OPENBAARMAKING

Hoe om jou status openbaar te maak

2 LEEF MET MIV: KRY ONDERSTEUNING

zenzele

Die toekoms behoort aan ons

Vir wie moet ek vertel?

Waarom moet ek hulle vertel?

ONDERSTEUNING

NAKOMING

WAT BETEKEN OPENBAARMAKING VAN MIV-STATUS

WATTER REAKSIE OM TE VERWAG

VIRUSONDERDRUKKING

BESLUIT

PEPFAR

U.S. President's Emergency Plan for AIDS Relief

FOUNDATION FOR PROFESSIONAL DEVELOPMENT

FPD

J7571 - Zenzele DL 24pg - Disclosure_AFR.indd 1 14/07/2020 12:42:32

MIV: BASIESE FEITE

MIV staan vir die Menslike Immuniteitsgebrekvirus. Die vernaamste manier waarop MIV versprei word, is deur middel van onbeskermde seks. Babas kan ook MIV van hulle MIV-positiewe moeders kry gedurende die swangerskap, die geboorte en borsvoeding.

ONBESKERMDE SEKS

VAL CD4-SELLE AAN

MIV IN DIE LIGGAAM

MIV verswak die immuunstelsel – die liggaam se verdedigingsmag wat die liggaam teen infeksie en siektes beskerm. In hierdie proses word die CD4-selle vernietig. As die immuunstelsel verswak is, kan die liggaam nie teen infeksies en siektes, soos TB, veg nie.

IMMUUNSTELSEL WORD VERSWAK

VOORKOM MIV-INFEKSIE

MIV kan voorkom word deur middel van beskermde seks – gebruik 'n kondoom korrek, elke keer. MIV-positiewe moeders kan vir die Voorkoming van Moeder-na-kind-oordrag-program (in Engels *PMTCT*) registreer wat behels dat hulle ART kry, beskermde seks beoefen en eksklusief borsvoed. Nakoming van die *PMTCT*-program verminder die kanse dat MIV na die baba oorgedra word.

VEILIGE SEKS

Hierdie brosjure is ondersteun deur Koöperatiewe Ooreenkomsnommer GH001932-04 van die Verenigde State se Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Die inhoud is uitsluitlik die verantwoordelikheid van die skrywers en weerspieël nie noodwendig die amptelike sieninge van die VS se Centers for Disease Control and Prevention, hulle Departement van Gesondheid en Menslike Dienste, of die regering van die VS nie.

"Ek het gesê, 'Pa, ek's MIV-positief'. Hy het vir my en my ma nader getrek en toe het altwee van hulle vir my omhels. Toe stoot hulle my na die kombuis en bid vir my. Ons het gehuil en mekaar omhels. Die knop op my maag het gevoel of dit ontplof, maar ek het geweet dat ek oukei sou wees."

FAMILIE

HOOP

Shane Petzer

Openbaarmaking beteken om 'n geheim uit te lap; om dit waaroor jy stil gebly het, vir iemand anders te vertel. Dit mag swaar wees om vir iemand te vertel dat jy MIV het, maar jy het hulle ondersteuning nodig, dit is die sleutel tot nakoming van die behandelingsregimen ten einde virusonderdrukking te bereik. Jy het aanmoediging en ondersteuning nodig gedurende die behandeling en om vir opvolgbesoeke na die kliniek te gaan – dan sal behandeling suksesvol wees. Nakoming, wat beteken om jou ARV's presies te neem soos voorgeskryf deur die gesondheidswerker, lei tot die vermindering van die getal MI-virusse in jou bloed en liggaam. As dit gebeur het jy virusonderdrukking bereik, en dan kan jy 'n vol en gesonde lewe lei.

Wat openbaarmaking van MIV-status beteken

Om uit te vind dat jy MIV-positief is, kan 'n groot skok vir jou wees. Jy mag te skaam, skuldig of ontsteld wees om enigiemand te vertel. Jy mag bang wees dat jy verwerp sal word. Jy wil dalk nie dat iemand in jou binnekring of in jou gemeenskap daarvan moet weet nie, want jy is bang dat hulle teen jou sal diskrimineer. Jy steek jou MIV-status weg en gaan dalk nie eers kliniek toe om jou medisyne te kry nie. Openbaarmaking kan jou vreesbevange maak, maar as jy vir iemand vertel wat jy vertrou, kan jy beloon word met liefde, aanvaarding en ondersteuning.

