

KETIKA AKU MEMINTA BANTUAN ...

SUATU TANGGAPAN PASTORAL DALAM HAL KEKERASAN DOMESTIK TERHADAP WANITA.

Pada awal mulanya, ketika aku masih muda... ia seorang pria yang tampan. Dia sering mengatakan bahwa aku cantik, cerdas dan layak dicintai dan aku pun meyakini hal itu.

Kami pun menikah, kami berjalan menuju ke altar Gereja dengan hati yang bahagia.

Persatuan kami sebagai suami isteri diberkati oleh Tuhan.

Namun kemudian datang saat... di mana kata-kata kasar penuh amarah mencabik-cabik relasi kami. Dan itulah saatnya akupun mulai merasa diriku ini jelek, bodoh dan tidak layak dicintai oleh siapapun termasuk oleh Tuhan sendiri.

Menyusul, mulai kualami pukulan demi pukulan, kekerasan demi kekerasan, dan keperihan yang seakan tiada hentinya.

Aku sering merasa tidak tahan lagi, tapi dia adalah suamiku dan dia tetap suamiku karena aku telah berjanji demikian untuk seumur hidupku.

Dia mengatakan bahwa aku memang layak mengalami hal ini, dan mungkin dia benar. 'Coba ya, seandainya aku bisa menjadi lebih baik baginya...'

Aku merasa sendirian dalam kehidupan ini. Apakah Tuhan tidak mendengar jerit tangisku dalam kebisuanku tiap malam, ketika aku berbaring di tempat tidurku?

Akhirnya tiba juga saat yang melegakan, aku menemukan jawabannya. Bukan aku, tapi dialah yang bermasalah.

Aku ini layak dicintai, baik oleh Tuhan maupun oleh manusia.

Di suatu pagi musim semi, hatiku dipenuhi dengan harapan dan juga rasa takut. Aku akan memulai sendiri suatu lembaran baru dalam hidupku.

Kini aku melangkah lagi melalui lorong gedung apartemen tempat kami tinggal.

Aku tidak akan mau menutup mulutku lagi, aku harus bersuara, aku tidak mau lagi hidup dalam kekerasan semacam ini. Aku tak sudi lagi mengalami derita dan kepedihan seperti ini lagi.

Seorang isteri yang teraniaya.

PENGANTAR

Sebagai pastor-pastor Gereja Katolik di USA, dengan segenap kemampuan kami, kami menyatakan secara jelas dan tegas, bahwa kekerasan terhadap wanita, di dalam maupun di luar rumah-tangga, tidak pernah dibenarkan.

Kekerasan dalam bentuk apapun, baik fisik, seksual, psikologis ataupun verbal (kata-kata) adalah DOSA, bahkan juga dapat merupakan tindak pidana.

Kami terpenggil untuk melakukan suatu revolusi moral, untuk menghentikan budaya kekerasan ini.

Kami menyadari bahwa kekerasan memiliki pelbagai bentuk, pelbagai penyebab, dan banyak korbannya, baik wanita maupun pria.

Gereja Katolik mengajarkan bahwa kekerasan terhadap orang lain dalam bentuk apapun, merupakan kegagalan dalam memperlakukan seseorang itu sebagai layak dicintai; lalu memperlakukan seseorang itu ibarat obyek (barang) yang hanya untuk dimanfaatkan/dipakai belaka.

Tatkala kekerasan terjadi dalam suatu perkawinan sakramental, pihak yang dianiaya patut bertanya, 'Bagaimana tindakan kekerasan semacam ini harus disikapi dalam konteks janji-setia kepada pasangan dalam suka dan duka'.

Pihak yang dianiaya perlu mengetahui bahwa tindakannya untuk menghentikan sikap 'abusive' pasangannya, tidaklah melanggar janji-janji perkawinan itu sendiri!

Walaupun kekerasan dapat juga terjadi pada pihak pria, namun dalam kenyataannya setiap kekerasan lebih membahayakan kaum wanita dan anak-anak (ketimbang pria)

Pada tahun 1992 kami telah menyuarakan pernyataan kami, untuk menentang kekerasan dalam rumah-tangga (kekerasan domestik). Kami menyerukan kepada semua komunitas Kristiani untuk turut berupaya dengan keras untuk menentangnya.

