

# Kaip sukurti grįžimui į Lietuvą palankų klimata?

Įžvalgos iš „Renkuosi Lietuvą“ teikiamų psichologinių konsultacijų

Mantas Jeršovas  
TMO psichologas

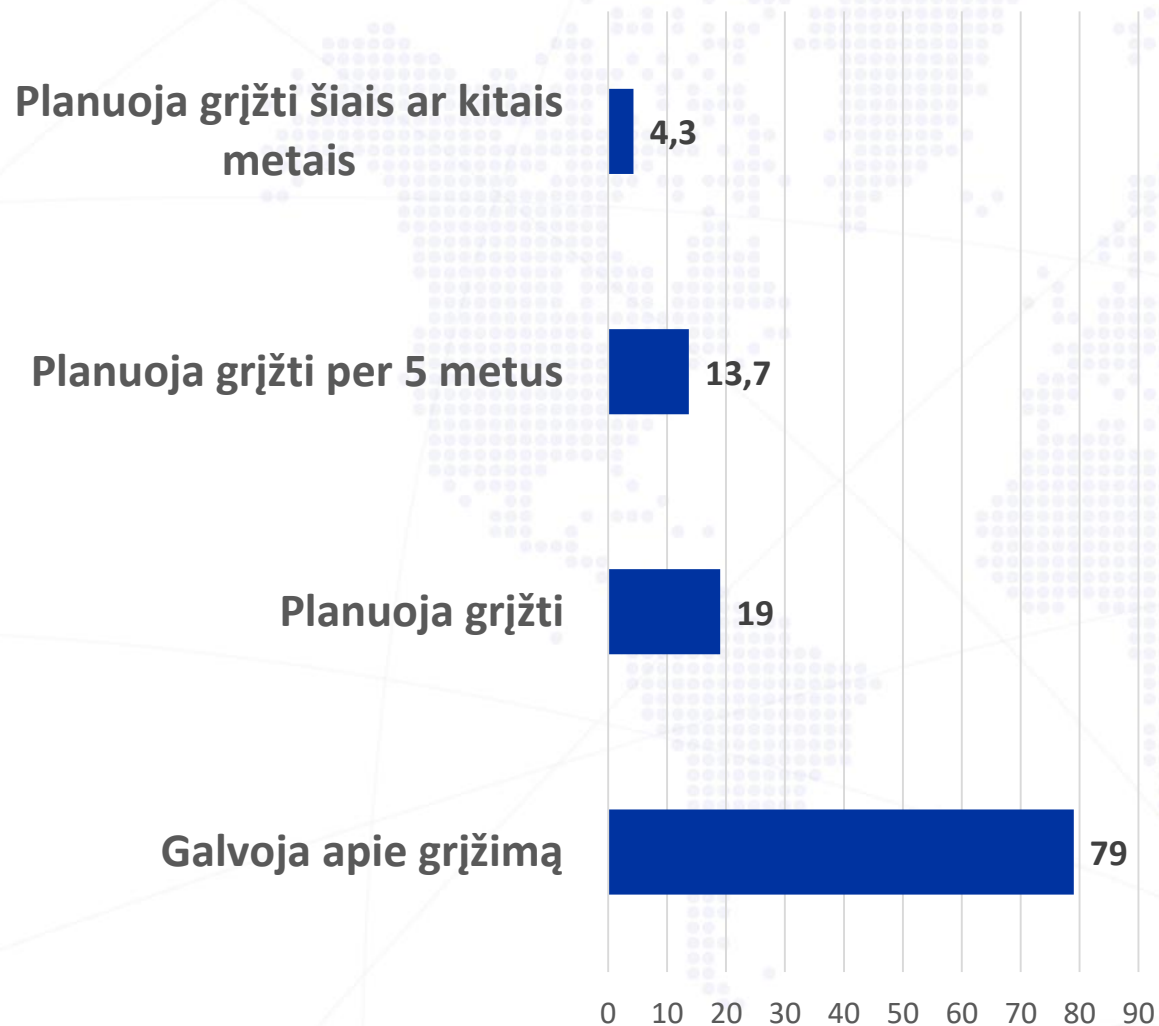


renkuosi  
lietuva



IOM  
UN MIGRATION

# Užsienio lietuvių apklausa, N=1874, URM



## 3 PRIEŽASTYS, SKATINANČIOS GRĮŽTI:

- Lietuvoje likusi šeima, draugai (65,6%)
- Galimybė rasti gerai apmokamą darbą (29%)
- Noras dirbti ir kurti Lietuvai (26,2%)

