



# LEFGOZERS

ALEX SABEL / 19 JAAR

TEKST: GIJSJE BROEKMANS / FOTOGRAFIE: GLENN CORNELISSE

## ***Wat is jouw lefmoment?***

‘In de kliniek heb ik geleerd om voor mijzelf op te komen en dat heb ik tot mijn achttiende nooit gedaan. Ik ging door het leven als een andere Alex die niet van aandacht hield. Ik was verlezen en het liefst bleef ik hangen in mijn comfortzone. Ik trok mijzelf terug op mijn slaapkamer om te gamen. Op de basisschool werd ik gepest en ik was een makkelijk doelwit: ik zei toch nooit iets terug. In mijn hoofd schold ik, maar de woorden kwamen nooit uit mijn mond. Mijn isolement werd steeds groter en mijn gameverslaving heftiger. Dankzij mijn moeder kwam ik terecht bij Yes We Can Clinics. Daar ontwikkelde ik mijzelf tot de persoon die ik nu ben. Sport heeft daar enorm bij geholpen. Vroeger kwam ik niet voor mijzelf op, tijdens het sporten durfde ik een weerwoord te

hebben. In plaats van ongemotiveerd mee hobbelen en toekijken, wilde ik écht mee doen! Het besef kwam toen: ‘misschien ben ik het wel écht waard.’

## ***Welk moment is voor jou het ultieme dieptepunt?***

‘Toen ik zestien was, zat ik midden in mijn zwaarste depressie. Mijn moeder probeerde in te grijpen, zonder resultaat. Op een gegeven moment trok ze de internetkabel eruit. Ik werd zo boos dat ik het leven niet meer zag zitten. Mijn wereld stortte in omdat ik niet meer kon gamen. Ik fietste toen naar het spoor van Amsterdam Zuid. Daar stond ik naast het spoor en dacht ‘bij de eerste trein spring ik’. Ik realiseerde me totaal niet waar ik mee bezig was omdat mijn focus 24/7 bij het gamen lag. Deze momenten kwamen vaker voor en ik vertelde ze aan mijn

moeder. Vanaf dat moment durfde mijn moeder niet meer in te grijpen op mijn gameverslaving. Ze was bang dat ik er dan echt een eind aan zou maken.’

## ***Hoe ziet jouw toekomst eruit?***

‘In de laatste twee weken in de kliniek besepte ik dat ik gamen totaal niet nodig heb. Ik heb genoeg gegamed voor heel mijn leven lang. Vanaf toen zag ik in wat ik er allemaal mee kapot maak. De band die ik opgebouwd heb met vrienden en de buitenwereld wil ik echt niet meer kwijt. Sport is een onderdeel geworden van mijn nieuwe leven. In augustus wil ik starten met een driejarige sportopleiding. Mijn droom is om sportcoach te worden bij de kliniek waar ik opgenomen ben. De tijd die ik daar heb besteed, is zo waardevol geweest. Ik wil anderen kunnen helpen, zoals ik geholpen ben.’ ●