

Praten over hiv: disclosure

Leven met hiv is niet altijd gemakkelijk. Op moeilijke momenten kan het deugd doen om er met iemand over te praten. Dat kan met iemand uit je omgeving zijn, met een lotgenoot of hulpverlener. Wil je erover praten met iemand die nog niet weet dat je hiv hebt? Dan kunnen een aantal tips je helpen.

Waarom?

Met anderen over hiv praten heeft voordelen. Hiv houdt je bij momenten bezig. Dat kunnen delen met mensen die je vertrouwt, is dikwijls een opluchting. Anderen kunnen je dan ondersteunen, je helpen relativeren of de zaken in perspectief te plaatsen.

Wanneer?

Als je er behoefte aan hebt en er zelf klaar voor bent. Veel mensen met hiv hebben behoefte om er met iemand over te praten na de [diagnose](#) [1], als ze met medicatie [starten](#) [2], voor een [disclosure](#) [3] of aan het begin van een nieuwe [relatie](#) [4].

Hoe?

Je kan je gesprek voorbereiden.

Probeer voor jezelf uit te maken waarmee je het moeilijk hebt of waarover je onzeker bent.

Geef zo duidelijk mogelijk aan hoe je alles ervaart.

Bedenk vooraf wat je met het gesprek hoopt te bereiken.

Verwacht geen pasklare antwoorden van je gesprekspartner.

[Lees meer tips](#) [5]

Met wie?

Omgeving. Praat erover met iemand die je vertrouwt. Iemand met een klare kijk.

Lotgenoten kunnen uit ervaring spreken. Ze zitten dikwijls met gelijkaardige vragen en onzekerheden en krijgen met gelijkaardige situaties te maken. Je kan met lotgenoten in contact komen via [Sensoa Positief](#) [6] of het online forum [Positiefcontact.be](#) [7].

Hulpverleners zijn opgeleid voor vertrouwelijke gesprekken. Zij kunnen luisteren zonder te oordelen en zijn gebonden aan het beroepsgeheim.

Wat zegt de wet?

Hiv behoort tot de persoonlijke levenssfeer. Dit betekent dat [je wettelijk niemand hoeft te vertellen dat je hiv hebt](#) [8], behalve na een kans op overdracht.

Bron-URL: <https://www.levenmethiv.be/praten-over-hiv-disclosure>

Sensoa Positief is er voor iedereen die geraakt is door hiv. Voor meer info surf naar www.levenmethiv.be, mail positief@sensoa.be of bel 078-151.100.