



# LIVING LIBRARY

*Bibliotheek Kennemerwaard, Heerhugowaard Centrum, 21 mei 2022*

## Catalogus

<b>VOORWOORD</b>	2
<b>HOE LEEN IK EEN BOEK?</b>	3
<b>REGELS VOOR HET LENEN</b>	4
<b>BOEKEN</b>	
Deeltijd transgender (vrouw)	5
Wees	6
Chronisch ziek	7
Borderline	8
Hooggevoelig	9
Gesluierd	10
Depressie	11
Spastisch	12
A.B.O. Active But Odd (Autisme)	13
Seksueel misbruikt	14
Bipolaire Stoornis	15
Niet-aangeboren hersenletsel	16
Leven met MS en FNS	17





# LIVING LIBRARY

## Welkom bij de Living Library!

In de Living Library lees je geen boeken, maar mensen. Interessante mensen die je in het dagelijks leven niet snel spreekt. Klopt wat we denken over mensen op basis van de buitenkant wel met de werkelijkheid?

In een open gesprek kan alles gevraagd en besproken worden. Durf jij het aan?

De Living Library is een beproefd concept van Deense oorsprong, dat mensen met elkaar in contact brengt om zo vooroordelen te onderzoeken en tegen te gaan. Net als in een gewone bibliotheek waar boeken toegang geven tot onbekende werelden, biedt de Living Library bezoekers ook de mogelijkheid in de belevingswereld van een ander te stappen. Op een hele simpele manier: door onbevangen met elkaar in gesprek te gaan.

De voornaamste initiator van het project is Europe Direct. Europe Direct brengt Europees beleid dichtbij de mensen. In dit geval gaat het om respect voor diversiteit. Wij wonen met heel veel verschillende mensen in Europa, soms zonder veel van elkaar te weten. Met de Living Library komen mensen dichterbij elkaar.



# LIVING LIBRARY

## HOE LEEN IK EEN BOEK?

### 1

**Blader door de catalogus en kies een Boek.**

### 2

**Registreer uzelf bij de Living Library balie om een boek te lenen.**

### 3

**Een van de vrijwilligers zal u voorstellen aan het Levende Boek!  
U heeft 20-30 minuten met het Boek te besteden.**

**Als u vragen heeft zijn er vrijwilligers aanwezig om te helpen!  
Aarzel niet om hen te benaderen.**



# LIVING LIBRARY

## REGELS VOOR HET LENEN

1. Alleen geregistreerde lezers die de regels van de Living Library accepteren en opvolgen mogen een Boek lenen.
2. Als het Boek dat u wilt lenen op dat moment niet beschikbaar is, kies dan een ander Boek, of wacht op een moment dat het Boek wel beschikbaar is.
3. Boeken kunnen niet gereserveerd worden.
4. I.v.m. corona worden er geen handen geschud.
5. Twee lezers kunnen tegelijk een Boek lenen, maar alleen als zij elkaar kennen. Bovendien moet het gewenste boek hiermee akkoord gaan.
6. Er mag één boek tegelijk worden geleend.
7. De lezer is verplicht om het Boek in goede mentale en fysieke staat terug te brengen. Geweld, vloeken en beledigend gedrag wordt niet getolereerd. Een lezer die hier niet aan voldoet wordt verwijderd van de Living Library.
8. Het Boek mag het gesprek op elk moment beëindigen als hij/zij het gevoel heeft dat zijn privacy wordt aangetast of als de lezer zich onacceptabel gedraagt.
9. Een Boek heeft het recht om een lezer te weigeren.
10. Iedereen ouder dan 14 jaar mag een Boek lenen. Lezers onder deze leeftijd moeten vergezeld zijn door een ouder of verzorger.