HULP, ONDERSTEUNING

"Ek sê altyd vir mense, hoe meer jy daaroor praat, hoe vryer gaan jy daarvan wees. Hoe meer oop jy daaroor is, hoe gouer sal jy jou status aanvaar. Jy hoef nie jou status aan die hele wêreld te vertel nie, net aan mense wat naby jou is. Dis beter om daaroor te praat sodat jy hulp en ondersteuning kan kry."

PRAAT

Gugu Xaba

belangrike stap
aanvaarding
behandelingsmaat
virusonderdrukking

Voordele van openbaarmaking

Dit is jou reg en jou keuse om te besluit of jy jou MIV-status openbaar wil maak of nie. Dis nie iets waaroor jy oorhaastig moet besluit nie, maar daar is baie voordele verbonde aan openbaarmaking. As jy iemand het wat jou ondersteun, sal dit makliker wees om met MIV saam te leef.

- ***As jy iemand vertel wat jy vertou, en hul ondersteuning het, sal dit makliker wees om behandeling vol te hou en virusonderdrukking te bereik.***
- ***Jy sal jou ARV's openlik kan neem. Dit maak dit makliker om behandeling vol te hou en virusonderdrukking te bereik.***
- ***Dit is goed om 'n behandelingsmaat te hê wat jou ondersteun en herinner om jou ARV's te neem en na die kliniek vir opvolgbesoeke te gaan.***
- ***As jy voel dat jy aanvaar, ondersteun word en geliefd is, staan jy 'n beter kans om 'n lang en gesonde lewe te lei. Openbaarmaking verminder die las en stres op jouself om jou status geheim te hou en dit is onwaarskynlik dat jy stresverwante siektes soos hoë bloeddruk, slaaploosheid en moegheid sal ontwikkel.***

"Vandag is my viruslading onderdruk – omdat ek ondersteuning kry. Nakoming is een van die grootste uitdagings want daar sal 'n tyd kom dat jy sê: 'Ek is nou moeg vir behandeling. Ek soek nie meer pille nie.' Maar my maat staan my by en moedig my aan. Onthou waar jy vandaan kom. Jy kan nie nou moed opgee nie."

MISKENNING

VIRUSLADINGONDERDRUKKING

Gugu Xaba

J7571 - Zenzele DL 24pg - Disclosure_AFR.indd 6-7 14/07/2020 12:42:33

Hoe ARV's die MIV onderdruk

Die medisyne wat MIV onderdruk of beheer, word antiretrovirale middels of ARV's genoem. Drie ARV's word gekombineer as Antiretrovirale Terapie (ART). ARV's keer dat MI-virusse die liggaam se CD4-selle kaap om meer MI-virusse te maak.

Dit is waarom, indien ARV's reg geneem word, die hoeveelheid MI-virusse in die liggaam verminder – dit beteken dat daar minder MI-virusse in die bloed en liggaam is. Terselfdertyd gaan die CD4-telling op, die immuunstelsel herstel en dit word weer sterk.

Voordele van ARV's

Wanneer jy begin met ARV's is dit belangrik om die medisyne presies te neem soos voorgeskryf deur die gesondheidswerker. Dit word nakoming ***genoem. Nakoming van jou ART lei tot virusonderdrukking. Dit is wanneer die hoeveelheid MI-virusse in die bloed so laag gedaal het – tot minder as 50 kopieë per milliliter bloed – dat dit nie in 'n virusladingtoets opgespoor kan word nie. Dit beteken nie dat MIV genees is nie, maar dat daar net 'n klein hoeveelheid MI-virusse in jou bloed is. Dit het baie voordele.***

- ***MIV doen nie meer skade aan jou liggaam nie, en dit beteken dat jy 'n gesonde en produktiewe lewe kan lei.***
- ***Daar is minder kans dat jy weerstand teen die medisyne opbou en na 'n nuwe, tweedelyn-terapie teen MIV moet oorskakel wat meer newe-effekte kan hê.***
- ***Daar is minder kans dat MIV na 'n seksmaat oorgedra kan word.***
- ***Jy het die geleentheid om MIV-negatiewe kinders te hê sonder om MIV aan jou seksmaat oor te dra.***

Vir meer inligting oor nakoming van Antiretrovirale Terapie (ART), kry die Zenzele-brosjure 'Leef met MIV: Laat terapie werk'.

