



HanzeMediatheek Groningen, 16 maart 2023

Catalogus / Catalogue

Voorwoord – *Introduction*

Hoe leen ik een boek? – *How do I borrow a book?*

Regels voor het lenen? – *Rules for borrowing*

Boeken – *Books*

BDSM – *BDSM*

Oekraïense - *Ukrainian*

Opgegroeid in bezettingstijd - *Growing up in occupation time*

Polyamoreus – *Polyamorous*

Rolstoelgebruiker – *Wheelchair user*

Autisme – *Autism*

Spierziekte – *Muscle disease*

Transgender man – *Transgender man*

Transgender vrouw – *Transgender woman*

Hardloper met diabetis – *Diabetic runner*



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.



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.



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.**



BDSM – *BDSM*

BDSM (staat voor Bondage, Discipline, Sadisme, Masochisme; de S en M kunnen ook staan voor submissive en Master) is een seksuele voorkeur en een vorm van seksuele expressie die met wederzijdse toestemming gebruik maakt van fysiek opgelegde beperkingen, intense zenuwprikkels en het fantaseren over machtsverhoudingen en het spelen van een machtsrollenspel. Dit kan alleen in de slaapkamer, maar ook 24/7 en alles daar tussenin. Maar hoe gaat het in het echt? Een Dominatrix/Meesteres vertelt je alles over deze levensstijl.

Beschikbare talen: Nederlands en Engels

BDSM (which stands for Bondage, Discipline, Sadism and Masochism; the S and M could stand for submissive and Master) is a sexual preference and a way to express sexual feelings. With mutual consent people who practice BDSM urge for physical limitations, intense nerve-sensations and do power-exchange within their relationship. This can be “just in the bedroom” or 24/7 and everything in between. So what does a BDSM-relation really look like? A Dominatrix/Mistress tells you everything you’ve always wanted to know about this life-style.

Available languages: Dutch and English



Oekraïense – Ukrainian

Dit levende boek komt uit Oekraïne. Maar ze kan niet meer thuis wonen op dit moment. Ze is zonder haar vrienden en familie en verhuisd naar een ander land. Haar broers zitten nu in het leger. Desondanks voelt ze zich gelukkig. Ze is veilig en kan met anderen over de situatie praten. Eén van de belangrijkste lessen voor haar is dan het leven heel snel kan veranderen.

Beschikbaar in: Engels

This living book is from Ukraine. But she can't live at home right now. She is without friends and family, she moved to another country. Her brothers are now in the army. Still she feels lucky. She is safe and she can talk about the situation with others. One of the most important lessons for her is that life can change so quickly.

Available in: English



Opgegroeid in bezettingstijd – *Growing up in occupation time*

Geboren in 1941 in door de Duitsers bezet Amsterdam. Mijn moeder rijdt mij met de Jodenster op in een wandelwagentje door de straten; Joden mogen niet in de tram of de bus. Oma woont nog even bij ons tot de laarzen weer door de straat marcheren. Het gestamp van laarzen is mijn vroegste herinnering. Later de Hongerwinter 1944/45 met 20.000 doden in de Randstad.

Maar honger is beter te verdragen dan angst en het is voor mij zelfs een goede herinnering: we zitten in dekens gewikkeld in de kou en het donker met vrienden te luisteren naar mijn vader die zingt bij de piano, terwijl de bommenwerpers over vliegen. En toen kwam 5 Mei 1945, maar het was voor ons geen echte Bevrijding.

Beschikbaar in: Nederlands en Engels

Born in 1941 in Amsterdam occupied by the Germans. My mother rides me with the Star of David on in a stroller through the streets; Jews are not allowed on the tram or bus. Grandma lives with us for a while until the boots are marching down the street again. The stamping of boots is my earliest memory. Later the Hunger Winter 1944/45 with 20,000 deaths in the Randstad.

But hunger is more tolerable than fear and it's even a good memory for me: we sit wrapped in blankets in the cold and dark with friends listening to my father sing at the piano while the bombers fly overhead. And then came May 5, 1945, but it was not real Liberation for us.

