



# LIVING LIBRARY



Zaterdag 2 juli 2022  
CODA Centrale Bibliotheek  
Vosselmanstraat 299  
12.00 – 16.00 uur

TOEGANG GRATIS

**CODA**

# CATALOGUS

VOORWOORD	3
HOE LEEN IK EEN BOEK?	3
REGELS VOOR HET LENEN	4
BOEKEN	
Depressief	5
Bipolaire stoornis	6
Genderloos	6
Helderziend	6
Indo tweede generatie	7
In coma geweest	8
Dierenrechtenactivist	8
Niet-aangeboren hersenletsel/Herseneninfarct	9
Politica met transgender verleden	10
Vrouw met autisme	10
Zwarte vrouw	10

## 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.

## HOE LEEN IK EEN BOEK?

1

Blader door de catalogus en kies een Boek.

2

Registreer jezelf bij de Living Library-balie om een boek te lenen.

3

Eén van de vrijwilligers zal je voorstellen aan het Levende Boek!  
Je hebt 20-30 minuten met het Boek te besteden.

Als je vragen hebt zijn er vrijwilligers aanwezig om te helpen!  
Aarzel niet om hen te benaderen.

## 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 je 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. Twee lezers kunnen tegelijk een Boek lenen, maar alleen als zij elkaar kennen. Bovendien moet het gewenste Boek hiermee akkoord gaan
5. Er mag één Boek tegelijk worden geleend
6. Als het Boek dat je graag wilt lenen een andere taal spreekt, dan kun je om een Woordenboek vragen (een tolk)
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

## BOEKEN

### Depressief

Ik was ongeveer 15 jaar oud toen mijn eerste depressie begon. Mijn gedachten waren heel negatief en opdringerig. Ik was de hele dag moe en ik wist niet goed waarvoor ik moest leven. Ik voelde me verstikt. Het was alsof mijn leven in een donkere film plaatsvond: alle kleuren misten, net als hoopvolle gedachten en positieve gevoelens.

Ik ben nu 24 jaar oud. Bijna 10 jaar later moet ik zeggen dat ik nog steeds worstel met depressies. Mensen zoeken een depressie vaak aan de oppervlakte. Bij mij zou je dan niets vinden: het gebeurt allemaal aan de binnenkant. Ik voel de behoefte om de samenleving te laten zien dat ik mentaal niet helemaal ok ben, maar dat ik nog steeds waardevolle dingen kan doen.

Het positieve is dat ik er momenteel mee kan omgaan. Samen met mijn naasten en therapeuten heb ik handvatten gekregen om met mijn depressieve periodes om te gaan. Vijf jaar geleden zou ik iets gezegd hebben als 'depressie is als leven met een gesloten toekomst'. Maar nu probeer ik mijn toekomst beter te managen: week voor week. Ik kan bijvoorbeeld nu aardig accepteren dat ik soms negatieve gevoelens heb. En ja, soms voelt het dan net zo donker als 10 jaar geleden. Maar dan probeer ik me te bedenken dat zelfs in een donkere film er veel mooie nuances zijn tussen zwart en wit.

Beschikbare taal: Nederlands

## Bipolaire stoornis

Het leven voorbij de chaos, leren leven met een bipolaire stoornis. Ik was 38 toen ik de diagnose bipolaire stoornis kreeg. Het leven stond op zijn kop. Mijn werkende leven kwam abrupt tot een einde. Na de geboortes van mijn dochters begonnen er dingen mis te gaan, ik verloor de grip op mijn leven en raakte steeds depressiever. Toen ik uiteindelijk gediagnosticeerd werd, begonnen er zeven lange jaren van medicatie, bijwerkingen en het leven weer op de rit proberen te krijgen. Leren leven met beperkingen.

