



# LIVING LIBRARY

Rotterdam, 28-10-2023

## Catalogus / Catalogue

**VOORWOORD** – *Introduction*

**HOE LEEN IK EEN BOEK?** – *How do I borrow a book?*

**REGELS VOOR HET LENEN** – *Rules for borrowing*

**BOEKEN** - *Books*

Vluchteling

Slachtoffer seksueel geweld

Vrouw met autisme

Leven met een psychiatrische patiënt

Kindermishandeling

Non-binair en trans

Sekszorg voor mensen met een beperking

Scootmobiel / Rolstoel

LHBT-vluchteling / Bicultureel

Surinaams / Lesbisch

Lesbisch, moeder en ondernemer

BDSM

Borderline



# 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

## Vluchteling

Dit levende boek kwam in 1995 op 20-jarige leeftijd naar Nederland, vanuit Bosnië. Destijds heeft ze de asielprocedure doorlopen en veel asielcentra van binnen gezien. Een nieuw leven opbouwen is niet direct zo makkelijk. Maar ze heeft gestudeerd en heeft zelfs haar doctoraaldiploma behaald in de biologie. Nu voelt zij zich vrij om meer te vertellen over hoe het is om een vluchteling te zijn. Blijf je dat trouwens altijd?

## Slachtoffer seksueel geweld

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.

## Vrouw met autisme

Omdat het niet aan me te zien is en vaak ook niet te merken, geloven mensen me 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.



## Leven met een psychiatrische patient

Ik was getrouwd met een man met een bipolaire stoornis en persoonlijkheidsstoornis. Ik wist dit niet toen ik met hem trouwde. Langzaam maar zeker veranderde zijn gedrag, zeker nadat er kinderen kwamen. Zijn reacties en gedrag ondermijnde mijn beoordelingsvermogen en zelfvertrouwen. Na een psychose stortte de wereld in. De hulpverleners en ikzelf stonden hulpeloos bij iemand die wel geholpen wilde worden maar er geen toestemming voor gaf. Ik zat in “het systeem”, had geen kennis van dit soort aandoeningen en kreeg weinig hulp om mezelf te scholen. Na vijf psychoses en de nasleep ben ik ervaringsdeskundige wat betreft deze patiënt. Ik wil graag een open gesprek over psychische aandoeningen om de schaamte en stigma die eromheen hangt te verkleinen.

## Kindermishandeling

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.

## Non-binair en 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!



## Seks zorg voor mensen met een beperking

Dit levend boek bezoekt mensen met beperkingen, handicaps of ziektes die intimiteit missen en biedt hen dit, soms in de vorm van seks en soms door gewoon dichtbij te zijn. “De intimiteit die mensen nodig hebben is heel divers.”

Ze was eerst maatschappelijk werker, in die baan ontmoette ze mensen die 24 uur per dag zorg nodig hadden. Het enige wat ze niet hadden was intimiteit, dit kwam dan soms ter sprake als ze bij hen was. Dit boek wilde hierin iets kunnen betekenen en begon sekszorg te bieden als ZZP-er. Ze vond het mooi hoe blij ze mensen kon achterlaten. Daarnaast kan het ook een onrust wegnemen bij mensen, wat een positief effect kan hebben op hun omgeving.

Dit naast hun vaste werk doen was lastig omdat er zoveel vraag was naar hun sekszorg. Een tijd lang was ze alleen ZZP-er, maar inmiddels is ze ook weer deeltijd maatschappelijk werker.

Mede dankzij het boek dat hen over sekszorg heeft geschreven was er veel media-aandacht voor hen, ze heeft veel interviews gegeven en hoopt zo sekszorg bespreekbaar te maken.

De reacties op haar werk zijn heel divers, soms gaan mensen haar uit de weg, soms vinden mensen het echt niet kunnen, maar heel veel mensen zijn ook dankbaar voor wat ze doet.

## Scootmobiel / Rolstoel

Selahattin heeft als kind kinderpolio gehad in Turkije. De gezondheidszorg was destijds anders geregeld dan in Nederland. Toen hij naar Nederland was gekomen heeft hij een aangepaste woning gekregen en een scootmobiel. Voor die tijd kon hij zich alleen voortbewegen door op zijn handen te lopen.



# LIVING LIBRARY

## Surinaams / Lesbisch

Het was eind maart. Ik was 5 jaar oud en mijn leven stond op z'n kop. We waren voorgoed vertrokken uit Suriname naar Nederland. Mijn moeder, mijn zusje en ik. Ik vond het een koud, kil nieuw land zonder mijn oma en opa waar ik bijna elke dag op "het erf" in de lekkere Surinaamse warmte rondbanjerde. Ik voelde me kwetsbaar. Ik was gevoelig. Ik was een druk en aanwezig kind. En had een rappe tong om mijn onzekerheid te verbergen.

Al vroeg wist ik ook dat ik meisjes leuk vond. Nóg meer om me onzeker over te voelen dus. Hoe vond ik de moed vinden om mezelf écht te laten zien? Niet alleen als hindoestaanse, lesbische vrouw, maar als de vrouw achter alle soorten maskers die we allemaal in de loop der tijd opbouwen.

Grote veranderingen, het doorbreken van tradities, jezelf aanpassen om erbij te horen en om geluk te vinden waren grote thema's in mijn leven. Ik heb er zelfs mijn werk van gemaakt. Ik vertel je graag over mijn reis en hoop je daarmee een beetje te inspireren om je eigen reis, jouw "unique brilliance" en jouw waarde te zien en te delen met de wereld.

## Lesbisch, moeder en ondernemer

Dit levende boek heeft jarenlang met zowel particuliere als forensisch psychiatrische patiënten gewerkt. In de forensische psychiatrie kon het ook heftig en soms gevaarlijk zijn. Als therapeut kan zij niet vaak genoeg benadrukken hoe belangrijk het is te leren omgaan met je emoties.

Als moeder van 2 jonge kinderen vond ze het tijd worden voor een nieuwe uitdaging en een droom die ze al langer koesterden. Toen ze Rachael ontmoette was het niet alleen liefde op het eerste gezicht, maar ontstond er ook het idee om samen een eigen bedrijf op te richten - gericht op de mental health & de power van je queerness voor de LHBTI+ community.

Met haar nieuwe bedrijf - Personal Change Lab - kan ze veel meer haar creativiteit kwijt en liggen de onderwerpen ook dicht bij haarzelf. Ze kan goed luisteren en uit eigen ervaring en expertise de nodige handvatten en inzichten geven. Tijdens het lezen kun je zo kiezen uit verschillende hoofdstukken: over therapie en over haar eigen ervaringen.





# LIVING LIBRARY

## BDSM

BDSM staat voor Bondage, Discipline, Sadisme en Masochisme. De D, S en M kunnen echter ook staan voor Dominant(e) Submissive en Master/Mistress. Het is een seksuele voorkeur en een vorm van seksuele expressie. Met wederzijdse toestemming wordt er gebruik gemaakt van fysieke en/of mentale opgelegde beperkingen en intense zenuwprikkels. Ook wordt er gefantaseerd over machtsverhoudingen en wordt er een machtsrollenspel gespeeld.

Dit kan zich beperken tot alleen in de slaapkamer, maar ook 24/7 en alles daar tussenin. Maar hoe gaat het in het echt? Een Dominant/Meester/Meesteres vertelt je alles over deze levensstijl.

## Borderline

Sinds eind 2020 heb ik oa 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.