

Quizvragen hoofdstuk 6

1. Wanneer krijgt iemand een bloedtransfusie?

2. Hoe is het virus in jouw bloed terechtgekomen?

3. Komt een verkoudheid door de kou of door een virus?

4. Kan het virus in flesvoeding zitten?

5. Kun je het virus krijgen van tongzoenen?

Heb je nog vragen? Schrijf ze dan hier op.

7. Wel of niet vertellen

In dit hoofdstuk kun je lezen hoe het virus heet en wat de voor- en nadelen zijn van vertellen dat je dat virus hebt. Sommige kinderen willen erover praten, anderen vinden het makkelijker om dat juist niet te doen. Het is een moeilijke en spannende beslissing, die je samen met je ouders moet nemen.

Hoe heet het virus eigenlijk?

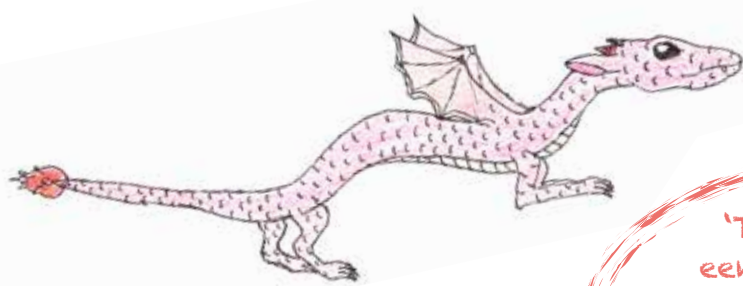
Het virus dat jij hebt, heet **hiv**. Hiv betekent human immunodeficiency virus. Iemand die dit virus heeft is geïnfecteerd met hiv. Dat noem je ook wel hiv-positief of seropositief. Je hebt vast wel eens wat gehoord of gelezen over hiv. Vooral in arme landen in Afrika en Azië worden veel mensen met het virus ernstig ziek. Dat komt omdat de medische zorg daar niet altijd goed is en mensen de medicijnen vaak niet kunnen betalen.

Had je wel eens van hiv gehoord?
Wat wist je erover?



Hoe kwam je er achter dat je hiv hebt? Wie vertelde het?

Hoe voelde jij je toen je hoorde dat je hiv hebt?



Hiv is een virus dat **aids** kan veroorzaken. Dat is een verzameling ernstige ziekten, zoals bijvoorbeeld longontsteking en hersenvliesontsteking. Zonder medicijnen krijgen mensen met hiv uiteindelijk aids. Het verschilt van persoon tot persoon hoe lang het duurt voordat iemand aids krijgt. Gemiddeld duurt het ongeveer tien jaar. Gelukkig komt aids in Nederland bijna niet meer voor omdat iedereen hier goede medicijnen krijgt en regelmatig voor controle naar het ziekenhuis gaat.

Iemand die hiv heeft, hoeft geen aids te hebben. Maar iemand die aids heeft, heeft ook altijd hiv. Aan hiv gaat niemand dood, maar aids maakt elk jaar miljoenen slachtoffers, maar bijna alleen maar in arme landen.

Wel of niet vertellen

Helaas bestaan er rond hiv nog veel **taboes** en **vooroordelen**. De meeste mensen weten maar weinig over hiv. Ze weten bijvoorbeeld het verschil niet tussen hiv en aids en denken bij hiv alleen maar aan een hele besmettelijke, dodelijke ziekte. Omdat ze niet precies weten hoe het zit, zijn ze bang dat ze zelf ook hiv krijgen als ze met iemand omgaan die hiv-positief is. Ze gaan dan overdreven voorzichtig doen. Of ze willen uit angst liever niks meer met diegene te maken hebben.

AIDS

De ziekte aids wordt veroorzaakt door hiv. Aids is een afkorting van acquired immuno deficiency syndrome. 'Acquired' betekent verkregen; tijdens de geboorte, via moedermelk, via onveilig vrijen of door bloedtransfusie met hiv besmet bloed. 'Immuno deficiency' betekent dat de ziekte veroorzaakt wordt door aantasting van de afweer. 'Syndrome' betekent dat aids niet één ziekte is, maar een syndroom, een verzameling van ziekten.