## Deeltijd transgender (vrouw)

**De man uit de machinekamer gebruikte altijd handschoenen om zijn nagels niet te beschadigen. En zijn benen waren steeds zorgvuldig geschoren. Natuurlijk dachten zijn kameraden daar iets van, maar de waarheid is nooit aan het licht gekomen, die hield K. binnenskamers.**

**Opgegroeid in het oosten des lands, wist ze al jong dat er iets anders aan haar was, maar wat het was en hoe het heette, wist ze niet. Ze werd verliefd en trouwde op jonge leeftijd. Haar vrouw weet al jaren van haar voorkeur om vrouwenkleding te dragen en kan daar goed mee leven. De buitenwereld in hun woonplaats weet het echter niet.**

**Een volledige transitie is geen optie i.v.m. het feit dat ze drager is van het borstkanker-gen. Daarnaast gaat dat te ver voor haar vrouw en die wil ze niet kwijt.**

**K. uit zich zoveel als mogelijk als vrouw, indien gewenst uit zij zich als man. K. zet zich in voor de LHBTIQ+ gemeenschap.**

**Met volledige steun van haar geliefde, die zelfs meegaat naar speciale avonden. Bang om herkend te worden, is ze niet. K. verschilt zoveel van haar mannelijke gedaante, dat de twee werelden op deze manier door elkaar kunnen bestaan.**

Taal: Nederlands



# LIVING LIBRARY

## Wees

**Als boerendochter W. op haar 8e plotseling haar moeder verliest, gaan er vele huishoudsters aan haar voorbij. Uiteraard sluiten zich daar ook vaders vriendinnen/stiefmoeders bij aan. Ze is haar kind-zijn dan gauw kwijt en haar uiteindelijke stiefmoeder is niet bepaald met haar lot begaan.**

**Als de vader van W. na een heel kort ziekbed sterft, is ze bijna 16. Het jonge meisje gaat bij haar oudere broer en zijn jonge gezin wonen. Voor iedereen een bijzondere situatie, want ineens is je broer je pleegvader. Daarnaast is dit de zesde nieuwe gezinssituatie in haar korte leven. Hoe haar dit verder beïnvloed heeft, vertelt zij tijdens deze Living Library.**

Taal: Nederlands



# LIVING LIBRARY

## Chronisch ziek

**L., schrijfster en tolkvertaalster Engels, rouwt al een half mensenleven om het verlies van haar gezondheid. Daar kwam het verlies van haar partner en een zwaar hartinfarct overheen. Dat zie je niet aan haar en daar zit hem de kneep. Men kan niet goed inschatten wat haar beperkingen zijn, maar vormt zich daarover een eigen beeld, dat vaak niet klopt.**

**Haar energieniveau is erg laag, maar als ze daarover vertelt krijgt ze vaak allerlei, goed bedoelde, maar ongevraagde adviezen. Soms kan ze iets wel en soms lukt het gewoon niet en die 'onduidelijkheid' zorgt voor oordelen. Het gebrek aan begrip voor haar wisselende conditie raakt haar.**

**Als je er aan de buitenzijde niet ziek uit ziet, trekken mensen conclusies, zonder de details te weten. Maar als je echt geïnteresseerd bent in die details en ernaar vraagt, krijg je meteen een veel duidelijker beeld van de situatie.**

Taal: Nederlands





# LIVING LIBRARY

## Bordeline

**Wat doet borderline met je leven? B. heeft borderline en kan dan ook alles vertellen over de vooroordelen die erbij komen kijken. Borderline is een persoonlijkheidsstoornis. Het is een psychische aandoening waarbij je te maken krijgt met angst, depressiviteit en in de war zijn. Ooit is de term borderline bedacht als 'grens' tussen neurose en psychose, maar er zijn echter veel verschillen.**

**Borderliners worden vaak negatief benaderd, maar is het allemaal zo erg als vaak gedacht wordt of zitten er misschien ook positieve kanten aan het verhaal? Zelf is B. getrouwd en heeft ze een gezin waar ze trots op is. Makkelijk is het niet, maar allemaal negatief is het dus zeker niet.**