Available in: Dutch and English



Polyamoreus – Polyamorous

'Poly' betekent in het Grieks Veel en 'Amor' is Latijns voor Liefde. Samengevoegd vormen ze het woord polyamorie: veel liefde. Polyamoreuze mensen hebben een voorkeur voor het hebben van een relatie met meer dan één persoon.

Net zoals geen enkele monogame relatie hetzelfde is, is ook elke polyamoreuze relatie verschillend. Zo zijn er gesloten 'throuples' (een koppel maar dan met z'n drieën, waarbij de drie partners geen andere mensen buiten de throuple daten) maar ook mensen die aan open polyamorie doen. Je kunt samen met je partner daten of allebei los van elkaar. Hoe je het ook inricht; een polyamoreuze relatievorm brengt andere uitdagingen en voordelen met zich mee dan een monogame relatievorm.

Hoe ga je om met jaloezie? Hoe zorg je ervoor dat iedereen genoeg aandacht krijgt en je ook nog genoeg tijd voor jezelf overhoudt? Hoe begin je aan polyamorie als je tot nu toe alleen nog maar monogame relaties hebt gehad?

Als je twijfelt wat voor relatievorm bij je past of wanneer je weet dat polyamorie iets voor jou is, is het fijn om van gedachte te kunnen wisselen met mensen die polyamoreus zijn. Je bent niet alleen in je onzekerheden, vragen en/of enthousiasme hierover.

Beschikbare talen: Nederlands en Engels

'Poly' in Greek means Much and 'Amor' is Latin for Love. Together they form the word polyamory: lots of love. Polyamorous people have a preference for being in a relationship with more than one person.

Just as every monogamous relationship is different, so is every polyamorous relationship. For example, there are closed 'throuples' (a couple but then three, where the three partners do not date other people outside the throuple) but also people who practice open polyamory. You can date your partner or both separately. However you set it up; a polyamorous relationship poses different challenges and benefits than a monogamous relationship.

How do you deal with jealousy? How do you ensure that everyone gets enough attention and that you also have enough time for yourself? How do you start polyamory if you've only had monogamous relationships so far?

If you're not sure what kind of relationship is right for you or if you know that polyamory is something for you, it's nice to be able to exchange ideas with people who are polyamorous. You are not alone in your insecurities, questions and/or enthusiasm about this.

Available languages: Dutch and English



Rolstoelgebruiker – *Wheelchair user*

Er zijn veel mensen in Nederland die een lichamelijke beperking hebben. Wanneer je in het dagelijks leven een rolstoel gebruikt om jezelf voort te bewegen krijg je in deze samenleving te maken met extra obstakels. Obstakels waarvan je vaak geen weet hebt wanneer je op jouw benen kan vertrouwen om je door het leven te dragen. Denk bijvoorbeeld aan ontoegankelijke gebouwen, vooroordelen en de wirwar aan regels en wetten waarmee je te maken krijgt. Gelukkig kan een rolstoel soms ook voor grappige en mooie avonturen zorgen.

Benieuwd naar hoe het leven eruit ziet wanneer je dit rollend doet? Kom dan een praatje met mij maken!

Beschikbaar in: Nederlands en Engels

There are many people in the Netherlands who have a physical disability. When you use a wheelchair in your daily life to go places, you will have to deal with additional obstacles in this society. Obstacles you often don't know when you can rely on your legs to carry you through life. Think, for example, of inaccessible buildings, prejudices and the maze of rules and laws that you have to deal with. Fortunately, a wheelchair can sometimes also provide funny and beautiful adventures.

Curious about what life looks like when you are rolling through it? Then come and have a chat with me!

Available in: Dutch and English



Autisme – Autism

In 2018 heb ik de diagnose ASS (autisme spectrum stoornis) gekregen. Dat is voor een man behoorlijk laat. In de meerderheid van de gevallen is bij mannen de diagnose ruim voor hun 18e jaar gesteld. In tegenstelling tot bij vrouwen. Bij hen is een diagnose na hun 45e vaker regel dan uitzondering.

