



# LIVING LIBRARY

Den Haag, 21-01-2023

## Catalogus / Catalogue

<b>VOORWOORD</b> – <i>Introduction</i>	2
<b>HOE LEEN IK EEN BOEK?</b> – <i>How do I borrow a book?</i>	3
<b>REGELS VOOR HET LENEN</b> – <i>Rules for borrowing</i>	4
<b>BOEKEN</b> - <i>Books</i>	
<b>Deeltijd vrouw</b> – <i>Parttime woman</i>	5
<b>Kindermishandeling</b> – <i>Child abuse</i>	6
<b>Depressief</b> – <i>Depressed</i>	6
<b>Assistenthondgebruiker</b> – <i>Assistance dog user</i>	7
<b>Perfectiedrang</b> – <i>Perfectionism</i>	8
<b>Tweede generatie oorlogsproblematiek</b> – <i>Second generation war problems</i>	8
<b>Slachtoffer seksueel geweld</b> – <i>Victim of sexual abuse</i>	9
<b>Levensindecoach</b> – <i>End of life coach</i>	10
<b>Non-binair en trans</b> – <i>Non-binary and trans</i>	10
<b>Angststoornis</b> – <i>Anxiety</i>	11
<b>Vluchteling</b> – <i>Refugee</i>	12



# 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.

## *Welcome to the Living Library!*

*In the Living Library you don't read books, but people. Interesting people, whom you would perhaps not speak to in your everyday life. Do our thoughts about the outside appearance match with the truth?*

*Everything can be asked and discussed in an open conversation. Do you dare to join?*

*The Living Library is a tested concept, originally developed in Denmark, to bring people together and to challenge prejudices. Just like a normal library, where books give access to unknown worlds, the Living Library also offers the possibility to step into the world of another person. In a very simple way: by having an open-minded conversation.*

*The principle initiator of the project is Europe Direct. Europe Direct brings European policy closer to the people. In this case, it is about respect for diversity. We live together in Europe with a lot of different people, sometimes without knowing much about each other. With the Living Library, people come closer together.*



# LIVING LIBRARY

## HOE LEEN IK EEN BOEK?

*How do I borrow a book?*

### 1

**Blader door de catalogus en kies een Boek.**  
*Read through the Catalogue and choose a Book.*

### 2

**Registreer uzelf bij de Living Library balie om een boek te lenen.**  
*Register at the Living Library desk to take a Book on loan.*

### 3

**Een van de vrijwilligers zal u voorstellen aan het Levende Boek!**  
**U heeft 20-30 minuten met het Boek te besteden.**  
*One of our volunteers will introduce you to the Living Book you have requested!*  
*You have 20-30 minutes with each Book.*

**Als u vragen heeft zijn er vrijwilligers aanwezig om te helpen!**  
**Aarzel niet om hen te benaderen.**  
*If you have any questions, volunteers are here to help!*  
*Feel free to approach them.*



# LIVING LIBRARY

## REGELS VOOR HET LENEN

### *Rules for borrowing*

- 1. Alleen geregistreerde lezers die de regels van de Living Library accepteren en opvolgen mogen een Boek lenen / Only registered readers who accept and comply with Living Library rules can borrow Books.**
- 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 / If a Book you would like to borrow is unavailable, please choose another book or wait until a free session.**
- 3. Boeken kunnen niet gereserveerd worden / You cannot reserve Books.**
- 4. Twee lezers kunnen tegelijk een Boek lenen, maar alleen als zij elkaar kennen. Bovendien moet het gewenste boek hiermee akkoord gaan / Two readers may borrow the same book at the same time only if they know each other. However, the specific Book must agree to this.**
- 5. Er mag één boek tegelijk worden geleend / Only one Book can be borrowed at a time.**
- 6. Als het Boek dat u graag wilt lenen een andere taal spreekt, dan kunt u om een Woordenboek vragen (een tolk) / If the Book you would like to read is in a language you do not understand, you can ask for a dictionary (an interpreter).**
- 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 / The reader is obliged to return the Book in good mental and physical condition. Violence, swearing and offensive behaviour will not be tolerated. Any hint of such conduct will entail expulsion from the Living Library event.**
- 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 / The Books are allowed to quit the conversation at any time if she or he feels that a reader has overstepped their privacy or dignity, or if the reader is behaving unpleasantly.**
- 9. Een Boek heeft het recht om een lezer te weigeren / The Books have the right to refuse a reader.**
- 10. Iedereen ouder dan 14 jaar mag een Boek lenen. Lezers onder deze leeftijd moeten vergezeld zijn door een ouder of verzorger / Everyone over the age of 14 may borrow Books. Readers under this age must be accompanied by a parent or guardian.**



