

# STIGMA ~~STIGMA~~

**MARJOLEIN ANNEGARN**



**MARJOLEIN ANNEGARN**

## Dank

Een project als dit kan niet tot stand komen zonder sponsors.

Ik ben zeer dankbaar voor het vertrouwen dat mijn sponsors in mij en in Stichting Goed Beeld hebben. Op deze manier kan ik projecten als 'Stigma Voorbij' uitvoeren en onze community van mensen die leven met hiv een hart onder de riem steken.

### Sponsors

Vrienden van de Hiv Vereniging

ViiV Healthcare, Hiskyva Pflieger

Janssen Pharmaceuticals,  
Laurence Maes

Gilead Sciences, Rutger  
Haandrikman

Carsten Klein voor een mooie  
korting op de vormgeving

### Overige steunpilaren

Pieter Brokx voor zijn niet aflatende steun, enthousiasme en geloof in mijn projecten.

Carsten Klein voor alweer een fijne samenwerking en een prachtige vormgeving.

Mijn eigen Hans van Dijk, mijn rots in de branding.

En vooral de 7 moedige mensen die deelnamen aan 'Stigma Voorbij'. Bob, Carsten, Els, Kees, Luci, Lucy en Marta – jullie openheid is een inspiratie voor iedereen die leeft met hiv.

## Stigma Voorbij De kracht van zelfacceptatie.

In 2018 maakte ik twintig onherkenbare portretten van mensen met hiv: 'Het Stigma Project'. Het doel was aandacht te vragen voor mensen die – vanwege de vooroordelen van anderen – niet open durfden te zijn over hun hiv-status.

Nu, vijf jaar later, is er een hoopvol vervolg. 'Stigma Voorbij' laat zeven mensen uit het oorspronkelijke project zien die in 2018 nog leefden met een geheim maar inmiddels de moed hebben gevonden om hun hiv-status meer naar buiten te brengen.

Het oorspronkelijke project was vooral gericht op de vooroordelen van de buitenwereld. 'Stigma Voorbij' gaat over het overwinnen van zelfstigma: de oordelen die mensen met hiv hebben over zichzelf, want juist die maken dat opmerkingen uit de buitenwereld zo hard aankomen.

De buitenwereld veranderen is onmogelijk, maar je bewust worden van je eigen oordelen en jezelf leren accepteren, heeft een krachtige transformerende werking.

Luister maar naar de verhalen van deze zeven moedige mensen. Stigma (en vooral zelfstigma) kan overwonnen worden.



# LUCY

2018

Ook nu ik in Nederland woon durf ik niet open te zijn over mijn hiv.

Ik ben bang voor discriminatie en om mijn baan te verliezen.





Als mensen niet weten dat ik leef  
met hiv dan kunnen ze mij ook  
niet steunen.

Ik wil geen geheim meer hebben  
want ik wil gesteund worden.

**2023**

**LUCY**

**Change begins with me.  
If I don't do anything nothing  
will change.**

**Er zijn zoveel mensen die  
voor ons gevochten hebben.  
Die gestreden hebben zodat  
wij nu medicatie hebben.**

**Ik wil iets bijdragen door  
opener te zijn.**

Ik vind het nog heel spannend om  
in het openbaar te zeggen dat ik  
leef met hiv.

Maar ik vind het belangrijk dat  
wij geaccepteerd worden in de  
samenleving.

En dat bereiken we niet door ons  
te blijven verstoppen.

2018

# KEES

Medisch gezien is hiv natuurlijk niet meer zo'n ding maar dat stigma is wel iets dat nog heftig leeft.

Ik vind dat dat doorbroken moet worden maar ik ben nog niet zover dat ik het zomaar tegen mensen durf te zeggen.





**Het was een proces. Maar uiteindelijk gaat het erom dat toen ik er innerlijk klaar voor was en ben gaan staan voor wie ik ben, de buitenwereld ook veel positiever op mij ging reageren. Dat dwing ik nu af.**

Een van de belangrijkste inzichten voor mij was: het gaat er niet om wat je bent of wat je hebt maar om wie je bent. Dat is de essentie. Dan wordt hiv maar een heel klein deel van wie je bent.