"wie, wat, wanneer, waar, hoekom?"

Hoe om jou status te openbaar

Openbaarmaking is 'n persoonlike keuse, en dikwels 'n baie moeilike keuse om te maak. Dit kan help om met 'n berader by die kliniek te praat, of jy kan die vyf "w-vrae" as riglyn gebruik:

1. ***Vir Wie moet ek vertel?***
2. ***Wat moet ek vir hulle vertel, en watter reaksie kan ek van hulle verwag?***
3. ***Wanneer moet ek hulle vertel?***
4. ***Waar moet ek hulle vertel?***
5. ***Hoekom moet ek hulle vertel?***

Dink na oor hoe openbaarmaking jou en die persoon wat jy vertel, sal laat voel. Hoe die persoon gaan reageer hang af van die verhouding wat jy met hom of haar het. Wees voorbereid om enige vrae of kwellings wat die persoon mag hê, te bespreek.

Vir meer inligting oor nakoming van ART, kry die Zenzele-brosjure 'Leef met MIV: Bereik Virusladingonderdrukking'.

Openbaarmaking aan 'n seksmaat

Dit kan uiters moeilik en emosioneel wees om 'n huidige of vorige seksmaat te vertel dat jy MIV-positief is. Jou seksmaat of al jou vorige maats moet weet dat hulle dalk ook MIV het, en moet getoets word. As jy 'n huidige seksmaat vertel stel dit julle in staat om openlik oor veilige seks te praat.

Dit sal help as jy dink oor hoe jou seksmaat sal reageer

As julle in 'n liefdevolle verhouding is, sal jou seksmaat waarskynlik bekommerd oor jou wees, maar sal jou tog ondersteun.

Jou seksmaat mag tyd benodig om aan die gedagte gewoond te raak. Hulle mag kwaad vir jou wees, hulle mag verraai voel en bang wees dat hulle ook MIV het. Aan die ander kant mag die feit dat jy openlik en eerlik oor jou status is, jou en jou seksmaat nader aan mekaar bring.

Indien jou seksmaat tot geweld geneig is, moet jy jou gesondheids-werker raadpleeg. Hulle sal weet hoe om jou in so 'n geval te ondersteun.

Dit is belangrik dat jy en jou seksmaat beskermde seks het en kondome gebruik. Kondome sal keer dat MIV en SOI's (seksueel-oordraagbare infeksies) gedurende seks na jou seksmaat oorgedra word. Selfs al is jou seksmaat ook MIV-positief, sal die gebruik van kondome her-infeksie met 'n ander virusstam van MIV voorkom.

Jy behoort jou seksmaat te vertel dat ARV's help om die MI-virusse te onderdruk en dat daar 'n kleiner kans is dat MIV oorgedra kan word. Selfs indien jou MIV onderdruk is, is dit belangrik dat jy steeds kondome gebruik.

Indien jou seksmaat of potensiële seksmaat jou verwerp nadat jy jou status openbaar gemaak het, sal dit jou seer maak, maar jy moet besef dat hulle eintlik die MIV verwerp en nie vir jou as persoon nie. Verwerping kom uit vrees, onkunde oor MIV en die stigma en diskriminasie rondom MIV. Jy het die regte ding gedoen deur jou status bekend te maak. Jy sal 'n liefdevolle verhouding met iemand anders kan hê.

Openbaarmaking aan familie en vriende

Hoe jou familie en vriende reageer hang af van hoeveel hulle oor MIV weet. As hulle nie veel weet nie mag hulle dink dat jy, iemand vir wie hulle omgee, sterwend is, of hulle mag selfs dink dat hulle ook MIV kan opdoen net omdat hulle saam met jou woon.

Dit is belangrik dat jy alles weet oor MIV sodat jy jou vriende en familie kan help om die basiese feite te verstaan. Jy kan ook inligting oor MIV aan jou familie en vriende gee om te lees. Jy kan pamflette daaroor by die kliniek kry.