**Hoe borderline het leven van B. beïnvloedt, vertelt ze tijdens de Living Library.**

Taal: Nederlands



# LIVING LIBRARY

## Hooggevoelig

**P. is niet gek, wel hooggevoelig. Waren het de hormonen, een onregelmatig leven als stewardess, reizen in verschillende tijdzones of haar hooggevoeligheid? Zelf denkt zij het laatste, maar feit blijft dat ze na haar bevalling in een psychose belandde. Een periode die ze zich nog kan herinneren en waarin haar gevoel vergroot werd. Overdreven. Uitbundig. Overweldigend zelfs. Om dit tegen te gaan moest P. medicatie slikken, maar deze zorgden ervoor dat ze eigenlijk helemaal niets meer voelde. Ze was verdoofd en suffig, alles voelde vlak. De angst om daar nooit meer uit te komen was dan ook heel groot. Want voor P. betekende dit niet alleen dat zij haar gevoel kwijt was: ze was met haar gevoel ook zichzelf kwijtgeraakt. Stukje bij beetje ging zij op zoek naar zichzelf waardoor zij haar gevoel langzaamaan weer terugkreeg.**

**Ze vond zichzelf. Een stralend hooggevoelig mens, iets dat bij haar hoort. Ze krijgt alle prikkels binnen, alle geuren en kleuren en ook gevoelens van zichzelf en anderen. “Maar ik vind mijzelf geen zweefteef.” voegt ze daar al lachend aan toe. “De mensen die dat zeggen zijn vaak zelf heel gevoelig.” Inmiddels is P. vele jaren verder en zet zij zich elke dag in om het taboe dat nog steeds op hooggevoeligheid rust te doorbreken en dit los te koppelen van de ‘zweefteefstempel’. Ook gebruikt ze haar hooggevoeligheid nu als kracht om anderen te helpen en te coachen.**

Taal: Nederlands



## Gesluierd

De jonge F. had al direct een moeilijke start in het leven. Haar Bosnische ouders scheiden en lieten het meisje achter bij opa en oma. Haar omgeving was liefdeloos en ze hoorde nergens echt bij. Op haar 17e stapte F. in Bosnië in het huwelijk. Samen met haar man wilde ze haar dromen daar waarmaken, maar de oorlog gooide roet in het eten.

Toch was dat niet de reden dat ze met haar gezin naar Nederland kwam. Haar peuterdochter bleek een ernstige stofwisselingsziekte te hebben en in Bosnië was ze uitbehandeld. In Nederland lagen nog wel kansen voor het meisje en dus vertrok het gezin in 1999 met pijn in het hart uit het vaderland. In Nederland kreeg F. te maken met de ene tragische gebeurtenis na de andere. Ze zorgde jarenlang voor haar zieke kinderen en verloor vier van hen.

Het geloof bleek daarbij haar reddingsboot. Ze verdiepte zich in de Islam en besloot 14 jaar geleden gesluierd door het leven te willen gaan. Haar man was het daar niet mee eens, maar F. overtuigde hem uiteindelijk. In 2004 droeg ze de nikab voor het eerst en dat was de mooiste dag van haar leven. De reacties van de buitenwereld waren zeer heftig. Ze werd geïntimideerd, uitgescholden en zelfs uit winkels gestuurd. Ze hield echter vol, want mensen waren toch al nooit tevreden met wie ze was, dan kan ze maar net zo goed volledig zijn wie ze zelf wil zijn.

Taal: Nederlands en Bosnisch



# LIVING LIBRARY

## Depressie

**“Ik wilde altijd alles perfect doen” zegt N. Op 14-jarige leeftijd ontwikkelt zij depressieve en suïcidale gedachten. Ze heeft een negatief zelfbeeld en houdt dat eerst voor haarzelf. In 2016 werden haar klachten erger. In paniek nam ze contact op met een vriendin die met haar familie direct onderdak en hulp bood. N. heeft veel gehad aan EMDR, een methode om trauma’s te kunnen verwerken.**