# KEES

**2023**

**Nu ik eenmaal open ben over mijn hiv, ervaar ik vrijheid en het gevoel dat ik iets bijdraagt aan openheid. Als iedereen in de kast blijft verandert er nooit iets.**

**Maar alles heeft zijn tijd. Je moet de diagnose eerst verwerken. Mensen die nog niet zo ver zijn mogen ook zichzelf zijn. Dat is ook vrijheid.**



2018

# АТЯАМ



2023

# MARTA





2018

**АТЯМ**

**MARTA**

2023

Ik ben bang dat ik niet sterk genoeg ben om de oordelen van mensen aan te kunnen als ik vertel dat ik leef met hiv.

**Ik was mijn eigen grootste vijand. Door therapie ben ik anders over mijzelf gaan denken. Ergens in het proces kwam de gedachte:**

**De wereld mag van mij denken wat hij wil maar ik heb niks om mij voor te schamen.**

Therapie, de workshopreeks van de hiv-vereniging, peer support en de verhalen van anderen met hiv horen, is zo goed geweest voor mij. Als je zelfbeeld positiever wordt kijkt de wereld ook anders naar je.

**De therapie die ik gehad heb, had voor mij niet als doel om meer open te zijn over mijn hiv. Het ging mij veel meer om het vergroten van mijn zelfvertrouwen en het bijstellen van mijn zelfbeeld. De openheid kwam toen als vanzelf.**

**NO ONE**

**ELEANOR ROOSEVELT**

**CAN MAKE  
YOU FEEL  
INFERIOR  
WITHOUT  
YOUR  
CONSENT.**



2018

ELS



2023

ELS

Het rare is dat als ik kanker zou hebben, ik het waarschijnlijk wel verteld had aan mijn familie.

Misschien toch vanwege de schok die het woord 'hiv' met zich meebrengt en alle onwetendheid die er nog is rondom hiv.

**2018**

**2JE**

Het geeft vrijheid om niet meer te hoeven denken wie het wel en wie het niet weet in onze familie. Vanochtend vroeg mijn jongste wat ik vandaag ging doen. Ik vertelde dat ik op de foto ging voor een hiv-project, herkenbaar dit keer.

Zijn reactie was: 'Goed zo mam, fuck it. Wat maakt het ook eigenlijk uit. Zo is het toch.'

Ik heb geleerd dat het de toon is die de muziek maakt. Als je zegt 'ik moet je iets heel ergs vertellen' dan krijg je ook heftige reacties.

Terwijl als je luchtig vertelt dat je even naar het ziekenhuis moet omdat je al jaren leeft met hiv, dan breng je het licht en komt het heel anders over.

**2023**

**ELS**

Mensen zijn eigenlijk heel begripvol als ik vertel dat ik leef met hiv. Er was niemand die zei: ik wil niks meer met je te maken hebben.

En als iemand dat wel zou zeggen dan heb ik nu de instelling van: dan hoeft ik je ook niet meer in mijn leven.



2018

Het was niet zo dat ik bewust koos  
om in de kast te blijven met mijn hiv.  
Het liep gewoon zo.

Het moment was voorbij om het zonder  
aanleiding te vertellen.

# CARSTEN

Misschien was er ook wel een beetje  
schaamte en schuldgevoel omdat  
ik het heb opgelopen.

Daar ben ik nog steeds  
niet helemaal uit.



Mensen kunnen je aanvallen op je  
domheid of roekeloosheid.

Maar als je voor jezelf helder hebt  
dat je gewoon pech hebt gehad,  
raakt dat oordeel je niet meer.

# CARSTEN

**Je eigen schuldgevoel moet wel  
weg zijn want dan maakt het je niet  
meer uit wat andere mensen denken.  
Het kan iedereen overkomen.**

Iedereen om mij heen weet het nu.  
Het voelde toch of ik iets achterhiel  
wat ook wezenlijk bij mij hoort.