Jy behoort:

- ***Dit eenvoudig te hou, maar moenie bang wees om te wys hoe ernstig jy is nie.***
- ***Laat hulle besef dat MIV nie 'n doodsvonnis is nie..***
- ***Lig hulle in oor ARV's en behandeling en verduidelik dat jy 'n lang en gesonde lewe kan lei as die MI-virus onderdruk is, dat jou kinders MIV-negatief kan wees en dat dit nie beteken dat jy die virus aan jou seksmaat, wat MIV-negatief is, sal oordra nie.***
- ***Verduidelik dat MIV nie oorgedra word as julle koppies en borde deel nie, en ook nie as julle mekaar omhels of soen nie.***
- ***Noem veral aan jou vriende dat jou MIV-status privaat is, en dat hulle vir niemand anders mag vertel nie.***
- ***Laat hulle weet dat jy hulle liefde en ondersteuning nodig het, en vertel hulle hoe hulle jou kan ondersteun.***

"My meisie het vir toetse gegaan. Dankietog, die uitslag van die toetse was negatief, maar dit was die einde van ons verhouding. Sy't gesê: 'Hierdie uitslag wys dat jy nooit getrou aan my was nie. Dis hoekom jy so siek is.' Maar my nuwe meisie vanaf 2012 verstaan dinge oor MIV/vigs. Sy ondersteun my en sal altyd daar wees vir my."

BEGRIP

SEKSMAAT

Strike Tshabalala

Hoe om MIV-positiewe kinders in te lig oor hulle MIV-status

Dit kan baie moeilik wees om kinders te vertel dat hulle MIV-positief is. Dit is die verantwoordelikheid van ouers of primêre versorgers om kinders in te lig dat hulle MIV het. Dit kan nuttig wees om hulp te kry van 'n gesondheidswerker wat die kennis en ondervinding het om met kinders te werk.

Kinders onder 10: Totdat 'n kind 10 is, moet die fokus daarop wees om die kind te laat verstaan dat hulle hul behandeling elke dag moet neem om gesond te bly. Hulle moet aangemoedig word om te praat oor hoe hulle voel. Kinders kan ingelig word oor verskillende tipes kieme, die 'soldate' wat die liggaam beskerm en dat die regte behandeling die kieme kan doodmaak. Dit is nie nodig om MIV te noem tot dit kind 10 is nie.

Kinders en adolessente ouer as 10: As 'n kind tien of ouer is, is dit baie belangrik dat hulle moet weet dat hulle met MIV leef. Hulle moet verstaan hoe dit oorgedra word en hoe dit beheer kan word. Adolessente se liggame ondergaan veranderinge en hulle mag met seks eksperimenteer, dit is dus belangrik dat hulle weet hoe om veilige seks te beoefen, veral hoe om kondome te gebruik wat sal keer dat die virus en SOI's oorgedra word, of dat hulle swanger raak. Adolessente vind dit dikwels moeilik om met ARV's vol te hou. Dit moet veral duidelik gemaak word dat hulle hul medisyne korrek moet neem om 'n gesonde en lang lewe te lei. Hulle moet weet dat hulle openlik met hul ouers of versorgers kan gesels en op hulle kan staatmaak.

Wanneer 'n positiewe ouer of versorger hul status aan 'n kind bekend maak

Daar is baie redes waarom jy, as ouer, nie jou MIV-status aan jou kind of kinders sal wil openbaar nie. Dit mag wees dat jy skaam of skuldig voel, of dat jy bang is dat jou kinders kwaad vir jou sal wees; of omdat jy hulle juis wil beskerm om nie oor jou te kwel nie, of dalk sukkel jy nog self om jou status te aanvaar.

Spesialiste op die gebied wat met kinders werk, glo dat dit die beste is om eerlik met jou kinders te wees omdat hulle waarskynlik reeds aangevoel het dat iets verkeerd is. As die kinders meer oor die siekte weet en dat dit beheer kan word, sal hulle minder oor hul ouers kwel.

As die ouer, hoef jy nie alles oor die siekte op een slag aan jou kind of kinders te vertel nie. Dit is 'n stadige proses wat tyd neem. As jy nie weet hoe om die gesprek te begin nie, kan dit help om met 'n gesondheidswerker of berader of ander ouers wat hulle status aan hul kinders bekend gemaak het, te gesels. Daar is nie 'n regte manier nie, maar die volgende vrae kan jou help om jouself voor te berei:

Is ek gereed om my kind te vertel?

Jy behoort eers jou eie status te aanvaar voordat jy dit aan jou kind of kinders openbaar.

Hoeveel gaan ek vir my kind vertel?

