



# LIVING LIBRARY

*Nijmegen, 04-11-2023*

## Catalogus / Catalogue

**VOORWOORD** – *Introduction*

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

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

**BOEKEN** - *Books*

**Veganist**

**Donorkind met twee moeders**

**Ex-verslaafd**

**Dakloosheid**

**Partner van transgender**

**Vrouw met autisme**

**Begeleid wonen**

**Sekte ontvlucht**

**Indo 2de generatie**

**Eetstoornis**

**Tattoos**

**Ex-TBS'er**

**ADD**

**Niet Aangeboren Hersenletsel**



# 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.**



## Veganist

Veganisme is een levenswijze waarbij – voor zover mogelijk en praktisch haalbaar – wordt afgezien van alle vormen van exploitatie van, en wreedheid naar, dieren voor eten, kleding of andere doeleinden. Het wordt steeds normaler, maar toch bestaan er ook veel vooroordelen over. Je kunt nu in gesprek gaan en alles vragen.

## Donorkind met twee moeders

“Iedereen heeft een vader en moeder, toch? Ik ook natuurlijk. Nou ja, genetisch gezien dan. Ik ben namelijk niet met mijn vader opgegroeid. In plaats daarvan heb ik niet één, maar twee moeders. En die vader? Dat is een zaaddonor.

Als ik vertel over onze gezinssituatie krijg ik vaak veel vragen over hoe het is om je vader niet te kennen: “Mis je hem niet?”, is een vraag die ik vaak krijg. Ook doen veel mensen gelijk aannames: “Je zult wel problemen hebben met de omgang met mannen” of “Je zult vast lesbisch worden.” Graag ga ik met je in gesprek over mijn ervaringen met het opgroeien in een gezin wat door veel mensen als bijzonder wordt gezien – maar wat stiekem best normaal is.”

## Ex-verslaafd

Wat is een verslaving? Is verslaving een ziekte? Of ben je gewoon een loser? Hoe raak je verslaafd? Maar vooral hoe kom je er weer uit? En als de eerste poging niet lukt, heb je dan te weinig doorzettingsvermogen?

Want als verslaafde staat je leven op zijn kop. Je weet amper nog wat je doet. Je zit letterlijk en figuurlijk op alle levensgebieden aan de grond, en klim dan maar weer eens uit dat dal en ga op eigen benen staan. Hoe doe je dat? Hoe herstel je? Voor dit Levende Boek is geen vraag of verhaal te gek, alles is te verwoorden, en op alle vragen komt een duidelijk en open antwoord. Want in het herstellen van een verslaving zit de kracht van het delen! Wil je meer weten, lees dan dit Boek.



# LIVING LIBRARY

## Dakloosheid

Hoe ziet een dakloos persoon er uit? Veel mensen hebben hier al snel een bepaald beeld bij. Kort gezegd raakte dit levende boek dakloos na een scheiding. Het bleek ontzettend moeilijk om een huis te vinden en hij wilde niet langer bij vrienden slapen. Je zou zeggen dat in Nederland alles goed is geregeld, maar voordat de juiste hulp op de juiste plek is kan het flink verkeerd gaan. Momenteel is hij voorzitter van een stichting die stadswandelingen organiseert, om mensen onder andere meer te leren over dakloosheid.

## Transgender

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? Dit levende boek neemt je graag mee in haar leven als partner van een trans vrouw.

## 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.



# LIVING LIBRARY

## Begeleid wonen

Dit levende boek woont zelfstandig, maar kan af en toe wel wat hulp gebruiken. Door de vorm van autisme die zij heeft wordt zij regelmatig onderschat of juist overschat. Je ziet niet namelijk niet direct dat er iets aan de hand is. Ze kan sommige dingen niet goed van te voren visualiseren en structuur aanbrengen is soms lastig. Ook ligt overprikkeling op de loer. Ze is verder ook heel actief en trekt er graag op uit. In een persoonlijk gesprek vertelt ze er graag meer over. Ze kan praten als brugman.

## Sekte ontvlucht

Dit levende boek is opgegroeid in een sekte. Ze leerde dat de wereld slecht is en dat vriendschappen niet bestaan en dat mensen, per definitie slecht zijn in de wereld. De leden waren zo helemaal afhankelijk van de sekte. Op 18-jarige leeftijd ging zij op kamers. Dat betekende 'verbanning'; ze mocht geen contact meer opnemen met haar familie. Ze heeft haar 3 broers, zus en ouders al 30 jaar niet meer gesproken. Het was niet makkelijk om haar weg in het leven weer te vinden, om gelukkig te zijn. Ze is trots op de weg die ze heeft afgelegd en wie ze nu is.

