

## Success story

### تقرير حالة نجاح اسرة

**Family code:** MP15.PO32

The family consists of eight members, the father (S.35 yrs.), the mother (S.28 yrs.), four sons (M.8 yrs.), (A.6 yrs.), (G.4 yrs.), (B.2 yrs.), and two daughters (A.12 yrs.), and (A.10 yrs.). The family lives in a good apartment inside a family building in the middle region of Gaza strip, which is considered a border area, in which the family was forced to move continually throughout the previous wars on Gaza, and the family has a bad economic conditions due to the lack of sufficient income to cover their basic needs.

تتكون الاسرة من ثمانية أفراد الأب (س. 35)، الأم (س.28)، أربع أولاد أعمارهم (م.8)، (أ.6)، (ج.4)، (ب.2)، ابنتان (أ.12)، و(أ.10)، تعيش الأسرة في شقة ميسورة الحال ضمن عمارة سكنية مع الأشقاء في المنطقة الوسطى في قطاع غزة، وتعتبر هذه المنطقة حدودية حيث اضطرت الاسرة للتنقل المستمر خلال الحروب السابقة، وتعيش الأسرة بوضع اقتصادي سيء لعدم وجود دخل كافي لسد احتياجاتها.

The mother says: “in 2008, I have heard a big explosion, I ran into the living room to find the dead bodies of my father in law and two of his sons, and on the other corner of the house, there was lying my husband and his other brother swimming in a pool of their blood, they were severely injured, I panicked and screamed a lot, I fall on my knees and couldn't do anything to help my husband cause of the terrifying nature of the situation”.

تقول (س.ج.): " في عام 2008 سمعت صوت انفجار ضخم وهرعت الى صالة البيت فوجدت والد زوجي واثنين من أشقائه جثث هامدة وبالزاوية الأخرى من البيت كان زوجي وشقيقه الآخر يسبحان في بركة دمانهما وكانت اصابتها خطيرة شعرت بالذهول أخذت بالصراخ الشديد جثوت على ركبتي ، لم أستطع أن أمد يد العون لزوجي من هول الموقف".

With those painful words the mother (S.28 yrs.) has started her talk about her suffering throughout the war of 2008, and that wasn't the only trauma, the mother (S.28 yrs.) said: “a little after the war, my mother in law was diagnosed with cancer, and she was the other helping hand with me in raising the family, and after a long journey with the disease; she passed away, and all the responsibility of the house, raising my kids, and raising my husband's little brothers lied on me and my husband. We also became homeless and lost our shelter after it was bombed”.

بهذه الكلمات المؤلمة بدأت (س.ج) الحديث عن معاناتها في حرب 2008 ولم تكن هذه الصدمة الوحيدة حيث قالت (س.ج) " بعد فترة وجيزة من الحرب مرضت أم زوجي بمرض السرطان ، ولقد كانت هي اليد الأخرى المساعدة لي في رعاية الأسرة وبعد معاناه طويلة مع المرض توفيت أم زوجي وأصبحت أنا وزوجي موقع المسؤولية عن البيت وتربية أبناءنا وأخوانه الصغار ، كما أننا تشردنا وفقدنا مأوانا إثر قصف منزلنا".

Our inability to make a funeral for my father in law and his two sons during the ongoing war helped in increasing the severity of our current stressful situations. Beside the fact that we had to be on the run; displaced, and moving from one house to another with friends and family without a safe shelter to stay at. Losing our shelter influenced us greatly, we have lost all of the beautiful moments we had that made us smile and settle, and now we became displaced and lost.

Another tragedy have affected us, which is giving birth to a disabled child due to inhaling gas during the war of 2008, which have caused a flaw in the child's (A.6yrs) fifth and sixth gene.

كما ساهم في زيادة توتر الوضع القائم عدم مقدرتنا على القيام بمراسم العزاء أثناء وفاة والد زوجي وابنيه الاثنين أثناء الحرب القائمة والمستمرة ، بالإضافة الى تشتتنا وانتقالنا من بيت لآخر عند الأصدقاء والأقارب وعدم وجود مأوى مستقر يأوينا جميعا ، وكان لفقدان المأوى أثر كبير علينا ، حيث تم فقد اللحظات الجميلة التي كانت تلم شملنا على البسمة والهناء وأصبحنا بتشتت وضياح . ومما أثر علينا بعد هذه المعاناة مأساة أخرى وهي ولادتي طفل معاق نتيجة استنشاق غاز خلال حرب 2008م مما سبب خلل في الجين الخامس والسادس للطفل(أ.6).

By conducting an assessment session, the psychologist have noticed that (S.28yrs) suffered from fear, deep anxiety, physical pain caused by psychological conditions, feeling of sorrow, and lack of enjoying life, she also seemed to be feeling lost, angry, and insecure.

ومن خلال الجلسة التقييمية لاحظت الاخصائية النفسية أن(س.ج) تعاني من الخوف والقلق الشديد، وملاحظة الالام الجسدية ذات الطابع النفسي والشعور بالحزن وعدم الاستمتاع بالحياة ، ولقد بدى على الحالة الشعور بالفقدان والغضب وعدم الشعور بالأمان.

