
In gesprek met Lotte

Hoi, leuk dat je op de site van Didit komt kijken! Ik ben Lotte en ben vier maanden geleden begonnen met het sporttraject van Didit. Vanaf mijn twaalfde heb ik de ziekte van Crohn, maar ondanks dat ik goed ziek kan zijn merk ik dat sporten leuk (en belangrijk) voor me is om te doen. Benieuwd hoe ik bij Didit terecht ben gekomen? Lees dan verder!

Ik heb altijd gesport sinds ik hoorde dat ik Crohn had. Tijdens mijn middelbare schooltijd korfbalde ik twee keer in de week. Niet fanatiek, en eens in de zoveel tijd zegde ik een training af omdat ik last had van mijn buik en erg moe was. Dat ik het gymnasium deed, maakte het er allemaal niet makkelijker op. Tijdens mijn studie heb ik veel aan Zumba dancing gedaan, en ging ik regelmatig naar de fitness. Van sporten heb ik altijd veel energie gekregen. Ik voelde me er fitter door, minder moe, en mijn buik voelt altijd rustiger na een goede sportsessie.

Vorig jaar kreeg ik echter een zware opvlamming van de Crohn en kreeg ik ook de ziekte van Pfeiffer. Ik heb toen maandenlang rust moeten houden om weer mijn leven op te kunnen pakken. Die rust pakken bleek erg moeilijk, omdat mijn ouders in die tijd in scheiding lagen. Toen ik langzaam weer beter werd, realiseerde ik me dat mijn lijf echt was veranderd. Ik kon minder dingen dan eerst. Het studeren ging moeilijker, ik sliep slechter en ik had elke dag last van mijn buik. Ik wist niet goed hoe ik mijn leven moest aanpassen aan mijn lijf.

*“We zijn niet samen aan het sporten omdat we zielig zijn,
maar omdat we het beste uit onszelf willen
halen op onze manier”*

Ik besloot om eens te googlen of er sportgroepen in Utrecht waren voor chronisch zieke jongeren. Zo ben ik op de site van Didit gekomen. Ik was gelijk enthousiast en besloot me aan te melden voor een intake. Na die intake heb ik dezelfde dag besloten dat ik deze kans moest pakken. Ik voelde gelijk dat het traject van Didit iets voor mij zou zijn.

En dat is het zeker geweest. Na ongeveer vier maanden meesporten met de groep is sporten weer leuk geworden voor mij. Ik hoef nu niet te sporten op een tempo dat te hoog ligt. En ik hoef ook niet uit te leggen aan de groep waarom ik op een lager pitje sport. En hetzelfde geldt voor iedereen die aan het traject meedoet. Je hoeft aan niemand verantwoording af te leggen over je situatie. We zijn niet samen aan het sporten omdat we zielig zijn, maar omdat we het beste uit onszelf willen halen op onze manier.

Ik gun iedereen een kans om te sporten. Een chronische ziekte hebben is soms gewoon bagger om mee op te groeien, en ik heb besloten om het dan maar zo leuk mogelijk voor mezelf te maken. Didit helpt me daar zeker bij. Kom je ook mee sporten? Een waarschuwing: sommige deelnemers houden van friendly trash talk tijdens de sessies. We zijn immers geen watjes ;-)