## Indo 2de generatie

Als kind van een Nederlands-Indische vader en Nederlandse moeder groeide ik op met twee culturen. Die van de Hollandse directheid en Indische stilzwijgzaamheid. Een vader die altijd vriendelijk was naar buiten toe, maar waar een denkbeeldige muur een geheim bewaarde. Een geheim waar pijn en verdriet zat. 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 2de generatie op mijn schouders drukte.

Die verborgen identiteit, was is dat dan? Ik stam af is van Nederlandse blanke overgrootvaders en Indonesische overgrootmoeders. Het nageslacht de Indo's werd een tussengroep in de Nederlands-Indische maatschappij. Opgevoed vanuit de Nederlandse culturele waarden, maar toch door diezelfde Nederlander in



# LIVING LIBRARY

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? Ja 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

## Eetstoornis

Een eetstoornis is een psychisch probleem. Je kunt aan weinig anders meer denken dan aan wel of niet eten, met grote gevolgen voor je lijf en je leven. Hoe eerder je de juiste hulp vindt, hoe groter de kans dat je beter wordt. Dit levende boek had te maken met anorexia. Later leerde ze dat het te maken had met controle houden. Graag helpt ze nu misverstanden uit de wereld en vertelt ze hoe het echt is.

## Tattoos

Als u een man met veel tatoeages ziet, zelfs op zijn gezicht, dan kan het dat dit u afschrikt of intimideert. U vraagt zich misschien af waarom iemand zoveel tatoeages zou nemen.

“Hij is vast een frequente drugsgebruiker en heeft geen vaste baan. Hij is waarschijnlijk een gangster en drinkt veel.”

Wellicht heeft u het verkeerd? Misschien is hij erg aardig en aangenaam en geniet hij elke middag van een rustig kopje thee.





# LIVING LIBRARY

## Ex-TBS'er

Als dit boek op dertienjarige leeftijd na een schooldag liftend naar huis gaat en bij een onbekende man in de auto stapt, kan hij niet vermoeden dat die gebeurtenis het verdere verloop van zijn leven zal bepalen. Zijn onhandelbare gedrag wordt van kwaad tot erger en hij belandt in de jeugdopvang en gesloten internaten. Zodra hij de leeftijd van 18 bereikt neemt hij zijn intrek in een daklozenpension in Rotterdam en begint een nieuw avontuur vol seks, drank en drugs. Als een stapavond met vrienden een fatale afloop heeft, bereikt zijn leven een zwaar dieptepunt. Hoe krabbel je terug na zo'n diep dal, hoe gaat je omgeving met je om en kun je zelf weer helemaal meedoen in de maatschappij?

## ADD

Mensen met ADD begrijpen zichzelf vaak niet zo goed, voordat ze weten dat hier mee te maken hebben. Een van de kenmerken van ADD is snel afgeleid zijn. Er is vaak weinig kennis over bij docenten, wat dan problemen oplevert, zoals faalangst. Dit levende boek kan goed conceptueel denken en is creatief. Graag haalt ze kracht uit sterke eigenschappen.

## Niet Aangeboren Hersenletsel

De wereld verandert. Jij verandert. Je leven staat op z'n kop. Niets is meer zoals het was. Als kind raakte ik, na een ernstig verkeersongeluk, in coma. Na acht weken ontwaakte ik maar kon niets meer. Adem halen en knipperen met mijn ogen was alles wat ik kon. De verwachtingen op herstel waren er niet. Zoals het was, zo zou het blijven, dat zeiden de artsen. Mijn sterke karakter heeft ervoor gezorgd dat de artsen uiteindelijk ongelijk kregen. Gelukkig maar. Want daarom kan ik nu hier mijn verhaal doen en vertellen welke strijd ik heb moeten leveren om te komen waar ik nu ben.

Maar het heeft zeker en helaas ook een andere kant. De hersenschade die ik met me meedraag, is niet mis. Daar moet ik mee leven en is waar ik elke dag hinder van ondervindt. Een blok aan je been. Als de motor van een auto defect of deels defect is zal ie nooit goed rijden. Ook al ziet de auto er goed uit. Zo is het ook met de menselijke motor; De hersens. "De zichtbare beschadigingen zijn langzaam weggeëbd maar het onzichtbare zal altijd deel uitmaken van mijn ik." NAH ofwel Niet Aangeboren Hersenletsel. Niet te zien maar wel aanwezig.