'Tot mijn tiende dacht ik dat ik een rode draak in mijn bloed had. Dat vond ik wel cool. Toen de verpleegkundige vertelde dat ik hiv heb, was ik teleurgesteld. Ik vond die draak veel leuker.'

Sophie, 11 jaar

'Buiten ons gezin, weet niemand dat ik het virus heb. Mensen denken dan toch dat je een enge ziekte hebt waarvan je doodgaat. Ik wil mensen dat angstige gevoel niet geven.'

Britt, 12 jaar

Kun jij nog een ander voorbeeld noemen van een taboe?

Welke vooroordelen heb jij over bejaarden?

Welke vooroordelen heb je wel eens gehoord over mensen met hiv?

TABOE

Iets waar je niet over mag praten omdat het niet hoort of omdat mensen zich ervoor schamen. Als je er toch over praat, loop je de kans buitengesloten te worden.

VOOROORDEEL

Een vooroordeel is een mening die al bij voorbaat in je hoofd zit, zonder dat je weet of het wel klopt. Het zijn vaak negatieve meningen over andere mensen. Door vooroordelen worden die mensen vaak oneerlijk behandeld.

'Ik denk dat iedereen
vooroordelen heeft. Als ik zelf
geen hiv had, zou ik het ook niet
zo normaal vinden als nu.'

Jennifer, 14 jaar

'Ik hoop dat
mensen ooit beter begrijpen
wat hiv is. Dan hoef je niet
bang te zijn om te vertellen
dat jij het ook hebt.'

Sophie, 11 jaar

Vanwege die taboes en vooroordelen, kunnen ouders er voor kiezen om pas later te vertellen dat hun kind hiv heeft. Het is niet fijn wanneer je ouders iets voor je verzwegen hebben. Je kunt daar teleurgesteld over zijn. Bedenk dan dat het voor jouw ouders moeilijk is om erover te praten. Ze voelen zich rot of schuldig dat jij het virus hebt gekregen. En als ze zelf ook hiv hebben, willen ze jou natuurlijk niet ongerust maken over hun eigen gezondheid. Kinderen die geadopteerd zijn en te horen krijgen dat ze hiv hebben, kunnen zich zorgen gaan maken over hun biologische ouders. Zij leven misschien in een arm land waar ze geen medicijnen kunnen krijgen. Je adoptieouders wilden jou misschien beschermen door het nog niet te vertellen.

Ouders willen dat hun kinderen gelukkig zijn. Door niemand te vertellen dat jij hiv hebt, weten ze zeker dat je niet gepest of buitengesloten wordt. Ze dachten dat het beter zou zijn voor jou om het privé te houden. Misschien hadden ze daar wel gelijk in.

Ben jij wel eens gepest? Waarmee?

Heb je zelf wel eens iemand gepest? Waarom?



'Ik zou graag willen
vertellen dat ik hiv heb.
Dan ben je opgelucht en voel
je je iets losser van hiv.
Maar je kan er ook mee
gepest worden...'

Gino, 10 jaar

Het is belangrijk om te weten dat jij er niets aan kunt doen dat je hiv hebt. Je hebt niets verkeerd gedaan, het is niet jouw schuld. Het is gewoon pech dat jij het virus hebt gekregen. Je hoeft je er niet voor te schamen, je bent niet minder dan een ander omdat je hiv hebt.

Wanneer je te weten komt dat je hiv hebt, wil je het misschien vertellen aan familie en vrienden. Iedereen beslist op zijn eigen moment wanneer de buitenwereld het mag weten. Het kan een opluchting zijn om het te vertellen. Je kunt dan met vrienden praten over wat je precies denkt en voelt. Ook hoef je niet meer geheimzinnig te doen over medicijnen en controles in het ziekenhuis. Overleg wel altijd met je ouders wanneer en hoe je het gaat vertellen. Want als jouw moeder ook hiv heeft, moet zij het taboe ook willen doorbreken. Praat er samen over en bedenk goed wat jullie het liefste willen.

Om je klas voor te bereiden, kun je een spreekbeurt houden over hiv. Dan kun je gelijk uitleggen dat je zonder gevaar met elkaar kunt blijven omgaan. Je kunt ook besluiten om het alleen aan familie te vertellen of alleen aan een paar goede vrienden.