Beschikbare talen: Nederlands en Engels

## Genderloos

Hoe is het om je niet vrouw, maar ook niet man te voelen? Bestaat dat wel? Wil je dan niet gewoon aandacht? Dit boek voelt zich niet thuis in één bepaald gender en gaat sinds een aantal jaar door het leven als non-binair. 'Onzin', krijgt hen regelmatig te horen. Maar is dat terecht? En wat is non-binair eigenlijk? Lees dit boek en kom erachter.

Beschikbare talen: Nederlands en Engels

## Helderziend

Als je helderziend bent kun je dan mensen hun gedachten lezen? Heb je een glazen bol? Is het geen truc? En over Reiki of PET die ik na een reading toepas, om met behulp daarvan de cliënt te helpen bij het herstel van diens balans tussen lichaam en geest. Ik begrijp bij voorbaat uw scepsis en ik sta open voor dialoog.

Beschikbare taal: Nederlands

## Indo tweede generatie

Als kind van een Nederlands-Indische vader en Nederlandse moeder groeide ik op tussen twee culturen. Die van de Hollandse directheid en Indische stilzwijzaamheid. Een vader die altijd vriendelijk was naar buiten toe, maar waar een denkbeeldige muur een geheim bewaarde. Een geheim met pijn en verdriet. Als kind voelde ik dat en droeg dit onbewust mee. Een deel van mij werd gevormd door de Hollandse identiteit en haar verleden. Het andere deel bleef verborgen. Jaren later, toen ik op een kruispunt in mijn leven stond, ging ik op zoek. Op zoek naar “wie ik nu eigenlijk ben om wie ik ben”. Op zoek naar die roots in het verre Indië. Daar vond ik een stuk van het verleden met daarin de verborgen identiteit van de Indo’s en het ondergewaardeerde bestaansrecht van mijn vader. Een erfenis die als tweede generatie op mijn schouders drukte.

Die verborgen identiteit, wat is dat dan? Ik stam af van Nederlandse blanke overgrootvaders en Indonesische overgrootmoeders. Het nageslacht, de Indo’s, werden een tussengroep in de Nederlands-Indische maatschappij. Opgevoed vanuit de Nederlandse culturele waarden, maar toch door diezelfde Nederlander in Nederlands-Indië als onvolwaardig neergezet, vormde zich onder deze groep het kenmerkende stilzwijgen.

Ook ik droeg dit met mij mee. En nog steeds. Het zit er zo ingesleten om mij aan te passen en niet mijn eigen wensen van de daken te schreeuwen. Wat toen in Nederlands-Indië diende als zelfbehoud, geldt dat dan ook nog voor mij? Om niet teveel te zeggen, maar zorgen dat je je plaatsje verwerft in de maatschappij en je aanpast? Om maar vriendelijk te glimlachen of weg te lachen? Om genoeg te nemen met net iets minder?

Ik ging op zoektocht. Het resulteerde in een autobiografische roman *Ouvertures van een ver verleden*. Een ode aan een gewoon leven van een gewone Indo-man. Een leven dat er ook mag zijn. Heb ik antwoorden gekregen op mijn vraag op wie ik om wie ik ben? Já en nee. De pijn blijft, het begrip is er. Tijd om ook mijn vader en de Indo’s van die tijd een stem te geven.

Beschikbare taal: Nederlands

## In coma geweest

De dag dat alles veranderde. Mijn leven zou nooit meer hetzelfde zijn. Wat gebeurt er als je in coma raakt? Wat is er dan, hoor je iets, zie je iets, kun je reageren? Je hoort weleens mensen vertellen die in coma hebben gelegen dat ze “aan de andere kant” zijn geweest of door een tunnel zijn gegaan. En als je dan weer `wakker` wordt, gaat het leven dan weer gewoon verder en pak je het dan weer op waar je gebleven was. Of zit dat toch even iets anders?

