



# LIVING LIBRARY

*Amsterdam, 24-6-2023*

## 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>Psychose</b>	5
<b>Joods</b>	5
<b>Transgender</b>	6
<b>Autisme</b>	6
<b>Anti-zwarte Piet activist</b>	7
<b>Seksueel misbruikt</b>	7
<b>Niertransplantatiepatiënt</b>	8
<b>Kinderloosheid</b>	8
<b>Vrouw met autisme</b>	9
<b>Leven met Borderline</b>	9
<b>Kindermishandeling</b>	10
<b>Bipolair en biseksueel</b>	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.**

**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.*



## 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. De Living Library is gratis / Living Library is free of charge.**
- 3. 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.**
- 4. Boeken kunnen niet gereserveerd worden / You cannot reserve Books.**
- 5. 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.**
- 6. Er mag één boek tegelijk worden geleend / Only one Book can be borrowed at a time.**
- 7. 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).**
- 8. 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.**
- 9. 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.**
- 10. Een Boek heeft het recht om een lezer te weigeren / The Books have the right to refuse a reader.**
- 11. 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.**



## Psychose

Dit boek kreeg haar eerste psychose toen ze 24 was en psychologie studeerde. In totaal heeft zij 8 psychoses gehad, soms werd zij hiervoor opgenomen en soms vingen vrienden en familie haar op. Haar laatste was toen haar moeder overleden was. Na deze psychoses voelt zij zich vaak depressief. Dit boek heeft veel te vertellen. Welk hoofdstuk wil jij van haar lezen?

## Joods

De moeder van dit boek is geboren in Egypte, maar moest vluchten door haar Joodse identiteit. Haar vader moest vluchten uit Tunesië voor dezelfde reden. Haar ouders ontmoetten elkaar in Zwitserland, daar is dit boek opgegroeid. Ze heeft drie paspoorten, maar haar Joodse identiteit is voor haar het meest prominent als iemand vraagt naar haar culturele achtergrond.

Haar man is Nederlands en Joods, hun drie kinderen zijn dus ook Joods. Ze heeft haar kinderen Joodse namen gegeven, maar niet zo Joods dat iedereen meteen weet wat hun achtergrond is. De reden hiervoor is dat dit boek, met een heel duidelijk Israëliische naam, altijd meteen herkend wordt als Joods. Dit wilde ze haar kinderen besparen.

Haar familie en die van haar man hebben veel meegemaakt door hun Joodse identiteit. Een deel van haar ervaring als Joodse vrouw is dat ze zich vaak angstig voelt en altijd klaar is om op de vlucht te slaan, mocht er iets misgaan. Maar ze vindt het ook fijn om Joods te zijn, ze geniet ondanks het feit dat ze niet religieus is van Joodse feestdagen.

Haar kinderen hebben al antisemitisme meegemaakt. Pesters zeiden tegen hen dat Joden moordenaars zijn. Dit boek nodigde de ouders van de pester hierna uit bij haar thuis zodat ze de Joodse cultuur konden meemaken. Zo zien ze dat Joodse mensen gewoon normale mensen zijn. Dit boek gelooft dat je op haat met compassie moet reageren.



## Transgender

Vier jaar geleden kwam dit boek uit de kast. Ze was vijftig en twintig jaar getrouwd met drie kinderen. Ze heeft haar ware identiteit en seksualiteit lang verborgen gehouden uit angst voor een scheiding. Door haar christelijke opvoeding kon ze heel lang haar ware identiteit niet toelaten en negeerde ze signalen als ze voorkwamen.

Toen het uitkwam dat ze transgender was scheidde ze inderdaad. Ze staat op een wachtlijst voor medische transitie en is sociaal getransitioneerd: ze heeft haar naam veranderd en kleedt zich 'vrouwelijk'.

Het grootste vooroordeel zat volgens dit boek in haar eigen hoofd. Ze had zoveel schaamte en angst voor de meningen van anderen. Het belangrijkste voor haar was haar eigen gevoel leren vertrouwen en haar vooroordelen los te laten.

