



Gepubliceerd op *Levenmethiv.be* (<https://www.levenmethiv.be>)

[Home](#) > [Praten over hiv](#) > [Wie vertellen?](#) > Kinderen

---

## Over hiv vertellen aan je kinderen

Je kinderen inlichten over je hiv-diagnose of je kind vertellen dat het hiv-positief is, heeft voordelen. Ze komen het niet via anderen te weten en ze kunnen erover praten als ze zich zorgen maken.

### Bereid je voor

- Praat voor je het [vertelt](#) [1] al eens over gezondheid en ziekte met je kind. Zo krijgt het een beter beeld van wat ziek zijn inhoudt en hoe je daarmee om kan gaan.
- Kies een geschikt moment en een rustige omgeving om het te vertellen.
- Bereid je voor op vragen en op gevoelens als angst, verdriet, opluchting, boosheid...

### Praat met elkaar

- Wees eerlijk en deel je gevoelens. Het versterkt jullie band en maakt het makkelijker om erover te praten.
- Luister naar wat je kind te vertellen heeft en nodig het uit om zijn of haar gedachten en gevoelens met je te delen. De vragen die je kind stelt zijn een goede leidraad voor verdere gesprekken.
- Een kind communiceert heel erg met zijn of haar lichaam. Let op zijn of haar lichaamstaal en pik er, waar mogelijk, op in.
- Sta open voor de gevoelens die het uit en toon er begrip voor, ook al had je zo'n reactie niet verwacht.
- Gebruik bij jonge kinderen woorden die hij of zij begrijpt. Bijvoorbeeld: 'Mama heeft een draakje in haar bloed. Door de pillen slaapt het draakje en gaat het goed met mama'.
- Vertel oudere kinderen op welke websites hij of zij terecht kan voor extra informatie over hiv.
- Maak je kind duidelijk dat het altijd bij je terecht kan met vragen of voor een babbel.

### Geef elkaar tijd

- Laat het onderwerp even rusten. Geef je kind de tijd om het nieuws te verwerken en te plaatsen.
- Rakel het onderwerp na een tijdje nog eens op. Vraag hoe hij of zij er zich bij voelt, maar respecteer het als je kind aangeeft dat hij of zij er niet over wil praten.
- Zorg dat je altijd voorbereid bent op extra vragen. Een kind vraagt vaak iets belangrijks wanneer je ergens anders mee bezig bent, tijdens de afwas bijvoorbeeld. Voor het kind is dat een prettige situatie omdat je aandacht dan minder op hem of haar gericht is.

### Ondersteuning nodig?

Geraak je er niet uit? Heb je behoefte aan ondersteuning? Consulteer een hulpverlener of steek je licht op bij lotgenoten. Hoe hebben zij dat aangepakt? Dit kan via [Sensoa Positief](#) [2] of bij een hulpverlener van het hiv-referentiecentrum. Ook je kind kan er terecht.

Bron:

[http://aids.about.com/od/hivseniors/a/aginghiv\\_2.htm](http://aids.about.com/od/hivseniors/a/aginghiv_2.htm); <http://www.aidsmap.com/Telling-your-children/page/1254915/>;  
[http://www.chezasalama.com/index.php?option=com\\_content&view=article&catid=19:prevention-and-transmission&id=198:how-to-tell-your-children-tha](http://www.chezasalama.com/index.php?option=com_content&view=article&catid=19:prevention-and-transmission&id=198:how-to-tell-your-children-tha)

Gerelateerde pagina's:

[Hiv op het werk](#) [3]

Teaser:

Het kan opluchten om je kind in te lichten. Hoe vertel je je kind dat je leeft met hiv?

Gerelateerde getuigenissen:

Mijn moeder vertelde me dat ze leeft met hiv

Horen dat je dochter hiv-positief is

---

**Bron-URL:** <https://www.levenmethiv.be/praten-over-hiv/wie-vertellen/over-hiv-vertellen-aan-je-kinderen>

---

Sensoa Positief is er voor iedereen die geraakt is door hiv. Voor meer info surf naar [www.levenmethiv.be](http://www.levenmethiv.be), mail [positief@sensoa.be](mailto:positief@sensoa.be) of bel 078-151.100.