## 3 PAGRINDINĖS KLIŪTYS:

- Žemi atlyginimai (65,7%)
- Tolerancijos trūkumas (45,6%)
- Darbdavių požiūris į darbuotoją (39,4%)



renkuosi  
lietuva



# „Renkuosi Lietuvą“ psichologinės konsultacijos

## KAS GALI KREIPTIS?

- užsienyje gyvenantys lietuviai, svarstantys apie grįžimą į Lietuvą
- Į Lietuvą grįžusieji, jų šeimos nariai užsieniečiai
- Lietuvoje gyvenantys užsieniečiai

## DEMOGRAFIJA:

- Nuo rugsėjo vidurio suteikta 40 konsultacijų (12 žmonių) + 5 giluminiai interviu
- Pusė gyvena užsienyje ir galvoja apie grįžimą, kita pusė – jau grįžę į Lietuvą
- 85 proc. moterys, 15 proc. vyrai
- Grįžta po 5+ metų



renkuosi  
lietuva



IOM UN  
MIGRATION

# Keletas pastebėjimų apie grįžtančius

- Išvyko „iš reikalo“ (ekonominiai ir psichologiniai aspektai), grįžta „dėl meilės/ilgesio“ (noriu dirbti Lietuvai, dėl vaikų, pasiilgau artimųjų, pavargau ten save sunkti)
- Grįžti sunkiau nei išvykti. Išvyksta kaip į nuotykį. Grįžimas – nuotykiu pabaiga. Grįžti – žingsnis atgal?
- COVID-19 suteikė galimybę dirbti per nuotolį, todėl nutarė pabandyti Lietuvoje; pandemijos metu suprato, kad nori gyventi šalia artimųjų
- Grįžimui ruošiasi (turi santaupų), supranta, kad grįžimas turės kainą (mažesnis atlyginimas, nežinomybė, kaip pavyks)
- Nors praėjus 5+ metams susilpnėja praktinis ryšys su Lietuva (“Mane su Lietuva sieja tik kalba”) ir žmonės patiria adaptacijos laikotarpį, tačiau jaučiasi lietuviais („Mentališkai aš visada buvau Lietuvoje“)



# Dėl ko nuogąstauja galvojančys grįžti ar neseniai grįžę?

- **Kaip į mane žiūrės ir kaip vertins grįžimą?** Kitų ir paties lūkesčiai („O jeigu nepasiseks“?), konkurencinė aplinka („Ten man nereikia pasirodyti“) ir dėl to kylanti įtampa
- **Ko jūs grįžot?, ex-emigrantas – žeidžia**
- **Kaip bus vaikams** (integracija mokykloje, amžiaus/lietuvių kalbos žinių įtaka), **partneriui** (ypač, jeigu atvyksta su užsieniečiu)?
- **Kaip darbdaviai vertins mano gebėjimus** (ypač, jei tie gebėjimai yra neformalūs)?
- **Bendruomeniškumo, pasitikėjimo, tolerancijos stoka.** „Gaila, kad Lietuvoje nėra lietuvių bendruomenių“; „Reikia priprasti rakinti vaikų dviračius“; „Keista, kiek čia mažai sveikinasi – jaučiuosi nematomas“



# Emocinis klimatas: nematomų dalykų svarba

- **Žodžio galia – nepamirškime mažų dalykų**  
„Smagu Jus matyti!“, vs „Ko Jūs čia grįžot?“
- **Daug mažų žingsnelių – didelė jėga.** Maža pagalba daug lemia. Svarbus artimųjų palaikymas, pagalba, pasidomėjimas.
- **Bendruomeniškumas.** Žmonės mažai bendrauja ir visi gyvena savo gyvenimus, yra labai užsiėmę.
- Pradėti galime nuo savęs jau šiandien



# „Renkuosi Lietuvą“ psichologinės konsultacijos

<https://www.renkuosilietuva.lt/lt/psichologas/>

E-konsultacijos lietuvių, anglų, rusų kalba

El. paštas: [psichologas@iom.int](mailto:psichologas@iom.int)

Facebook:

<https://www.facebook.com/RenkuosiLietuva/>



renkuosi  
lietuvą



IOM UN  
MIGRATION