

Deelnemers met niet-aangeboren hersenletsel doen mee met Buffelrun in Boerdonk

BEEK EN DONK - Wat begon als een spontaan idee, ingegeven door een billboard langs de Broekdalerbaan in Beek en Donk, wordt op 26 augustus werkelijkheid. Jasmijn Tosseram (23) en Hellen Eikenaar (57) uit Helmond nemen dan voor het eerst deel aan de [Buffelrun in Boerdonk](#). Dat is best bijzonder, als je niet-aangeboren hersenletsel (NAH) hebt.

Jasmijn Tosseram was 18 jaar oud toen ze - alleen op vakantie in Canada - uit het niets een hersenbloeding kreeg. „Een cavernoom, een kluwen van bloedvaatjes, bij de hersenstam”, vertelt ze in de speciale oefenruimte van fysiotherapeute Lise van Bokhoven van Lifestyle Center. Voor de ramen hangen zonweringen die het licht zoveel mogelijk buitenhouden en muziek is in deze ruimte uit den boze. „Ik raak heel snel overprikkeld.”

Sporten met NAH

De Helmondse sport nu bijna een jaar bij Van Bokhoven, die gespecialiseerd is in sporten met mensen met NAH. In april vorig jaar startte de fysiotherapeute in het Beek en Donkse sportcentrum met 'Meet me at the gym', een speciaal sportprogramma dat door de Edwin van der Sar Foundation is ontwikkeld voor mensen met hersenletsel. „De drempel voor deze mensen om te gaan sporten is vaak enorm hoog, omdat ze niet tegen de vele prikkels kunnen”, legt Van Bokhoven uit. „Met een aangepast sportprogramma helpen we ze daarom op weg.”

Jasmijn volgde een opleiding in de zorg toen ze de hersenbloeding kreeg. Na een uitvoerige revalidatie richtte ze zich meer en meer op sporten. „Een studie volgen en werken gaat niet meer. Dan vind ik het fijn dat ik me hier op kan richten.”

Aanvankelijk ging ze gewoon buiten hardlopen. „Je wilt heel graag dat het weer wordt zoals het was, maar dat wordt het gewoon niet meer.”

Omdat ze na het buiten hardlopen drie uur in bed moest bijkomen, besloot ze het over een andere boeg te gooien. „Ik loop nu hard op een loopband in de garage, met de lampen uit. Dat werkt wel goed.” Ook Hellen Eikenaar sport graag, ondanks het herseninfarct dat ze vijf jaar geleden kreeg. „Ik sport hier nu een halfjaar en dat doe ik graag.”

Reële optie

Toen Jasmijn aan haar fysiotherapeut vroeg of deelname aan de Buffelrun voor haar een reële optie zou zijn, nam Van Bokhoven contact op met de organisatie van het evenement. „De

lijnen waren kort, want als sportcentrum waren we al bij de Buffelrun betrokken." De ren vindt dit jaar voor de derde keer plaats en is uitgegroeid tot een hindernisloop met in totaal zo'n 3.000 deelnemers, verspreid over twee dagen.

De organisatie - een grote club vrijwilligers - reageerde meteen enthousiast op het verzoek. „Dat moeten we gewoon gaan regelen, was meteen onze gedachte", vertelt mede-organisator Antoon Donkers.

Om een lang verhaal kort te maken: in het weekend van 26 en 27 augustus is nu plek voor 25 deelnemers met hersenletsel, die op zaterdag het (kleinere) familieparcours onder begeleiding afleggen. Zónder 'wilde warming-up', harde muziek en al te veel mensen rondom het parcours. Voor Jasmijn Tosseram is het een droom die uitkomt. „Ik heb er super veel zin in."