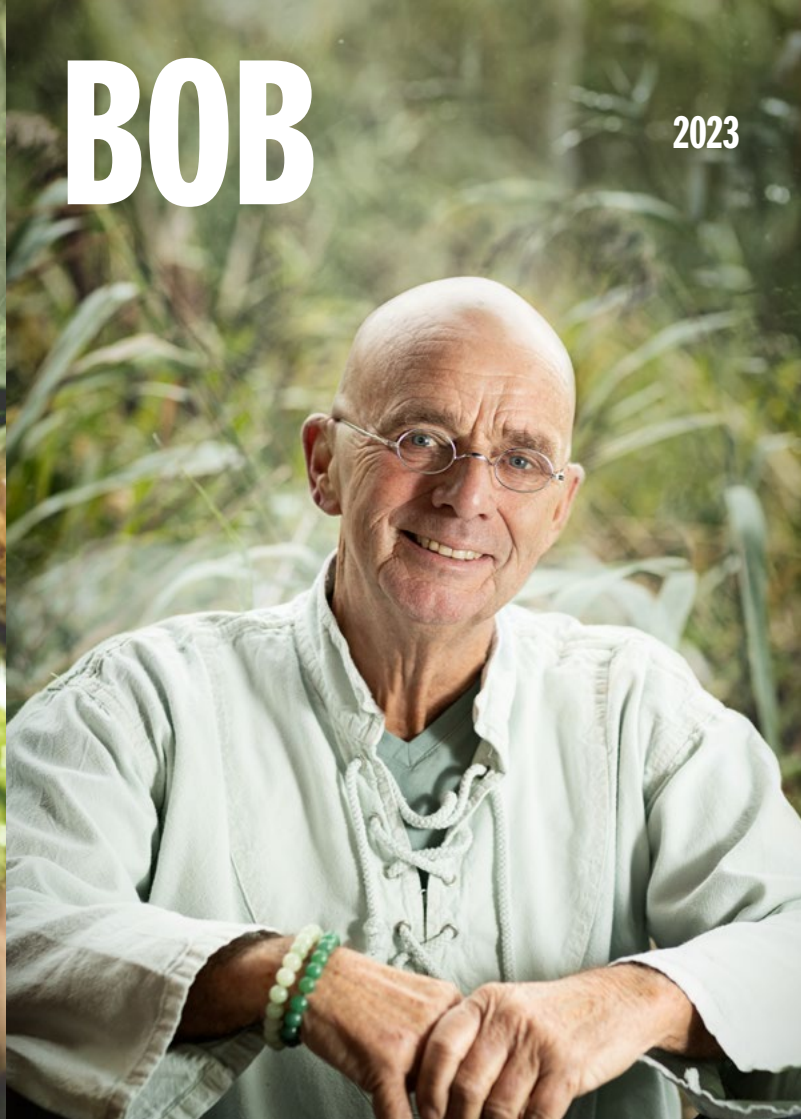
Ze hebben allemaal goed  
gereeageerd.





**BOB**

2018



**BOB**

2023

2018

BOB

Ik vind het moeilijk het de kinderen van mijn partner te vertellen.

Ik ben bang dat ze denken dat ik hun vader in gevaar breng.

Ik voel mij verantwoordelijk en ook wel schuldig.

BOB

2023

**Het 'uit de kast komen' met hiv, heeft mijn leven veel gelukkiger gemaakt. Dat is echt een verandering: het geeft mij heel veel vrijheid.**

Ik deed in 2018 mee aan 'Het Stigma Project'. Een project met onherkenbare portretten van mensen die leven met hiv. Toen ik de billboards zag staan met al die mensen die niet open zijn over hun hiv-status, brak ik.

Het opende mijn ogen. Wilde ik met een geheim door het leven dat geen geheim hoeft te zijn?