Sejak saat itu, banyak keuskupan, paroki-paroki dan pelbagai organisasi telah menjadikan kekerasan domestik sebagai issue utama mereka.

Kami amat mendukung dan mendorong upaya-upaya semacam ini.

Dalam menegaskan kembali statement kami di tahun 1992, kami mengungkapkan lagi keinginan kami menawarkan sumber-sumber daya (resources) Gereja, baik bagi wanita yang di 'abuse' dan juga bagi pria yang meng 'abuse'.

Kedua kelompok ini sama-sama membutuhkan perolongan dan 'penyembuhan'.

Kami mengfokuskan di sini kekerasan terhadap wanita, karena 85% dari kasus-kasus yang dilaporkan sebagai kasus kekerasan domestik yang 'non-lethal' (tidak fatal) adalah kaum wanita.

Resiko kekerasan domestik terbesar bagi wanita datang dari pasangan intimnya – suaminya yang sekarang, mantan suami, atau mantan pacarnya.

Kekerasan terhadap wanita dalam rumah tangga berakibat amat buruk terhadap anak-anak. Lebih dari 50% pria-pria yang 'abusive' terhadap isteri mereka, juga memukuli dan menyakiti anak-anaknya.

Anak-anak yang tumbuh dalam rumah-tangga yang penuh kekerasan, cenderung berkembang menjadi pecandu alcohol atau drugs addictions dan cenderung menjadi pelaku-pelaku kekerasan dan kejahatan di masa dewasanya.

Demikianlah situasi dan kondisi ini menciptakan suatu siklus kekerasan yang berkelanjutan dari generasi ke generasi.

Gereja dapat membantu untuk memutuskan siklus ini. Banyak wanita yang mengalami di 'abuse' pertama-tama mencari pertolongan di Gereja, sebab mereka melihat Gereja sebagai tempat yang aman. Sekalipun para pelaku 'abuse' sering mencegah korbannya melakukan kontak dengan elemen masyarakat lainnya, biasanya mereka masih ijinan pasangannya itu pergi ke Gereja.

Mengetahui bahwa Gereja dapat memainkan peranan yang amat penting ini, maka kami menyampaikan pernyataan kami ini kepada pihak-pihak sebagai berikut :

- Bagi para wanita yang menjadi korban kekerasan dan yang membutuhkan bantuan Gereja untuk mengakhiri penderitaan dan keterisolasian mereka.
- Bagi para pastor, anggota paroki dan para pendidik, yang sering menjadi penanggung utama bagi wanita yang di 'abused'

- Bagi para pria yang meng 'abuse' dan tidak tahu bagaimana caranya menghentikan siklus kekerasan ini; dan ...
- Bagi masyarakat, yang telah melakukan langkah-langkah untuk mengenal keberadaan atau terjadinya kekerasan domestik terhadap wanita.

Kami memahami bahwa kekerasan terhadap wanita memiliki banyak dimensi. Karena itu pernyataan ini tidak dimaksudkan untuk menjelaskan semuanya, tapi terlebih merupakan suatu pengantar belaka dengan disertai dengan beberapa usulan-usulan praktis yang kiranya pihak keuskupan dapat lakukan pada saat ini.

SUATU PANDANGAN SEKILAS TENTANG KEKERASAN DOMESTIK

'Kekerasan Domestik' (kekerasan dalam rumah-tangga) adalah segala perilaku yang mana seseorang menggunakannya untuk mengontrol pasangannya intim nya, melalui rasa takutnya dan intimidasi. Termasuk di dalamnya tindakan kekerasan secara fisik, seksual, psikologis, kata-kata (verbal) dan ekonomis.

Beberapa contoh dari 'abuse' domestik di sini termasuk, pemukulan, pemanggilan nama secara menghina, ancaman membunuh atau membahayakan pasangan seseorang atau anak-anak, pengrusakan harta benda, pemerkosaan dalam perkawinan, dan pemaksaan untuk melakukan sterilisasi atau aborsi.

Wanita yang yang berusia lebih muda dan tidak menikah, menghadapi resiko paling besar dalam hal kekerasan domestik (kekerasan dalam rumah tangga)

Menurut suatu survey dari pemerintah US, 53% dari para korban di 'abuse' oleh girlfriend atau boyfriend nya atau mantan pacarnya ini.

