



LIVING LIBRARY



Delft, 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*

Ex-verslaafd – *Ex-addict*

Somalisch-Nederlandse vrouw – *Somali-Dutch woman*

Bordeline – *Bordeline*

Levenseindecoach – *End of life coach*

Persoonlijkheidsstoornis – *Personality disorder*

Non-binair – *Non-binary*

Leven met kanker – *Living with cancer*

Dyslect – *Dyslexic*

Armoede – *Poverty*

Complexe PTSS – *Complex PTSS*



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 gereserveerd worden, maar de reserveringslijst is niet langer dan één lezer. / Books can be reserved, but the reservation list is not longer than one reader.**
- 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

Ex-verslaafd

Ex-addict

Hoe raakt iemand verslaafd? Dit open boek daagt je uit haar te leren kennen. Je kunt haar vragen wie zij was en wie zij is. Van wie of wat is zij afhankelijk? Wat betekent verslaving? Nieuwsgierigheid wordt op prijs gesteld!

How does one become addicted? This open book challenges you to get to know her. You can ask her who she was and who she is. On whom or what does she depend? What does addiction mean? Curiosity is appreciated!



LIVING LIBRARY

Somalisch-Nederlandse vrouw

Somali-Dutch woman

Op jonge leeftijd ben ik met mijn moeder, broers en zussen uit Somalië gevlucht tijdens de burgeroorlog. Mijn vader voegde zich later bij ons in het kader van gezinshereniging. Gedurende mijn loopbaan en in mijn privéleven heb ik herhaaldelijk te maken gehad, en heb ik nog steeds te maken, met mensen die vooroordelen koesteren over mij. De vooroordelen gaan over mij als vluchteling, moslim, introvert, vrouw en vrouw van kleur die ook een hoofddoek draagt. Na het behalen van mijn VMBO-diploma heb ik een MBO- opleiding gevolgd en ben ik, met liefde, werkzaam geweest in de zorg. Na de geboorte van mijn zoons besepte ik dat ik meer uitdaging wilde in de zorg of in het onderwijs. Ik besloot de PABO-opleiding te volgen en werk sinds 2013 als leraar in het basisonderwijs. Destijds was ik een verlegen en introvert meisje dat zich voornamelijk op de achtergrond hield. Een voormalige docent zei tegen mij: 'Ik herinner mij jou nog uit mijn lessen en dacht eigenlijk dat jij heel dom was.' Vooroordelen hebben we allemaal. Ik sta open voor een dialoog hierover. Zijn we ons bewust van onze vooroordelen? Hoe gaan we hiermee om? Wat zijn de gevolgen hiervan voor anderen? Als ik tijdens mijn gesprek maar één persoon bereik die zich meer bewust wordt van zijn of haar vooroordelen, dan beschouw ik mijn tijd als geslaagd.

When I was young, I fled Somalia along with my mom, brothers and sisters during the civil war. My father was later able to join us here in the context of 'family reunification', known here as "gezinshereniging". Throughout my career and in my private life, I have repeatedly had, and still have to deal with people with prejudiced opinions against me. These prejudices are about me as a refugee, Muslim, introvert, woman, and woman of colour who also wears a headscarf. After obtaining my VMBO-diploma, I continued into an MBO-study, after which I started working in health care, with much love. After the birth of my sons, I realised I wanted more of a challenge, either in health care or education. I decided to study a PABO-course and since 2013 I have worked as a teacher in primary school. Back then, I was a shy and introverted girl, and mostly kept a low profile. A former teacher said to me; "I remember you from my classes and I actually always thought you were very stupid." Prejudices is something we all have. I am open to a conversation about this. Are we aware of our prejudices? How do we deal with them? What are the consequences of this for others? If I manage to inspire even one person during my interviews, to become more aware of their prejudices, then I will consider my time as accomplished



Borderline

Borderline

Sinds eind 2020 heb ik onder andere 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.

Since the end of 2020 I have been diagnosed amongst those with Borderline Personality Disorder. I was almost 48 then. It was quite late to receive the diagnosis. But certainly not too late. It explained to me many things that I encountered in my life. Why I react so differently than other people of my age. Where a part, of my behavior comes from. It is a severe diagnosis, which is subject to a whole range of prejudices. Just watch a series or the news. There, borderliners are often portrayed as totally derailed. And as severely disturbed and people causing nuisance. And that's not what I identify myself with. I can function properly in society. As far as I know, I do not cause any structural nuisance to the neighbors. And I am not addicted to drugs, alcohol or gambling. And yet I am someone with Borderline Personality Disorder. I'm not a borderliner either, it is a part of the person I am



LIVING LIBRARY

Levensindecoach

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.

