

Tips voor een hiv-disclosure

Anderen vertellen dat je hiv hebt, bereid je best voor.

Vorbereiding

Stel jezelf de vraag wat je met je disclosure wil bereiken: opluchting, steun, (h)erkenning...

Probeer in te schatten hoe de ander gaat reageren (maar houd er rekening mee dat dit anders kan zijn).

Bereid je voor op vragen.

Stel jezelf de vraag hoe je om zou gaan met een afwijzing.

Verzeker jezelf dat je ergens terecht kan als het gesprek tegenvalt.

Prat er eens over met een lotgenoot of vraag advies aan een hulpverlener.

Het gesprek

Kies een geschikt moment en een rustige omgeving.

Maak duidelijk dat het om vertrouwelijke informatie gaat en dat je op discretie rekt.

Beluister de reactie en probeer te achterhalen wat hij/zij daarmee bedoelt.

Geef aan hoe jij de reactie ervaart.

Bied informatie aan.

Maak een eind aan het gesprek als je voelt dat het gesprek de verkeerde richting uitgaat.

Na het gesprek

Accepteer de reactie en bouw daar op voort.

Gun de ander tijd om de boodschap te verwerken.

Houd de communicatielijnen open.

Sensoa Positief

Behoeftte aan advies of een luisterend oor? Neem contact op met [Sensoa Positief](#) [1] of [Positiefcontact.be](#) [2]. Ook je gesprekspartner kan bij Sensoa Positief terecht voor meer informatie en ondersteuning.

Bron-URL: <https://www.levenmethiv.be/praten-over-hiv/tips-voor-een-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.