**Terugvallen heeft ze nog steeds maar nu herkent ze de signalen en weet ze hoe ze daarmee moet omgaan. Bij een terugslag, als haar gedachten rondmalen of als ze (vaak onterecht) boos wordt op haarzelf omdat iets niet gelijk lukt, dan activeert ze zichzelf. Dan gaat ze iets doen. Eén dag per week probeert ze helemaal alleen te zijn, tot rust te komen, een rondje te lopen, te lezen en te schrijven.**

**N. doet vandaag mee om iedereen die deze gevoelens heeft op het hart te drukken om te praten. Het hoeft niet direct met een psycholoog zijn. Aan mensen die zich moeilijk kunnen verplaatsen in de ernst van een depressie, wil ze graag het echte verhaal vertellen.**

Taal: Nederlands en Engels



# LIVING LIBRARY

## Spastisch

**M. werd maar liefst 12 weken te vroeg geboren en toen hij 5 dagen oud was, kreeg hij ook nog een hersenbloeding. Als gevolg van die slechte start heeft M. last van een spastisch lichaam en beweegt hij zich voort in een rolstoel.**

**Hij heeft volledige ondersteuning nodig bij zijn persoonlijke verzorging. Dat weerhoudt hem er echter niet van om optimistisch en actief te blijven.**

**Zo is hij vrijwilliger bij een buurthuis als receptionist, werkt als radio-dj en is voorzitter van de roze stichting RER. Deze stichting wil de houding t.o.v. de LHTB-gemeenschap toleranter maken.**

**M. deed ook mee aan het televisieprogramma 'Het zal me een rotzorg zijn', waarin onverantwoordelijke jongeren de uitdaging aangaan een periode voor een beperkte medemens te zorgen.**

Taal: Nederlands



# LIVING LIBRARY

## A.B.O. Active But Odd (Autisme)

**Wil jij weten hoe het is om altijd tussen de wal en het schip te vallen? Of voor het één te goed en het ander te slecht te zijn? Dan is dit misschien een interessant boek voor jou.**

**In dit boek wordt ervaring en gevoel duidelijk uitgelegd, is er ruimte voor mini-onderwerpen en uiteraard is de lezer weer een ervaring rijker.**

**Onderwerpen: Angststoornis, extreem bizarre dromen, de maatschappij, clusterhoofdpijn, sociale fobie.**

Taal: Nederlands



## Seksueel misbruikt; van overleven naar leven

**Als kind ben ik seksueel misbruikt.**

**Dat heeft mijn hele leven wel problemen gegeven, maar in de periode dat onze kinderen klein waren ging het een stuk beter. Ik had veel structuur, regelmaat en afleiding! Toen onze kinderen een stuk ouder werden, kreeg ik steeds meer last. Herbelevingen en dissociaties. Dan schakelt je hoofd als het ware uit. Ik vond het moeilijk om alleen dingen te ondernemen. Ik kreeg de diagnose PTSS. Ik heb enkele jaren goede therapie gehad. Maar kwam op een gegeven moment niet verder. Mijn therapeut opperde eens om over een hulphond na te denken. Dat leek mij een goed plan. Bijna twee jaar later was het dan eindelijk zover; ik kreeg Tjibbe.**

**Sinds ik Tjibbe heb, nu al vier jaar, is er een wereld voor me open gegaan. Tjibbe geeft me kracht. Ik doe weer vrijwilligerswerk; ik speel op de accordeon in verzorgingshuizen. Ik ben zelfs weer straatmuzikant geworden! Door mijn PTSS ben ik altijd alert, ik moet altijd opletten. Dat doet Tjibbe nu voor mij. Ik vertrouw hem volledig. Ik ben van plan in de toekomst op scholen lezingen te gaan geven over seksueel misbruik. Dat ik dat allemaal zou oppakken, had ik absoluut niet durven dromen. Tjibbe heeft mijn leven een nieuwe impuls gegeven!**

Taal: Nederlands



## Bipolaire stoornis

**Toen A. op 11-jarige leeftijd haar moeder verloor, stortte haar wereld in. Er werd weinig aandacht besteed aan het verdriet van het meisje, want haar vader moest alle zeilen bijzetten om zelf overeind te blijven. In korte tijd na het overlijden van haar moeder, stierven ook haar tante en oom, waar ze met haar vader bij was ingetrokken.**