Die ouderdom van die kind sal bepaal hoeveel en wat jy die kind vertel. Byvoorbeeld, dit is beter om 'n jong kind te vertel dat jy siek is, maar nie om te sê dat jy MIV het nie.

Hoe gaan ek vir my kind vertel?

Gebruik die tipe taal wat by die kind se ouderdom pas. Jy moet verduidelik dat die ARV's jou gesond sal hou. Tensy jy baie siek is, moet jy die kind gerusstel dat jy nie gou sal sterf nie.

Wil ek dat my kind die openbaarmaking geheim hou?

Jy wil dalk jou kind teen diskriminasie beskerm, maar dit is te veel gevra om te verwag dat 'n kind jou MIV-status geheim moet hou. Jy behoort die kind te vra of daar iemand is met wie hulle wil praat oor die geheim.

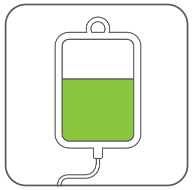
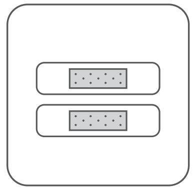
J7571 - Zenzele DL 24pg - Disclosure_AFR.indd 14-15 14/07/2020 12:42:44

luister
wees sensitief en gaaf
moenie oordeel nie
emosionele ondersteuning

Hoe om iemand te ondersteun wat hul MIV-status openbaar

Indien iemand hul MIV-status aan jou openbaar, behoort jy:

- *te luister,*
- *sensitief en gaaf te wees,*
- *nie te veroordeel nie, want as hulle voel dat jy hulle veroordeel, voel hulle skaam en mag ophou om met jou te praat.*
- *Stel hulle gerus dat MIV beheer kan word, en nie 'n doodsvonnis is nie.*
- *Indien hulle nog nie op ARV's is nie, moedig hulle aan om behandeling te kry sodat hulle 'n gesonde en vol lewe kan lei.*
- *Bied praktiese en emosionele ondersteuning aan hulle.*

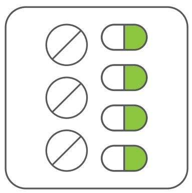



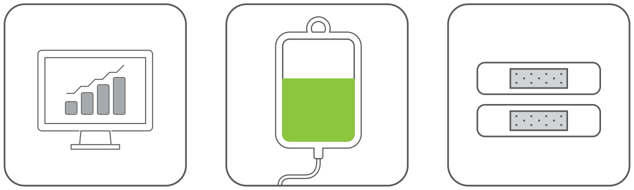
ANDER SITUASIES WAAR 'N PERSOON GEVRA KAN WORD OM HUL STATUS TE OPENBAAR

Daar is baie situasies waar jy sal moet besluit of jy jou MIV-status bekend wil maak aan ander mense buiten dié naaste aan jou. Vra jouself die vyf w-vrae en ook of daar enige wetlike gevolge vir jou is as jy dit nie doen nie. Hier is enkele sitasies waar jy onseker oor openbaarmaking kan wees:

Mediese versekering: Jy het die reg om aan 'n mediese fonds te behoort, maar as jy nie jou MIV-status bekend maak as jy aansluit nie, mag jy nie uitbetaal word wanneer jy eise indien nie. Jy word aangeraai om navraag te doen of hulle 'n spesiale polis het vir mense wat met MIV leef.

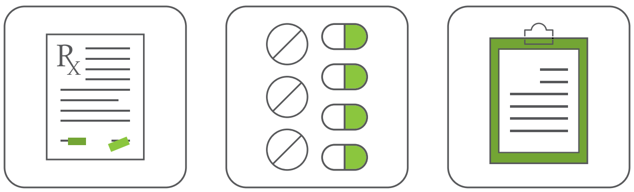
Lewensversekering: Voordat hulle jou lewe verseker, sal sekere maatskappye vra dat jy 'n gesondheidstoets, insluitende 'n MIV-toets, laat doen. As jy MIV het beteken dit nie dat jy nie 'n lewensversekeringspolis kan hê nie. Omrede mense met MIV langer lewe, bied meer maatskappye lewensversekering aan hulle. Vind uit watter maatskappye wel hiervoor voorsiening maak, dan weet jy of jy jou status kan bekend maak.