**Toen ik het eindelijk aan de kinderen durfde te vertellen waren de reacties zo mooi en warm: 'Waarom heb je dat niet eerder verteld? Er is toch niets aan de hand?'**

**Het blijkt dat de wereld veel toleranter is dan ik dacht. In mijn hoofd maakte ik hiv steeds groter.**

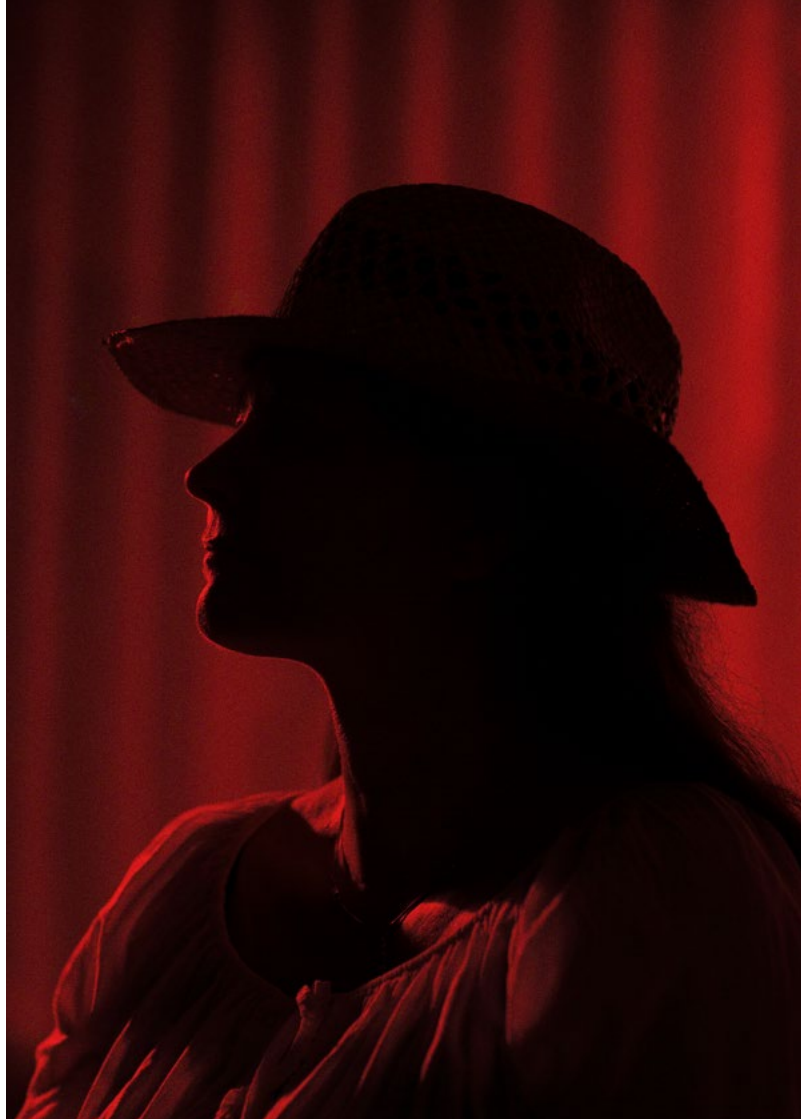
# LUCI

2018

Er is zoveel schaamte.

Niet zozeer omdat het met seks  
te maken heeft maar omdat  
ik zo naïef was dat mij dit is  
overkomen.

Dat ik zo goed van vertrouwen ben  
geweest en zo dom.





Het is minder eng om open te zijn dan ik dacht. Je hebt andere stemmen nodig dan je eigen veroordelende stem en die krijg je pas te horen als je erover praat met anderen.

Het delen met anderen heeft mij mooie reacties gebracht.

# LUCI

2023

**Het is mijn leven en de keuze wat belangrijk voor mij is maak ik zelf. Ik hoef mijn hiv-status niet meer geheim te houden om anderen te beschermen.**

Er is iets veranderd bij mij vanbinnen. Ik denk dat als ik nu verliefd zou worden, het dan makkelijker zou zijn om het te vertellen.

Die vrijheid voel ik nu. De lading is er af en ik neem het mijzelf niet meer kwalijk.





**MARJOLEIN ANNEGAREN**