychologů, právních zástupců i soudců a jiných odborníků, kteří nějakým způsobem zasáhnou do toho, jak se vyřeší péče o dítě po rozvodu rodičů. A kdy lze mediaci využít? Tak například při obnovení komunikace mezi vzájemně odcizenými manželi, při řešení sporů v rodině, při rozvodu a po něm nebo při hledání platformy pro obnovení vzájemné komunikace mezi rodiči a dětmi nebo učiteli a dětmi.

Na koho se obrátit?

- **Místně příslušný soud.** Rozhodnete-li se pro rozvod, je nutné podat návrh na rozvod manželství k soudu. Vybírá se vždy takový soud, který je příslušný místu, na kterém měli manželé poslední společné bydliště. Takový postup se volí v případě, že v obvodu soudu stále bydlí alespoň jeden z manželů. V opačném případě se volí soud v obvodu bydliště toho z manželů, který návrh nepodal. Návrh na rozvod manželství by měl obsahovat zejména důvody rozvodu. Máte-li společné děti mladší 18 let, je nutné nejprve podat návrh na úpravu poměrů nezletilých dětí na dobu po rozvodu. Ten je podáván k soudu, v jehož obvodu mají děti bydliště.
- **Asociace Český mediátor.** Pokud se rozhodnete vyzkoušet služby mediátora, na webových stránkách této asociace naleznete všechny informace.

Otázky a odpovědi

Je nutné sehnat si při rozvodu advokáta?

Neexistuje nařízení, které by přítomnost advokáta vyžadovalo. Záleží tedy pouze na vás, zda si k rozvodu troufnete bez právního zástupce. Pokud však dochází ke sporům o děti či majetek, je obecně doporučeno mít advokáta k dispozici. Se správným advokátem bude celé řízení o poznání jednodušší a alespoň o něco méně stresující.

V jakých případech soud nemusí manželství rozvést?

V případě rozvodu má vždy konečné slovo soudce. Ten při svém rozhodování přihlíží ke všem skutečnostem, které manželé v rámci řízení uvedli, případně prokázali. Ve většině případů návrhu na rozvod vyhová, pouze ve výjimečných případech může dojít k jeho zamítnutí. Taková situace nastane tehdy, pokud soud uzná, že by rozvodem mohl některý z manželů utrpět újmu.



Určení péče

Typy péče

Po rozvodu či rozchodu rodičů rozeznáváme čtyři formy péče o děti:

Výlučná péče jednoho z rodičů – dítě je svěřeno do péče jednoho z rodičů, druhý rodič má právo na styk dle dohody, případně dle nařízení soudu.

Střídavá péče – v péči o dítě se rodiče střídají v pravidelných intervalech (*lze střídat po týdnech, měsících, či po určitém počtu dní*).

Společná péče – oba rodiče nadále vykonávají osobní péči o dítě beze změny.

Péče osobou odlišnou od rodičů – dítě může být svěřeno i úplně jiné osobě v případě, že soud s ohledem na dítě shledá tuto možnost jako nejlepší.

Co posuzuje soud?

Soud by měl vždy jednat v zájmu dítěte. Bere se tak v potaz nejen přání samotného dítěte a jeho vztah k oběma rodičům, případně i k sourozencům, ale také celá řada dalších okolností. Důležité jsou i výchovné schopnosti rodičů, předchozí podílení se na výchově, zázemí a podmínky, které jsou rodiče schopni dítěti zajistit.

Vyživovací povinnost

Existují různé druhy vyživovacích povinností. Nejznámější je však vyživovací povinnost rodičů vůči dětem. Rodiče jsou povinni zaopatřit své děti do doby, dokud nejsou schopny se samostatně uživit. Jedná se přitom nejen o finanční zaopatření, ale také o zajištění bydlení, stravy a dalších základních potřeb. Pokud je během rozvodu dítě svěřeno do výhradní péče jednoho z rodičů, je druhému rodiči stanovena vyživovací povinnost. Při určování výše finanční vyživovací povinnosti hrají roli především příjmy rodiče, stáří dítěte a také jeho zvláštní potřeby (*například léky, speciální diety atd.*). Po-

kud nejsou stanovené povinnosti plněny, může dojít ke spáchání trestného činu. Zde rozlišujeme dva trestné činy, a to zanedbání povinné výživy (*jeden z rodičů dlouhodobě neplatí stanovené výživné*) a ohrožování výchovy dítěte (*rodič nepečuje o své dítě tak, jak by měl*).

Na koho se obrátit?

- **Místně příslušný soud.** Svěření dětí do péče je nutné vyřešit ještě před samotným rozvodem. Jeden z rodičů musí podat návrh na úpravu poměrů nezletilých dětí na dobu po rozvodu (*případně i na dobu před rozvodem*). Návrh se podává k soudu, v jehož okrese se nachází bydliště dětí. Za podání návrhu není placen žádný poplatek.

Otázky a odpovědi

Co by měl obsahovat návrh na úpravu poměrů nezletilých dětí na dobu po rozvodu?

Vzory návrhu můžete najít kdekoli na internetu. S jeho sepsáním vám poté může pomoci i advokát nebo pracovník orgánu sociálně-právní ochrany dětí (OSPOD). Obecně však platí, že by zde měla být uvedena požadovaná forma péče a také výše případné vyživovací povinnosti druhého rodiče. Dále lze navrhnout úpravu styku dětí s druhým rodičem.

Jak přesně vypadá společná péče a kdy ji lze stanovit?

V případě společné péče oba rodiče nadále vykonávají osobní péči o dítě. Nejsou jim tak určeny žádné nové povinnosti či práva. V praxi je však tato forma péče využívána a schvalována jen minimálně. Doporučuje se zejména tam, kde rodiče žijí v jedné domácnosti a jsou schopni stoprocentní domluvy.

Společně posuzované osoby v domácnosti

Kdo tvoří domácnost?

Pojem společně posuzované osoby je používán zejména při zjišťování nároku na pobírání dávek. Do této skupiny patří rodinní příslušníci, kteří žijí s žadatelem ve společné domácnosti. Příjmy těchto osob jsou vždy posuzovány společně.

Status otce v rodném listu

Častým problémem samoživitelek, které žádají o některou z dávek, je právě otec dítěte zapsaný v rodném listu. Úřady často automaticky předpokládají, že otec žije ve společné domácnosti – jsou tak připočítávány i jeho příjmy, ačkoliv je matka ve skutečnosti k dispozici nemá. V takovém případě je nutné zažádat o vyloučení otce z okruhu společně posuzovaných osob.

Žití „na hromádce“

Do okruhu společně posuzovaných osob spadají také partneři žadatelů, kteří s nimi nejsou sezdáni. Zákon stanovuje, že k druhovi či k družce se jako ke společně posuzované osobě přihlíží pouze v případě, že s oprávněnou osobou žije ve společné domácnosti alespoň tři měsíce.

Na koho se obrátit?

- **Krajská pobočka Úřadu práce České republiky.** V případě, že s bývalým partnerem alespoň tři měsíce prokazatelně nežijete ve společné domácnosti, můžete požádat o jeho vyloučení z okruhu společně posuzovaných osob. V takovém případě je nutné kontaktovat krajskou pobočku Úřadu práce České republiky, která o případném vyloučení rozhoduje.

Otázky a odpovědi

Započítává se do okruhu společně posuzovaných osob má matka, s níž žijí ve společné domácnosti?

Zde hodně záleží na tom, pro jakou z dávek se posuzuje příjem rodiny. Pokud se jedná o porodné, příspěvek na dítě nebo rodičovský příspěvek, rodiče mezi společně posuzované osoby zařazeny nebudou. U příspěvku na bydlení se však posuzují všechny osoby, které jsou na dané adrese hlášeny k trvalému pobytu. Další specifikace posuzování jsou uvedeny zákonnými normami.

Je možné vyloučit z okruhu společně posuzovaných osob pro získání příspěvku na bydlení někoho, kdo má na adrese hlášený trvalý pobyt?

Vyloučení z okruhu společně posuzovaných osob je možné za předpokladu, že dotyčná osoba alespoň tři měsíce prokazatelně neužívá byt či dům, v němž je hlášena k trvalému pobytu.



Zanedbání péče jedním z partnerů

Co je považováno za zanedbání péče?

Každý rodič je povinen odpovídajícím způsobem pečovat o své děti. Tuto povinnost ukládá přímo jeden z našich zákonů. Zanedbání této péče je velmi vážným činem, který může na dítěti zanechat trvalé následky. Za porušení povinností se považují například takové situace, kdy rodič neposílá dítě do školy, neabsolvuje s ním povinné lékařské prohlídky nebo mu nevěnuje dostatek svého času a péče.

Jak postupovat?