Sepertiga dari seluruh korban, di 'abuse' oleh pasangannya, sementara 14% mengaku bahwa pelaku kekerasan itu adalah mantan pasangannya.

Wanita-wanita dalam usia 16 – 24 tahun memiliki kerentanan serangan kekerasan sebesar hampir 3 kali oleh teman-dekatnya, dibandingkan dengan kelompok lainnya.

Korban-korban kekerasan dalam rentang usia 35 – 49 menduduki posisi yang tertinggi dengan resiko kematian akibat kekerasan ini.

Walaupun serangan kekerasan semacam ini terjadi di seluruh kelompok etnis dan latar belakang ekonomi, sejumlah wanita tertentu menghadapi tantangan tersendiri.

Para wanita dari kelompok kulit berwarna misalnya tidak melihat 'perangkat hukum' (criminal justice system) sebagai sumber pertolongan.

Lagi pula, dalam beberapa kebudayaan tertentu, para wanita ini mengalami tekanan untuk menyimpan problem semacam ini sebagai urusan intern rumah tangga belaka dan tidak boleh dicampuri pihak luar, dan juga seringkali hanya demi mempertahankan keutuhan keluarga dengan cara apapun.

Beberapa malah takut 'kehilangan muka' dalam masyarakatnya jika mereka sampai harus meninggalkan pasangannya yang 'abusive'.

Wanita-wanita immigrant umumnya merasa 'kagok' dengan system hukum dan bahasa hukum di negeri ini (US). Para pelaku kekerasan (abusers) ini sering mengancam dengan ancaman 'deportasi'.

Para wanita yang tinggal di wilayah pinggiran (rural communities) mengalami lebih sedikit sumber-sumber yang bisa membantu. Keterpencilan oleh jarak dan kurangnya sarana transportasi dapat memperburuk situasi ini.

Keterpencilan/isolasi dapat pula menjadi faktor bagi para wanita untuk tidak bekerja di luar rumah. Mereka kurang memiliki akses keuangan dan informasi tentang kekerasan domestik.

Para wanita yang cacat dan berusia lanjut juga rentan sekali terhadap kekerasan semacam ini.

Beberapa dari mereka yang menderita akibat kekerasan domestik, juga merupakan korban-korban dari 'stalking' (dikuntit), yang mana termasuk menguntit seseorang, berbicara tidak pantas melalui telpon dan merusak barang-barang milik.

Delapan persen (8%) dari wanita di US pernah mengalami 'stalking' dalam kehidupan mereka, dan lebih dari satu juta mengalaminya dalam setahun.

'Stalking' adalah suatu kejahatan yang unik karena pelakunya terobsesi untuk mengontrol tindakan dan emosi dari korban-korbannya.

Seorang korban dapat menderita stress yang luar biasa, ledakan kemarahan, depresi, dan ketidakmampuan untuk mempercayai seseorang sebagai akibat dari 'stalking' ini.

Kekerasan domestik sering terselubung dalam kebisuan. Orang-orang luar keluarga sering merasa sungkan untuk ikut campur, meskipun mereka mengetahui ada terjadinya kekerasan itu.

Malah sering kali keluarga dekat mereka sendiri pun menyangkal terjadinya kekerasan itu, bisa terjadi karena sikap loyal kepada pribadi pelaku atau untuk melindungi 'nama-baik' keluarga.

Beberapa orang bahkan berpendapat secara keliru bahwa intervensi dari pihak luar mengganggu 'kesakralan' rumah tangga. Tapi sesungguhnya 'abuse' atau penyerangan yang terjadi dalam keluarga merupakan hal yang amat serius.

Walaupun kejahatan ini dilaporkan, terkadang terjadi kesalahan dalam melindungi korban dan juga dalam menghukum pelaku.

MENGAPA PRIA SUKA MEMUKUL

Kekerasan domestik adalah suatu perilaku yang dipelajari (learned behavior). Pria-pria yang suka memukul, mengembangkan perilaku ini melalui pengamatan, pengalaman dan dukungan situasi. Mereka ini yakin bahwa mereka memiliki hak untuk menggunakan kekerasan. Dengan cara ini mereka merasa memiliki kekuatan dan kuasa untuk menguasai pasangan mereka.

