

Persbericht

22 april 2026

'Ik een helm, jij een helm': Hersenletsel Liga roept volwassenen op om goede voorbeeld te geven

Vandaag wordt de derde 'Dag van de Fietshelm' georganiseerd door de Hersenletsel Liga

Kinderen dragen dubbel zo vaak een fietshelm als volwassenen. Uit een recente gedragsmeting van Vias blijkt dat 65% van de kinderen tussen 7 en 12 jaar een helm draagt. In de leeftijdscategorie 25-65 jaar is dat maar 31%. De Hersenletsel Liga wil daar vandaag met de organisatie van de 3^{de} 'Dag van de fietshelm' verandering in brengen. Met als slogan 'ik een helm, jij een helm', hoopt de liga zoveel mogelijk volwassenen én kinderen te overtuigen om altijd een fietshelm op te zetten. Wielrenner Oliver Naesen is één van de getuigen die alvast het goede voorbeeld geeft.

Een fietshelm dragen is voor alle fietsers altijd een goed idee. Het voorkomt natuurlijk geen enkel ongeval, maar uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat de risico's op een ernstig of dodelijk hoofdletsel worden gereduceerd met 60% als je een fietshelm draagt. Uit een recente gedragsmeting van Vias institute bij bijna 7000 fietsers bleek dat vooral jonge kinderen een fietshelm opzetten. In de leeftijdscategorie tot 12 jaar draagt in Vlaanderen ongeveer 6 op 10 fietsers een helm (57% bij leeftijd 0-6 jaar, 65% in leeftijd 7-12 jaar). Dit staat vaak in schril contrast met het gedrag van volwassenen (en dus de ouders van die kinderen). Zo bleek dat bij de volwassenen tussen 25-64 jaar slechts 31% een helm droeg op het moment van de observatie.

Gedrag van ouders is bepalend

Een recente Noorse studie onderzocht specifiek de relatie tussen helmdracht bij ouders en hun kinderen. Kinderen dragen vaker een helm als hun ouders dit gedrag consequent tonen. Dit toont aan dat het daadwerkelijke gedrag van ouders, belangrijker is dan hun houding. Vooral jongere kinderen zijn gevoelig voor de invloed van hun ouders, hoewel de invloed van leeftijdsgenoten aan belang wint naarmate kinderen ouder worden.

Willen we dus (jonge) fietsers overtuigen om niet alleen in de lagere school een helm te dragen wanneer de ouders hun kinderen 'verplichten', dan moeten we zelf ook het goede voorbeeld geven door als ouder altijd een helm te dragen op de fiets. Het verschil maken is eenvoudig. Gewoon helm op en gaan. Voor elke leeftijd, voor elke fiets, voor elke afstand... altijd.

'Ik een helm, jij een helm'

Met de campagne 'Ik een helm, jij een helm' wil de Hersenletsel Liga, samen met vele partners, dit jaar focussen om ook de ouders ertoe aan te zetten altijd het goede voorbeeld te geven. Niet alleen wanneer ze kinderen begeleiden, maar ook wanneer ze zelf de fiets gebruiken in het woon-werkverkeer. Op die manier worden hun kinderen gesocialiseerd om ook altijd een helm op te zetten. Op die manier kan deze actie bijdragen aan het verminderen van hersenletsels.

Profwielrenner Oliver Naesen geeft alvast het goede voorbeeld. Niet alleen wanneer hij in het wielervedron rijdt, maar ook voor korte ritjes samen met zijn dochter Alice zet hij altijd zijn fietshelm op. Hij getuigt er over in enkele korte filmpjes, die via sociale media verspreid worden.

Dit is er eentje: [Getuigenis Oliver en Alice](#)

Karlijn Ledegen uit Heist-op-den-Berg maakte vorige jaar een val met de fiets en liep een hersenletsel op. Na een lange revalidatie fietst ze nu terug volop. Wanneer ze met haar zoontje Elvis naar school fietst zetten ze voortaan allebei altijd hun helm op.

Bekijk haar getuigenis: [Getuigenis Karlijn en Elvis](#)

Acties in heel Vlaanderen

Tal van acties worden in heel het land georganiseerd. In Ninove wordt in Basisschool de Lettertuin een workshop georganiseerd waarbij de kinderen in een parcours leren over het nut van de fietshelm. Die school in Ninove schonk aan elk kind een fietshelm zodat er vanaf nu geen enkel excuus is om geen fietshelm te dragen. Een lid van de Hersenletsel Liga gaat in de voormiddag ook getuigen voor de ouders waarom het belangrijk is dat ook zij een helm dragen.