Mediese afsprake of prosedures: *Dit is nie 'n wetlike vereiste dat jy jou MIV-status aan gesondheidswerkers moet bekend maak nie. Daar word van hulle verwag om hul eie voorsorgmaatreëls te tref. Maar, ten einde die beste mediese versorging te kry, is dit raadsaam om jou volledige mediese geskiedenis te verskaf.*

As jy aansoek doen vir 'n werk *Jou huidige of toekomstige werkgewers mag jou nie vra vir jou MIV-status of teen jou diskrimineer oor jou MIV-status nie. Selfs gesondheidswerkers, soos verpleegkundiges, hoef nie hul status bekend te maak nie.*



Indien jy onseker is of jy jou status bekend moet maak, kan jy een van die hulplyne op die laaste bladsy van hierdie brosjure skakel.

VOORSPRAAK

"Dit was rêrig moeilik om my mense, die Moslemgemeenskap, te oortuig dat, ongeag jou geloof, enigeen MIV kan kry. Ek het dit oorkom deur nie stil te bly oor my eie MIV-status nie, selfs toe baie mense, veral die godsdienstige leiers, die imams, nie met my wou praat omdat ek MIV-positief is nie."

STIGMA

Fagmedah Miller

J7571 - Zenzele DL 24pg - Disclosure_AFR.indd 18-19 14/07/2020 12:42:50

STIGMA, VOOROORDEEL EN DIE REGTE VAN MENSE WAT MET MIV LEEF

***Stigma** is wanneer iemand iets het of doen, wat as sleg of negatief gebrandmerk word.*

***Vooroordeel** is 'n negatiewe houding of opinie wat nie op rede of werklike ervaring berus nie.*

***Diskriminasie** is die manier waarop iemand, of 'n groep mense, wat as 'anders' gebrandmerk word, behandel word asof hulle minder werd is as ander mense.*

MIV-verwante stigma, vooroordeel en diskriminasie teenoor mense wat met MIV leef vind plaas omdat mense bang is vir MIV – en dit gebeur omdat mense onkundig is en nie die basiese feite oor die siekte ken nie.

***Self-stigma** is wanneer mense wat gestigmatiseer of verwerp word, self glo dat hulle sleg of negatief is. Dit kan met mense gebeur wat met MIV saamleef.*

Hoe om stigma, vooroordeel en diskriminasie te hanteer

Op 'n persoonlike vlak

As jy gestigmatiseer word, kan jy:

- *by 'n steungroep vir mense wat met MIV leef, aansluit, dan sal jy nie alleen voel nie.*
- *met 'n berader gesels wat jou sal help besef dat dit die ander persoon se probleem is, nie joune nie.*
- *aan die mense wat teen jou diskrimineer, sê hoe dit jou laat voel.*

Op 'n gemeenskapsvlak

Stigma kom dikwels voor vanweë vrees of onkunde. Om hierdie rede glo MIV-aktiviste die enigste manier om stigma uit te daag, is om:

- *openbare bewuswording deur middel van opvoeding te skep.*
- *openlik jou status bekend te maak en vir mense te laat wys dat iemand wat met MIV leef, net soos ander mense is.*

JY IS NIE ALLEEN NIE

"Toe ek 18 was, het ek 'n 'Oop brief aan MIV' geskryf oor hoe min selfvertroue ek gehad het, hoe ek minder aantreklik en minder mens gevoel het as ander, omrede die virus. Ek het die brief op my Faceboek-bladsy gesit en dit die jaar daarna by 'n poësieaand gelees. Dit was die eerste keer wat ek my status voor die gemeenskap bekend gemaak het. Meeste mense was ongelooflik en het my ondersteun. Hulle het my glad nie gestigmatiseer nie. Ek hoop nie dat hulle ander mense verwerp nie."

KRY HULP

Sadie Brown

J7571 - Zenzele DL 24pg - Disclosure_AFR.indd 20-21 14/07/2020 12:42:55

DIE REGTE VAN MENSE WAT MET MIV LEEF

Die Handves van Regte in die Suid-Afrikaanse Grondwet beskerm alle mense. Dit beteken dat mense wat met MIV leef (in Engels PLWHIV) dieselfde regte as enigiemand anders het.