Voor 2018 had ik al veel vrijwilligerswerk gedaan. Dit was in 2015 gestopt door het krijgen van een betaalde baan. In 2016 stopte ik noodgedwongen met werken. Ik ben toen niet meteen weer vrijwilligerswerk gaan doen. Na het verkrijgen van de diagnose ben ik actief geworden als vrijwilliger bij organisaties die zich inzet voor mensen met autisme.

Sinds 2019 sta ik in het doelgroep register. Vanuit dat register heb ik tot oktober 2022 een betaalde baan gehad. Dit stopte helaas vanwege een combinatie van onduidelijkheid over de werkwijze en persoonlijke omstandigheden. Er is sinds 2020, het invoeren van coronabeleid, sprake van comorbiditeit.

Wil je hier meer over weten of heb je andere vragen, ga ik graag met je in gesprek.

Beschikbare talen: Nederlands en Engels

In 2018 I got the diagnoses ASS (Autism disorder). That is quite late for a man. In most cases you get it before you are 18 years old. In contrast to women: They usually get it after they are 45 years old.

Before 2018 I did a lot of volunteer work and I now active in organizations who help people with autism. Since the start of the corona I have to be extra careful though.

Available languages: Dutch and English



Spierziekte – *Muscle disease*

In dit boek wil ik je vertellen hoe het is om langzaam je kracht te verliezen, mentaal vitaal te zijn maar lichamelijk sneller bejaard te worden. Het is een verhaal van vallen en opstaan, steeds iets minder mee te kunnen doen. Van midden in het leven staan tot net iets vaker langs de zijlijn staan. Langzamerhand heb ik mijn weg weten te vinden. De stoïcijnse filosofen maakten gebruik van het beeld van een aangelijnde hond. Dat beeld vormt voor mij een geweldige inspiratiebron. Als het baasje een kant op wil, zal de hond wel moeten volgen. Verzet hij zich. Dan wordt hij meegesleurd. Volgt hij gedwee, dan is de lijn los en ervaart hij vrijheid van beweging. Deze visie heb ik me steeds meer eigen gemaakt. Als er een activiteit is waar ik niet aan mee kan doen, dan besluit ik niet mee te *willen* doen. Zo heb ik in mezelf een enorme innerlijke vrijheid ontdekt. Mijn leven verplaatst zich meer en meer van het centrum naar de periferie. Eerst liep ik in een natuurgebied, nu rijd ik langs de rand eromheen. Vroeger bezocht ik met gemak een café, nu beperk ik mij vaker tot het terras of vraag ik me af hoelang ik kan blijven, zodat ik thuis op tijd naar de wc kan. Wil je meer weten hoe ik mijn innerlijke vrijheid vergroot en gek genoeg misschien wel beter in mijn vel zit dan ik zonder spierziekte zou zitten? Als je geen hele rare vragen stelt ben ik een open boek en sta ik ook open voor jouw verhaal.

Beschikbaar in: Nederlands en Engels

In this book I want to tell you what it's like to slowly lose your strength, to be mentally vital but to age faster physically. It is a story of trial and error, less and less being able to participate. From standing in the middle of life to standing just a little more often on the sidelines. Gradually I found my way. The Stoic philosophers used the image of a dog on a leash. That image is a great source of inspiration for me. If the owner wants to go one way, the dog will have to follow. If he resists, he will be dragged along. If he follows meekly, then the leash is loose and he experiences freedom of movement. I have increasingly internalized this vision. If there is an activity that I cannot participate in, I decide not to participate. This is how I discovered an enormous inner freedom in myself. My life is moving more and more from the center to the periphery. First I walked in a nature reserve, now I drive along the edge around it. I used to visit a café with ease, now I more often limit myself to the terrace or wonder how long I can stay so that I can go to the toilet on time at home. Would you like to know more about how I increase my inner freedom and, oddly enough, maybe feel better about myself than I would without muscle disease? If you don't ask very strange questions, I'm an open book and I'm also open to your story.