Pria-pria abusive muncul dari segala kelas ekonomi, suku bangsa, agama dan pekerjaan. Pelakunya bahkan bisa jadi adalah orang 'terpandang' dan dihormati di lingkungan gereja atau komunitasnya.

Walaupun tidak ada satu type tertentu, para pria abusive biasanya menunjukkan beberapa karakteristik yang sama. Mereka cenderung sangat pencemburu, posesif, dan mudah meledak amarahnya.

Seorang pria semacam ini bisa saja mengamuk karena pasangannya terlalu sering menelpon ibunya, atau karena ia lupa membawa mobil mereka ke bengkel untuk servis.

Kebanyakan dari mereka ini berusaha mengisolasi pasangannya dengan cara membatasi kontak dengan pihak keluarganya atau teman-temannya.

Biasanya, pria 'abusive' menyangkal bahwa kekerasan 'abusive' itu terjadi, atau mereka berusaha mengecilkannya (cuma gitu saja kok...). Mereka sering menyalahkan orang lain atau sesuatu yang lain sebagai penyebab dari perilaku 'abusive'-nya ketimbang melihat masalah itu datang dari diri mereka sendiri.

Mereka sering berdalih terhadap pasangannya, '*kamu sih yang buat aku, jadi berbuat begitu...*'

Banyak pria 'abusive' menganut pandangan bahwa wanita itu lebih rendah, lebih bodoh dsb. Dari cara berbicaranya, terungkap sikap mereka terhadap posisi wanita dalam masyarakat. Banyak orang yang masih punya keyakinan bahwa pria memang diciptakan untuk dominan dan untuk menguasai wanita.

Alkohol dan narkoba sering dikaitkan dengan kekerasan domestik, tetapi bukan itu yang menjadi penyebabnya. Seorang pria abusive yang minum alkohol dan memakai narkoba memiliki dua masalah yang berbeda yaitu : ciri utama 'abuse' dan 'kekerasan'. Kedua-duanya harus ditangani/dirawat.

MENGAPA WANITA TETAP MAU BERSAMA.

Para wanita seringkali memilih tetap tinggal bersama pria 'abusive' karena mereka takut. Beberapa wanita takut akan kehilangan anak-anaknya. Banyak pula takut karena merasa tidak mampu membiayai dirinya dan apalagi anak-anaknya.

Ketika tindakan kekerasan pertama terjadi, sang wanita bersikap skeptis dan acuh pada keadaannya. Ia mudah percaya saja ketika pria 'abusive' itu minta maaf dan berjanji tidak akan mengulangi perbuatannya.

Dan ketika hal itu terjadi lagi dan terjadi berulang-ulang, wanita cenderung meyakini bahwa bila mereka bertindak dengan cara berbeda, mereka bisa menghentikan tindakan 'abuse' dari pria-pria semacam itu. Mereka malu mengakui bahwa pria yang mereka cintai itu membuat mereka merasa di terror.

Beberapa wanita bahkan tidak mampu mengakui atau menyadari bahwa mereka adalah wanita yang teraniaya. Beberapa yang lain menderita trauma yang berlarut-larut dan menderita syndrome wanita teraniaya.

PERLU DIINGAT.

Beberapa wanita dalam kondisi semacam ini, ketika mereka berusaha meninggalkan sang 'abuser' atau ketika mereka mencari perlindungan hukum, mereka menghadapi resiko amat besar untuk dibunuh oleh pelaku 'abuse'.

Amatlah penting untuk berterus-terang terhadap wanita-wanita ini tentang resiko-resiko yang dapat dihadapinya dalam situasi semacam ini.

Jika seorang wanita memutuskan untuk tinggalkan pasangan yang 'abusive', ia harus memiliki rencana yang aman (safety plan), termasuk di sini ia perlu memiliki sejumlah nama-nama dan nomor telpon dari 'shelters' (tempat penampungan) dan program-program penanganan masalah ini.

Beberapa korban terpaksa memilih untuk tetap tinggal karena inilah yang paling 'aman' (untuk sementara ini)

Pada akhirnya, para wanita inilah yang harus membuat keputusannya untuk mau tetap tinggal atau pergi.