Het kan best eng zijn om te vertellen dat je hiv hebt. Je weet niet hoe iedereen zal reageren en je moet vaak veel uitleggen. Je moet leren omgaan met de angst en onwetendheid van anderen. Misschien mag je niet meer spelen met sommige kinderen. Daar kun je erg verdrietig van worden. Bedenk dan dat die kinderen alleen maar luisteren naar hun ouders. Die hebben geen hekel aan jou, maar zijn gewoon ontzettend bang. Best zielig eigenlijk. Probeer je er zo min mogelijk van aan te trekken. Mensen aan wie je gevraagd hebt om niet door te vertellen dat je hiv hebt, doen dat soms toch. Dat kan bewust gebeuren of per ongeluk, dus daar moet je wel rekening mee houden.

Gelukkig komen er ook goede reacties van mensen die wel iets weten over hiv en aids. Zij begrijpen en accepteren dat jij hiv hebt. Aan die mensen kun je veel steun hebben. Met hen kun je je gevoelens en ervaringen delen.

Het is trouwens nooit verplicht om te vertellen dat je hiv hebt. In Nederland bestaat het recht op privacy. Dat betekent dat iedereen het recht heeft om persoonlijke informatie voor zichzelf te houden. Je mag dus zelf beslissen of je je school, je tandarts of je sportclub op de hoogte wilt brengen.

Tegen de tijd dat je naar de middelbare school gaat, is het handig dat jij weet dat je hiv hebt. Je krijgt misschien wel verkering en dan moet je weten dat je hiv kunt doorgeven door seks. Het is daarom belangrijk om veilig te vrijen.

'Ik wilde een spreekbeurt houden over hiv en vertellen dat ik het zelf ook heb. De directrice van onze school waarschuwde mij toen voor pesten en buitensluiten en toen heb ik de spreekbeurt niet gedaan. Ik was wel verdrietig.'

Seranio, 9 jaar

'In groep 8 hield ik een spreekbeurt over hiv. Ik vertelde niet dat ik het zelf ook heb, omdat ik niet wist hoe mijn klas zou reageren. Ik zei dat mijn spreekbeurt over hiv ging omdat de dochter van de buren van mijn oma overleden was aan aids. Dat had ik verzonnen.'

Saskia, 13 jaar

Als je voor het eerst een vriendje of vriendinnetje hebt, is het moeilijk om te vertellen dat je hiv hebt. Als je al wat langer een relatie hebt, is er waarschijnlijk meer vertrouwen en begrip. Het kan dan fijn zijn om het taboe te doorbreken en open met je partner over hiv te praten.

Wanneer je het precies vertelt, is voor iedereen anders. Er bestaat geen perfect moment. Het kan aan het begin van een relatie, maar dan schrikt je partner misschien. Het kan ook later, maar dan vraagt je partner zich misschien af waarom je niet eerlijk bent geweest. Kies een moment uit waarbij jij je goed voelt.

Als je er niet uitkomt

Vertellen dat je hiv hebt is moeilijk en spannend. Heb je vragen over hoe je het moet aanpakken? Maak je je zorgen over de reacties? Ben je het niet eens met je ouders? Kom je er niet uit met je partner? Probeer er altijd over te praten! Dat kan bijvoorbeeld met je verpleegkundige of dokter in het ziekenhuis. Zij vinden geen enkele vraag gek of raar, ook niet als het over seks gaat. Zij kunnen je vertellen wat wel en niet gevaarlijk is op seksueel gebied. Ook willen ze je graag helpen als je je niet fijn voelt. Ze geven tips over hoe je kunt reageren op mensen en hoe jij je weer beter kunt voelen. Verpleegkundigen en dokters moeten zich houden aan hun **beroepsgeheim**. Dat betekent dat ze niet zomaar met iemand anders over jou mogen praten. Je kunt dus met een gerust hart al je problemen met hen bespreken. Ze mogen wat jij verteld hebt ook niet zomaar met jouw ouders bespreken. Dat doen ze alleen als jij dat wilt. Leraren hebben geen geheimhoudingsplicht, maar moeten natuurlijk wel voorzichtig omgaan met vertrouwelijke informatie.

BEROEPSGEHEIM

Beroepsgeheim betekent dat iemand verplicht is om te zwijgen over dingen die hij te weten is gekomen bij het uitoefenen van zijn beroep. Een hulpverlener mag dus geen gegevens over jou aan iemand anders geven. Tenzij jij daar toestemming voor hebt gegeven. Het beroepsgeheim is geregeld in de wet.

