

OVER MIJ

Mijn naam is Denise Janssen en ik woon samen met Yvo en onze drie honden Dréke, Beppie en Annie – een Amerikaanse bulldog van acht jaar, een Old English bulldog van negen en een Franse bulldog van tien maanden – in het zuiden des lands. Ik werk als freelance boekvertaler vanuit huis, mijn droombaan. In dit boek zal ik meer vertellen over hoe het mij is gelukt dit te bereiken.

In mijn vrije tijd hou ik me veel bezig met fotografie, dit is mijn absolute passie. Het vastleggen van mooie landschappen, dieren, mensen en gebouwen en de foto's achteraf zodanig bewerken dat ze precies uitbeelden wat ik zag op het moment dat ik de foto maakte, is voor mij de ultieme bezigheid. Ook urbex maakt hier onderdeel van uit. Urbex is een afkorting van urban exploration, en het houdt in dat je oude, vervallen, leegstaande gebouwen (huizen, kerken, kloosters, fabrieken) betreedt en hier foto's van maakt. Niet geheel legaal, maar de regel van urbexers is: *'Take nothing but pictures, leave nothing but footprints.'*

Daarnaast wandel ik graag met de honden, lees ik thrillers, teken ik portretten en hou ik van een goede horrorfilm of thriller.

Ook muziek kan me bekoren en dan met name oude nummers van bijvoorbeeld Queen, Johnny Cash en Cliff Richard, maar ook hardrock en heavy metal. "Onze" band Hammerfall hebben mijn zusje Mandy en ik samen meer dan vijftientig keer live gezien, in allerlei verschillende landen en altijd stonden we op de voorste rij.

Verder hou ik, in tegenstelling tot veel mensen die meer van de zomer houden, van de herfst. Boswandelingen, Halloween, de kleuren van de bomen, mist in combinatie met zon. Ook ben ik dol op Liam Neeson (en zijn films), oude begraafplaatsen, true crime documentaires en taal.

HOE VOELT EEN PANIEKAANVAL?

Je bevindt je op een willekeurige plek. Dit kan thuis zijn, in je eigen vertrouwde omgeving, maar ook in een winkel, op straat, bij iemand anders thuis of op een plek die je niet prettig vindt, zoals bijvoorbeeld de wachtkamer van de tandarts.

Plotseling word je overmand door een vreselijk gevoel.

Je hart begint als een gek te razen.

Je hebt het gevoel dat je gaat flauwvallen.

Het zweet breekt je over je hele lichaam uit.

Je wordt misselijk en hebt het gevoel dat je moet overgeven.

Je ledematen tintelen, geluiden lijken niet meer helder te klinken.

Je zicht lijkt ook niet meer in orde, het lijkt wazig te zijn.

In je hoofd spelen zich horrorscenario's af; je denkt dat je doodgaat, de controle verliest, een hartaanval hebt... alle doemscenario's passeren de revue.

De sensaties nemen toe, je wilt weg! Weg uit de situatie waarin je je bevindt, weg van de paniek.

Je kunt dit voor je gevoel niet meer verdragen, geen seconde meer.

En dan merk je dat het gevoel langzaam afzwakt, of je nu in de situatie blijft of ervan wegrent.

Je beseft dat het paniek was en neemt je voor dat je je de volgende keer niet gek laat maken.

Totdat het weer begint...

MIJN EERSTE PANIEKAANVAL

Of beter gezegd: wat eraan voorafging. Op mijn zestiende werkte ik in het weekend in de afwaskeuken van een bejaardentehuis. Ik stond daar de hele ochtend in de hete damp van de grote vaatwassers. Op een dag in mei voelde ik me tijdens het werk ineens niet goed. Geluiden kwamen van ver, ik begon vlekken te zien totdat vrijwel alles zwart werd. Houvast zoekend tegen de muren ben ik nog net op tijd naar buiten kunnen strompelen, waar ik op de grond ben gaan zitten. Ik voelde me echt heel akeelig. Er kwam een vrouw langs me gelopen, maar die deed gewoon alsof ze me niet zag, iets waar ik toen niet bij stilstond maar waarvan ik nu denk: hoe triest kun je zijn om een kind dat zich duidelijk niet goed voelt gewoon voorbij te lopen?! Enfin. Na een tijdje ging het wel en ben ik opgestaan en naar de kleedruimte gelopen. Toen werd ik erg misselijk en kwam de sinaas-appelpudding die ik net gebietst had terug. Ik mocht van mijn baas niet naar huis, ook zoiets raars, maar ben toch op de fiets gestapt, naar mijn opa toe die in de buurt woonde. Na eventjes met hem gekletst te hebben ben ik naar huis gegaan. Het was echt niet zo dat ik in die tijd dronk of drugs gebruikte, dat heb ik namelijk nooit gedaan. Misschien was het gewoon een lage bloeddruk, en bovendien kreeg ik vrij kort daarna de ziekte van Pfeiffer dus wie weet hoe het allemaal kwam.

In de periode daarna heb ik er niet meer echt bij stilgestaan, tot augustus.

Ik had net een nieuwe vriend, met wie ik later zou trouwen, en we waren ergens naar de sterren aan het kijken en aan het kletsen toen ik me ineens weer slecht voelde. Ik raakte in paniek en huilde, maar het ging snel voorbij. Een kort moment van intense angst. Dat was dus mijn eerste paniekaanval. De angst dat het nog eens zou gebeuren bleef er wel in zitten en wanneer we bijvoorbeeld naar een grote winkel gingen wilde ik wel weten waar het toilet was, voelde me niet helemaal op mijn gemak,