Ohrožování výchovy dítěte je trestným činem. Řešením této problematiky se tedy zabývá přímo Policie ČR, na kterou je nutné se v případě podezření obrátit. Na ohrožování výchovy dítěte se vzhledem k povaze činu vztahuje oznamovací povinnost. Trestný čin může oznámit například lékař, školské zařízení, blízká osoba, druhý rodič nebo i samotné dítě. Oznámení lze podat i anonymně. Policie má následně povinnost každé oznámení prověřit a zahájit šetření, k němuž je přizván i orgán sociálně-právní ochrany dětí (*OSPOD*).

Jak rozhoduje soud?

V případě, že je prokázáno spáchání trestného činu ohrožování výchovy dítěte, začíná se celou věcí zabývat soud. Ten zkoumá, o jaký druh trestného činu se jedná, tedy zda byl spáchán úmyslně či z nedbalosti. Tomu poté odpovídají i tresty. Dle § 201 odst. 1 písm d) zákona č. 40/2009 Sb. trestního zákoníku, může být rodič, který třeba i z nedbalosti ohrozí další vývoj dítěte, odsouzen k odnětí svobody až na dva roky.

V každém případě může soud také rozhodnout o svěřeni dítěte do péče druhého rodiče. Pokud je prokázáno úmyslné spáchání trestného činu, jsou následné tresty mnohonásobně vyšší.

Na koho se obrátit?

- **Policie ČR.** Zanedbáním povinné péče se zabývá Policie ČR, která také zahajuje šetření. Podnět k zahájení může podat kdokoliv a lze tak učinit i anonymně. V případě potřeby může policie přizvat k jednání i OSPOD.
- **Krizová centra.** Na krizová centra se může obrátit i samotný rodič, který má pocit, že péči o dítě nezvládá, ať už z finančních, nebo jakýchkoliv jiných důvodů. Krizová centra následně poskytují krizovou intervenci i psychologickou pomoc rodičům a dětem.

Otázky a odpovědi

Když si OSPOD pozve rodiče k šetření, je nutné tuto výzvu akceptovat?

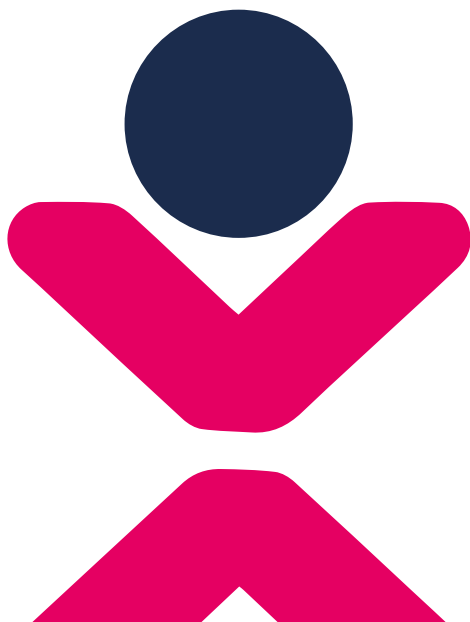
Ano, rodič má povinnost spolupracovat s orgánem sociálně-právní ochrany dětí, který jej ke spolupráci vyzve. Za porušení těchto povinností lze udělit i pokutu. Rodič je rovněž povinen předat OSPOD všechny informace, které jsou v daném případě potřeba.

Může OSPOD odebrat dítě z rodiny?

O odebrání dítěte z rodiny rozhoduje pouze soud, který k takovému rozhodnutí musí mít dostatečně vážné důvody. Návrh na odebrání může podat OSPOD, který musí přednést potřebné důkazy. Pokud se však jedná o závažný a akutní případ, OSPOD může rozhodnout o umístění dítěte do příslušného zařízení. To je však možné pouze na 24 hodin, během kterých soud rozhodne o odebrání dítěte.

Mám podezření na ohrožování výchovy dítěte. Měla bych to nahlásit?

V případě, že ve svém okolí zaznamenáte případ ohrožování výchovy dítěte, je nutné tuto situaci ohlásit Policii ČR. Ohrožování výchovy dítěte je trestným činem a vztahuje se na něj oznamovací povinnost. V případě, že situaci nenahlásíte, nebo ji budete přímo tajit, můžete být sami stíháni.



Domácí násilí

Co je domácí násilí?

Za domácí násilí je považováno soustavné a dlouhodobé fyzické či psychické ubližování, které způsobuje fyzickou či psychickou újmu. Domácí násilí páchá vždy jen jeden člen domácnosti. Charakteristická je zde především dlouhodobost a také stupňování. Fyzické týrání zahrnuje jakékoliv fyzické útoky, to psychické poté například ponižování, urážení, nadávky nebo jakékoliv omezování (*například když partner žárlí a omezuje volný pohyb*). Psychické týrání bývá často horší než to fyzické – zejména proto, že jej prakticky nelze prokázat.

Jak rozpoznat domácí násilí?

Fyzické útoky nejsou normální. Jakmile k nim dojde, lze je považovat za projevy domácího násilí. O něco náročnější je posouzení situace v případě psychického násilí. Hranice mezi poměrně běžným chováním a psychickým týráním může být velmi tenká – zejména pokud jde například o zmíněné žárlení. Pokud se jedná o soustavný a stresující či agresivní stav, jde již o týrání.

První kroky – akutní pomoc

Zejména u fyzického násilí není vhodné čekat. Je nutné okamžitě vyhledat lékaře, nechat se ošetřit a vystavit zprávu, v níž bude uvedena i informace o útoku a útočnickovi. Druhým krokem je poté oznámení na Policii ČR, při kterém je vyžadována lékařská zpráva. Policie by si však měla vyhotovit kopii, originál by měl zůstat vám. V případě psychického násilí si pro policii připravte například hlasový záznam slovního napadání. Pokud máte podezření na domácí násilí u svých blíz-

kých či známých, určitě na nic nečekejte a sdělte své podezření Policii ČR. Po-
dá-li oznámení nezúčastněný člověk, vzniká policii povinnost začit celou situaci
řešit, a to i v případě, že by se jednalo o ojedinělý čin, který nemá opakování.
Domácí násilí lze ohlásit i anonymně.

Jak mohou pomoci blízcí?

Sociální záchranná síť – to jsou i příbuzní oběti. Pokud o situaci vědí a jsou ochotni
pomoci, je to další krok „záchrany“. Pomoc může spočívat v dočasném azylu při kri-
tické situaci a také v psychické podpoře. Je zkrátka nutné, aby oběť domácího násilí
věděla, že v tom není sama. V případě, že se týraná osoba zdráhá svou situaci řešit,
měli by jí blízcí dodat odvalu a vyjádřit svou podporu, například v podobě doprovodu
do některého z center pomoci.

Na koho se obrátit?

- **Lékař.** V případě fyzického násilí je nutné vyhledat lékaře, který provede ošetření
a vystaví lékařskou zprávu.
- **Policie ČR.** Každý případ domácího násilí je nutné hlásit na policii. Nezapomeňte si vždy
připravit důkazy (*například lékařskou zprávu, hlasový záznam...*).
- **OSPOD.** Pokud se celá situace týká i dětí, je nutné kontaktovat OSPOD.
- **Centra pomoci týraným ženám.** Pomoci může například Bílý kruh bezpečí, Rosa,
Centrum krizové intervence...
- **Psychoterapeut.** Odborník v oboru pomůže zvládnout situaci a co nejlépe
se s ní vyrovnat.



Otázky a odpovědi

Jaký bude postup policie v případě oznámení napadení?

Každé domácí násilí by mělo být neprodleně oznámeno Policii ČR. Zjistí-li policie, že se jedná o případ domácího násilí a hrozí zde také další útoky, je oprávněna násilnou osobu na místě ze společného obydlí vykázat a současně s tím jí zakáže vstup do společného obydlí a jeho bezprostředního okolí na dobu 10 dnů. Tato doba nemůže být v žádném případě zkrácena. Policista takto rozhodne z úřední povinnosti, tzn. pokaždé, jsou-li pro takový postup splněny podmínky. Souhlas ohrožené osoby se nevyžaduje. Agresor bude následně předvolán i před přestupkovou komisí, kde mu v rámci přestupkového řízení hrozí pokuta až 20 000 Kč. Především to však pro něj bude varování, že si napadání nenecháte líbit. S každým ohlášením navíc rostou možnosti budoucí ochrany. V případě opakovaného týrání již bude v záznamech policie a bude snazší celou situaci řešit. Pokud se reakce partnera bojíte, oznamte to policii a kontaktujte centra, která se domácím násilím zabývají. Nejste si jisti správností postupu policie, nebo nechcete osobně navštěvovat příslušnou služebnu? Domácí násilí lze nahlásit i telefonicky na krizové lince 158, kde jsou všechny hovory nahrávány a u každého oznámení je okamžitě započato šetření. Samotné trestní oznámení poté můžete předat přímo na státní zastupitelství, které dohlíží na činnost policie.

Jaký je postup v případě přítomnosti dětí?

