

## Vooroordelen en mythes over hiv

**Negatieve reacties naar mensen met hiv hebben vaak te maken met vooroordelen, onwetendheid en angst.** Over hiv doen een aantal onjuiste verhalen de ronde die als waarheid worden beschouwd (mythes). Ze versterken onnodige angst en vooroordelen. De kans bestaat dat je met vooroordelen en negatieve beelden over hiv geconfronteerd wordt. Begrijpbare, correcte informatie bestrijdt mythes en vooroordelen.

### Gevolgen

Een confrontatie met negatieve uitspraken of vooroordelen kan pijnlijk zijn en allerlei reacties geven.

Je persoonlijk en sociaal leven kan verstoord worden: je wil liever geen contact met anderen, je komt minder buiten, je schermt je af.

Lichamelijk kan je hartkloppingen krijgen, buikpijn, zweten en je soms letterlijk misselijk voelen.

Gevoelens van schuld of schaamte kunnen versterkt worden. Je kan stress ervaren. Depressieve gevoelens of angst kunnen de kop opsteken.

### Omgaan met vooroordelen

[Praat erover](#) [1]: met iemand uit je omgeving, een lotgenoot, je huisarts, je hiv-arts, een hulpverlener

Neem mythes niet persoonlijk. Mythes geven foutieve informatie en zijn dus niet op jou van toepassing.

Blijf niet met vragen zitten. Gebruik betrouwbare bronnen om je te informeren.

Bied je omgeving goede begrijpbare informatie aan.

[Sensoa Positief](#) [2] kan je ondersteunen.

### Enkele mythes en feiten

**Mythe:** hiv krijg je van losbandige seks, iemand met hiv heeft veel verschillende sekspartners, hiv is een ziekte van homoseksuelen.

**Feit:** hiv kan worden overgedragen bij [onbeschermd seksuele contacten](#) [3]. Welke seksuele voorkeur je hebt, je beleving of het aantal partners heeft daar weinig mee te maken. De mate waarin je je beschermt bepaalt mee het risico op overdracht.

**Mythe:** hiv is zeer besmettelijk en vies.

**Feit:** hiv wordt niet overgedragen in dagelijkse sociale contacten. Niet door de lucht, handen geven, omhelzen, uit hetzelfde glas drinken of een telefoontoestel te delen, hetzelfde toilet te gebruiken,... Niet door niezen, hoesten of insectenbeten. Angst, afstand en afwijzing van mensen met hiv heeft vaak te maken met een overschatting van het [overdrachtsrisico](#) [4].

---

**Bron-URL:** <https://www.levenmethiv.be/dagelijks-leven/discriminatie/vooroordelen-en-mythes-over-hiv>

---

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.