



# NOOIT MIEER ZONDER HELM



**Een fietsongeluk zit in een klein hoekje, maar kan grote gevolgen hebben. Drie betrokkenen vertellen over die ene klap die alles veranderde. Eén ding weten ze zeker: ze fietsen nooit (meer) zonder helm.**

## ‘OP SCHOOL RIEPEN ZE HELMPIE’

Sinds **LEON CALJOUW (20)** uit Ridderkerk kan fietsen, draagt hij een helm. Oók op de dag dat hij geschept werd door een auto. Zijn helm lag in drie stukken.

‘Bij ons thuis gold: tot je 18de draag je een helm op de fiets. Mijn ouders zijn huisarts en kennen de gevaren van fietsen zónder. Op school riepen klasgenoten “helmpie” naar me. Soms liep ik de hoek om en zette ‘m dan pas op. Maar na een paar jaar voelde het juist krachtig om niet toe te geven aan sociale druk. Gelukkig maar.

Op maandagochtend 21 september 2015 – ik was 13 – stak ik op weg naar school een druk kruispunt over. Nadat een bus passeerde, sprong ik op de trappers. In een flits zag ik vanachter die bus een auto op me afkomen. Toen werd alles zwart. Ik kwam bij op het asfalt. Meteen wist ik: ik ben aangereden. Met een boog was ik op de motorkap terechtgekomen, mijn achterhoofd tegen de voorruit.

Ik was nog kalm, maar schrok toen ik mijn helm wilde afzetten. Er zat alleen nog een stuk op mijn achterhoofd. Later vond mijn zus twee andere stukken verderop in de bosjes. De artsen zeiden: “Zonder helm was je waarschijnlijk de rest van je leven een kasplant geweest, of doodgegaan”. Vanuit mijn ziekenhuisbed bestelde ik een nieuwe fietshelm. Het voelt voor mij nu juist gek zónder.’



‘VANUIT MIJN ZIEKENHUISBED BESTELDE IK METEEN EEN NIEUWE’



‘HET IS ZO BELANGRIJK OM JE HERSENS TE BESCHERMEN’

## ‘MÉT HELM HAD ZE EEN KANS GEHAD’

Als neuroloog ziet **MYRTHE BOSS (40)** uit Ede regelmatig patiënten met hersenletsel na een fietsongeluk. In 2019 kreeg haar eigen moeder een fataal e-bike-ongeluk. Dit nóóit meer, dacht Myrthe. Sindsdien voert ze campagne voor veilig fietsen.

‘De laatste jaren zie ik als neuroloog steeds meer patiënten met hersenletsel door een ongeluk met de e-bike. Ook mijn moeder reed op zo’n fiets, zonder helm. Op 8 december 2019 belde mijn broer: “Mama heeft een ongeluk gehad.” Ze was gevallen met haar fiets toen ze een auto wilde ontwijken en met haar hoofd op de stoeprand terechtgekomen. Ze is gereanimeerd, twee dagen later overleed ze. Ik was er kapot van. Om er iets van te begrijpen, heb ik de scans van haar hoofd gezien. Dat was verschrikkelijk moeilijk, overal zag ik kneuzingen en bloedingen. Direct beseftte ik: als ze een helm had gedragen had ze een kans gehad. Een jaar na het ongeluk deelde ik mijn verhaal op LinkedIn en riep fietsers op een helm te dragen. Zelf draag ik er ook een. Al snel sloten andere specialisten die betrokken zijn bij hersenletselpatiënten zich bij mijn oproep aan en zo ontstond Artsen voor Veilig Fietsen. Ons doel is het risico op hersenletsel bij fietsers te verkleinen; op 20 april organiseren we de eerste Landelijke Dag van de Fietshelm. Een ongeluk zit in een klein hoekje, het kan iedereen overkomen. Daarom is het zo belangrijk je hersenen te beschermen met een helm.’