Pokud spolu s vámi žijí v domácnosti i nezletilé děti, bude Policie ČR pravděpodobně informovat i orgán sociálně-právní ochrany dětí. Toho se nemusíte nijak bát. Naopak, čím více lidí bude o násilí vědět, tím lépe. Agresor se často začne dalších problémů obávat. OSPOD vám také může pomoci s nasměrováním do azylových a krizových center.

Rodič – cizinec

Cizinec ze země EU

Vyživovací povinnost je uplatňována v rámci všech zemí Evropské unie. Platí však, že její úroveň se může v různých státech lišit. V případě žádosti o výživné ze zahraničí je vždy vhodné kontaktovat Úřad pro mezinárodně právní ochranu dětí (ÚMPOD), který poradí s dalšími kroky.

Cizinec mimo EU

V případě cizinců ze zemí mimo Evropskou unii je nejprve nutné zjistit, jak má daný stát nastavenou vyživovací povinnost a zda takový institut v místě pobytu vůbec existuje. Následně lze uplatnit Haagskou úmluvu z roku 2007 o mezinárodním vymáhání výživného dítěte a Úmluvu OSN o vymáhání výživného v cizině z roku 1956. Vždy je samozřejmě nutné, aby byla daná země signatářem těchto dohod. S konkrétními postupy opět nejlépe poradí pracovníci ÚMPOD.

Co si ošetřit?

Ať už je otec dítěte Čech, nebo cizinec, vždy je nutný jeho zápis v rodném listu dítěte. Dále už je možné zažádat standardně soud o svěření dítěte do péče a stanovení vyživovací povinnosti druhému z rodičů. Vždy je vhodné kontaktovat ÚMPOD, který může pomoci nejen s hledáním druhého rodiče, ale také s řešením případného dluhu na výživném.

Únos dítěte

Mezinárodní únos dítěte je definován jako protiprávní přemístění či zadržení dítěte mimo stát jeho obvyklého bydliště bez souhlasu druhého rodiče, kterému svědčí právo péče o toto dítě, nebo souhlasu soudu. Únos dítěte rodičem není v ČR považován za trestný čin. V případě únosu je však vždy vhodné neprodleně kontaktovat Policii ČR. Ta následně spustí krizovou akci, která může výrazně urychlit nalezení dítěte (*např. s pomocí médií*).

Na koho se obrátit?

- **Okresní soud.** Na začátku je vždy nutné rozhodnout o svěření dítěte do péče a také o vyživovací povinnosti druhého z rodičů. S tím pomůže okresní soud sídlící v místě bydliště dítěte.
- **ÚMPOD.** Sociálně-právní ochranou dětí ve vztahu k cizině byl pověřen Úřad mezi národně právní ochrany dětí, sídlící v Brně. Jeho prostřednictvím je tak možné řešit nejen případné dluhy na výživném, ale také další sociálně-právní problémy.
- **Policie ČR.** V případě únosu dítěte rodičem je třeba neprodleně kontaktovat policii, která okamžitě spustí krizovou akci. Policii je třeba kontaktovat také ve chvíli, kdy není známé místo pobytu otce cizince. Po zahájení šetření má Policie ČR možnost cizince dohledat.

Otázky a odpovědi

Bývalý partner je Čech, momentálně se však zdržuje v cizině. Na výživném mi dluží poměrně vysokou částku. Na koho se mám obrátit?

Při vymáhání výživného je postihován majetek dlužníka, nikoliv dlužník samotný. Největší roli tedy hraje fakt, ve které zemi se nachází dlužníkův majetek. Pokud je to na území České republiky, lze vymáhat výživné standardním způsobem v České republice. Pokud se však veškerý majetek i příjmy nacházejí v cizině (*a to i na Slovensku*), je nutné kontaktovat ÚMPOD.

Nemám ponětí, kde se bývalý partner zdržuje. Mohu se i v takovém případě pokusit vymáhat dlužné výživné?

Určitě ano. Ještě než se však obrátíte na ÚMPOD, bude nutné kontaktovat Policii ČR. Ta je schopná dohledat místo pobytu. Následně se celou věcí může začít zabývat zmíněný ÚMPOD, který se spojí s úřady dané země.

Zadlužení, osobní bankrot

Dluhová spirála

Dluhová spirála je finanční stav jedince či celé rodiny, při kterém dochází k postupnému zadlužování a neschopnosti splácet jednotlivé půjčky. Dlužníci poté tuto situaci řeší dalšími půjčkami, jejichž prostřednictvím splácí předchozí závazky. Dluhová spirála může snadno vést až k vyhlášení osobního bankrotu, který spočívá v oddlužení a zaplacení celého dluhu, nebo části vzniklých závazků.

Osobní bankrot (*oddlužení*) – podmínky

O vyhlášení osobního bankrotu (*povolení oddlužení*) rozhoduje soud, na nějž se dlužník prostřednictvím advokáta, notáře, insolvenčního správce, soudního exekutora či tzv. akreditované osoby obrátí s insolvenčním návrhem. Žadatel musí splnit následující podmínky:

- Dluhy minimálně u dvou věřitelů.
- V prodlení se splacením dluhů po dobu více než 30 dnů.
- Dlužník se musí nacházet v platební neschopnosti.
- U dluhů z podnikání se věřitelé nesmějí vyslovit proti oddlužení.
- Oddlužením nesmějí být sledovány žádné nepoctivé záměry.
- Až do 31. května 2019 platilo, že příjmy dlužníka musí dovolit splacení alespoň 30 % dluhů během následujících pěti let. S novou právní úpravou oddlužení se však tato podmínka dočkala mírných úprav (viz následující kapitola).

Novela insolvenčního zákona

Od 1. června 2019 vstupuje v platnost novela insolvenčního zákona, která upravuje především podmínky oddlužení. Nová opatření jsou platná pro všechna oddlužení schválená po 1. červnu 2019. Pro oddlužení zahájená před tímto datem platí původní podmínky.

Novinkou je mimo jiné možnost rychlejšího oddlužení v případě, že je dlužník schopen splnit 60 % svých závazků. V takovém případě se doba zkracuje na tři roky.

Úpravy se dočkal i nejužívanější způsob oddlužení, tedy úhrada 30 % dluhu v období 5 let. Dlužníci jsou nově povinni platit pouze měsíční splátky v zákonem stanovené výši.

Výše splátky se posuzuje individuálně. Pokud se například jedná o dlužníka bez vyživovacích povinností, může minimální výše měsíční splátky činit jen něco málo přes 2 000 Kč. V určené výši splátky jsou kromě pohledávek věřitelů zahrnuty i výdaje a odměny insolvenčního správce.

Pokud následně dlužník přesvědčí soud o tom, že vynaložil veškeré úsilí, aby své dluhy uhradil, může dojít k prolomení dříve bezpodmínečně platné hranice 30 %.

Další novinkou jsou speciální podmínky pro dlužníky, u kterých ještě před schválením oddlužení vznikl nárok na starobní důchod a trval po celou dobu oddlužení, a pro dlužníky ve druhém či třetím stupni invalidity. U těchto dlužníků může k oddlužení dojít už po třech letech, pokud během této doby nebylo oddlužení zrušeno.

Oddlužení je nově umožněno pouze dvěma způsoby, a to:

- zpeněžením majetkové podstaty,
- splátkovým kalendářem se zpeněžením majetkové podstaty.

Rizika osobního bankrotu

S riziky se lze setkat ve všech fázích procesu. V začátcích to může být například nevhodné načasování (někteří dlužníci žádají brzy, jiní zase příliš pozdě) nebo chybné zpracování insolvenčního návrhu, které může vést k zamítnutí žádosti. Pokud je návrh schválen soudem, je nutné dodržovat závazky vyplývající z jeho nařízení.

V případě jejich neplnění (*například když vznikne prodlení s platbami*) může soud oddlužení zrušit. Když ke zrušení dojde, připočítávají se zpětně veškeré úroky, což vede ke značnému navýšení dluhu.

Na koho se obrátit?

- **Občanská poradna.** Oddlužení není vhodným řešením pro každého. Ještě než dojde k podání insolvenčního návrhu, může dlužník navštívit některou z bezplatných občanských poraden, které poradí s dalším postupem.
- **Advokát, notář, soudní exekutor, insolvenční správce či tzv. akreditovaná osoba.** Pokud se dlužník pro oddlužení rozhodne, je nutné vyhledat osobu oprávněnou k podání návrhu na povolení oddlužení a insolvenčního návrhu.
- **Insolvenční soud.** Zpracovaný návrh je třeba předat insolvenčnímu soudu, který o oddlužení rozhodne
- **Insolvenční rejstřík.** Po schválení žádosti o oddlužení získá dlužník svůj spis v insolvenčním rejstříku.
- **Insolvenční správce.** Každému dlužníkovi v insolvenci je přidělen insolvenční správce, u kterého lze uplatnit pohledávku na výživné.