Death is a daily subject for me. I help people who know they are going to die. This can be because of a certain diagnosis or old age, but it can also be a self-chosen moment. People often don't know how to deal with it. Many people find death scary and very difficult. If it is possible, the subject is avoided. But sometimes it's good to talk about it. I would like to tell you more about my work and how I deal with the dead.



Persoonlijkheidsstoornis

Personality disorder

Huilend op de fiets na een werkdag, depressie, woede-uitbarstingen, de signalen waren er maar de juiste diagnose niet. Na vele jaren van moeilijke periodes kwam ik in een GGZ-traject terecht en vielen de dingen langzaam op hun plaats. Ik stopte met mijn baan in de ICT en begon aan een re-integratietraject. Inmiddels herken ik signalen en kan ik er naar handelen. Soms denken mensen 'Zet je schouders eronder en weer door' maar zo simpel is het niet. Wil je weten hoe ik er nu mee omga? Lees mij!

Crying on the bike after depression, anger outbursts, the signals were there but not the correct diagnosis. After many years of difficult periods I ended up in a mental health care program and things slowly fell into place.

I quit my job in IT and started a reintegration process. In the meantime, I recognize similarities and can act on them.

Sometimes people think 'just keep going' but it is not that simple.

Do you want to know how I deal with it now? Read me!



LIVING LIBRARY

Non-binair

Non-binary

Ik pas niet in het hokje man of vrouw: ik identificeer mij als non-binair. Hierdoor krijg ik regelmatig te maken met generalisatie en discriminatie. Ik ga graag in gesprek over hoe non-binair zijn en hoe dit een plekje heeft in mijn dagelijkse leven. Tijdens een gesprek met mij mag je mij aanspreken met 'hen' en 'hun'.

I do not identify as a man or a woman: I identify myself as non-binary. Because of this, I regularly deal with generalization and discrimination. I would like to have a conversation about identifying as non-binary and how this plays a role in my daily life. During our conversation you can refer to me as 'they' and 'them'.



Leven met kanker *Living with cancer*

Waar hoor ik nu bij, nu ik een ziekte heb? Ik weet het soms niet meer. Ik kom niet meer naar het Inloophuis voor zieke mensen, omdat ik niet meer "echt " ziek ben en weer deels werk. Maar ook op mijn werk hoor ik er niet meer echt bij omdat ik aangepast werk doe en minder uren werk. Mijn werkgever heeft laten zien dat hij het liefst van mij af wil. Moet ik naast mijn ziekte nog een gevecht voeren met mijn werkgever? En nu ik weer werk en er "niet ziek" uit zie, worden mijn beperkingen niet meer altijd begrepen. Moet ik mij verdedigen ter bescherming van mijzelf? Ik weet het af en toe niet meer: waar hoor ik nu bij? Ook hoor ik jongeren met wie ik praat tijdens mijn werk af en toe schelden met de ziekte die ik heb. Schelden ze mij nu uit?

Where do I belong now that I am sick? Sometimes I really don't know. I no longer visit the "walk-in centre" for people with illnesses, because I am no longer "really" sick and partly go to work again. But at my workplace I also do not really belong anymore since my work has been adjusted to me and I work less hours. My employer had shown he'd rather get rid of me. Was I really to fight with my employer whilst battling an illness? Now I work again and don't outwardly 'seem' sick anymore, my disabilities are not always understood. Do I constantly have to defend and explain myself to protect my wellbeing? Sometimes I get a little lost; where do I belong? And sometimes, I hear younger people at my workplace curse with my illness in conversations and wonder if they are cursing at me.



Dyslect *Dyslexic*

Al sinds de lagere school weet ik dat ik dyslect ben. Ik ben hiermee veel gepest door kinderen. Mijn schooladvies was mavo. Ik liet me hierdoor niet weerhouden en ben, net als veel dyslecten, via mavo, havo, vwo op de TU Delft terechtgekomen. Toen ik begin 50 was, ontdekte ik pas wat dyslexie echt betekent. Het is geen handicap of afwijking, maar een andere manier van denken. Toen pas werd mij duidelijk waarom ik gefrustreerd raak als mensen mij aanspreken op spelfouten, waarom ik niet direct van bladmuziek kan zingen, waarom die talige informatie zo vermoeiend is, waarom mensen mij niet kunnen volgen en waarom termen als 'links' of 'rechts' mij weinig zeggen.

