

Met elkaar sterker – Deel jouw verhaal – 13 t/m 18 jaar



Leven met IBD (de ziekte van Crohn, colitis ulcerosa of IBD-U) kan veel invloed hebben op je dagelijks leven. Vaak zijn er mensen die je helpen: iemand die naar je luistert, met je meedenkt of er gewoon voor je is. Zoals je ouders, vrienden, je docent of iemand anders die belangrijk voor je is.

Crohn & Colitis NL organiseert een verhalenwedstrijd voor Wereld IBD Dag: Met elkaar sterker – voor de mensen die jou helpen vol te houden.

We willen jongeren laten zien hoe belangrijk steun is. En jouw verhaal kan anderen helpen!

Waar mag je over schrijven?

Vertel ons bijvoorbeeld:

- Wat IBD voor jou betekent.
- Wie jou helpt op moeilijke momenten.
- Welke kleine of grote dingen jou kracht geven.
- Hoe iemand jou helpt om door te gaan, jezelf te blijven of je minder alleen te voelen.

Je verhaal hoeft niet perfect geschreven te zijn. Het gaat om de inhoud en wat jij wilt vertellen.

Wat kun je winnen?

Een deskundige jury kiest drie verhalen:

- Het winnende verhaal krijgt een trofee en een plek in *Crohniek* én in een speciale verhaleneditie.
- De nummers 2 en 3 komen daar ook in.
- De verhalen verschijnen op onze website en social media.

Meedoen? Dit moet je weten

- Je verhaal is maximaal **800 woorden**.
- Je mag 1 verhaal insturen.
- Stuur je verhaal uiterlijk **31 maart 2026** naar info@crohn-colitis.nl.
- Lever je verhaal aan in Word en stuur een foto van jezelf mee.
- Door mee te doen, geef je toestemming voor publicatie.
- Je gegevens worden alleen gebruikt voor communicatie over de wedstrijd.
- Vraag je ouders/verzorgers het toestemmingsformulier in te vullen (als je 13 t/m 15 jaar bent). Ben je 16 jaar of ouder, kun je het formulier zelf invullen.

Checklist

Stuur de onderstaande documenten uiterlijk 31 maart 2026 in 1 mail naar info@crohn-colitis.nl

- 1. Jouw verhaal**
- 2. Jouw foto**
- 3. Een ingevuld toestemmingsformulier met een handtekening van je ouders/verzorgers. Deze kun je downloaden [via onze website](#). Je mag ook een foto van het ingevulde toestemmingsformulier mailen.**