'Ik praat alleen met mijn moeder over hiv, mijn vriendinnen weten het niet. Ik zit er gewoon niet echt mee. Hoe ouder ik word, hoe minder behoefte ik heb om het te delen met leeftijdgenoten.'

Jennifer, 14 jaar

'Een paar vrienden die ik kan vertrouwen, weten dat ik het virus heb. Ik zeg er altijd bij dat ze het niet mogen doorvertellen want dan gaan andere kinderen mij misschien pesten.'

Seranio, 9 jaar

Soms heb je even geen zin om te praten. Dan kun je andere dingen doen waarvan je je beter gaat voelen, bijvoorbeeld een spelletje, zingen, muziek luisteren, muziek maken, tekenen, een grappige film kijken, een boek lezen of lekker buiten spelen.

Wat doe jij graag als je je rot voelt?

Het kan ook helpen om met andere kinderen met hiv te praten. Zij begrijpen natuurlijk het allerbeste hoe het is om een kind met hiv te zijn. Een paar keer per jaar worden er activiteiten georganiseerd voor kinderen uit heel Nederland met hiv. Je gaat dan bijvoorbeeld met elkaar op kamp. Ook bestaan er praatgroepen waar je met lotgenoten kunt praten. De verpleegkundige in het ziekenhuis kan je hier meer over vertellen.

'Ik praat alleen met mijn moeder, de verpleegkundige en de arts over hiv. Toen ging ik een weekend mee op kamp met andere kinderen met hiv. Ik praatte er toen voor het eerst met kinderen over. Dat was heel fijn.'

Sophie, 11 jaar



'Je moet niet bang zijn om er met een leraar of een schoolmaatschappelijk werker over te praten. Ik doe dat zelf niet omdat ik er niet zo mee zit om met een geheim rond te lopen.'

Britt, 12 jaar

Quizvragen hoofdstuk 7

1. Heeft iemand met aids ook hiv?

2. Wanneer kun je het beste aan je partner vertellen dat je hiv hebt?

3. Wat is het verschil tussen hiv en aids?

4. Wat is een taboe?

5. Weet je een ander woord voor hiv-positief?

Heb je nog vragen? Schrijf ze dan hier op.

8. In de praktijk

Dit is het laatste hoofdstuk van dit werkboek. Je hebt veel gelezen over gezondheid, bloed en het afweersysteem. Je begrijpt nu veel beter hoe jouw lijf in elkaar zit en waarom je elke dag medicijnen moet innemen. Maar hoe gaat jouw leven met hiv nu verder?

Jouw toekomst

In Nederland voelen de meeste kinderen met hiv zich goed en ze zien er kernegezond uit. Doordat ze weinig of geen last hebben van bijwerkingen, vergeten ze soms bijna dat ze een chronische ziekte hebben.

Hopelijk is dat voor jou ook zo!

Soms kun je toch boos of verdrietig zijn dat je de rest van je leven hiv hebt en elke dag pillen moet slikken. Het kan lastig zijn om dat te accepteren.

Gelukkig ziet jouw leven er toch hetzelfde uit als dat van kinderen zonder hiv. Je kunt gewoon naar school, sporten, logeren bij vrienden en op schoolreis of vakantie gaan.

In hoofdstuk 7 kon je lezen dat het lastig is om te beslissen wanneer en tegen wie je wilt vertellen dat je hiv hebt. Hopelijk heb je een keuze gemaakt die op dit moment bij jou past. Wanneer je later een serieuze relatie krijgt, moet je opnieuw bedenken of en wanneer je het aan je partner wilt vertellen. In ieder geval is het belangrijk om altijd met condoom te vrijen. Niet alleen om te voorkomen dat je hiv doorgeeft, maar ook om te voorkomen dat je zwanger raakt of andere soa's krijgt of

'Omdat bijna niemand weet dat ik hiv heb, denk ik er alleen maar aan als ik naar het ziekenhuis moet. De volgende dag vergeet ik het weer.'

Saskia, 13 jaar

'Als ik bij een vriendin ga logeren, stop ik mijn medicijnen in het doosje van mijn multivitaminepillen. Dan valt het niet op.'

Britt, 12 jaar