Otázky a odpovědi

Jak probíhá oddlužení?

Oddlužení může proběhnout dvěma způsoby. Tím prvním je zpeněžení tzv. majetkové podstaty. Zde dochází k prodeji dlužníkovy majetku. Do majetkové podstaty spadá například rodinný dům, osobní automobil, elektronika atd. Peníze získané prodejem jsou poté rozděleny mezi věřitele. Druhým způsobem oddlužení je nastavení splátkového kalendáře. To je dle novely zákona z června 2019 umožněno pouze se současným zpeněžením majetkové podstaty.

Jaké postavení má v případě insolvence výživné?

Každý dlužník musí při podání insolvenčního návrhu uvést své vyživovací povinnosti. Prostřednictvím insolvenčního správce je následně uplatňováno nejen dlužné, ale také běžné výživné. U výživného platí, že má přednostní postavení a je tedy vypláceno před ostatními dluhy spolu s dalšími přednostními pohledávkami (*s výjimkou odměny insolvenčního správce*).

Kdy dojde k plnému oddlužení dlužníka?

Pokud jsou splněny všechny soudem stanovené finanční závazky vůči věřitelům, kteří se do insolvenčního řízení přihlásili, je nutné podat návrh k soudu. Ten následně osvobodí dlužníka od placení neuhrazené části závazků zahrnutých do oddlužení a potvrdí tak jeho oddlužení.

Je možné, aby k oddlužení došlo i dříve než za pět let?

Kratší doba oddlužení je možná u těch dlužníků, kteří jsou schopni splatit celých 100 % svých dluhů. Dle novely je od června 2019 umožněno oddlužení i ve lhůtě tří let, pokud je dlužník schopen uhradit 60 % pohledávek. U všech ostatních je splátkový kalendář nastaven na pět let.

PROBLEMATIKA VÝŽIVNÉHO PRO SAMOŽIVITELE

Úvod

Ve chvíli, kdy soud svěří dítě do péče jednoho z rodičů, je tomu druhému určena výše výživného. Výši měsíčně placené částky výživného ovlivňuje nejen příjem povinného rodiče, ale také věk dítěte nebo jeho zvláštní potřeby. V mnoha případech se však děti žádného výživného nedočkají, ačkoliv na něj mají plný nárok. V takových chvílích často přichází na řadu exekuční vymáhání výživného, které je mnohdy tou jedinou možností, jak dlužné peníze získat. Rodiče samoživitelé, případně děti starší 18 let, se do něj mohou pustit nejen samostatně (*s pomocí advokátů a exekutorů*), ale také ve spolupráci s asistenčními programy.

Důležité zákony

- Zákon č. 89/2012 Sb. – občanský zákoník
- Zákon č. 99/1963 Sb. – občanský soudní řád
- Zákon č. 292/2013 Sb. – o zvláštních řízeních soudních
- Zákon č. 120/2001 Sb. – exekuční řád
- Zákon č. 359/1999 Sb. – o sociálně-právní ochraně dětí
- Zákon č. 40/2009 Sb. – trestní zákoník
- Zákon č. 141/1961 Sb. – o trestním řízení soudním (*trestní řád*)



Základní proces vymáhání

Co je potřeba?

V případě vymáhání výživného je nejprve nutné, aby vznikl dluh – tedy aby povinný rodič zanedbával svou vyživovací povinnost. Aby taková situace nastala, musí existovat soudní rozhodnutí, které povinnému rodiči ukládá konkrétní vyživovací povinnost.

Vznikl dluh na výživném – jaké jsou nyní možnosti?

Nejefektivnějším způsobem, jak získat dlužné výživné, je započítí jeho vymáhání. Zde rozlišujeme dva způsoby vymáhání výživného. Tím prvním je soudní výkon rozhodnutí, kdy se rodič obrací na soud, který vydal rozhodnutí o výši výživného, tím druhým poté zahájení exekučního řízení, které je řešeno ve spolupráci s exekutorem.

Jak dlouho vymáhání výživného trvá?

Zde je nutné zmínit, že každý případ je individuální. Některé případy jsou vyřešeny poměrně rychle, u jiných může vymáhání výživného trvat roky a další bohužel nelze vyřešit vůbec. V každém případě délku exekučního řízení ovlivňují i zákonné lhůty, které musí soudy i exekutoři dodržovat. Obecně lze uvést, že pokud vše proběhne bez problémů, první peníze mohou k rodiči samoživiteli doputovat po dvou měsících od pověření exekutora.

Promlčení výživného

Pokud vznikl dluh na výživném, je potřeba začít celou situaci řešit. Čekání se v tomto případě určitě nevyplácí. Podle nového občanského zákoníku platí, že výživné splatné od 1. 1. 2014 se promlčuje už po třech letech (*pro výživné splatné před tímto datem platí promlčecí lhůta 10 let*). To sice ještě neznamená, že po třech letech právo na výživné zaniká, výrazně se však oslabuje. Pokud tedy dlužník vznesе námitku promlčení, splátky, na které se tato námitka oprávněně vztahuje, již nebude možné dále vymáhat. Pokud si s promlčecí dobou nejste u svého dlužného výživného jistí, neváhejte se bezplatně obrátit na projekt VašeVýživné.cz, kde vám odborní konzultanti vždy poradí.

Na koho se obrátit?

- **Soud**, který vydal rozhodnutí o výši výživného. K soudu je nutné podat návrh na výkon soudního rozhodnutí, na jehož základě může soud vynutit zaplacení alimentů.
- **Exekutor**. Alternativně lze zahájit exekuční řízení. K jeho zahájení je nutné kontaktovat exekutora a dodat mu návrh na zahájení exekuce. Tento návrh je následně spolu s žádostí o pověření k provedení exekuce předán příslušnému soudu.
- **Asistenční program**. S podáním exekučního návrhu i dalšími formálními záležitostmi může pomoci asistenční program (*například VašeVýživné.cz, které nabízí bezplatnou pomoc s vymáháním dlužného výživného*).

Otázky a odpovědi

Mohu podat trestní oznámení pro neplacení výživného, když je dluh vymáhán exekučně?

Pokud bývalý partner nezaplatil výživné po dobu čtyř a více měsíců, stává se toto jednání trestným činem. Lze tak podat trestní oznámení, a to i v případě, že je dluh na výživném vymáhán exekučně (*pokud však exekuce funguje a výživné je hrazeno, trestní oznámení bude nedůvodné*). Trestní oznámení je vhodné podávat vždy po čtyřech měsících, kdy vznikl nový a policií zatím neřešený dluh. Poprvé může být neplacení výživného považováno pouze za neúmyslný čin, s dalšími trestními oznámeními mohou narůstat i tresty. Vždy je však nutné myslet na to, že trestním oznámením podaným na Policii ČR se řeší pouze případné tresty, nikoliv dlužné výživné.

Jaký zvolit postup, když je dlužník v insolvenci?

Nejprve je nutné ověřit, zda se dlužník opravdu nachází ve stavu insolvence. Nejjednodušším způsobem je návštěva insolvenčního rejstříku, který je přístupný online. Pokud je dlužník v insolvenci, najdete zde kromě údajů o něm i jméno přiděleného insolvenčního správce. Právě na tohoto správce je nutné se obrátit a uplatnit u něj pohledávku na výživném. Výživné lze uplatnit kdykoliv v průběhu insolvenčního řízení. Exekuční řízení je prováděno (*případně může být zahájeno*) až po ukončení či zastavení insolvence.

Neznámý otec

Bez otce v rodném listu

Podmínkou pro vznik vymahatelného nároku na výživné je existence soudního rozhodnutí, které jednomu z rodičů ukládá povinnost placení výživného. K vydání takového rozhodnutí je nezbytně nutné, aby byl otec dítěte zapsán v rodném listu. Bez zápisu nelze rozhodnutí vydat. Pokud se otec v rodném listu nenachází, je potřeba nechat jej zpětně zapsat.

Jak zapsat otce do rodného listu?

Pokud otec nebyl do rodného listu zapsán po narození dítěte, je nutné tak učinit zpětně. Nejjednodušší je samozřejmě varianta, kdy tam chce být otec zapsán zcela dobrovolně. V takovém případě stačí dojít na matriční úřad, kde oba rodiče podepíší souhlasné prohlášení. Tyto případy se však stávají jen zřídkakdy. Zápisu do rodného listu lze dosáhnout i proti vůli otce. Je však nutné podat žalobu o soudní určení otcovství. Žalobu může samozřejmě podávat i otec dítěte.

Otec se k dítěti nehlásí

Pokud je otec zapsán v rodném listu a proběhl soud o svěření do péče a určení vyživovací povinnosti, je otec povinen se odpovídající částkou podílet na finančním zabezpečení dítěte. I v případě, že své dítě nechce vídat, musí mu zasílat stanovenou částku. Nečiní-li tak, jedná se o důvod k započetí vymáhání výživného.

