



**Gera vėl tave
matyti namie!**



**EMOCINĖ PARAMA
GRĮŽTANČIAJAM**



VIDAUS REIKALŲ
MINISTERIJA

NORIU PALAIKYTI GRĮŽTANTĮ. KAS PADEDA?



Daugelis turime artimųjų ar draugų, kurie gyvena užsienyje. Kai kurie nusprendžia grįžti ir kurti savo gyvenimą Lietuvoje. Sprendimas grįžti nėra lengvas. Mes - artimieji, draugai, giminaičiai – galime palaikyti arba ap sunkinti tą sprendimą. Šiame lankstinuke pateikiami bendri patarimai, kaip palaikyti grįžtantį, kas padeda, o kas ne, kur ieškoti pagalbos, kai jos prireikia.

KOKIOS NUOSTATOS PADEDA LENGVIAU INTEGRUOTIS?

- Pamatuoti lūkesčiai. Pradžioje būna nelengva. Darbo ir draugų paieškos gali užtrukti. Tai normalu.



- Pradžioje galimas kultūrinis šokas. Kai kas Lietuvoje yra kitaip nei užsienyje. Prie to reikės priprasti. Duok sau laiko.



- Proaktyvumas. Atraskite nematytas Lietuvos vietas, užkalbinkite žmones, paprašykite patarimo, aplankykite giminaičius, susitikite su senais bičiuliais, prisijunkite prie grįžusiųjų bendruomenių ar grupių socialinėse medijose.

KAIP PADĖTI GRĮŽUSIAM LENGVIAU INTEGRUOTIS?

Grįžusiajam lengviau integruotis padeda įsitraukimas į bendruomenę ir įvairias veiklas, todėl kartu galima:



- Pagalvoti į kokias bendruomenines veiklas norėtų ir galėtų įsitraukti grįžęs. Pavyzdžiui, choras, nevyriausybinių organizacijų, savanoriavimas, sporto veiklos, klubai, bažnyčia ir pan.
- Pasitikrinti, kokias veiklas jūsų rajone organizuoja Visuomenės sveikatos biuras.
- Susisiekti su savivaldybės Kultūros skyriumi ir pasiklausti, kokios visuomeninės veiklos prieinamos jūsų miestelyje.
- Padrąsinti grįžusįjį pakalbinti kaimynus, seniūnus, kitus aktyvius žmones bendruomenėje.

NORIU PALAIKYTI GRĮŽTANTĮ. KAS TRUKDO?



- **Savo nerimo perdavimas grįžtančiajam.** Pavyzdžiui, „Kaip tu čia pragyvensi?“, „Čia nerasi gerai apmokamo darbo“, „Čia nieko gero“ . Patirtis rodo, kad grįžtantieji geba integruotis, rasti juos tenkinantį darbą ir džiaugtis gyvenimu čia.
- **Grįžimo siejimas su nesėkme.** Pavyzdžiui, kai klausiama „Ko grįžtate? Matyt, kažkas nepasisėkė“. Patirtis rodo, kad nemaža dalis grįžta, nes yra užsidirbę pinigų, nori Lietuvoje auginti vaikus, sukaupti patirties ir planuoja pradėti savo verslą, žino, kad Lietuvoje teikiamos kokybiškos medicinos paslaugos ir pan.
- **Etikečių klįjavimas.** Pavyzdžiui, grįžusiųjų vadinimas „emigrantais“ . Grįžtantieji jaučiasi šalies dalimi. Neretai grįžta būtent todėl, nes ir gyvendami užsienyje neparado santykio su Lietuva, todėl jie savęs nelaiko emigrantais.
- **Spaudimas.** Pavyzdžiui, „Tai jūs greičiau grįžkit“ arba „Jūs gal negrįžkit ir palaukit kol čia bus geriau“. Leiskite žmogui priimti savo sprendimą ir palaikyti jį.
- **Grįžtantieji sako, kad labiausiai juos nervina klausimas „Kodėl grįžot?“, o labiausiai patinka, kai artimieji pasidalina savo teigiama emocija – „Smagu, kad nusprendėt grįžti“.**

KUR IEŠKOTI SPECIALIZUOTOS PAGALBOS?

Grįžusiųjų patirtis rodo, kad grįžti dažnai yra sunkiau nei išvykti. Todėl pirmaisiais mėnesiais grįžusiajam gali prireikti ir daugiau palaikymo bei paramos. Daugiau palaikymo ir paramos suteikti gali specialistai. Kur jų ieškoti?



Specializuotos
pagalbos kontaktų
ieškokite **čia**



Emocinę pagalbą
teikia „Renkuosi
Lietuvą“
psichologas



Specializuotą
pagalbą teikia
visoje Lietuvoje
veikiantys
psichikos
sveikatos centrai



Bendruomeninę ir
individualią
pagalbą teikia
Visuomenės
sveikatos biurai

Ir nepamirškite grįžusiajam pasakyti
„Labas! Gera tave matyti namie“.
Tai tikrai padeda.

Turite su grįžimu ar atvykimu gyventi į Lietuvą susijusių klausimų?

Apsilankykite „Renkuosi Lietuvą“ tinklapyje renkuosilietuva.lt, užduokite rūpimus klausimus pasinaudoję tiesioginių pokalbių funkcija, paskambinę ar parašę el. paštu – mielai j juos atsakysime.

Kontaktai

8 800 22 922 (nemokamai skambinant iš Lietuvos)
+370 5 251 4352 (įprastas tarifas skambinant iš užsienio)

renkuosilietuva@iom.int
www.renkuosilietuva.lt
Facebook – Renkuosi Lietuvą

