

HALWA: LEARNING TO NAVIGATE EMOTIONS AND LOSS

Through mental health services, Halwa found a safe space to express her emotions, connect with others, and rebuild her emotional wellbeing after years of silent struggle.

A Loss That Changed Everything

Three years ago, Halwa lost her only son, who passed away abroad at the age of 18. The last time she saw him, he was only 15 years old.

Due to difficult family circumstances following her divorce, her son had been living abroad with his father, and Halwa was unable to attend his funeral or say goodbye for the last time.

Today, at 41 years old, Halwa still carries the weight of that loss every day.

The experience left a deep emotional impact on her mental wellbeing. For a long time, she struggled to process what had happened, often denying the reality of the loss and avoiding conversations about her son altogether. Whenever she tried to speak about him, she found herself unable to hold back her tears.

Living with her sister, brother, and their families, Halwa tried to continue with daily life while silently carrying overwhelming grief.

“For a long time, I avoided talking about my son because every memory felt heavier than I could carry”. - Halwa

Finding a Safe Space for Healing

Halwa first heard about the project through a friend, who encouraged her to attend the introductory session.

There, she discovered that the project “Enhanced Access to Essential Services for Women, Girls, and Vulnerable Individuals in North Lebanon and Remote Areas”, implemented with technical support from UN Women and funded by the Women's Peace & Humanitarian Fund (WPHF), offered mental health and psychosocial support services for women facing emotional and psychological challenges.

Feeling that this could be an opportunity to improve her mental wellbeing and seek support, Halwa decided to join the activities.

Through the project, she participated in 8 Focused Psychosocial Support (FPSS) sessions, and 4 individual psychological therapy sessions.



Realizing She Was Not Alone

During the FPSS sessions, Halwa met women carrying different struggles and emotional burdens of their own. Listening to their stories helped her slowly open up about her own pain.

The sessions gradually became more than group activities; they became a safe space where participants shared emotions, supported one another, and formed meaningful friendships.

“When we started talking together, I realized that everyone was carrying something heavy. I no longer felt like I was suffering alone”. - Halwa

Through these discussions, Halwa learned healthier ways to express emotions instead of suppressing them. She began understanding that grief is not something to escape from, but something that needs to be acknowledged and processed with compassion and patience.

The sessions also addressed communication with adolescents and positive parenting approaches, which encouraged Halwa to apply what she learned in her daily interactions with her nieces and nephews.



A Different Perspective on Life

Alongside the group support sessions, Halwa attended individual psychological support and case management sessions that helped her better understand and manage her emotions.

Over time, she noticed important changes in the way she approached life and difficult emotions. She became more capable of regulating her reactions, thinking differently about her experiences, and allowing herself to move forward with more acceptance and positivity.



“I learned that grief does not disappear, but we can learn how to live with it without losing ourselves”. - Halwa

One of the most meaningful changes for Halwa was realizing that she could finally speak about her son without emotionally collapsing.

“Today, I can say my son’s name and remember him with love, not only pain”. - Halwa

The Importance of Accessible Mental Health Support

Halwa’s story reflects the importance of accessible mental health and psychosocial support services in helping women navigate grief, isolation, and emotional distress with dignity and support.

Through safe spaces, professional psychological support, and collective healing, women like Halwa are finding renewed strength, connection, and hope.



"حلوة": تعلّم التعامل مع المشاعر والفقدان

من خلال خدمات الصحة النفسية، وجدت حلوة مساحة آمنة للتعبير عن مشاعرها، التواصل مع الآخرين، واستعادة توازنها النفسي بعد سنوات من المعاناة الصامتة.

خسارة تركت أثراً كبيراً

قبل ثلاث سنوات، فقدت حلوة ابنها الوحيد الذي توفي خارج البلاد عن عمر 18 عاماً. وكانت آخر مرة رآته فيها عندما كان يبلغ من العمر 15 عاماً فقط. وبسبب ظروف عائلية صعبة بعد طلاقها، كان ابنها يعيش مع والده خارج لبنان، ولم تتمكن حلوة من حضور جنازته أو توديعه للمرة الأخيرة. واليوم، وفي عمر 41 عاماً، لا تزال حلوة تحمل ثقل هذه الخسارة يومياً. ترك هذا الحدث أثراً نفسياً عميقاً على صحتها النفسية. لفترة طويلة، واجهت صعوبة في استيعاب ما حدث، وكانت تتجنب الحديث عن ابنها أو مواجهة حقيقة الفقدان. وكلما حاولت التحدث عنه، كانت تجد نفسها عاجزة عن حبس دموعها. وبينما كانت تعيش مع شقيقتها وشقيقها وعائلتهما، حاولت حلوة الاستمرار في حياتها اليومية وهي تحمل حزناً كبيراً بصمت.

