

#HEMLIEBE:
Die Challenge
startet am
15. April 2026

#HelmLiebe:



ZEIG MIR DEINE HELMFRISUR!

Die Social-Media-Challenge zur Prävention von Hirnschädigungen

Darum geht es

Wir kennen sie alle. Die Argumente, die viele davon abhalten, einen (Fahrrad-)Helm zu tragen: Teenager finden es uncool und viele Erwachsene sorgen sich um ihre Frisur (auch wenn sie tief im Innersten wissen, dass es natürlich besser wäre, einen Helm zu tragen).

Die Challenge

Die Beratungsstelle »weiterleben« der v. Bodelschwingschen Stiftungen Bethel (www.weiter-leben.de) möchte eine Social-Media-Challenge lancieren, die Menschen jeden Alters motiviert, einen Helm zu tragen – egal ob auf dem Rad oder dem Roller. So soll Aufmerksamkeit für das Thema »erworbene Hirnschädigung« erhöht und die Arbeit der Beratungsstelle bekannter gemacht werden.

Funktioniert wie?

Mit Humor! Klar, ein Helm ist selten ein Styling-Wunder für die Haare. Aber er kann ein echter Lebensretter sein.

Helm tragen ist kein Drama. Keinen Helm schon.

Im Kern geht es darum, dass Teilnehmende ihre schönste, lustigste oder wildeste Helmfrisur in einem Reel oder Foto präsentieren und weitere Freunde, Familie oder Kolleginnen/Kollegen nominieren, ebenfalls ein Reel oder Foto von sich zu posten – orientiert an der bekannten Ice Bucket Challenge.

Foto oder Reel genau in dem Moment machen, wenn der Fahrradhelm abgenommen wird: Helmfrisur, Abdruck, Chaos auf dem Kopf – alles erlaubt.

Ob auf Instagram, bei TikTok, LinkedIn oder WhatsApp: Ablehnen ist beinahe unmöglich, denn wer will schon als eitel gelten? Und irgendeinen der genannten Kanäle nutzen die meisten von uns.

Der Hashtag **#HelmLiebe** dient der Wiedererkennung, während der www.helmliebe.de auf eine Spendenaktion für Menschen mit erworbenen Hirnschäden verweist. Unter jedem Post oder Reel sollte stehen:

Die Frisur kannst du richten – den Kopf meistens nicht.

www.helmliebe.de

#HelmLiebe #weiterleben #Bethel

Wann geht es los?

Die Challenge startet am 15. April 2026. Fabian Klos, ehemaliger Profifußballer von Arminia Bielefeld und Schirmherr der Beratungsstelle weiterleben, ist dabei.

Je mehr ihre Bekanntheit und Reichweite nutzen, um unser Vorhaben zu unterstützen, desto besser! Wir möchten so viele Menschen wie möglich erreichen, denn dieses Thema kann uns alle schneller betreffen, als uns lieb ist.

Mehr Reichweite = mehr Aufmerksamkeit = weniger Verletzungen.

Und so freuen wir uns über alle, die bereit sind, die Challenge zu unterstützen und ihre schönste Helmfrisur auf ihrem jeweiligen Kanal zu zeigen – Einschränkungen gibt es keine.

Dankeschön!

ALLE
SPENDEN
WERDEN
STIFTUNGS-
ÜBERGREIFEND
INGESETZT!