Available in: Dutch and English



Transgender man – *Transgender man*

Transgender zijn betekent dat het labeltje die je bij de geboorte hebt gekregen (jongetje of meisje) niet overeenkomt met wie je echt van binnen bent. Ik ben zelf een transgender jongen. Dit betekent voor mij dat ik bij mijn geboorte het labeltje van meisje heb gekregen, maar dat ik eigenlijk een jongen ben.

Als u hier vragen over heeft of als u iemand in uw omgeving heeft die transgender is, u gewoon graag meer wilt leren over het onderwerp transgender of altijd al vragen had die u nooit durfde te stellen, kunt u deze aan me stellen. Of het nou vragen zijn over transgender zijn en studeren of vragen op het gebied van relaties of operaties. Of misschien wel hoe u het beste een transgender persoon kunt ondersteunen, alle vragen zijn welkom! Ik ben zelf een transgender jongen van 22 jaar en ik deel graag mijn ervaringen met u en ik beantwoord graag al uw vragen.

Als u het leuk vindt om in gesprek te gaan met iemand die transgender is, als u vragen heeft of misschien over mijn ervaringen wilt weten als transgender jongen, leen mij dan als boek!

Beschikbaar in: Nederlands en Engels

Being transgender means that the label you were given at birth (boy or girl) does not correspond to who you really are inside. I am a transgender male myself. This means to me that I was labeled a girl when I was born, but that I am actually male.

If you have any questions about this, have someone close to you who is transgender, if you just want to learn more about the topic of transgender or if you always had questions that you never dared to ask, you can ask me about this. Whether it's questions about being transgender and studying or questions about relationships or surgeries. Or maybe how you can best support a transgender person, all questions are welcome! I myself am a transgender male of 22 years old and I like to share my experiences with you and answer all your questions.

If you like to talk to someone who is transgender, if you have questions or maybe want to know about my experiences as a transgender male, borrow me as a book!

Available in: Dutch and English



Transgender vrouw – *Transgender woman*

Transgender zijn betekent dat je altijd geconfronteerd wordt met lastige vraagstukken...

Een trans vrouw die meedoet aan de Olympische spelen, is dat wel eerlijk? Waarom is het problematisch wat J.K. Rowling (auteur van Harry Potter) op Twitter schrijft over transgender mensen? Kan ik wel veilig op reis naar het buitenland? Wat vinden mijn collega's van me? Of mijn familie? Hoe verken ik mijn genderidentiteit? Hoe werkt transitie? Hoe beslis ik wat ik wel en niet wil op medisch vlak? En wat voor invloed heeft dit alles op mijn relatie?

Vind je het leuk of interessant om over dit soort dingen te praten? Wil je gewoon weten hoe het is om een jonge trans vrouw te zijn en leren van haar ervaringen? Of hoe je een transgender persoon in je omgeving kunt steunen? Leen mij!

Beschikbaar in: Nederlands en Engels

Being transgender means constantly being confronted with difficult questions... is it fair if a trans woman participates in the olympics? Why are J.K. Rowling's (author of Harry Potter) tweets about transgender people problematic? Is it safe for me to travel abroad? What do my colleagues think of me? What about my family? How can I explore my gender identity? What does it mean to transition? How do I decide which medical procedures I want? And how does this all influence my relationship?

If you're interested in these kind of questions, want to learn about the experiences of a young transgender woman, or if you want to know how you can be supportive to a transgender person: borrow me!

Available in: Dutch and English



Hardloper met diabetes – Diabetic runner

Diabetes is a chronic (long-lasting) health condition that affects how your body turns food into energy. Your body breaks down most of the food you eat into sugar (glucose) and releases it into your bloodstream. When your blood sugar goes up, it signals your pancreas to release insulin. Insulin acts like a key to let the blood sugar into your body's cells for use as energy. This is quite a technical story, but what impact does it have on somebody? You can ask any question to this book.

Available in: English