GEREJA TANGGAP TERHADAP KEKERASAN DOMESTIK

Ajaran-ajaran Alkitab dan Gereja.

Bagi wanita korban kekerasan domestik, agama dapat menjadi '**penolong'(resource)** atau '**penghalang'** baginya.

Agama sebagai 'resources' dapat menolong dengan cara mendorong dan memberanikan para wanita untuk menolak perlakuan buruk terhadap dirinya. Tapi akan menjadi 'penghalang' bila **salah penafsiran** terhadap kekerasan domestik, yang ternyata menghantar korban untuk terus menderita dan 'mempersalahkan' dirinya sendiri, dan malah sepertinya merasionalisasikan/membenarkan pelaku kekerasan.

Wanita yang menjadi korban sering berkata, *'Aku tidak bisa memutuskan relasi ini, Alkitab mengatakan bahwa hal itu adalah dosa. Aku tidak mau berbuat dosa'*

Pelaku kekerasan semacam ini sering berkata, *'Alkitab mengajarkan bahwa isteri harus tunduk kepada saya, sebagai suami'*

Mereka ini mengutip teks Alkitab secara keliru untuk mendukung hak nya untuk melakukan kekerasan terhadap pasangannya.

Kami para Uskup, **mengutuk** penggunaan teks-teks Alkitab untuk mendukung perilaku 'abusive' dalam segala bentuknya.

Cara membaca Alkitab yang benar, harusnya membawa orang untuk memahami bahwa pria dan wanita memiliki martabat yang setara. Bahwa relasi pria dan wanita didasarkan pada cinta dan relasi timbal balik (mutuality and love).

Mengawalnya dalam kitab Kejadian, Alkitab mengajarkan bahwa pria dan wanita diciptakan menurut **'gambar dan rupa Allah'**.

Yesus sendiri senantiasa menghormati martabat manusia para wanita.

Paus Johannes Paulus II mengingatkan kita bahwa, 'Cara Kristus bertindak, dalam kata-kata dan perbuatannya dalam Injil, merupakan suatu protes yang konsisten terhadap segala sesuatu yang menyerang martabat para wanita'

Pria yang melakukan 'abuse' menggunakan surat Efesus 5 : 22, yang dikutip di luar konteksnya untuk membenarkan perilaku 'abusive' nya, tetapi sebenarnya ayat 22 – 23 itu menunjuk pada sikap **'saling tunduk' (the mutual submission)** antara suami dan isteri dalam cinta Kristus.

Para suami harus mengasihi isterinya sama seperti tubuhnya sendiri, seperti Kristus mengasihi Jemaat-Nya, Gereja-Nya.

Pria-pria yang suka memukul ini, juga mengutip Alkitab yang menuntut agar korban-korbannya harus memaafkan mereka, karena Alkitab mengatakan demikian (mis. Mat 6 : 9 – 15).

Lalu sang korban pun merasa bersalah jika tidak mentaati ajaran Alkitab itu.

'Pengampunan' bagaimanapun juga tidak lalu berarti melupakan/menganggap 'perbuatan abusive' tidak pernah ada, atau berpura-pura seakan tidak pernah terjadi. Tidak mungkin demikian.

'Pengampunan' bukan berarti ijin untuk mengulangi lagi perbuatan 'abusive'.

Tetapi sebenarnya, 'pengampunan' berarti sang korban memutuskan untuk 'merelakan' pengalaman yang telah terjadi sebagai sudah berlalu dan mau maju terus lagi, disertai dengan pemahaman dan keyakinan yang lebih jelas untuk tidak mentolerir perbuatan sedemikian lagi dalam bentuk apapun.

Seorang wanita yang di 'abuse' mungkin melihat deritanya sebagai semacam hukuman dari kesalahan masa lampau yang membebani dirinya dengan rasa bersalah.

Dia mungkin berusaha menjelaskan deritanya dengan mengatakan, *'inilah kehendak Tuhan'* atau *'ini bagian dari rencana Tuhan bagi kehidupan saya...'* atau *'inilah cara Tuhan memberikan saya suatu pelajaran'*

Gambaran tentang pribadi Allah yang sedemikian 'keras' dan 'kejam' bertentangan dengan gambaran Allah dalam Alkitab, sebagai Allah yang 'baik hati', 'belaskasihan' dan 'mengasihi' senantiasa.