**A. kreeg heel veel liefde van haar vader, maar de situatie was alles behalve normaal. Er was geen ruimte voor verwerking van het verlies van haar moeder. Ze besloot hem vooral niet nog meer zorgen te geven. 12 jaar geleden overleed ook hij, eveneens aan kanker. Toen ging de doos van Pandora open. A. raakte zichzelf volkomen kwijt en zocht wanhopig naar verdoving. Wijn gaf haar de roes waar ze naar zocht en geleidelijk aan dronk ze meer en meer. Tot haar toen 11-jarige dochter haar verweet er te zijn, maar er toch niet te zijn. Haar man heeft toen het besluit genomen dat het zo niet langer meer kon.**

**Ze ging in dag-therapie bij het RKZ in Beverwijk. Dit was een lange en moeilijke weg. Toch duurde het nog lang voor de onderliggende oorzaak, naast de rouw, was gevonden. Haar depressies en suïcidale neigingen bleken veroorzaakt te worden door het feit dat A. bipolair is. Daarnaast heeft ze kenmerken van borderline. Langzaam vallen de puzzelstukjes op hun plek. Nu ze weet wat de oorzaak is kan ze eerder aanvoelen wanneer het mis gaat. Want een bipolaire stoornis gaat nooit over, je kunt het hooguit beter handelen. Samen met haar man, die altijd naast haar is blijven staan, en haar kinderen ziet ze nu weer toekomst.**

Taal: Nederlands





## Niet-aangeboren hersenletsel

Als 6-jarige kind was R. betrokken bij een verkeersongeval. Pas 22 jaar later kwam de diagnose niet-aangeboren hersenletsel; dat er sprake van hersenschade was, is pas toen bevestigd.

Sindsdien heeft hij (fysiek) ondersteuning, één keer per week anderhalf uur. Maar met de Covid is die ondersteuning teruggebracht tot één keer per twee weken een kwartier telefonisch, misschien iets langer.

Maar de problematiek paste zich natuurlijk niet aan deze nieuwe ondersteuningsfrequentie aan. Daardoor is R. erachter gekomen dat hij dingen zelf op kan lossen, zelfs in tenminste 51% van de gevallen!

Hij is bezig om een boek te schrijven en heeft als missie om o.a. bij Hogeschool Inholland voorlichting te gaan geven bij de opleiding Social Work.

"Als je iets overwint sterft er een stukje van jezelf, uit de as herrijst een nieuw stukje zelf."

Taal: Nederlands



## Leven met MS en FNS

"Maar je zit helemaal niet in een rolstoel?" is vaak wat mensen denken als ik vertel dat ik de ziekte MS heb. De Relapse Remitting variant van MS wel te verstaan. De meeste mensen kennen de reclame spotjes op televisie met de slechtste scenario's om geld op te halen voor onderzoek. En ja, het kan vreselijke gevolgen hebben voor (de kwaliteit van) iemands leven. Echter is publiek weinig bekend over wat het nou echt precies is (nee het is geen spierziekte). En dat de klachten heel onzichtbaar kunnen zijn. Of schaamtevol, waardoor iemand er niet over durft te praten.

Naast MS heb ik ook het zusje FNS. Waar MS schade veroorzaakt aan je zenuwstelsel, is de Functioneel Neurologische Stoornis de variant van kortsluiting in de zenuwen.

Ik heb de wens om te leven met het gemak dat voortkomt uit welzijn, ook met chronische ziekten. Daarom heb ik mijn leefstijl dusdanig aangepast (echt gezonde voeding, meditatie/yoga, beweging, suppletie van sommige vitamines enz.) waardoor mijn dynamische belastbaarheid onwijs verhoogd is. Het is daardoor mogelijk voor mij om 17 uur in de week te werken.

Taal: Nederlands