Through delivering the five psychosocial support sessions to the family, a number of activities were implemented from 29/4/2015 to 26/5/2015 as follows:

- Hopes and fears session delivered to inform the family better about their upcoming hopes and fears.
- Psychological resilience exercise delivered to enable the case and her family of becoming more resilient and cope with life difficulties.

- Relaxation exercise delivered to create inner peace atmosphere which have helped the case in feeling physical and psychological relief.
- Destiny and fate exercise delivered by using cards, which is a session for reinforcing the spiritual aspect of the case and her family.
- Safe place session delivered to help the case in finding a place that could make her feel safe and comfortable, and to figure out life's positive basis, which would help granting them a feeling of security and comfort.
- Yoga (mountain pose) exercise delivered to decrease the anxiety and stress, and to help bear and withstand life pressures, along with implementing the balloons exercise by bloating and blowing it up to help the case in de-briefing and relieving pressures.

ومن خلال تنفيذ جلسات الدعم النفسي والاجتماعي الخمس للأسرة، تم تنفيذ عدة أنشطة من تاريخ 4/29 إلى 2015/5/26 منها:

- جلسة نشاط الأمل والمخاوف مع الأسرة لمعرفة أكثر المخاوف والأمال التي يتوقعون ان تحدث معهم بالمستقبل .
- جلسة تمرين الصمود النفسي الذي من خلاله استطاعت الحالة والأسرة أن تكون أكثر صمودا وتكيفاً مع صعوبات الحياة.
- جلسة تمرين الاسترخاء لخلق جو من الأمان في العالم الداخلي والذي ساعد الحالة على الشعور بالراحة الجسدية والنفسية.
- جلسة تمرين القضاء والقدر عن طريق البطاقات وهي جلسة لتعزيز الجانب الروحي للأسرة والحالة.
- جلسة تخيل المكان الآمن لمساعدة الحالة على ايجاد المكان الذي يشعرون فيه بالأمان والراحة واكتشاف المقومات الايجابية في الحياة التي تساعدهم بالشعور بالطمأنينة والأمان.
- ومن خلال الجلسات تم تطبيق نشاط اليوغا (وقفه الجبل) وهدفه تقليل التوتر والتحمل والصبر على ضغوطات الحياة، بالإضافة إلى تطبيق نشاط نفخ البالونات وتفجيرها وهذا النشاط ساعد على التفريغ النفسي والشعور بالراحة.

After implementing the sessions, the case developed a feeling of comfort and safety inside the family, she became more secured about being responsible for the children; the mother (S.28 yrs.) said: "I can feel the taste of life now, I like visiting our neighbors and relatives, and I like going out and seeing people while being happy". Through the activities the case managed to relax, control her fears, and control her worries, she said: "I am much relieved with the exercises, I also apply them with my children, I wish you have come a long time ago", the case also became more capable of making decisions and having self-confidence more than before, she said: "I used to stay silent all the time, but now I can participate in making my own family decisions with my husband".

Also the mother was feeling better on the physical aspect, she said: "I wake up now feeling energetic without any sort of pain either in my head or my limbs like I used to be before; I do the relaxation exercise a lot".

The case became more understanding of her children and she started treating them better, she said: "I listen to my children, play with them, and know how to deal with them".

In spite the fact that the case still suffer from PTSD symptoms, mainly due to the severity of the multiple traumas she and her family have had, but there were a notable improvement regarding some of her symptoms and a decrease in the severity of other symptoms, so she still needs follow up by the family therapy project's team at Palestine trauma centre.

وبعد تنفيذ الجلسات أصبح لدى الحالة شعور بالراحة والامان داخل الأسرة وأصبحت تشعر بالطمأنينة كونها هي المسؤولة عن الأبناء. تقول (س.ج) "أصبحت أحس بطعم الحياة وأحب أزور الجيران والاقارب وأحب أشوف الناس وأطلع وأنزل وأنا مبسوطه". ومن خلال أنشطة الاسترخاء استطاعت الحالة السيطرة على المخاوف التي تعاني منها، كما أنها سيطرت على مشاعر القلق، تقول (س.ج) "أنا ارتحت كثير مع التمارين، يا ريت جيتو من زمان ، وبطبقها مع اولادي الصغار". كما أصبح لدى الحالة قدرة على اتخاذ القرار وبناء الثقة بنفسها أكثر من السابق، حيث تقول (س.ج) "كنت زمان دايمًا ساكتة، هالوقت صرت قادرة أشارك زوجي في اتخاذ القرارات الخاصة بأسرتنا". أيضًا، تحسنت الحالة (س.ج) على مستوى الأعراض الجسدية حيث تقول "صرت أصحى من النوم نشيطة بدون أي ألم في رأسي أو أطرافي زي زمان بطبق تمرين الاسترخاء كثير". وأصبح لدى الحالة (س.ج) قدرة على استيعاب أطفالها والتعامل معهم بطرق جيدة ، تقول الحالة "صرت أسمع اولادي والأعيهم وأعرف أتعامل معهم " .

رغم ان الحالة ما زالت حسب التقييم البعدي تعاني من أعراض كرب ما بعد الصدمة وذلك بسبب قوة تأثير الصدمات المعقدة على الحالة والأسرة ، إلا أنه كان هناك تحسن ملحوظ في بعض الأعراض وانخفاض في حدة الأعراض الأخرى ، وتحتاج إلى متابعة من فريق العلاج الاسري في مركز فلسطين للصدمة .