



International Organization for Migration (IOM)  
The UN Migration Agency

### **Migracijos informacijos centras (MIC) „Renkuosi Lietuvą“ pradeda teikti nemokamas psichologines konsultacijas grįžtantiems ar grįžusiems gyventi į Lietuvą emigrantams**

Kovo 14 d. MIC „Renkuosi Lietuvą“ pradeda teikti nemokamas psichologines konsultacijas emigravusiems, galvojantiems apie grįžimą, ar jau grįžusiems lietuviams ar jų šeimos nariams. Profesionalus psichologas šias konsultacijas teiks Skype pagalba, kiekvieną antradienį tarp 14:00 ir 16:00 val.

Kuriais atvejais yra reikalingas psichologas? Grįžimas namo gali asocijuotis su saugumu, palengvėjimu, ramybe, atsipalaidavimu, t.y. visu tuo, ko žmogus siekia ir ko dažnai ilgimasi. Tačiau kai kalbame apie grįžimą namo iš kitos šalies, kur jau pradėtas kurti ar jau sukurtas gyvenimas, atsiranda daug daugiau sumaišties nei ramybės. Pradedant apsisprendimo momentu, kai tenka atsisakyti šiandien turėtų dalykų, iki minčių ir nežinomybės dėl to, ką dar teks pačiam susikurti. Arba tas jausmas, kai bandai apsispręsti, bet nežinai, kaip tai paveiks tavo šeimą, vaikus. O kai galų gale priimi tvirtą sprendimą grįžti namo, staiga lyg lavina nukrenta begalės darbų, kuriuos privalai padaryti per atstumą: užrašyti vaikus į patikimą mokyklą ar darželį, išsinuomoti butą (geriausia jaukų), susirasti darbą su geru atlyginimu ir t.t.. Visa tai nesibaigia ir po grįžimo namo, nes naujoje vietoje, nors lyg ir pažįstamoje bei savoje, viską turi pradėti vėl iš naujo. Vienas iš būdų padėti sau yra psichologo konsultacijos, kurių metu galima susidėlioti prioritetus, suprasti kylančias emocijas, sumažinti nerimą ar tiesiog skirti laiko pakalbėti, pasvarstyti, apsispręsti.

Nemokamos psichologo konsultacijos teikiamos kiekvieną antradienį 14:00 -16:00 val. (paskutinė konsultacija priimama 16:00 val.), šiomis ar susijusiomis temomis: jaučiant padidėjusį nerimą, nesaugumo jausmą, nuolatinę įtampą, jei sunku priimti sprendimus, jei nerimaujate dėl savo ir šeimos ateities.

Užsiregistruoti konsultacijai ir susitarti dėl tinkamiausio laiko galima el. paštu [mic@iom.lt](mailto:mic@iom.lt) telefonu: 8-800-22-922 (skambinant iš Lietuvos) arba +370-525-14-352 (skambinant iš užsienio), o taip pat Skype: Migracijos informacijos centras. Konsultacijos yra anoniminės, kurių metu dalyvauja tik profesionalus psichologas bei konsultuojamas asmuo.

Tarptautinės migracijos organizacijos (TMO) ir LR Vyriausybės įkurtas Migracijos Informacijos Centras (MIC) „Renkuosi Lietuvą“ skirtas tam, kad svarstantiems ar jau grįžusiems lietuviams teiktų nemokamas kokybiškas ir asmeniškai pritaikytas konsultacijas. Centro pagrindinės konsultacijų sritys apima socialinius, švietimo, sveikatos apsaugos, šeimos narių, kurie yra ne LR piliečiais gyvenimo ir integracijos, darbo ir įsidarbinimo, bei kitus klausimus. Daugiau informacijos [www.renkuosilietuva.lt](http://www.renkuosilietuva.lt) (lietuvių ir anglų kalbomis).

TMO yra asocijuota Jungtinių Tautų migracijos agentūra. (eng. IOM - UN Migration Agency).

Tarptautinė migracijos organizacija (TMO) yra vienintelė tarptautinė tarpvyriausybė organizacija, dirbanti migracijos srityje TMO turi 401 vietinį biurą daugiau nei 100 valstybių, o organizacijoje dirba apie 9000 darbuotojų visame pasaulyje. Centrinė būstinė yra Ženevoje.

Daugiau informacijos:

**Justinas Uba** | MIC „Renkuosi Lietuvą“ projekto koordinadorius

El. p.: [justinas@iom.lt](mailto:justinas@iom.lt) | Tel.: +370-5-251-43-52