# LIVING LIBRARY

## Deeltijdvrouw

### *Part time woman*

Sinds de transgenderwet in 2014 van kracht is geworden, is het begrip 'transgender' in toenemende mate bekend geworden. Wie heeft er niet van gehoord? Maar weet jij wat het leven als transgender inhoudt? Welke impact dat op je leven heeft? Of de omgeving? Ken jij verschillende belevingsvormen van transgenders? Weet jij dat slechts 1% van de transgenders van geslacht veranderen, dat dus 99% van de transgenders niet die wens heeft?

Dit levende boek neemt je graag mee in haar leven als transgender en stelt jou in staat om meer te weten te komen over deze DeeltijdVrouw. Bianca leeft normaal als man, is getrouwd, haar vrouw weet van haar alter ego, net als hun kinderen. 2-3 dagen per maand leeft ze als vrouw en doet boodschappen, bezoekt musea, gaat shoppen en zet zich in voor acceptatie van en meer bekendheid te geven aan deze belevingsvorm van transgenders.

Since the transgender law was established in 2014, the term 'transgender' became a lot more widely known. Who hasn't heard of it? But do you know what living like a transgender person means? How that impacts your life? Or your environment? Did you know only 1% of transgender people physically transition, which means 99% doesn't?

This living book gladly invites you to learn more about her life as a transgender person, and permits you to learn more about this part time woman. Bianca usually lives as a man, she's married to her wife, who knows about her alter ego. Their children know about it as well. 2-3 days a month this book lives as a woman. She goes grocery shopping, visits museums and goes shopping and advocates for more acceptance and knowledge about her experience as a transgender person.



# LIVING LIBRARY

## Kindermishandeling

### *Child abuse*

**In bijna elk gezin is het wel eens onveilig voor een kind. Kindermishandeling gaat over een structurele vorm van onveiligheid waarbij de situatie bedreigend of gewelddadig is voor kinderen. Kindermishandeling gebeurt door ouders of andere personen van wie een kind afhankelijk is. Voor dit levende boek heeft het een grote impact gehad op haar leven. Het is een belangrijk onderwerp om over te praten, ondanks het ongemak misschien. Iedere vraag mag gesteld worden.**

In almost every family an unsafe situation can occur for a child. Child abuse is about a structural lack of safety, where the situation is threatening or violent for the child. Child abuse is done by parents or other caregivers. For this living book child abuse had a big impact on her life. Despite the possible discomfort people feel about this topic she feels it is very important to talk about it. You can ask any question you want.

## Depressief

### *Depressed*

**Zou jij tegen je werkgever zeggen dat je depressief bent of bent geweest? Dat is toch iets waar dit levende boek mee zit. Ze wil graag het taboe doorbreken op mentale problemen. Het bespreekbaar maken. Ze vindt het belangrijk om iemands achtergrond daarvoor een beetje te kennen. En nu doet zij graag haar verhaal en mag je alles vragen.**

Would you tell your employer you are or have been depressed? This is a question this living book dealt with. She wants to get rid of the stigma around mental health issues. Make it something people can talk about. It's important to her that you get to know someone's background a little bit before that as well. Now she wants to share her story and you can ask her anything.