Na een ernstig verkeersongeluk lag ik twee maanden in coma. Ik kan alleen maar putten uit mijn eigen ervaring en u vertellen wat het met mij deed, heeft gedaan en nog elke dag doet. Hoe het mijn leven heeft veranderd. Wat ik eraan overgehouden heb, wat de gevolgen zijn en hoe ik daar mee moet leven en omgaan, elke dag weer. Bent u nieuwsgierig, benieuwd, geïnteresseerd... kom mij dan “lezen” en stel al uw vragen. Ik ben een open boek.

Beschikbare taal: Nederlands

## Dierenrechtenactivist

Waar denk jij aan bij het woord dierenrechtenactivist? Een fundamentalistische linkse rakker? Een zuur persoon met geitenwollensokken? Een naïeve idealist? Heeft hij niet iets beters te doen? Dit boek heeft het allemaal vaak gehoord.

Deze bevlogen man komt al zijn hele leven op voor dierenrechten. Binnen de politiek, bij actiegroepen en als particulier. Hij kan niet tegen onrecht en dat gevoel voedt zijn gedrevenheid. Hij kiest altijd voor de zwakste. In zijn eigen woorden: ‘Ik zie mijzelf niet als activist met een bivakmuts, maar als iemand die met open vizier problemen en misstanden aanpakt’.

Beschikbare taal: Nederlands



## Niet-aangeboren hersenletsel/Herseninfarct

Niet bij iedereen die een herseninfarct heeft gehad, merk je het direct. Er hoeven niet perse beperkingen te zijn wat betreft lopen of spreken. Maar in dit geval zijn er wel andere uitdagingen. En die worden dan niet altijd begrepen. Of er wordt geen rekening mee gehouden. Dit levende boek heeft bijvoorbeeld veel meer rust nodig dan andere mensen. “Ik kan alles, maar het heeft een prijs”. En op het moment dat je een herseninfarct krijgt, verandert je leven flink. Kun je nog werken? Houdt je relatie stand? Blijf je nog diezelfde persoon? Het zijn ingrijpende consequenties, waar dit boek allemaal mee te maken kreeg.

Beschikbare taal: Nederlands

## Politica met transgender verleden

Vroeger werd ik verdrietig als ik mijzelf zag. Mijn hoofd zei mij dat ik een vrouw was maar mijn spiegelbeeld vertelde mij iets anders. Totdat ik op reis ging om de vrouw te worden die moest zijn. In zes jaar tijd heb ik een reis gemaakt op zoek naar mijn geluk. Van een grijzende 50-er in een blauw driedelig kostuum, werd ik eerst een vrouw van onbestemde leeftijd met wellicht iets teveel make-up en een jurkje wat te krap zat.

Nu ben ik een raadslid, lijsttrekker, politica, beleidsadviseur bij de politie en een krachtige vrouw met een transgender verleden. Een zoektocht naar acceptatie, kracht en berusting. Eén boek met daarin vele verhalen!

Beschikbaar in Nederlands, Engels en Duits

## Vrouw met autisme

Omdat het niet aan mij te zien is en vaak ook niet te merken, geloven mensen mij niet als ik zeg dat ik autisme heb. En toch heb ik het... Ik heb mezelf aangeleerd hoe ik het voor anderen zoveel mogelijk kan verbergen. Dat valt echt niet altijd mee. Wil jij weten hoe het voor mij als vrouw is om te leven met autisme? Of ik wel een normaal leven kan leiden met een partner? Of ik wel kan werken en meedoen in de maatschappij? Kom het mij vragen, ik vertel het je graag.

Beschikbare talen: Nederlands en Engels

## Zwarte vrouw

Wat voor beeld komt er bij jou op wanneer je een vrouw met een donkere huidskleur ziet? Ik maak het soms mee dat sommige mensen mij behandelen alsof ik ongeletterd ben, niet voor mijzelf kan opkomen. En dat terwijl ze mij niet eens echt kennen, niet weten dat ik vloeiend Nederlands spreek en onder andere docent filosofie en politica ben (geweest). Meer weten = lezen!

Beschikbare talen: Nederlands en Engels