Laboratoire Saint-Pierre

SOLIFEN® 250mg

Notice d'utilisation

Vous pouvez consulter cette notice sans la télécharger. Si vous souhaitez la conserver, utilisez la fonction "Télécharger".

> ⚠ ***SOLIFEN® 250 mg ne remplace pas l'aide d'un professionnel.***

1. QU'EST-CE QUE SOLIFEN® 250 MG ET DANS QUELS CAS L'UTILISER ?

SOLIFEN® 250 mg est un support d'information destiné aux personnes confrontées à des violences au sein du couple ou de la famille.

Vous pouvez consulter cette notice si une personne :
- vous insulte, vous rabaisse ou vous humilie ;
- vous menace ou vous fait peur ;
- contrôle vos déplacements, vos contacts ou vos décisions ;
- vous frappe ou vous blesse ;
- vous impose des relations sexuelles ;
- contrôle votre argent ou vous empêche d'accéder à vos ressources ;
- garde vos documents ou vous empêche d'effectuer vos démarches.

Ce que vous vivez peut être de la violence. Vous n'êtes pas seul·e. Des professionnels peuvent vous écouter, vous informer et vous accompagner.

2. RECONNAÎTRE LES SIGNES

⚠ Les violences peuvent prendre plusieurs formes :
- **Violences physiques**
  Coups, blessures, contraintes physiques…
- **Violences verbales**
  Insultes, menaces, humiliations…
- **Violences psychologiques**
  Contrôle, peur, isolement, manipulation…
- **Violences sexuelles**
  Actes, gestes ou relations imposés sans consentement…
- **Violences économiques**
  Contrôle de l'argent, interdiction d'accéder aux ressources…
- **Violences administratives**
  Confiscation de documents, empêchement dans les démarches…

Aucune violence n'est normale ou acceptable. Vous pouvez ressentir de la peur, de la honte ou de la culpabilité. Ces réactions sont fréquentes. Vous n'êtes pas responsable de la violence que vous subissez.

3. MODE D'EMPLOI

Première utilisation :
Un professionnel du CHU Saint-Pierre peut vous écouter et vous accompagner.

Votre échange se déroule :
- avec discrétion
- dans le respect de votre confidentialité

Si vous le pouvez, parlez également à une personne de confiance.

4. PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

En cas de danger immédiat :
- Éloignez-vous de la personne violente si vous le pouvez.
- Rejoignez un endroit sûr (voisin, lieu public…).
- Appelez une personne de confiance.
- En cas d'urgence : ☎ 112

Gardez si possible :
- votre téléphone à proximité ;
- les numéros importants accessibles ;
- des documents importants dans un lieu sûr ;
- un sac de départ préparé à l'avance.

Vous pouvez également :
- choisir une personne de confiance avec qui convenir d'un mot-code pour demander de l'aide ;
- expliquer aux enfants comment appeler les secours ;
- consulter un médecin et demander un certificat médical à conserver.

5. PRÉPARATION PARTICULIÈRE

Un départ peut nécessiter une préparation.

Si cela est possible, prévoyez :
- un peu d'argent ;
- des vêtements ;
- vos médicaments nécessaires ;
- vos documents importants ou des copies ;
- un double des clés ;
- vos certificats médicaux.

Un professionnel peut vous accompagner pour préparer votre départ en sécurité.

6. OÙ TROUVER DE L'AIDE ?

Au CHU Saint-Pierre
- **Centre de Prise en Charge des Violences Sexuelles**
  ☎ 02 535 45 42
- **City Planning**
  Planning familial – soutien médical, psychologique, social et juridique
  ☎ 02 535 36 39
- **CeMAViE**
  Centre médical d'aide aux victimes de l'excision
  ☎ 02 535 36 66
- **SOS Enfants**
  ☎ 02 535 34 25
- **Service des Urgences**
  Disponible 24h/24 – 7j/7

Aide juridique gratuite
- **Bureau d'aide juridique**
  www.bajbruxelles.be

Police : ☎ **101**

Vous pouvez :
- signaler les faits ;
- demander de l'aide ;
- déposer plainte.

CPAS
Si vous avez peu ou pas de revenus, vous pouvez demander une aide financière.

Écoute violences conjugales
- ☎ **0800 30 030** *(gratuit, anonyme, 24/7)*

stop-violence.brussels

Une première étape peut changer beaucoup de choses. Vous avez le droit d'être en sécurité. Vous avez le droit d'être aidé·e. Parlez-en à un professionnel du CHU Saint-Pierre.

Laboratorium Sint-Pieter

SOLIFEN® 250mg

Bijsluiter

U kunt deze bijsluiter bekijken zonder ze te downloaden. Als u ze wilt bewaren, gebruik dan de functie "Downloaden".