Yesus berusaha menjangkau dan menolong para wanita yang menderita.

Ingat tentang wanita yang sakit pendarahan (Mrk 5;25 – 34) atau kisah wanita yang tertangkap basah sedang berzinah (Yoh 8 : 1 – 11).

Allah berjanji akan hadir bersama kita dalam kesengsaraan kita dan derita kita, sekalipun hal itu merupakan kesalahan kita.

Akhirnya, kami menegaskan bahwa tak seorang pun diharuskan untuk tetap bertahan dalam suatu relasi perkawinan yang 'abusive'.

Beberapa wanita yang di 'abuse' percaya bahwa ajaran gereja tentang perkawinan yang tak diceraikan mewajibkan mereka untuk tetap tinggal (bertahan) dalam suatu relasi yang 'abusive'.

Mereka ini sungkan atau enggan menuntut perpisahan atau perceraian. Mereka mungkin takut bahwa mereka tidak dapat menikah lagi dalam Gereja Katolik.

Kekerasan dan 'abuse' lah yang membubarkan perkawinan, bukan tindakan meminta perceraian itu sendiri.

Kami mendorong orang-orang yang merasa di 'abuse' dan sudah bercerai untuk berani mencermati kemungkinan untuk memperoleh '**annulment**' (pembatalan perkawinan).

Suatu upaya 'annulment' yang menyatakan bahwa suatu perkawinan yang sudah terjadi, tidak sah (valid), sering dapat membuka pintu ke arah penyembuhan.

PENANGGAP-PENANGGAP PERTAMA: PARA IMAM, DIAKON DAN PELAYAN AWAM.

Banyak pelayan Gereja ingin membantu wanita-wanita yang di 'abuse' tapi mereka kuatir tidak cukup ahli dalam menangani kekerasan domestik ini.

Para imam/deacon mungkin sungkan berkotbah tentang kekerasan domestik karena mereka takut nanti tidak mampu menanganinya kalau nanti ada wanita yang datang meminta bantuan dalam bidang ini.

Kami mau mereka ingat baik-baik dalam hati bahwa intervensi Gereja dalam bidang ini meliputi 3 sasaran sebagai berikut ;

1. Keamanan bagi korban dan anak-anak.
2. Sikap terbuka dan bertanggung jawab dari pelaku
3. Pemulihan relasi (jika dimungkinkan), atau turut simpati kalau ternyata relasinya harus putus.

Kami juga mendorong para pelayan Gereja melihat diri mereka sebagai "First Responders" (Penanggap Pertama) yang :

- Mendengarkan dan mau percaya kisah-kisah dari korban.
- Menolongnya menyadari akan bahaya yang bisa terjadi terhadap dirinya dan anak-anaknya, dan
- Merujuknya untuk mau konseling dan atau ke spesialis lainnya.

Para pelayan Gereja harus tahu dan terbiasa dan menindak lanjuti dengan membuat laporan yang sepatutnya mengenai keadaan para korban ini.

Banyak kaum profesional yang sering berhubungan dengan pihak2 yang rawan kekerasan (vulnerable) diwajibkan untuk melaporkan, bila adanya kemungkinan tindak kejahatan, termasuk di sini kekerasan domestik.

Ketika berbicara dengan pihak pelaku 'abuse', hendaknya pelayan Gereja menekankan bahwa mereka perlu terbuka dan bertanggung jawab terhadap perilakunya itu.

Mereka dapat mendukung pelaku untuk mencari konseling khusus demi merubah perilaku 'abusive' nya.

Konseling pasangan secara bersama, kurang tepat, karena dapat membahayakan keamanan sang korban.

APA YANG DAPAT ANDA LAKUKAN UNTUK MEMBANTU.

Kami menawarkan usulan praktis berikut ini bagi beberapa jenis kelompok.