- ***PLWHIV het 'n reg tot privaatheid. Niemand mag enige inligting oor 'n persoon se MIV-status bekend maak, tensy die persoon toestemming daartoe gee nie.***
- ***Roetine toetsing van 'n persoon wat met MIV leef, met die doel om 'n gesondheidswerker te beskerm teen moontlike besmetting, is verbode.***
- ***PLWHIV het 'n reg tot mediese behandeling en versorging, insluitende reproduktiewe gesondheidsorg.***
- ***Vroue wat met MIV leef het 'n reg om keuses oor hul swangerskap te maak. 'n Vrou mag nie gedwing word om die swangerskap te beëindig omdat sy MIV-positief is nie.***
- ***PLWHIV het 'n reg om besluite oor hul huwelik en oor moontlike kinders te maak. Inligting en berading oor hierdie besluite moet verskaf word.***
- ***PLWHIV het 'n reg om te kies watter soort werk hulle wil doen. Hulle mag nie afgedank, afgelê of 'n werk geweier word net omdat hulle MIV-positief is nie. Geen werkgewer mag eis dat 'n applikant 'n MIV-toets moet ondergaan, of daarop aandring om te weet wat hul MIV status is, voordat hulle in diens geneem word nie.***
- ***Kinders wat met MIV leef het 'n reg om enige skool by te woon.***
- ***PLWHIV het dieselde regte tot behuising, voedsel, bestaansbeveiliging, mediese bystand en welsyn as enige ander lid van die samelewing.***
- ***Enige persoon wat met MIV leef het die reg tot respek, waardighed en vryheid van diskriminasie en skande.***

Doen dit vir jouself en aanvaar die diagnose dat jy MIV-positief is

Weet dat jy nie alleen is nie.

Weet dat jy ondersteun word.

Maak die keuse om te lewe.

Kies die lewe want jy kan.

ARV's laat toe dat jy 'n lang en gesonde lewe kan hê.

Kyk verby jou diagnose.

Verbind jouself tot 'n positiewe lewenswyse.

Begin en hou aan met ARV-behandeling.

Leef beter. Doen meer. Inspireer ander.

Zenzele! Dit is jou lewe.

Jou drome en doelwitte maak saak.

Moet dit nooit opgee vanweë 'n diagnose dat jy MIV-positief is nie.

Jou status bepaal nie jou toekoms nie.

Moenie wag nie.

Moenie tyd mors nie.

Moenie meer wegkruip nie.

Staan op en wees dapper.

Begin vandag nog met behandeling.

Hou vol met behandeling en opvolgbesoeke aan die kliniek.

Jy word nie gestraf nie, dit is die sleutel tot jou gesondheid en toekoms.

'n Sleutel wat jou in staat stel om alles wat jy beplan, uit te voer.

Zenzele! Die toekoms behoort aan ons.

J7571 - Zenzele DL 24pg - Disclosure_AFR.indd 22-23 14/07/2020 12:42:55

Zenzele se publikasiereeks 'Leef met MIV' sluit die volgende brosjures in:

1 BEHANDELING

2 OPENBAARMAKING

3 NAKOMING

4 VMNKO (*PMTCT* IN ENGELS)

5 LIEFDE EN SEKS

6 VOEDING EN LEWENSTYL

7 ADOLESSENTE EN MIV

8 OUDWORD MET MIV

9 VERSTAAN TB

10 WELCOME BACK

As jy met MIV leef,
is jy nie alleen nie. Jy kan hulp en ondersteuning kry.
Vir 'n steungroep op Facebook, gaan na
ask@brothersforlife.co.za
of stuur 'n boodskap aan ons via www.facebook.com/BrothersforlifeSA en ons kan jou aan 'n groepmoderator voorstel.
Jy kan ook www.brothersforlife.mobi of www.thefutureisours.co.za besoek.

Vir jeugdige en adolessente steun, besoek www.facebook.com/BWiseHealth

Daar is baie ervare beraders wat jou by die volgende organisasies kan help. Alle oproepe is gratis en beraders is beskikbaar 24 uur per dag.

Vigs-hulplyn 0800 012 322
LifeLine 0861 055 555
Kinderlyn 0800 055 555 vir kinders en tieners onder 17 jaar
*MomConnect *134*550#*
As jy op soek is na MIV-steundienste in enige deel van die land, besoek
www.healthsites.org.za
vir 'n steungroep in jou area.

J7571Afri - 0860 PAPRIKA

Phila Inspired to live

BROTHERS FOR LIFE

ZAZI

J7571 - Zenzele DL 24pg - Disclosure_AFR.indd 24 14/07/2020 12:42:56