Otec je známý, ale nelze jej zkontaktovat

Nedaří-li se vám otce dítěte zkontaktovat, je vhodné neprodleně zahájit vymáhání výživného a zabránit tak navyšování dluhu. Pokud nevíte, kde se otec dítěte nachází,

je možné podat také trestní oznámení pro neplacení výživného. V rámci následného šetření policie zjistí o dlužníkovi více informací, které bude možné využít při zahájení exekučního řízení.

Na koho se obrátit?

- **Matriční úřad.** Chce-li být otec dítěte dobrovolně zapsán do rodného listu, stačí navštívit matriční úřad a podepsat zde souhlasné prohlášení.
- **Okresní soud, v jehož okrese má dítě bydliště.** Soud řeší případy, kdy otec nechce být zapsán do rodného listu, ačkoliv to matka dítěte požaduje. Pokud taková situace nastane, je k soudu nutné podat žalobu na určení otcovství. Tuto žalobu může samozřejmě podat i otec dítěte, který chce být proti vůli matky zapsán do rodného listu.
- **Policie ČR.** Pokud je otec v zahraničí a není známo, kde přesně se nachází, je nutné kontaktovat Policii ČR.

Otázky a odpovědi

Jaký je další postup v případě podání žaloby na určení otcovství?

Nejjednodušším způsobem, jak určit otcovství, je nařízení testů DNA, které mají podobu znaleckého posudku. V případě, že toto nařízení vydá soud, musí být testy zaplacený prohrávající stranou sporu.

Nechci nechat otce zapsat do rodného listu. Jaké budou následky tohoto rozhodnutí?

Není-li otec zapsán v rodném listu, nevznikají otci vůči dítěti žádná práva. Nemá tedy nárok na žádné informace ani na návštěvy dítěte. Pokud se následně rozhodnete zapsat do rodného listu například svého stávajícího partnera, není vyžadován žádný souhlas biologického otce. Stejně jako otci nevznikají práva, matce ani dítěti zase nevznikají žádné nároky, a to včetně nároku na výživné. Pokud by otec dítěte s těmito kroky nesouhlasil, může sám podat žalobu na soudní určení otcovství, po níž ve většině případů následuje nařízení testů DNA.

Dohoda o výživném

Ústně sjednaná dohoda

Ústní dohodu mohou uzavřít takoví partneři, kteří mezi sebou nemají žádné spory. Rodiče se zde pouze mezi sebou domluví na péči o dítě i na výši výživného. Tato forma dohody není vymahatelná – pokud by se vyskytly jakékoliv spory, je nutné se obrátit na soud.

Písemně sjednaná dohoda

I v případě, že jsou oba partneři schopni dohody, je určitě žádoucí provést písemný zápis – už jen kvůli jasnému vymezení práv a povinností obou rodičů. Podpisy mohou být úředně ověřeny, určitě to však není podmínkou. Z dohody by mělo vyplývat, jaká je zvolená forma péče o dítě, případně jaký je druhému rodiči umožněn rozsah styku a jaké jsou jeho vyživovací povinnosti.

Jak určit výživné soudně?

Obě výše zmíněné dohody mohou mezi sebou uzavřít partneři, kteří nejsou sezdání, či manželé, kteří neplánují rozvod, ačkoliv se rozšli. V případě rozvodu manželství vždy o výši výživného musí rozhodnout soud, a to v rámci řízení o péči o nezletilého. I v tomto případě však může být mezi rodiči sepsána dohoda, kterou soud následně schválí. Ještě před samotným rozvodem je tak nutné podat k soudu návrh na svěření dítěte do péče. V rámci soudního řízení je poté určena i výše alimentů.

Na koho se obrátit?

- **Krajský úřad, obecní úřad, Česká pošta, s.p. apod.** Rozhodnete-li se pro písemnou dohodu s ověřenými podpisy, je nutné vyhledat správní orgán, který ověří pravost podpisů na listině.
- **Soud v místě bydliště dítěte.** Pokud je svěření do péče a výši výživného vyžadováno řešit soudně, je nutné podat k příslušnému soudu návrh na svěření dítěte do péče.

Otázky a odpovědi

V jakých případech o výživném rozhoduje soud?

Soud rozhoduje v následujících případech:

- Rodiče jsou manželé, kteří se chtějí nechat rozvést.
(soud rozhoduje k návrhu jednoho z rodičů/manželů)
- Jeden z rodičů, kteří nebyli sezdáni, podá k soudu návrh na určení výživného.
- Jeden z rodičů se o dítě přestane starat a neplní své povinnosti, které byly stanoveny v dohodě mezi rodiči.
- Rodiče nejsou schopni vzájemné domluvy.

Jak určit místně příslušný soud pro podání návrhu na určení výživného?

V případě výživného pro nezletilé dítě je místně příslušný takový soud, v jehož okrese se nachází trvalé bydliště dítěte. U zletilého potomka je nutné zvolit soud v místě trvalého bydliště rodiče, kterého se návrh na určení výživného týká.

Do kdy platí vyživovací povinnost vůči dítěti?

Vyživovací povinnost je ukončena až ve chvíli, kdy je dítě schopné se uživit zcela samostatně. Není omezena věkem dítěte. Vyživovací povinnost tak platí například po celou dobu studia, které je považováno za soustavnou přípravu na budoucí povolání.

Typy neplatičů

Proč partner nechce platit výživné?

Důvodů, proč jeden z partnerů přestane platit výživné, může být hned několik. Na vině mohou být nejen finanční potíže rodiče, ale také jeho nezájem o dítě nebo nové výdaje – například v souvislosti s vážným onemocněním, závislostmi nebo novou rodinou.

Typy neplatičů

1. Rodič ve finančních potížích

První kategorii neplatičů výživného tvoří rodiče, kterým platbu alimentů znemožňuje náročná finanční situace. Může se jednat například o rodiče, kteří přišli o zaměstnání či nejrůznější příspěvky a dávky.

2. Nezodpovědný rodič

Druhou kategorii tvoří rodiče, kteří nemají zájem podílet se na finančním zajištění svého potomka. Může se jednat také o rodiče, kteří založili novou rodinu a své peníze raději investují jinač.

3. Rodič, kterému je znemožněn styk s dítětem

Poslední kategorii tvoří rodiče, kteří by se na péči o dítě rádi podíleli, to je však znemožněno druhým rodičem, který má dítě ve své péči. Pokud je poté povinnému rodiči odepřen styk s dítětem, tento rodič často přestává být ochoten pokračovat v úhradě stanovených alimentů.

Na koho se obrátit?

- **Soud, který vydal rozhodnutí o výši výživného.** Soud může v případě prodlení vynutit zaplacení dlužných alimentů. Rodič, kterému je znemožněn styk s dítětem, se na něj může rovněž obrátit a žádat úpravu svých práv na styk s dítětem.
- **Exekutor.** Pro zahájení exekuce je nejprve nutné zpracovat exekuční návrh. Na jeho základě poté exekutor požádá příslušný exekuční soud o pověření k vedení exekuce.
- **Asistenční program.** S exekučním vymáháním výživného i všemi jeho náležitostmi může pomoci i asistenční program.
- **Úřad práce České republiky.** Rodič, který se dostal do finančních problémů, se může obrátit na Úřad práce České republiky v místě trvalého bydliště. Zde mu mohou pomoci nejen s hledáním nového zaměstnání, ale také s vyřízením nepojistných sociálních dávek.



Otázky a odpovědi

Bývalý partner neplatí výživné. Exekuce není možná, protože nemá příjmy ani žádný majetek. Existuje nějaké další řešení?

Oprávněný rodič se může obrátit na soud a požadovat, aby za dceru či syna platili výživné jeho rodiče (*tzn. prarodiče oprávněného dítěte*). Zde je však nutné počítat s tím, že vyživovací povinnost zasáhne prarodiče z obou stran – tedy rodiče otce i matky. Řada oprávněných rodičů proto tuto možnost nevolí. Účinným řešením je opakované podávání trestních oznámení a také zahájení exekučního řízení, u kterého probíhají pravidelné lustrace majetku. Jakmile je nějaký finanční zdroj objeven, exekutor jej může okamžitě postihnout.

Bývalý partner přišel o práci a nyní chce žádat soud o snížení výživného. Má na to právo? Může soud této žádosti vyhovět?

Stejně jako má oprávněný rodič právo žádat o zvýšení alimentů, povinný rodič může žádat o jejich snížení. Častým důvodem těchto žádostí bývá změna určitého stavu, za což lze ztrátu zaměstnání v každém případě považovat. Rozhodnutí soudu už však bývá velmi individuální. Soud zjišťuje, jaké byly důvody pro ztrátu zaměstnání a z jakého důvodu nebyl zatím nalezen nový zaměstnavatel.