Bagi Wanita yang di 'abuse':

- Percayalah bahwa Anda tidak sendirian dalam hal ini dan bantuan tersedia bagi Anda dan anak-anak Anda.
- Berbicaralah dengan serius dengan orang yang Anda percayai: anggota keluarga, sahabat, romo paroki, deacon, suster, frater atau seorang petugas awam.
- Jika Anda memilih untuk tetap tinggal dalam situasimu, setidaknya untuk sekarang ini, susunlah suatu rencana tindakan untuk memastikan keselamatanmu (safety plan). Termasuk di sini sembunyikan satu kunci mobil bagi mu, dokumen-dokumen pribadi dan sejumlah uang di suatu tempat yang aman dan tentukan dengan pasti suatu tempat yang dapat mengamankan dirimu dalam keadaan darurat.
- Berupayalah mencari tahu sumber-sumber di wilayahmu yang menawarkan bantuan untuk menolong wanita dan anak-anaknya yang dianiaya. Buku telpon yang berisi daftar nomor yang dapat dihubungi di wilayah tempat tinggalmu. Diocesan Catholic Charity atau family life office dari keuskupanmu dapat membantumu. Catholic Charities sering memiliki konselor kualified yang dapat mendampingi Anda dalam situasi darurat, dan juga menyediakan pelbagai jenis bantuan lain yang diperlukan.
- The National Domestic Violence Hotline menyediakan 'crisis intervention' dan rujukan ke 'local service providers'. Call 800 – 799 – SAFE (72330 or 800-787-3224 (TTY). Bantuan pendampingan via e-mail tersedia di ndvh@ndvh.org. Di beberapa kota/communities cellphone diprogram untuk call 911 yang juga melayani wanita yang di 'abuse'.

Bagi pria yang meng 'abuse':

- Akuilah bahwa 'abuse' adalah masalah Anda, dan bukan pasanganmu. Hendaknya miliki sikap satria untuk berani mencari bantuan. Mulailah percaya bahwa Anda dapat mengubah perilakumu, jika Anda memilih untuk berbuat demikian.
- Relakan dirimu untuk keluar mencari bantuan. Berbicara kepada seseorang yang Anda percayai dapat membantumu menilai situasimu. Hubungi Catholic Charities atau lain agencies dari gereja atau community lokal – untuk mendapatkan program bagi 'abusers'

- Ingatlah selalu bahwa Gereja tersedia untuk membantumu. Bagian dari misi yang Yesus percayakan kepada kami, adalah menawarkan penyembuhan bila dibutuhkan. Hubungi parokimu.
- Cari cara-cara alternative untuk bertindak ketika Anda merasa frustrasi atau marah. Berbicaralah kepada pria-pria lain yang telah mampu mengatasi problem perilaku 'abusive'. Cermati apa yang mereka perbuat dan bagaimana mereka mengatasinya.

Bagi para Pastor dan Staf Pastoral:

Buatlah lingkungan parokimu suatu tempat yang aman, di mana wanita korban dan pria pelaku 'abuse' dapat datang mencari pertolongan. Berikut ini ada beberapa usulan khusus:

- Masukkan informasi tentang kekerasan domestik dan local resources ke dalam bulletin paroki dan newsletters dan dalam websites paroki.
- Letakkan copy brosure ini dan atau informasi lainnya, termasuk nomor telpon lokal untuk pendampingan masalah kekerasan domestik ini --- di restroom untuk wanita.
- Simpanlah daftar yang berisi sumber-daya (resources) bagi wanita yang di 'abuse'. Hal ini dapat menjadi proyek bagi dewan pastoral, keadilan social komite, atau organisasi wanita.
- Carilah seorang staff atau relawan yang rela dilatih secara mendalam tentang hal kekerasan domestik; mintalah orang ini bekerja melayani sebagai sumber-daya yang membantu mengajari orang lain mengenai hal 'abuse'
- Sediakan pelatihan tentang hal kekerasan domestik ini bagi seluruh pelayan Gereja, termasuk para imam, daikon dan petugas awam di Gereja. Jika memungkinkan, berikan kesempatan bagi mereka untuk mendengar secara langsung para korban dari kekerasan ini.
- Bergabung dalam *national observance of October* sebagai "*Domestic Violence Awareness Month*" (Bulan kewaspadaan terhadap kekerasan domestik). Sisihkan setidaknya satu akhir pekan (Sabtu-Minggu) dalam bulan itu untuk memberi informasi kepada umat tentang kekerasan domestik ini. Selama bulan itu sediakan program pengajaran dan pelatihan untuk membangkitkan kepekaan para pria dan wanita, anak perempuan dan anak laki-laki tentang akibat-akibat personal dan social yang diakibatkan oleh kekerasan dalam keluarga. Bantu mereka melihat betapa 'psychological abuse' dapat meningkat seiring berjalannya waktu. Ajari mereka bagaimana berkomunikasi tanpa kekerasan.