In Roeselare wordt de outdoor-expo HelmHeroes in het Museum van de Wielersport Koers geopend. Grafisch kunstenaar Fries Vansevenant stelt daarin vijf eigenzinnige portretten van wielerkampioenen als Eddy Merckx, Roger De Vlaeminck, Johan Museeuw, Frank Vandenbroucke en Tom Boonen voor. Hersenletsel Liga en KOERS zetten daarmee extra in op sensibilisering rond het dragen van een fietshelm. Op de site www.dagvandefietshelm.be staat een overzicht van alle andere acties die in het kader van deze dag georganiseerd worden.

Hoe kies je nu een goede fietshelm?

Helmen die in ons land verkocht worden, moeten voldoen aan een Europese norm EN 1078 (voor volwassenen) of EN 1080 (voor kinderen). Koop enkel een helm waar je deze norm in vermeld staat. Het is aan te raden om een helm niet online kopen, maar hem altijd te testen. Zo ben je zeker dat die jou goed past en voldoende comfort biedt. Uiteraard moet je de helm ook altijd op een correcte manier vastmaken: niet te strak en niet te los. Wanneer een helm niet goed op je hoofd zit, vermindert het gewenste effect. Net zoals kleding die je draagt is de stijl en het design van helmen belangrijk. Kies dus een helm die je graag ziet.

Fietshelm dragen niet enige manier om goede voorbeeld te geven

Uiteraard is het dragen van de fietshelm niet het enige gewenste gedrag in het verkeer waarbij ouders het goede voorbeeld moeten geven. Ook als bestuurder van een auto of fietsen kijken kinderen naar hun ouders. Het naleven van de snelheidslimieten, zich als bestuurder niet laten afleiden en niet rijden onder invloed zijn belangrijke elementen die kinderen in hun opvoeding meekrijgen. Hoe meer we als volwassenen het goede voorbeeld geven, hoe meer we ook ongevallen kunnen voorkomen.

Dag van de Fietshelm: werk van vele partners

Deze 3^{de} editie van de Dag van de Fietshelm is een initiatief van de Hersenletsel Liga en wordt gesteund door Vias institute en de Belgische verenigingen van Neurochirurgen (BSN), Neurologen (BVN-SBN), Spoedartsen (BECEP), Kinderartsen (BPA) en Revalidatieartsen (KBVFG- SRBMPR). De campagne kwam tot stand met financiële steun van het Departement Mobiliteit en Openbare Werken van de Vlaamse overheid.

Vlaams minister van Mobiliteit Annick De Ridder: *'Een fietshelm dragen is een kwestie van gezond verstand. Bij een ongeval kan de helm je beschermen tegen zware hoofdletsels. Ik zet hem zelf altijd op als ik de fiets neem. Uit het FietsDNA2025 blijkt dat de spontane fietshelmdracht de afgelopen jaren sterk is toegenomen: van 18% in 2022 tot 30% in 2025. Het is het de bedoeling om dat cijfer de komende jaren verder te doen stijgen. In mijn beleidsplannen, en meer bepaald het Masterplan Fiets, staat dat we actief blijven sensibiliseren rond het nut van het gebruik van de fietshelm. Daarom subsidiëren we deze campagne van Hersenletselliga Vlaanderen.'*

De **Hersenletsel Liga vzw** (<https://hersenletselliga.be/>) is een patiëntenorganisatie die streeft naar een betere levenskwaliteit van personen met een niet-aangeboren hersenletsel (NAH) en hun omgeving. In België hebben naar schatting **430.000 mensen een Niet-Aangeboren Hersenletsel (NAH)**. Een Niet-Aangeboren Hersenletsel is schade aan de hersenen die ontstaat in de loop van het leven door een beroerte, ongeval, zuurstofgebrek, infectie, hersentumor, enz. Er zijn zowel **zichtbare gevolgen** zoals verlamming, bewegingsproblemen of spraak-, zicht- en slikstoornissen als **onzichtbare gevolgen** zoals overprikkeling, vermoeidheid, moeilijkheden met plannen en uitvoeren van taken, gedragsveranderingen, concentratiestoornissen, veranderde persoonlijkheid,...

Beeldmateriaal: [download](#) alle getuigenissen

Contactpersonen:

Stef Willems: woordvoerder Vias institute: 0473 85 59 44

Carolien De Prycker, Communicatieverantwoordelijke Hersenletsel Liga, +32 477 28 70 90,

carolien.deprycker@hersenletselliga.be