## Autisme

Dit levende boek heeft sinds 2018 de diagnose autisme. Maar hij is geen autist, hij is gewoon Bas. Dat onderscheid vindt hij heel belangrijk. Net als iedereen wil hij een gelukkig mens zijn. Zijn autisme beïnvloedt zijn dagelijks leven sterk, mede omdat hij zich er erg bewust van is. Het uit zich onder andere in niet direct reageren op e-mails en hij kan zich soms weken isoleren. Ook zit hij graag op rustige plekken. Wil jij meer weten over autisme? Lees dan dit boek.



## Anti-zwarte piet activist

‘Wij beloven op te staan tegen racisme en onrecht, onze stemmen te laten horen voor gelijkwaardigheid en te strijden voor een inclusieve maatschappij.’ Met dit motto heb ik een jaar geleden een stichting (mede) opgericht, om discriminatie en racisme tegen te gaan en om bewustwording te creëren in West-Friesland. Een belangrijk onderwerp is daarbij Zwarte Piet. Hoewel steeds meer mensen inzien dat het een racistische karikatuur is, leven er nog wel vaak vragen over deze figuur. Ik ga er graag met je over in gesprek.

## Seksueel misbruikt

Dit levend boek ontdekte rond haar 40<sup>e</sup> dat ze seksueel misbruikt is van haar eerste tot haar zesde levensjaar. In het hotel waar ze opgroeide werd ze door een medewerker verhuurd aan ‘klanten’ die haar misbruikten. Dit had ze al die tijd verdrongen.

Ze zocht na deze ontdekking meteen hulp hiervoor. Een paar jaar vol psychologen en therapeuten volgde, maar uiteindelijk werkte een holistische aanpak het beste.

In haar opleiding Verlieskunde schreef ze een boek en ze maakte kunst om haar ervaringen te verwerken. Haar focus is op haarzelf, niet op de gebeurtenissen. Ze wil het verwerkingsproces op de voorgrond houden en laten zien dat verwerken het waard is. “Je moet in beweging komen. Het maakt niet uit hoe je dat doet, maar dat je het doet. Kijk je triggers aan, en ga ze aan.”



## Niertransplantatiepatiënt

**“Waarom wil je niet drinken, heb je geen zin? Eén slok kan geen kwaad! Waarom wil je niet in de achtbaan? Eén rit kan geen probleem zijn, toch? Je mag niet liften of naar de sportschool, dat is slecht voor je!”**

**Als niertransplantatiepatiënt hoor ik dagelijks dit soort vragen en opmerkingen (niet alleen van mensen die ik niet ken, ook van familie en vrienden.) Ik vind dat de vooroordelen tegen niertransplantatiepatiënten niet goed begrepen worden in deze maatschappij. Hier wil ik verandering in brengen. Hoewel de meeste van ons met een paar aanpassingen vrijwel normale levens kunnen leiden, worden we door de meeste mensen anders behandeld. De grootste uitdaging waar ik tegenaan liep is sociale druk. Dit speelde een grote rol in mijn gebrek aan zelfvertrouwen als tiener.**

**Nu ik heb geleerd hoe ik met vooroordelen om kan gaan, sta ik 100% open voor een gesprek. Nieuwsgierigheid waardeer ik!**

## Kinderloosheid

**Dit levend boek was 28 toen bij haar baarmoederkanker werd vastgesteld. De kanker was uitgezaaid naar haar longen. Haar eierstokken en baarmoeder werden verwijderd en ze kreeg medicatie voor haar longen. Een halfjaar na de ontdekking was zij kankervrij, maar ze kon geen kinderen meer krijgen. Kinderen krijgen was altijd haar droom, en dit op moeten geven was heel zwaar.**

**Ze weet nog goed dat ze in de bibliotheek een boek zag liggen: ‘Echte vrouwen krijgen kinderen’. Hoewel het boek dit juist tegenspreekt, was de titel confronterend voor haar. “Ik moest me realiseren dat ik meer was dan alleen een lijf dat kinderen kan maken.”**





## Vrouw met autisme

Dit boek kreeg de diagnose 'autisme' toen ze 28 was. Als ze terugkijkt naar haar jeugd vallen veel dingen hierdoor op zijn plek. "Als kind was ik ook al 'anders'".