> ⚠ ***SOLIFEN® 250 mg vervangt de hulp van een professionele hulpverlener niet.***

1. WAT IS SOLIFEN® 250 MG EN WANNEER KUNT U HET GEBRUIKEN?

SOLIFEN® 250 mg is een informatiegids voor personen die te maken hebben met geweld binnen een partnerrelatie of binnen het gezin.

U kunt deze bijsluiter raadplegen als iemand:
- u uitscheldt, kleineert of vernedert;
- u bedreigt of angst aanjaagt;
- uw verplaatsingen, contacten of beslissingen controleert;
- u slaat of verwondt;
- u dwingt tot seksuele handelingen;
- uw geld controleert of u de toegang tot uw financiële middelen ontneemt;
- uw documenten achterhoudt of u verhindert administratieve stappen te ondernemen.

Wat u meemaakt, kan geweld zijn. U staat er niet alleen voor. Professionele hulpverleners kunnen naar u luisteren, u informeren en u begeleiden.

2. DE SIGNALEN HERKENNEN

⚠ Geweld kan verschillende vormen aannemen:
- **Lichamelijk geweld**
  Slagen, verwondingen, lichamelijke dwang…
- **Verbaal geweld**
  Beledigingen, bedreigingen, vernederingen…
- **Psychologisch geweld**
  Controle, angst, isolatie, manipulatie…
- **Seksueel geweld**
  Seksuele handelingen of relaties zonder toestemming…
- **Economisch geweld**
  Controle over geld, geen toegang tot financiële middelen…
- **Administratief geweld**
  Documenten afnemen, verhinderen om administratieve stappen te ondernemen…

Geen enkele vorm van geweld is normaal of aanvaardbaar. U kunt angst, schaamte of schuldgevoelens ervaren. Dat zijn veelvoorkomende reacties. U bent niet verantwoordelijk voor het geweld dat u ondergaat.

3. GEBRUIKSAANWIJZING

Eerste gebruik:
Een hulpverlener van het UMC Sint-Pieter kan naar u luisteren en u begeleiden.

Uw gesprek verloopt:
- discreet;
- met respect voor uw vertrouwelijkheid.

Praat er, als dat mogelijk is, ook over met iemand die u vertrouwt.

4. VOORZORGSMAATREGELEN

Bij onmiddellijk gevaar:
- Verlaat, indien mogelijk, de gewelddadige persoon.
- Ga naar een veilige plaats (bij een buur, een openbare plaats…).
- Bel iemand die u vertrouwt.
- Bel in een noodgeval: ☎ 112

Houd indien mogelijk steeds bij de hand:
- uw telefoon;
- belangrijke telefoonnummers;
- belangrijke documenten op een veilige plaats;
- een vooraf klaargemaakte noodtas.

U kunt ook:
- met een vertrouwenspersoon een codewoord afspreken om hulp te vragen;
- kinderen uitleggen hoe zij de hulpdiensten kunnen bellen;
- een arts raadplegen en vragen om een medisch attest te bewaren.

5. BIJZONDERE VOORBEREIDING

Een vertrek uit de woning vraagt soms voorbereiding.

Probeer, indien mogelijk, het volgende klaar te leggen:
- wat geld;
- kleding;
- noodzakelijke medicatie;
- belangrijke documenten of kopieën ervan;
- een reservesleutel;
- medische attesten.

Een hulpverlener kan u helpen om uw vertrek veilig voor te bereiden.

6. WAAR KUNT U HULP VINDEN?

Bij het UMC Sint-Pieter
- **Zorgcentra na Seksueel Geweld**
  ☎ 02 535 45 42
- **City Planning**
  Centrum voor gezinsplanning – medische, psychologische, sociale en juridische ondersteuning
  ☎ 02 535 36 39
- **CeMAViE**
  Medisch Centrum voor Hulp aan Slachtoffers van Besnijdenis
  ☎ 02 535 36 66
- **Vertrouwenscentrum Kindermishandeling**
  ☎ 1712
- **Spoedgevallendienst**
  24 uur per dag – 7 dagen per week bereikbaar

Gratis juridische bijstand
- **Bureau voor Juridische Bijstand**
  www.bajbruxelles.be

Politie: ☎ **101**

U kunt:
- de feiten melden;
- om hulp vragen;
- klacht indienen.

OCMW
Hebt u weinig of geen inkomen? Dan kunt u financiële steun aanvragen.

Hulplijn geweld, misbruik en kindermishandeling
- **Bel ☎ 1712** *(gratis en anoniem):*
  MAN-VRI: 9:00-18:00
- **Chat met 1712** *(gratis en anoniem):*
  MAN-VRI: 13:00-17:00 | MAA-DON: 18:00-22:00

stop-violence.brussels

Een eerste stap kan veel veranderen. U hebt recht op veiligheid. U hebt recht op hulp. Praat erover met een hulpverlener van het UMC Sint-Pieter.

STP-BR-0597 - 10/26