

Met elkaar sterker – Deel jouw verhaal over de kracht van steun



Leven met IBD (ziekte van Crohn, colitis ulcerosa of microscopische colitis) doe je nooit alleen. Achter elke stap en elke moeilijke dag staan vaak mensen die voor jou het verschil maken. Een luisterend oor. Een liefdevolle steun in de rug. Een familielid of vriend(in) die er altijd voor jou is. Een werkgever of collega die net die extra moeite doet.

Dit jaar organiseert Crohn & Colitis NL voor Wereld IBD Dag (19 mei) de verhalenwedstrijd **Met elkaar sterker: een ode aan de mensen die jou helpen vol te houden**.

We hebben voor het thema **Met elkaar sterker** gekozen, om te laten zien hoe belangrijk steun is voor mensen met IBD. Je kunt als naaste echt het verschil maken, soms zelfs met heel kleine dingen.

Wat zoeken we?

We nodigen iedereen met IBD uit om een verhaal in te sturen over de impact van jouw ziekte en de kracht van steun.

Vertel ons:

- Welke impact heeft de ziekte op jouw leven?
- Wie stond of staat er voor jou klaar?
- Welke kleine of grote gebaren maken jouw leven met IBD makkelijker?

- Hoe helpt iemand jou om door te gaan, om jezelf te blijven, om je sterk te voelen?

Jouw verhaal mag ontroerend zijn, inspirerend, dankbaar of verrassend — zolang het laat zien hoe we *met elkaar sterker* zijn. Jouw verhaal moet lekker lezen, maar hoeft niet per se foutloos Nederlands te zijn. Het gaat vooral om de inhoud, jouw verhaal.

De jury Een betrokken en deskundige jury leest alle inzendingen.

Wat kun je winnen?

De jury kiest drie verhalen die de essentie van *Met elkaar sterker* het mooiste raken.

- Het winnende verhaal wordt beloond met een trofee en een plek in Crohniek, en een plek in een speciale editie van Crohniek, volledig gewijd aan bijzondere ervaringsverhalen.
- Ook de verhalen van de nummers 2 en 3 worden gepubliceerd in deze speciale Crohniek.
- Uiteraard komen de winnende verhalen ook op onze website en delen we deze via onze social media-kanalen.

Belangrijke informatie

- Je verhaal is maximaal **1000** woorden lang
- Iedere deelnemer mag maximaal 1 verhaal insturen
- We ontvangen je verhaal uiterlijk **31 maart 2026** via info@crohn-colitis.nl
- We ontvangen je verhaal graag in een Word document
- Stuur ook een foto mee van jezelf
- Met het insturen van je verhaal, geef je ook meteen toestemming voor het publiceren ervan in Crohniek, Crohniek Ervaringsverhalen, op onze website en op onze social media.
- Je geeft ook toestemming om eventuele spellings- en grammaticale fouten te verbeteren. Inhoudelijk wordt er niets aan je verhaal veranderd.
- We gebruiken je persoonsgegevens alleen voor communicatie over de wedstrijd.
- We vragen je een toestemmingsformulier in te vullen en te mailen.

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. Deze kun je downloaden [via onze website](#). Je mag ook een foto van het ingevulde toestemmingsformulier mailen.