# LIVING LIBRARY

## Assistenthondgebruiker

### *Assistance dog user*

**Niet alleen mensen met een visuele beperking hebben tegenwoordig een assistentiehond. Zo'n hond gaat samen met zijn of haar baasje een speciaal traject in. De hond leert dan bepaalde vaardigheden en de gebruiker leert hoe hij of zij er mee om moet gaan. Het levende boek dat is gekoppeld aan deze hond heeft te maken met PTSS. De hond heeft nu geleerd om haar wakker te maken tijdens een nachtmerrie bijvoorbeeld. En hij kan het aangeven als zij gestrest is. En hij kan sirenes herkennen. Maar waarom zou dat nu precies van belang zijn? Dit levende boek vertelt het je graag persoonlijk.**

It's not just visually impaired people that use an assistance dog these days. Assistance dogs go through a specially designed training course with their user. The dog learns certain skills and the user learns how to handle the dog.

The living book paired with this dog has PTSD. The dog has learned to wake her up when she has a nightmare and he can alert her when she's stressed. The dog can also recognise sirens. But why could that be helpful? This living book will gladly tell you in a face-to-face conversation.



# LIVING LIBRARY

## Perfectiedrang

### *Perfectionism*

**Dit levende boek is dwangmatig perfectionistisch. Iets wat voor veel succes zorgde in haar leven, maar ook voor een leven met depressies. Tijdens haar tweede zwangerschap raakte een depressie haar zo hard dat ze overwoog om niet door te gaan.**

**Ontdek hoe het is om alles helemaal perfect te doen en hoe ze hiermee heeft leren omgaan.**

This living book deals with compulsory perfectionism. This has earned her a lot of success in life, but also a struggle with depression. During her second pregnancy depression hit her so hard she considered ending her life. Discover what it's like to do everything perfectly and how this book has learned to cope with it.

## Tweede generatie oorlogsproblematiek

### *Second generation war problems*

**Ik trouw jong, krijg snel kinderen en langzaam maar zeker neemt de 'innerlijke gekte' in mij toe. Mijn zoektocht in de gezondheidszorg is eindeloos. Op een dag krijg ik de diagnose: tweede generatie oorlogsproblematiek. Mijn moeder heeft tijdens WOII gevangen gezeten in een Japans concentratiekamp in Nederlands-Indië. In mijn verhaal laat ik u zien hoe het onbesproken verleden invloed kan blijven uitoefenen en misschien wel meerdere generaties nodig heeft om naar buiten te kunnen komen.**

I get married and have kids young, but slowly but surely my 'inner craziness' increases. My search in the healthcare system is endless. One day I got diagnosed: second generation war problems. My mother was imprisoned in a Japanese concentration camp during WW2 in Indonesia. In my story I show you how an unresolved past can influence you and how it can sometimes take multiple generations to finally come out.

## Seksueel geweld





# LIVING LIBRARY

## *Sexual violence*

**Ik heb lang niet over mijn trauma gesproken. Ik ben namelijk op jonge leeftijd twee keer verkracht en vervolgens in een misbruikrelatie terechtgekomen. Dat is een hele stap, dat ik dit hier nu zo zeg. Dankzij intensieve therapie en delen met ervaringsgenoten heb ik veel geleerd over wat seksueel geweld met mij heeft gedaan en hoe ik er het beste mee kan omgaan. Ik merk dat er in de samenleving veel vooroordelen bestaan over seksueel geweld, bijvoorbeeld de gedachte dat het jou nooit zou kunnen overkomen. En blijf je eigenlijk voor altijd een slachtoffer? Erover praten was uiteindelijk voor mij een enorme bevrijding. En zo ga ik graag met je in gesprek.**

For a long time I didn't speak about my trauma. When I was young I was raped twice and after that I got into an abusive relationship. Me saying this is a very big step. Thanks to intensive therapy and lots of talking to people who went through the same thing I have learned a lot about what sexual violence did to me and how I can deal with it. I see a lot of prejudice in our society about sexual violence, like when people think it would never happen to them. And will you be a victim forever? Talking about it was immensely freeing for me. I would love to have a conversation with you.