Op haar opleiding had ze het moeilijk. Via een schoolpsycholoog kwam zij bij een therapeut terecht die haar uiteindelijk diagnosticeerde. Voor haar was dit een opluchting. Uiteindelijk maakte ze een andere opleiding af. Een baan vinden is echter niet gelukt, het was moeilijk iets te vinden wat bij haar paste. "Maar ik heb wel een vol en druk leven, ik sport veel en pas op een hond."

Dit boek merkt wel dat mensen vooroordelen hebben als ze over haar diagnose horen. "Mensen denken dat ik me niet kan inleven, maar dat kan ik juist heel goed. En er is veel sprake van betutteling, ze denken dat je bepaalde dingen niet kan."

## Leven met Borderline

Sinds eind 2020 heb ik o.a. de diagnose Borderline. Ik was toen bijna 48. Vrij laat om de diagnose te krijgen. Maar zeker niet te laat. Het verklaarde voor mij veel dingen waar ik in mijn leven tegenaan liep. Waarom ik zo anders kan reageren dan andere mensen van mijn leeftijd. Waar, een deel, van mijn gedrag vandaan komt.

Het is een heftige diagnose waar een heel scala aan vooroordelen over bestaan. Kijk maar eens naar series of naar het nieuws. Daar worden borderliners vaak als totaal ontspoord neergezet. En als flink gestoorde en overlast gevende mensen. En dat is niet waar ik mijzelf mee identificeer. Ik kan behoorlijk functioneren in de maatschappij. Ik bezorg, voor zover ik weet, de burens geen structureel overlast. En ik ben niet verslaafd aan drugs, alcohol of gokken. En toch ben ik iemand met borderline. Ik ben ook geen borderliner, het is onderdeel van de mens die ik ben.



## Kindermishandeling

Elk kind is weleens bang of voelt zich onveilig, maar wat als dit structureel is? Welke impact heeft dat op een kind en het verdere leven? Hoe ontstaat zo'n situatie eigenlijk? En wat kan je eraan doen? Dit levende boek kent het van alle kanten. Als slachtoffer, door vele gesprekken met de dader, maar ook uit haar werk in de gespecialiseerde kinderopvang en als pleegouder. Is alles wel zo zwart-wit? Hoe doorbreek je de ketting van mishandeling? Het is een onderwerp waar te weinig over wordt gesproken. Voel je vrij om al je vragen te stellen, wie weet hoeveel je anderen daar uiteindelijk weer mee kan helpen.

## Bipolair en biseksueel

Dit levend boek ontdekte al in de vroege puberteit dat ze biseksueel was. Dit was voor haar een eenzame zoektocht. Toen ze 24 was kreeg ze voor het eerst een relatie met een vrouw.

Al vanaf haar 16<sup>e</sup> had dit boek last van depressies. Antidepressiva hielpen niet goed doordat ze bipolair is, het maakte haar manisch en psychotisch. Ze werd opgenomen, in totaal 3 keer. Inmiddels gaat het beter en heeft ze geen last meer van actieve psychoses, al dreigt dit nog wel af en toe te gebeuren.

Haar biseksualiteit en bipolair zijn zijn voor haar aan elkaar gelinkt, omdat ze allebei voor haar evenwicht kunnen verstoren. Dit levend boek vertelt graag over haar ervaringen en wil stigma's doorbreken. Ze heeft ook een boek geschreven over haar ervaringen: 'Pa(a)z op!'.