"لفترة طويلة، ما كنت اقدر إحكي عن ابني... كل ما تنجاب سيرته أختنق".

إيجاد مساحة آمنة للتعافي

سمعت حلوة عن المشروع لأول مرة من خلال إحدى صديقاتها التي شجعتها على حضور الجلسة التعريفية.



وهناك، اكتشفت أن مشروع "تعزيز الوصول إلى الخدمات الأساسية للنساء والفتيات وأفراد المجتمع في شمال لبنان والمناطق النائية"، المنفذ بدعم تقني من هيئة الأمم المتحدة للمرأة، والممول من صندوق المرأة للسلام والعمل الإنساني، يوفر خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي للنساء اللواتي يواجهن ضغوطاً وتحديات نفسية وعاطفية.

ومع شعورها بأن هذه قد تكون فرصة لتحسين صحتها النفسية والحصول على الدعم، قررت حلوة الانضمام إلى الأنشطة.

ومن خلال المشروع، شاركت في 8 جلسات دعم نفسي واجتماعي مركّز، و4 جلسات علاج نفسي فردية.

عندما أدركت أنها ليست وحدها

خلال جلسات الدعم النفسي والاجتماعي المركز، التقت حلوة بنساء يحملن تجارب وصعوبات مختلفة، ومع الوقت بدأت تشعر أن هناك من يفهم ما تمرّ به. تحولت الجلسات تدريجياً إلى مساحة مريحة للمشاركة والكلام والتخفيف عن النفس، حيث بدأت المشاركات يتبادلن القصص والمشاعر والدعم، وتكوين علاقات قائمة على الثقة والتفهم.

"لما بلّشنا نحكي مع بعض، حسّيت إنو كل شخص حامل شي تقيل جواتو... وما عدت حس حالي وحدي". - حلوة



ومن خلال هذه النقاشات، تعلّمت حلوة طرقاً صحية للتعبير عن مشاعرها بدلاً من كبتها. كما بدأت تفهم أن الحزن ليس شيئاً يجب الهروب منه، بل شعور يحتاج إلى الاعتراف به والتعامل معه بصبر وتفهم.

كما تناولت الجلسات مواضيع تتعلق بالتواصل مع المراهقين وأساليب التربية الإيجابية، ما شجّع حلوة على تطبيق ما تعلمته في تعاملها اليومي مع أبناء وبنات أشقائها.

نظرة مختلفة للحياة



إلى جانب الجلسات الجماعية، ساعدت جلسات العلاج النفسي الفردية حلوة على فهم مشاعرها بشكل أعمق، والتعامل معها بطريقة أكثر هدوءاً وتنظيماً. ومع الوقت، بدأت تلاحظ تغييراً في طريقة تفكيرها وتعاملها مع المواقف الصعبة، وأصبحت أكثر قدرة على السيطرة على ردود فعلها والنظر إلى الأمور من زاوية مختلفة.

"تعلّمت إنو الحزن ما بيروح... وإنو لازم نعطي مشاعرنا حقها، ونتعلّم كيف نعيش مع الحزن بدون ما ياخذنا من حالنا". - حلوة

ومن أكثر الأمور التي تعتبرها حلوة تغييراً مهماً في حياتها اليوم، أنها أصبحت قادرة على الحديث عن ابنها بمحبة وذكريات، دون أن تغلبها مشاعرها كما في السابق.

"اليوم صار فيني أحكي عن ابني بمحبة وذكريات... وصار فيّ اتذكّره بدون ما تسبقني دموعي مثل قبل". - حلوة

أهمية خدمات الصحة النفسية

تعكس قصة حلوة أهمية خدمات الصحة النفسية والمساحات الآمنة في دعم النساء اللواتي يواجهن الحزن والضغط النفسي والتجارب الصعبة. ومن خلال الدعم النفسي المتخصص، والمساحات الآمنة، والشعور بأنهن لسن وحدهن، تتمكن نساء كثيرات من استعادة جزء من التوازن والراحة والأمل.