# LIVING LIBRARY

## Levenseindecoach

### *End of life coach*

**“Voor mij is de dood een dagelijks onderwerp. Ik help mensen die weten dat ze gaan sterven. Dat kan zijn vanwege een bepaalde diagnose of ouderdom, maar het kan ook een zelfgekozen moment zijn. Vaak weten mensen namelijk niet goed hoe ze ermee moeten omgaan. Veel mensen vinden de dood eng en heel zwaar. Als het even kan wordt het onderwerp vermeden. Maar het is soms wel goed om erover te praten. Graag vertel ik je meer over mijn werk en hoe ik omga met de dood.”**

‘To me, death is an everyday subject. I help people who know they are going to die. This could be because of a certain diagnosis or old age, or it could be a moment chosen by themselves. A lot of people think death is a scary, heavy subject that they will try to avoid at all costs. But sometimes it’s good to talk about it. I’ll gladly tell you more about my job and how I deal with death.’

## Non-binair en trans

### *Non-binary and trans*

**Dit levende boek heeft een vrij unieke titel! Want wat betekent het precies? Hen vertelt het je het liefst zelf, maar dit in ieder geval alvast gezegd worden: hen voelt zich geen man en ook geen vrouw. Inmiddels werkt hen als ervaringsdeskundige in de zorg. Voor mensen die worstelen met hun genderidentiteit, maar ook voor mensen die vragen hebben over ADHD, over autisme of over depressie. Want daar heeft hen ook persoonlijk ervaring mee. Er zijn vele hoofdstukken binnen dit levende boek!**

This living book has a pretty unique title! What it means exactly? They’d rather themselves, but this can be said: they don’t identify as a man or a woman. They’re working as an area expert in healthcare for people that are struggling with their gender identity, but also for people with questions about ADHD, autism or depression. Because they have personally experienced these things too. This living book has a lot of chapters!



# LIVING LIBRARY

## Angststoornis

### *Anxiety*

**We zijn allemaal wel eens bang en dat is heel gezond. Het is een waarschuwing voor gevaar en helpt je om jezelf te beschermen. Maar wat nu als je vaak angstig bent en op momenten dat er eigenlijk geen reden voor is? En de angsten gaan steeds meer je leven beheersen? Angststoornissen komen vrij veel voor en kunnen allerlei vormen aannemen. Maar er bestaat veel onduidelijkheid en onbegrip over. Dit levende boek vertelt hoe zij er mee omgaat.**

Everybody gets afraid, this is perfectly healthy. Fear warns you of danger and helps you protect yourself. But what if you're often scared when there's no reason to be? And the fears start to control your life more and more? Anxiety disorders are common and diverse, but there's still a lot of ignorance about it. This living book will tell you how she handles it.



# LIVING LIBRARY

## Vluchteling *Refugee*

**Dit boek is een Syrische vluchteling. Hij is nu 7 maanden in Nederland en woont in een AZC. Het leven is daar niet makkelijk, het AZC is niet ontworpen om langere tijd te wonen en er is weinig privacy.**

**Het leven in Syrië was zwaar. Er was gebrek aan een hoop voorzieningen als gas en er was zelden elektriciteit. Vaak waren er explosies en gewerschoten te horen. Het risico om opgepakt, vermoord of gekidnapt te worden hing altijd boven het hoofd van dit boek, omdat hij een politieke activist is. De omstandigheden leidden tot een depressie en dit boek probeerde twee keer zichzelf van het leven te beroven. Inmiddels gaat het beter met hem.**

**In Nederland werkt hij hard aan zijn Nederlands. Binnenkort begint hij aan een inclusie cursus aan de universiteit van Leiden.**

**Dit boek heeft een bewogen verhaal. Welk hoofdstuk lees jij?**

This book is a Syrian refugee. He has been in the Netherlands for seven months now and he lives in a refugee center? Life isn't easy there, the refugee center wasn't designed to live in for a long period and there isn't a lot of privacy.

Life in Syria was hard. A lot of necessities like gas were scarce and there was rarely any electricity. Often, explosions and gunshots could be heard. The risk of being arrested, murdered or kidnapped was always hanging above this book's head because of his political activism.

These dire circumstances caused this book to suffer from depression, and he has tried to take his own life twice. He's doing better now.

In the Netherlands he's working hard to learn Dutch. Soon, he's starting an inclusivity course at the university of Leiden.

This book's story is moving and eventful. Which chapter will you read?