Určení výše výživného

Jaká je průměrná výše výživného?

Průměrná výše výživného se v posledních letech pohybovala kolem 2 500 Kč. Vždy však hodně záleží na věku dítěte a také na bydlišti, protože rozdíly jsou propastné i napříč Českou republikou.

Jak soud vypočítává výši alimentů?

Určení výše výživného je velmi individuální a závisí na daném soudci. Ten bere v potaz nejen příjmy povinného rodiče a věk dítěte, ale i zdravotní stav a speciální potřeby oprávněného dítěte nebo životní úroveň otce či matky. K dispozici je také tabulka zpracovaná Ministerstvem spravedlnosti, která stanovuje, jaké procento z platu povinného rodiče by mělo připadnout nezaopatřenému dítěti. Tabulka však není pro žádného soudce zavazující.

Lze se proti rozhodnutí soudu odvolat?

Každý účastník má právo na odvolání proti soudnímu rozhodnutí. Lze tak učinit do 15 dnů od doručení rozsudku. Odvolání je vždy nutné doručit k soudu, který vydal vámi napadené rozhodnutí. Vždy je nutné dodržet formální náležitosti dokumentu a uvést některý ze zákonných odvolacích důvodů. Odvolání není možné pouze v případech, kdy se účastník řízení vzdal svého práva na odvolání či pokud došlo soudem ve věci ke schválení dohody rodičů.

Na koho se obrátit?

- **Advokát.** Potřebujete-li pomoci s přípravou návrhů, odvolání nebo třeba se zastupováním u soudu, je vhodné vyhledat zkušeného právního zástupce.
- **Místně příslušný soud.** Návrh na určení výživného je nutné podat k soudu v místě bydliště nezletilého dítěte.
- **Soud, který vydal rozhodnutí.** Odvolání proti rozhodnutí je doručováno přímo soudu, který napadené rozhodnutí vydal.

Otázky a odpovědi

Jaké bych měla získat výživné pro svou 9letou dceru?

Výsledné rozhodnutí vždy záleží na daném soudu, který by měl vzít v potaz celou řadu okolností. Existuje však doporučující tabulka zpracovaná Ministerstvem spravedlnosti, k níž může soudce rovněž přihlídnout. Tabulka pracuje pouze s věkem dítěte a platem povinného rodiče – určuje, jaké procento z čisté mzdy by mělo získat oprávněné dítě:

- 0–5 let – 11–15 %,
- 6–9 let – 13–17 %,
- 10–14 let – 15–19 %,
- 15–17 let – 16–22 %,
- 18 a více let – 19–25 %.

Jaké náležitosti by mělo mít odvolání proti rozhodnutí soudu?

Odvolání by mělo obsahovat označení soudu, jméno odvolatele, označení rozhodnutí, proti kterému směřuje (*je nutné uvést spisovou značku a soud*), datum a vlastnoruční podpis. Dále by mělo být uvedeno, v jakém rozsahu odvolatel napadá rozhodnutí, proč je podle něj nesprávné a jaké navrhuje řešení. Je však nutné počítat s tím, že rozsudek o výživném patří mezi předběžně vykonatelná rozhodnutí a podání odvolání nemá vliv na jeho okamžitou vykonatelnost. Dokud tedy není rozhodnuto jinak, je nutné plnit povinnosti vyplývající z prvostupňového soudního rozhodnutí.



Vymáhání výživného – po vlastní ose, nebo s asistenčním programem?

Proč zvolit asistenční program?

Vymáhání výživného může být pro rodiče náročné nejen psychicky a časově, ale také finančně (*v případě neúspěšného vymáhání výživného*). Právě z tohoto důvodu jsou k dispozici asistenční programy, které pomohou jinak náročný proces zvládnout téměř bez starostí a s nulovými výdaji.

Exekuce po vlastní ose

Pokud se rodič rozhodne pro exekuční vymáhání výživného, je vhodné nejprve navštívit advokáta či exekutora, který mu pomůže zpracovat exekuční návrh. Ten je poté zaslán zvolenému soudnímu exekutorovi, jenž požádá exekuční soud o pověření k vedení exekuce. Pokud se rodič obrátí na advokáta, musí počítat s úhradou poplatku za jeho služby, jehož výše se u jednotlivých odborníků liší. Výdajům se poté rodič nevyhne ani v případě neúspěšného exekučního řízení, kdy je nucen uhradit vzniklé náklady zcela samostatně.

Exekuce s asistentem

Vymáhání prostřednictvím asistenčního programu VašeVýživné.cz je pro všechny rodiče v případě oprávněnosti nároku dětí na výživné bezplatné (*a to i v případě neúspěšného vymáhání*). Zahrnuta je přitom pomoc advokátů, exekutorů a také týmu odborných poradců. K dispozici je bezplatná telefonní linka, na níž vždy dostanete profesionální odpověď na svůj dotaz. A hostejná nám není ani psychická pohoda klientů. Z tohoto důvodu jsme požádali o pomoc zkušenou psycholožku, která rodičům nabízí telefonické konzultace. Rovněž zcela bezplatně. Jediné, co pro získání pomoci s vymáháním dlužných alimentů musíte udělat, je jednoduchá registrace na webových stránkách projektu.

Na koho se obrátit?

- **Webové stránky.** Registraci do programu lze uskutečnit prostřednictvím webových stránek VaseVyzivne.cz.
- **Bezplatná infolinka.** Každý všední den od 8 do 18 hodin je klientům i všem ostatním k dispozici bezplatná infolinka na telefonním čísle 800 400 441.
- **E-mail.** Veškeré dotazy a dokumenty spojené s vymáháním výživného lze zasílat i na e-mail info@vasevyzivne.cz.
- **Uzavřená skupina na Facebooku.** Pomoc ostatních rodičů, kteří bojují se stejnými problémy, je pro řadu klientů opravdu k nezaplacení. Proto jsme založili uzavřenou facebookovou skupinu Rodina, výživné a vše s tím spojené, která je všem rodičům plně k dispozici.

Otázky a odpovědi

Jak je možné, že je celý proces vymáhání výživného bezplatný?

V případě úspěšného vymáhání výživného jsou náklady vedení exekučního řízení i odměny exekutora a advokáta účtovány dlužníkovi, který je zaplatí nad rámec celkové dlužné částky. A pokud se vymáhání výživného nezdaří a řízení je nutné ukončit? Ani v takovém případě naši klienti neplatí žádné poplatky.

Jak vypadá financování vaší organizace? Necháváte si nějaké provize z vymožených peněz?

Provoz našeho programu je zajištěn z darů od fyzických a právnických osob a také z dotací či grantů, o které každoročně žádáme. Z vymožených peněz financování nejsme, ani si z nich neúčtujeme žádné provize. Z těchto peněz jsou hrazeny pouze náklady na vedení exekučního řízení, odměny exekutora a rovněž pak náklady na právní zastoupení oprávněného. Tyto náklady jsou však vymáhány nad rámec dlužného výživného.

O způsobech financování se můžete kdykoliv přesvědčit i vy sami – Asociace neúplných rodin, která je naším provozovatelem, má ze zákona povinnost zveřejňovat veškeré účetnictví a výroční zprávy, které jsou volně dostupné na internetu.

Proč je pro mě lepší obrátit se na vás, a ne přímo na exekutora?

Kromě zmíněné úspory času i financí (*v případě neúspěšného vymáhání výživného*) máme pro své klienty zajištěnou ještě jednu velkou výhodu. Máme nastavená pravidla s exekutorem, kdy již z prvních vymožených peněz jde část samotnému rodiči, ačkoliv zákon stanovuje, že nejprve jsou spláceny náklady a až poté dostává vymožené výživné rodič.

PSYCHOLOGICKÁ POMOC PRO SAMOŽIVITELE

Úvod

Ruku v ruce s finančními potížemi často přicházejí i ty psychické. Rozvody rodičů a následná péče představují pro děti obrovskou zátěž. Neméně náročné však tyto chvíle bývají i pro rodiče samoživitele. Ti musí řešit všudypřítomný tlak okolí, nedostatek financí na provoz domácnosti a zajištění dětí, někdy dokonce i vypjaté vztahy s bývalým partnerem. Není tedy ničím neobvyklým, že rodič brzy nabývá pocitu, že je toho na něj až příliš. Právě z tohoto důvodu jsme tedy jednu kapitolu naší brožury věnovali právě psychologické pomoci pro rodiče samoživitele.



Na vše sami

Pocit samoty

Každý mívá někdy pocit, že je na vše sám – na děti, na problémy, na smutek i obavy, na úzkosti. Snadno tak začínají přicházet myšlenky typu: Co bude dál? Pomůže mi někdo? Klást si takové otázky a zažívat čas od času pocity samoty je úplně normální a stává se to i lidem, kteří žádné zjevné potíže nemají. Důležité však je s těmito stavy bojovat a nepropadat depresi. Nikdo by se neměl začít uzavírat před svým okolím. Lepší je obvolat své známé, promluvit si s přáteli, sejít se s rodinou... Zkrátka nezavírat dveře do života lidem, kterým na vás záleží.