Gunakan liturgi Gereja untuk menarik perhatian mereka terhadap kekerasan (violence) dan 'abuse'. Berikut ini beberapa usulan khusus :

- Dalam homili, sisipkan suatu referensi tentang kekerasan domestik jika memungkinkan. Dengan menyebutkan saja tentang kekerasan yang terjadi dalam keluarga, membuat wanita korban tahu bahwa ada orang lain yang peduli akan hal ini. Jelaskan secara konkret apa itu 'abuse' agar para wanita itu dapat mulai mengerti dan mengenali apa yang sesungguhnya terjadi pada mereka.
Saksikan video yang berjudul 'When You Preach, Remember Me' (lihat Resources)
- Dalam pelayanan sakramen rekonsiliasi, kenali dan jelaskan perbuatan kekerasan terhadap wanita sebagai dosa.
- Memasukkan doa permohonan (intercession) bagi korban-korban 'abuse', bagi orang yang sering meng 'abuse' dan bagi mereka-mereka yang berkarya bagi mereka ini.
- Jika Anda mencurigai adanya 'abuse', tanyakan langsung kepada yang bersangkutan. Tanya kepada sang wanita apakah ia mengalami pemukulan atau disakiti di rumah. Perhatikan dengan cermat jawabannya. Beberapa wanita tidak menyadari bahwa dirinya sedang di 'abuse', atau mereka berbohong untuk melindungi pasangannya. Berhati-hatilah agar kata-kata kita tidak menguatkan keyakinan bahwa ini adalah kesalahan dia belaka dan bahwa dialah yang harus mengubah perilakunya.
- Buatlah suatu 'action-plan' (rencana tindakan) di tempat Anda untuk bersiap-siap jika wanita yang di 'abuse' menghubungi Anda untuk minta bantuan. Termasuk di sini, mengetahui bagaimana (how) dan ke mana (where) merujuk wanita itu untuk mendapatkan bantuan. Hal ini akan lebih mudah jika Anda telah membangun kontak dengan tempat penampungan (shelters) dan '*domestic violence agencies*' (agen yg menangani kekerasan domestik)
- Masukkan suatu diskusi tentang 'kekerasan domestik' dalam sesi Kursus Persiapan Perkawinan. Jika kekerasan semacam itu telah mulai terjadi sebelum perkawinan, akan justru semakin meningkat setelah perkawinan.
- Dalam program Persiapan Baptisan, diingatkan untuk mewaspadaai bahwa kehadiran anak juga membawa stress yang menyertainya, dapat meningkatkan resiko 'kekerasan domestik'

SAATNYA AKU MEMINTA BANTUAN: BERDOA

Suatu sumber penyembuhan yang kita miliki sebagai orang Kristiani adalah **DOA**.

Mazmur 55 merupakan salah satu pilihan doa untuk para wanita yang sedang mengalami situasi di 'abuse'.

Bersama Anda sekalian, mari kita mendoakan ayat-ayat ini:

"Berilah telinga, ya Allah, kepada doaku, janganlah bersembunyi terhadap permohonanku. Perhatikanlah aku dan jawablah aku! Aku mengembara dan menangis karena cemas.

Kalau musuhku yang mencela aku, aku masih dapat menanggungnya; kalau pembenciku yang membesarkan diri terhadap aku, aku masih dapat menyembunyikan diri terhadap dia.
Tetapi engkau orang yang dekat dengan aku, temanku dan orang kepercayaanku: kami yang bersama-sama bergaul dengan baik, dan masuk rumah Allah di tengah-tengah keramaian.
Tetapi aku berseru kepada Allah, dan TUHAN akan menyelamatkan aku.
Di waktu petang, pagi dan tengah hari aku cemas dan menangis; dan IA mendengar suaraku”

(Mazmur 55 : 2-3, 13-15, 17-18)