Tegenwoordig is er gelukkig steeds meer kennis over en aandacht voor de kracht van dyslectisch denken. Mensen met dyslexie hebben talenten en vaardigheden die juist vandaag de dag nodig zijn. Wij zien het grotere plaatje, zien snel patronen, zijn empathisch, enthousiasmerend, zijn nieuwsgierig en komen met oplossingen buiten de gebaande paden.

Helaas is er in Nederland nog een oud beeld van dyslexie en verbergen 4 van de 5 mensen dat ze dyslectisch zijn. Door er zelf open over te zijn, krijg ik regelmatig reacties van mensen die dat zelf niet durven. Dat is zonde. Mijn openheid over mijn dyslexie zorgde er bijvoorbeeld voor dat ik nu werk doe dat afgestemd is op waar ik goed in ben. Dat gun ik andere mensen ook.

Ever since primary school I have known I am dyslexic. Other children bullied me a lot for this. My high school education level was advised to be MAVO. However, I did not let that stop me and have, just like many other dyslexic people, made my way through HAVO, VWO all the way to the TU Delft. Only when I was about 50, I finally uncovered what dyslexia really meant. It is no handicap or disability but a different way of thinking. Only then it became clear to me why I get frustrated when people point out my spelling mistakes, why I cannot sing directly from sheet music, why 'wordy' texts are exhausting, why people struggle to understand me, and why terms like 'left' or 'right' don't mean much to me.

Luckily, nowadays there is a lot more knowledge and attention to the power of dyslexic thinking. People with dyslexia have talents and skills that are especially necessary this current



LIVING LIBRARY

day. We see the bigger picture, catch on to patterns quickly, are empathic, enthusiastic, curious, and think of solutions that are outside of the box.

Sadly, the Netherlands still fosters an outdated view of dyslexia and hides the diagnosis to 4 out of 5 people. By being open about this myself, I often receive reactions from people who don't dare that themselves. It's a shame, my openness about dyslexia has allowed me to find work that is adjusted to what I am good at. I wish that for others too!



LIVING LIBRARY

Armoede *Poverty*

In Nederland is veel verborgen armoede. Sinds corona is dit een nog groter probleem.

Dit levende boek heeft het zelf jarenlang meegemaakt. Wat houdt het in om elk dubbeltje om te moeten draaien, hoe hou je hoop, overleef je in Nederland en welke lessen heeft zij geleerd?

Marileen vertelt een verhaal van schaamte en hulpeloosheid, maar ook van knokken, niet opgeven, creativiteit en hoop. Ga met haar in gesprek en kijk of dingen die jij vanzelfsprekend vindt, wel zo vanzelfsprekend zijn. En misschien ben je ook benieuwd hoe je laagdrempelig zelf een steentje kan bijdragen?

In the Netherlands there is a lot of hidden poverty. Since the Covid-19 pandemic this became even worse.

This living book has experienced it herself for years. What does it mean to turn over every dime, and watch every penny? How do you maintain hope? How do you survive in the Netherlands and what lessons has she learned from it all?

Marileen tells a story of shame and helplessness, but also of grit, not giving up, creativity and hope. Strike up a conversation with her and perhaps find, that some things you see as normal, are maybe taken for granted. And maybe you are also curious about how you can contribute in an accessible way?



LIVING LIBRARY

Complexe PTSS

Complex PTSD

Dit levende boek heeft complexe PTSS. Dat betekent dat sommige mensen je al snel gek, overemotioneel of egocentrisch vinden. Anderen denken makkelijke oplossingen te kunnen geven. Dit boek heeft lang gedacht dat de PTSS kwam door een heftig auto-ongeluk, maar het bleek complexer dan dat: die is opgegroeid in een zwaar religieus gezin. Door intensieve therapie leert die nog steeds nieuwe dingen over diens verleden, en staat die langzaam steeds hoopvoller in het leven.

This living book has complex PTSD. This means that some people easily write you off as crazy, too emotional or egocentric. Others try to provide easy solutions. This book had thought that their PTSD was caused by a serious car accident, but it turned out to be more complex: they grew up in a devout religious family. Through intensive therapy, they keep learning new things about their past, and, slowly, have gotten a better outlook on life.