

Nationale Positieve Gezondheidsdag 2025

Datum: zaterdag 27 september 2025

Plaats: Brussel

Centraal thema: *Mijn gezondheid en hiv: positieve gezondheid op dagelijkse basis*

Organisatoren: Conseil Positif, Sensoa, associatieve partners en gezondheidsprofessionals

De 6e editie van de **Nationale Dag van Positieve Gezondheid** vond plaats in een sfeer van constructieve en welwillende uitwisselingen, waarbij mensen die leven met hiv, gezondheidsprofessionals en maatschappelijke actoren samenkwamen.

Het doel: gezondheid in al haar dimensies aanpakken — fysiek, mentaal, sociaal en emotioneel — en het bevorderen van vrije, inclusieve en concrete oplossingen.

De dag werd geïntroduceerd door **Axel Vanderperre** (UTOPIA_BXL, Conseil Positif), die het belang van deze jaarlijkse bijeenkomst herinnerde om de band tussen de betrokken personen en de zorgstructuren te versterken. De ochtend was vervolgens opgebouwd rond **drie thematische panels**, geleid door moderators en verrijkt door interventies van gezondheidsprofessionals.

Panel 1 – Ouder worden met hiv

Getuigenissen: *Koen en Dominique*

Moderator: *Mike Mayne*

Professionele interventie: *Marie-Angélique De Scheerder* (Universitair Ziekenhuis Gent)

Dit eerste panel opende de reflectie op de realiteit van **ouder worden met hiv**: medische uitdagingen, bijwerkingen, autonomie en kwaliteit van leven.

Dominique gaf een sterk getuigenis en keek terug op zijn reis tussen wetenschappelijke geneeskunde en therapeutische alternatieven. Ze benadrukte de noodzaak van zorgvuldige monitoring van de cumulatieve effecten van behandelingen op de lange termijn, en herinnerde eraan dat "*wat behandelingen ook kunnen verzwakken*". Voor haar gaat ouder worden met hiv vooral om **leren luisteren naar je lichaam, een actor te blijven in je gezondheid** en in dialoog te gaan met verzorgers.

Koen deelde zijn gevoelens als activist: dankbaarheid voor medische vooruitgang, maar ook waakzaamheid tegenover metabole effecten en het risico op depersonalisatie in het ziekenhuispad. Hij riep op tot **meer dialoog tussen patiënten, huisartsen en specialisten**, en tot een samenleving die beter voorbereid is om ouder wordende mensen met hiv te ondersteunen.

Marie-Angélique De Scheerder herinnerde aan het belang van een geïndividualiseerde benadering, rekening houdend met de diversiteit van achtergronden en comorbiditeiten, en van een verlengde consultatietijd om ook psychosociale aspecten aan te pakken.

Panel 2 – Vrouwen en HIV

Getuigenissen: *Cecilia en Monique*

Moderatie: *Sandra Van den Eynde Professionele*

interventie: *Dr. Deborah Konopnicki – CHU Saint-Pierre (Brussel)*

Dit tweede panel belichtte de ervaringen van **vrouwen die leven met hiv** rond moederschap, menopauze en seksuele gezondheid.

Cecilia, die al 15 jaar hiv-positief is en moeder van twee kinderen is, vertelde over haar serene maar veeleisende moederschapreis, gekenmerkt door strenge medische controle en een sterk verantwoordelijkheidsgevoel. Ze stond op de noodzaak van welwillende steun en gelijke toegang tot informatie voor alle vrouwen, ongeacht hun afkomst.

Monique, die al meer dan 30 jaar met hiv leeft, deelde haar ervaring met menopauze en seksualiteit na haar 70e. Ze herinnerde eraan dat **emotioneel en seksueel leven op elke leeftijd belangrijk blijft**, en dat de keuze van een zorgprofessional die luistert — vooral een vrouwelijke gynaecoloog — de kwaliteit van de follow-up aanzienlijk kan verbeteren.

Dr. Deborah Konopnicki presenteerde de veranderingen in de Belgische aanbevelingen over zwangerschap en borstvoeding: het risico op overdracht is nu bijna nul wanneer de virale lading niet meer detecteerbaar is. Ze benadrukte ook de **noodzaak om perimenopauzale symptomen te screenen en te behandelen** bij vrouwen die leven met hiv, die vaak uitgesprokener zijn en nog steeds ondergediagnosticeerd.

Panel 3 – Jeugd en hiv

Getuigenissen: *Hany en Gravis*

Moderatie: *Isabella Berger*

Professionele interventie: *Prof. Charlotte Van den Bulcke*

Het laatste panel gaf een stem aan een **nieuwe generatie jongeren die leven met hiv**, vaak geboren met het virus of als tieners gediagnosticeerd.

Hany, 27, sprak over de moeilijkheden die gepaard gaan met de overgang naar volwassenheid, de blik van anderen en het omgaan met het emotionele leven: tussen stress, zelfcensuur en het verlangen om geaccepteerd te worden. Hij benadrukte het belang van **actuele en stigmatiseringsvrije seksuele voorlichting**, evenals op de noodzaak van ruimtes voor peer-to-peer gesprekken.

Gravis, 24, getuigde van de veerkrachtreis van een generatie die met het virus is opgegroeid. Hij herinnerde zich het **trauma dat samenhangt met geheimhouding en de angst voor afwijzing**, maar ook de kracht van wederzijdse hulp en het uitspreken: "*Het kost tijd om te leren leven, maar je kunt volledig leven met hiv.*"

Charlotte Van den Bulcke benadrukte de noodzaak **van specifieke ondersteuning voor jongeren**, rekening houdend met psychologische, identiteits- en sociale kwesties, en de overgang van kindergeneeskunde naar volwassenengeneeskunde.

Middagworkshops

Drie participatieve workshops breidden de reflectie uit in een geest van welzijn en creativiteit:

1. **HIV en discriminatie** – *Amnesty International* → *Reflectie op serofobie, het juridische kader en de noodzaak om discriminatie te registreren. De discussies richtten zich op het opbouwen van netwerken van bondgenoten en het vergroten van het profiel van mensen die met hiv leven.*
2. **HIV in Motion** – *Michel de Oliveira* → *Ademhalings- en fysieke trainingsworkshop toegankelijk voor iedereen, die ons eraan herinnert dat welzijn ook het lichaam omvat.*
3. **Kunsttherapie Workshop** – *Muriel Van Averbek*e → *Ontdekking van kunst als middel van expressie en emotionele regulatie. Geïnspireerd door de presentatie "Kunst als taal van het lichaam en het onbewuste"* bood de workshop een echte **intermezzo van verwondering en herverbinding met jezelf.**

Sluiting

De dag eindigde met een **korte collectieve beoordeling**, waarin de deelnemers de rijkdom van de uitwisselingen, de kwaliteit van de interventies en de inclusieve sfeer prezen.

Allen bevestigden het belang van:

- het **handhaven van een egalitaire dialoog** tussen de betrokken mensen, professionals en besluitvormers;
- het **belang van getuigenissen** erkennen bij de opstelling van gezondheidsbeleid;
- en het **bevorderen van een positieve en allesomvattende benadering van hiv**, met de nadruk op kwaliteit van leven.