Špatné vztahy v rodině

Rodinné vztahy bývají složité a jen málokdo by ty své označil za úplně ideální. Přesto je však rodina místem, kde bychom vždy měli najít porozumění a bezpečí. Co když jsou však vztahy v rodině opravdu špatné? V takovém případě je určitě vhodné zkusit se zamyslet nad příčinou. Leží mezi vámi nějaká stará křivda? Není problémem spíše už jen nedostatek komunikace? Je-li tomu tak, pokuste se tyto chyby napravit a vztahy urovnat. Rodina poté může být oporou, která je v takových chvílích opravdu potřeba.

Jak z pocitu samoty ven?

Vytvořte si plán, ve kterém si jasně stanovíte, jaké kroky podniknete, abyste se necítili být na vše sami. Pokud si s takovým plánem nevíte rady, může pomoci zkušený odborník – například psychoterapeut. Ten pravděpodobně doporučí navýšit počet sociálních aktivit a činností, při nichž lze poznávat nové lidi a komunikovat s nimi. Psychoterapeut poté doporučí i konkrétní místa, která je možné navštěvovat. Nacházíte-li se v depresivním rozpoložení, možná vás samotné ani nenapadá, kolik máte různých možností. S odbornou pomocí se však krůček po krůčku budete moci zase zapojit do běžného života.

Na koho se obrátit?

- **Privátní psycholog či psychoterapeut.** Opravdový odborník vám pomůže se z nepříznivé situace dostat. V případě soukromého odborníka je však nutné počítat s tím, že se jedná o placenou pomoc (*ceny se pohybují od 500 Kč za jedno sezení*).
- **Psychologická pomoc neziskových center.** Odborníky však lze vyhledat i v rámci neziskových organizací, kde tyto služby můžete získat i úplně zdarma. Například v rámci programu VašeVýživné.cz poskytujeme klientům bezplatné telefonické konzultace se zkušenou psycholožkou.
- **Krizová centra.** Například centrum Bohnice, které poskytuje nepřetržitou a bezplatnou pomoc, nebo centrum RIAPS, které naleznete nejen v Praze, ale také v dalších českých městech.

Příklady z psychoterapeutické praxe

Paní Ivana se cítila osamělá, neměla již rodiče, byla rozvedená a děti měla v pubertě. Nakonec skončila v péči psychiatra a s antidepresivy. Ta nepomáhala, protože se nejednalo o biologickou depresi, osamělost zůstávala a paní Ivana oslovila psychoterapeuta. Po několika sezeních si našla kroužek malby, která ji dříve bavila, a seznámila se s lidmi ve skupině. Občas s nimi zašla na kávu nebo čaj. Cítila se mnohem lépe. Časem dokázala oslovit i kolegyni v práci, s níž se začala scházet. Stačilo se odhodlat a s terapeutem vymyslet „plán“. Postupně mohla paní Ivana vysadit antidepresiva.

Pan Tomáš přichází po rozvodu. Podle svých slov přišel o rodinu a začal se cítit velmi osamělý. Nespí a v práci se nesoustředí. Má pocit, že je na světě sám. Lékařka mu doporučuje psychologa přes neziskovou organizaci. Na sezení si pan Tomáš uvědomí, že rozvod není jen osamělost, ale i možnost se seznámit a začít znovu. Také své děti může navštěvovat častěji, po dohodě s bývalou manželkou. To mu pomáhá, rodinu neztratil, s dětmi se vídá často. Necítí si již tolik osamělý, začíná podnikat a věnuje se hodně práci. Po půl roce si nachází přítelkyni.

Spirála snižující se životní úrovně

Co je to spirála snižující se životní úrovně?

Spirálu snižující se životní úrovně je možné vysvětlit velmi jednoduše. Na počátku je snaha o co možná nejefektivnější propojení péče o děti a zajištění finančního zabezpečení domácnosti. Vzhledem k tomu, že často není možné starat se jako jediný dospělý o dítě a zároveň mít práci na plný úvazek, opouští rodič samoživitel své zaměstnání a hledá jiné, kde mu bude umožněn částečný úvazek. Chybějící finance však musí doplňovat na brigádách, což mu ubírá čas, který chtěl původně věnovat rodině. Výsledkem je postupná izolace, zhoršení životní úrovně celé rodiny a pozvolný nástup syndromu vyhoření.

Jak poznám, že jsem zachycen/a ve spirále?

Spirálu lze zpravidla snadno rozpoznat. Často se stává, že ačkoliv máte pocit intenzivnější a časově náročnější práce, po finanční stránce jste na tom hůře. Musíte se uskrovnovat, začínají chybět peníze, ale z časových důvodů už není možné přibrat další brigádu. Také se začínají měnit lidé, s nimiž jste v denním kontaktu – většinou se jedná o kolegy z práce nebo brigády. Na další kamarády a známé už nemáte čas. Jejich ztrátou jste však zároveň přišli o ty, kteří byli čas od času ochotni pohlídat potomky. Dochází k úplnému vymizení osobního života.

Jak z toho ven?

Prvním krokem je znovunalezení vnitřní stability a obnovení pocitu, že váš život má šanci na zlepšení. S tím vám může pomoci zkušený psycholog. Následně je možné začít s dalšími dílčími kroky, například s hledáním práce, která nabízí vhodný pracovní úvazek. K získání vysněné pracovní pozice si můžete dopomoci i absolvováním rekvalifikačního kurzu.

Na koho se obrátit?

- **Psycholog, psychoterapeut.** Zkušený psycholog vám může pomoci z na první pohled bezvýchodné situace. Stačí jen s jeho pomocí najít svou vnitřní stabilitu.
- **Úřad práce České republiky.** Zde vám pomohou nejen s nalezením vhodnější pracovní pozice, ale také s případnou rekvalifikací.
- **Hlídní dětí.** Hlídní dětí v pracovní době lze zajistit prostřednictvím klubů s podporou EU (fond zaměstnanosti), případně je možné domluvit se na komunitním hlídání.

Příklady z psychoterapeutické praxe

Paní Lenka se rozvedla s manželem a získala děti do své péče. Vzhledem k nízkému věku dětí musela opustit práci, aby měla dostatek času se jim věnovat. Začala si tedy hledat takovou pracovní pozici, kde by měla flexibilní pracovní dobu a v odpoledních hodinách mohla pracovat z domova. Práci se jí však nedařilo najít. Dočasně si tedy našla dvě brigády – do jedné docházela v dopoledních hodinách, kdy byly děti ve školce, do té druhé poté večer, kdy jí děti mohla hlídat maminka. Postupem času začala mít Lenka pocit, že chodí jen z jedné práce do druhé, děti sotva vidí a po finanční stránce se mají mnohem hůře než kdy dříve. Na základě zkušeností jedné ze svých kolegyně se rozhodla vyhledat pomoc odborného psychoterapeuta. S jeho pomocí si dokázala opětovně utřídit priority a našla sílu i na intenzivnější hledání nové práce. Zároveň se obrátila na dětské centrum v místě bydliště, které jí poskytlo bezplatné hlídání dětí. Po několika pohovorech se na Lenku usmálo štěstí a získala práci v administrativě, po které toužila. Vzhledem k povaze práce má Lenka vysněnou flexibilní dobu a také možnost občasné práce z domova. Pro hlídání svých dětí stále využívá dětské centrum.

Deprese

Proč mám deprese?

Deprese je psychosomatická porucha, která může mít různé podoby. U někoho se projevuje úzkostnými a depresivními psychickými stavy – černé myšlenky, nezájem o dřívější aktivity, pocity marnosti, smutku či zbytečnosti a také úzkostné napětí. U někoho způsobuje i somatické potíže – nejčastěji je to únava, bolesti, zad a hlavy, poruchy zažívání nebo spánku. Depresi může zažít mnoho lidí a příčin existuje opravdu mnoho (*stres, frustrace, dlouhodobé konflikty, přetížení v práci, syndrom vyhoření, úmrtí nebo nemoci v rodině a samozřejmě také období rozvodu*). Často se přesná příčina deprese nenajde a je za ní považován nedostatek serotoninu v mozku (*biologické, genetické příčiny*).

Jak požádat o pomoc?

Slabší depresi lze zvládnout i samostatně. Je vhodné zvýšit množství pohybu, aktivního odpočinku, sociálních aktivit, činností, které přinášejí dobrý pocit, užívat rostlinné produkty působící proti stresu (*například bylinné čaje*), upravit životosprávu, odložit některé nepříjemné záležitosti (*například změnu práce, řešení rodinných vztahů*) a zaměřit se na pozitivní přístup a uvolnění (*cvičení, meditace*). Pokud to nepomáhá nebo se deprese zhoršují, je nutné vyhledat odborníka. Žádoucí je také upozornit své blízké, že nám není dobře, že nezvládáme vše jako dříve, a požádat je o podporu. Je také možné být nějaký čas v pracovní neschopnosti, dokud symptomy deprese nezmizí.

