

## Listening Session for Survivors of Violence

To varying degrees, all of us who live in the world are survivors of violence. Internationally, there's the violence of war. Currently, the United States is involved in military conflicts in Afghanistan and in Iraq, and many of us know someone who has been deployed there. Then nationally, about 16,200 people are murdered in the U.S. each year. And domestic violence affects 1 in 320 households in the U.S.\* Incidents of violence also take place in the workplace and in schools. Nearly everyone has witnessed or experienced some form of violence.

Juvenile Justice Sabbath Week offers an opportunity to reflect on the violence we have witnessed or experienced and how it has impacted our lives. It is also an opportunity to think about a small step we might take to make our communities a safer place.

To begin, gather a group of interested people into a listening circle to meet for one to two hours. A good size is between four to 10 people. The facilitator reminds people of a few simple guidelines for conducting an effective and respectful listening session:

1. Listen to one another with respect and without passing judgment. Feelings are just feelings. They are neither good nor bad, and when people are listened to well, they have the opportunity to work through feelings and to heal.
2. Take turns listening and do not interrupt one another. *(Facilitators: You may need to encourage someone to finish their story if they talk beyond a reasonable amount of time given the size of the group.)*
3. Maintain confidentiality. The stories can remain in everyone's hearts, but should not be repeated to others.

### Here are several suggested questions for the group to reflect on:

1. What is your earliest memory of witnessing or experiencing violence? It can be any kind of violence that took place in your home, someone else's home, at school, in the neighborhood, etc. *(Facilitators: Early memories are a good place to start, because our first experiences with violence profoundly shape how we deal with later experiences.)*

1a. An alternative question can be: What is an experience of violence you witnessed or experienced from which you still need to heal?

2. How did this experience make you feel? Did it have an impact on you? Did it change the way you view the world? If so, how?

3. If you could go back now, with all the help necessary, what would you have wanted to have happened instead?

4. What's one small step you can take today or in the future to help make your home workplace, school and neighborhood a safer place?

To conclude, thank everyone for participating and offer each other the sign of peace.

\*The 2008 murder statistic is from The Disaster Center. The domestic violence stat is from the U.S. Dept. of Justice.

## Sesiones de escuchar para Sobrevivientes de Violencia

En un cierto grado de variedad, todos los que vivimos en este mundo somos sobrevivientes de la violencia. Internacional, esta la violencia de la Guerra. Actualmente, los Estados Unidos está envuelto en conflicto militar con Afganistán y Iraq, y muchos de nosotros conocemos a alguien que ha sido enviado a esos lugares. Nacionalmente, aproximadamente 16,200 personas son asesinadas en los Estados Unidos anualmente. Y la violencia domestica afecta a 1 en 320 hogares en el país.\* Incidentes de violencia también toman lugar en los trabajos y las escuelas. Casi todos hemos visto o experimentado la violencia de alguna forma u otra.

Semana Sábado de Justicia Juvenil ofrece una oportunidad de reflexionar en la violencia de que hemos presenciado o experimentado y como ha impactado nuestras vidas. También es una oportunidad de pensar en tomar un paso pequeño para que nuestras comunidades puedan ser más seguros.

Para comenzar, junta a un grupo de personas que estén interesados en hacer un cirulo de escuchar de una a dos horas. Entre 4 y 10 personas es un buen número. El facilitador/a recuerda a los participantes de unas reglas y guías para conducir una efectiva y respetuosa sesión de escuchar:

1. Escucharse uno a otro con respeto y sin juzgarse. Sentimientos son sentimientos. No son buenos o malos, y cuando las personas son escuchadas bien, ellos tienen la oportunidad de poder sanar sus sentimientos.
2. Toma turnos de escuchar y no se interrumpen uno a otro. (*Facilitador: tu vas a tener que animar alguna persona a terminar su historia si están alargándose mas del tiempo dado el numero del grupo.*)
3. Mantener la confidencialidad. Las historias se mantienen en el corazón pero no pueden repetirse a otros.

### Aquí algunas sugerencias de preguntas para que reflexione el grupo.

1. ¿Cuál es su primer recuerdo de haber presenciado o sufrido la violencia? Puede ser cualquier violencia que sucedió en su casa, en la casa de otra persona, en la escuela, en el vecindario. (*Facilitador: Las memorias a temprana edad es un lugar para comenzar, porque nuestras primeras experiencias de violencia determinan como vamos a tratarlas en el futuro.*)
  - 1a. Una pregunta alternativa puede ser: ¿Cuál ha sido una experiencia de violencia de la cual todavía tienes que sanar?
2. ¿Cómo te hizo sentir esta experiencia? ¿Tuvo un impacto en ti? ¿Cambio la visión que tenias sobre el mundo? Si fue así, como?
3. ¿Si pudieras regresar atrás, con toda la ayuda necesaria, que hubieras querido que pasara diferente de lo que sucedió?
4. ¿Qué pasos pequeños podrías tomar hoy o en el futuro para hacer tu lugar de trabajo, la escuela, y tu vecindario más seguro?

Para concluir, agradece a todos por participar y ofrece el signo de la paz.

\*Las estadísticas de asesinatos son del Disaster Center. Las estadísticas de violencia domestica son del U.S. Dept. Of Justice.