Co pomáhá?

Při depresích způsobených biologickými příčinami mohou pomoci léky zvané antidepresiva. U depresí reaktivních, které vznikají jako reakce na určité životní události, však mnohem více pomáhá psychoterapie. V každém případě je vždy nutné vyhledat odborníka, který určí příčinu depresí a pomůže i se zahájením vhodné léčby.

Na koho se obrátit?

- **Psycholog, psychoterapeut.** Odborník, který se léčbou depresí zabývá, dokáže najít příčinu i vhodnou léčbu.
- **Psychiatr či praktický lékař.** Pokud je příčina deprese biologická, mohou být předepsána antidepresiva.
- **Centrum krizové intervence.** Například CKI Bohnice, které poskytuje bezplatnou a nepřetržitou pomoc.
- **Rodina, přátelé.** Blízcí lidé vás podpoří a mohou pomoci i s hledáním vhodného odborníka.

Příklady z psychoterapeutické praxe

Paní Jitka je v rozvodovém řízení, manžel se již odstěhoval k jiné ženě a ona zůstala se dvěma dětmi sama. Bolela ji stále hlava, zhoršovala se kvalita spánku, v práci se nemohla soustředit, obávala se finančních problémů po rozvodu, nevěděla, jak to budou děti zvládat, zda prodá společný byt... Ráno byla situace nejhorší – cítila neklid a tíhu, nemohla jíst, byla tak unavená, že do práce stěží došla. Nakonec se stav zhoršil natolik, že do práce již chodit nezmohla, navštívila lékaře, který jí předepsal antidepresiva a vyhledala si psychologa. Po několika měsících se stav upravil a paní Jitka již dokázala normálně fungovat. Stále dochází na psychoterapii, kde může konzultovat své problémy kolem rozvodu, svůj smutek a obavy o budoucnost.

Paní Zdena se začala na podzim cítit divně. Byla unavená a přemýšlela, jestli ji život a práce baví. Neměla volný čas pro sebe a únava a divné myšlenky ji donutily vyhledat psychoterapeuta. Léky, ačkoliv vyzkoušela hned několik druhů, brát nemohla kvůli jejich vedlejším účinkům. Až na psychoterapii se „naučila“, jak se s depresí vypořádat. Více odpočinku proložila aktivitami jen pro sebe a zvolnila tempo doma i v práci. Potíže řešila s psychoterapeutem, nenechávala si je pro sebe. Depresi tak zvládla zcela bez léků.



Sebeobviňování a nepochopení od dětí

Proč mě děti nepodpoří?

Od dětí nemůžeme očekávat, že nás „podrží“. Je nutné si uvědomit, že jsou na nás závislé a jejich psychika není stejná jako ta naše. Děti jsou zaměřené na sebe a na své záležitosti, kterými jsou například škola, koníčky či kamarádi. Někdy máme tendenci hledat v dětech oporu, což ale ve skutečnosti není možné. Neměli bychom je ani svými starostmi zatěžovat, protože jim samy nemohou rozumět. Stačí jen, adekvátně podle věku, nastínit krizovou situaci v rodině a zdůraznit, jaká od nich máme očekávání (*například větší samostatnost, pomoc při péči o sourozence atd.*).

Vnímání situace

Rodič, který se ocitne v jakékoliv krizi, vnímá s dětmi svou situaci jako mnohem více ohrožující. Je přirozené, že o děti máme obavy a krize nám pak přijde ještě horší, než ve skutečnosti je. Obavy o existenční podmínky se netýkají jen nás, ale máme často pocit, že zničí život našich dětí. Proto je dobré promluvit si s odborníkem a nepropadat panice.

Sebeobviňování

Sebeobviňování je cesta, která nikam nevede. Můžeme sebe nebo své partnery obviňovat, že nás dostali na cestu dluhové pasti, a může to být i pravda. Jedná se však pouze o uvědomění si příčin situace, nikoliv o její řešení. Nemá smysl se donekonečna vracet k tomu, co se stalo a kdo za to může. Neobviňujte zbytečně sebe ani nikoho jiného – je to jen vysilující a k depresi vedoucí cesta. Raději než minulost řešte svou budoucnost, tedy co budete dělat dál, na koho se obrátíte a kdo může v dané situaci pomoci.

Další postup

Neobviňujte sebe ani kohokoliv jiného ze vzniklé situace. Stejně tak se snažte nepropadat panice. Raději si sepište své obavy, které vás v dané situaci sužují, a konzultujte je se znalci daného oboru, tedy například s odborníky na dluhovou problematiku, psychoterapeuty, právníky a pracovníky občanských poraden.

Na koho se obrátit?

Na základě obav, které vás v současné době sužují, můžete navštívit odborníka na danou problematiku. Takovým odborníkem může být:

- občanská právní poradna,
- psycholog,
- nezisková organizace zabývající se danou problematikou,
- odborník na dluhovou problematiku,
- přátelé a rodina.

Příklady z psychoterapeutické praxe

Paní Marcela se rozvádí. Manžel si našel jinou ženu. Mají dvě děti ve věku 13 a 15 let. Zdá se, že rozvod pochopily, že jim to nedělá zvláštní potíže. Ale během několika měsíců se starší dcera zhorší ve škole, občas do školy nejde a s matkou málo komunikuje. Paní Marcela vyhledá odbornou pomoc, ale dcera odmítá jít k psychologovi. S matkou nemluví, uzavírá se do sebe, někdy nepřijde na noc domů. Matka žádá o pomoc i OSPOD a kurátor dceři domluví schůzku s psychologem. S otcem se dcera scházet nechce. Nakonec se po půl roce situace uklidní a dcera dál pokračuje v psychoterapii. Občas se vidí i s otcem na společném obědě.

Po rozvodu se matka dvou dětí dostane do špatné finanční situace, dluhy ji limitují a manžel není ochoten na dluhy přispívat, ačkoliv byly společné. Paní Jitka se snaží vše řešit druhou prací. Po čase však začne mít úzkostné stavy, špatně spí, obviňuje se, že děti připravila o tátu, že mohla manželovy nevěry vydržet. Děti se učí hůř než dříve, jsou drzé a s otcem se nechtějí stýkat, ač by podle dohody měly. Paní Jitka se nakonec rozhodne druhou práci opustit a navštívit lékaře. Bere antidepresiva a s dětmi pravidelně dochází do krizového centra na sezení. Dluhy splácí pomalu a pravidelně. I s tím se obrací na odborníky, kteří se mohou dohodnout s jejím bývalým manželem. Po roce se z této situace dostává, děti se zlepšují psychicky, stejně jako ona, a bývalý manžel začíná plnit své finanční závazky – uvědomil si, že by mu to neprošlo jen tak, a to i díky organizaci, která ho oslovila na žádost paní Jitky.

Děkujeme vám za přečtení brožury. Doufáme, že jste zde našli odpověď na všechny své otázky.

Máte ve svém okolí rodiče řešící podobné problémy?

V takovém případě budeme moc rádi, když se s nimi o brožuru podělíte.

Ještě jednou děkujeme a přejeme vám i vašim dětem mnoho sil.

Tým programu VašeVýživné.cz

Úřad práce České republiky není autorem této metodické brožury, a proto nenesou žádnou odpovědnost za informace v ní uvedené.

Tato brožura vznikla za podpory:



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



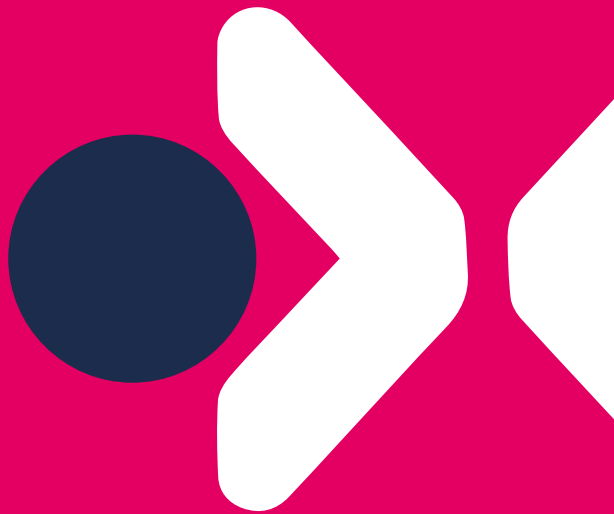
Úřad vlády České republiky



NADACE ČEZ



NADACE
AGROFERT



Kontaktujte nás

info@vasevyzivne.cz

www.vasevyzivne.cz

bezplatná infolinka **800 400 441**