



LIVING LIBRARY

Delft, zaterdag 26 maart

DOK

Catalogus / Catalogue

VOORWOORD – <i>Introduction</i>	2
HOE LEEN IK EEN BOEK? – <i>How do I borrow a book?</i>	3
REGELS VOOR HET LENEN – <i>Rules for borrowing</i>	4
BOEKEN - <i>Books</i>	
Non Binair – <i>Non binary</i>	5
Feminist – <i>Feminist</i>	6
Mama met rollator – <i>Mom with walker</i>	7
Borderline – <i>Borderline</i>	8
Vegan – <i>Vegan</i>	9
Moslima – <i>Muslima</i>	10
Ex- verslaafd – <i>Ex- addicted</i>	11
Transgender man – <i>Transgender man</i>	12
Seksueel misbruikt – <i>Sexually abused</i>	13
Hulpbehoevend – <i>In need of help</i>	14
Exclusie door racisme en discriminatie – <i>Exclusion through racism and discrimination</i>	15
Persoonlijkheidsstoornis - <i>Personality disorder</i>	16
Levensende coach - <i>End of life coach</i>	17

 **LIVING LIBRARY**

DOK



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

Non binair

Non binary

Ik pas niet in het hokje man of vrouw, ik ben mezelf.

En identificeer me als non binair.

Hierdoor heb ik te maken gehad met generalisatie, discriminatie en pesten.

Ik ga graag in gesprek over hoe non binair zijn in het dagelijks leven in mijn jeugd, het nu en in de toekomst een plek heeft.

I don't fit into the box man or woman, I am myself. And identify me as non-binary.

Because of this, I have had to deal with generalization, discrimination and bullying. I like to talk about how non-binary has a place in daily life in my youth, the now and in the future.

Beschikbare taal: Nederlands en Engels



Feminist

Feminist

Feminisme is voor iedereen, want iedereen heeft baat bij gelijkheid. De strijd voor gelijkwaardigheid is nooit klaar, want rechten moeten niet alleen verkregen worden, maar ook continu worden bewaakt. Voor vaders kan het bijvoorbeeld wenselijk zijn een steviger vaderschapsverlof te ontvangen, of stereotypen te doorbreken als "de stoere, sterke, rationele man". Voor vrouwen is het belangrijk om gelijke lonen voor gelijk werk te ontvangen, betere representatie te verkrijgen in topfuncties en stereotypen te doorbreken als "de zorgzame, emotionele naïeveling". Iedereen - ongeacht welk geslacht - heeft daar baat bij, omdat alle mensen het recht hebben om in vrijheid hun leven in te richten naar eigen wensen, talenten en voorkeuren. Als feminist draag ik hier graag aan bij.

Feminism is for everyone, because everyone benefits from equality. The struggle for equality is never finished, because rights must not only be obtained, but must also be continuously monitored. For example, it may be desirable for fathers to receive a firmer paternity leave, or to break stereotypes such as "the tough, strong, rational man". It is important for women to receive equal pay for equal work, gain better representation in top positions and break stereotypes as "the caring, emotional naive". Everyone - regardless of gender - benefits from this, because all people have the right to freely organize their lives according to their own wishes, talents and preferences. As a feminist, I like to contribute to this.



Mama met rollator

Mom with stroller

Ik leid aan chronische pijn en vermoeidheid.

Daarom en door mijn hyperventilatie ben ik heel snel moe.

Als mama met een rollator en een scootmobiel maak ik nogal eens mee dat mensen me niet helemaal begrijpen. Dat ik ook eruit kan om een stukje te lopen bijvoorbeeld. Of niet perse jouw hulp hoeft om mijn mandje in te pakken, maar het zelf wil doen. Ik wil mensen graag meegeven dat ik als moeder van drie kinderen vooral gewoon mama ben, en een vrij normaal leven heb, net als andere ouders. Ik moet het alleen wat vaker goed voorbereiden, en heb wat aanpassingen erbij nodig.

I suffer from chronic pain and fatigue.

That is why and because of my hyperventilation I am tired very quickly.

As a mom with a walker and a mobility scooter, I often experience that people do not fully understand me. That I can also go out for a walk, for example. Or don't necessarily need your help to pack my basket, but want to do it yourself. I would like to tell people that as a mother of three children, I am mainly just a mom, and that I have a fairly normal life, just like other parents. I just need to prepare it well more often, and need some adjustments.



LIVING LIBRARY

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 buren 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 with Borderline. I was almost 48 at the time. Quite late to be diagnosed. But certainly not too late.

It explained to me many things that I encountered in my life. Why I can react so differently from other people my age. Where, part, of my behavior comes from.

It is a severe diagnosis that is subject to a whole range of prejudices. Just watch series or the news. Borderliners are often portrayed there as totally derailed. And as severely disturbed and nuisance people. And that's not what I identify 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. I'm not a borderline either, it's part of the person I am.



LIVING LIBRARY

Vegan

Vegan

Ik werd me pas écht bewust van de impact die we op de aarde hebben tijdens een wereldreis. Al die abstracte (klimaat)cijfers werden vertaald in stranden vol met plastic in de Filipijnen, palmplantages in plaats van oerang oetangs in Borneo, walvisgerechten in Japan en verzuurd koraal in het Great Barrier Reef.

Ik bedacht me waar mijn impact zat; in het steunen van projecten om te proberen dat te “repareren” of was het logischer om te stoppen met consumeren?

In het dagelijkse leven merk ik dat mensen vragen hebben of zich al een beeld vormen als ik vertel dat ik veganistisch ben. Wat ik wil delen is dat ik nooit probeer iemand te bekeren, want ik heb er respect voor dat iedereen zijn eigen keuzes maakt. En misschien toch ook; ik bevrijd s ’nachts géén fretten en ik eet meer dan blaadjes sla.

Wie ik wel ben? Ik probeer bewust te leven en ik gun het dat iedereen, ook later, kan genieten van hoe adembenemend mooi de wereld is. En ik vind dat alle rassen gelijkwaardig zijn en daarmee recht hebben op een waardig leven, in vrijheid.

Ik realiseer me tegelijkertijd dat ik verre van perfect ben, maar ik probeer op deze manier om een bescheiden steentje bij te dragen.

I only really became aware of the impact we have on the earth during a trip around the world. All those abstract (climate) figures were translated into beaches full of plastic in the Philippines, palm plantations instead of orangutans in Borneo, whale dishes in Japan and acidified coral in the Great Barrier Reef.

I thought about where my impact was; in supporting projects to try to “fix” that or did it make more sense to stop consuming?

In daily life I notice that people have questions or already form an image when I tell them that I am vegan. What I want to share is that I never try to convert anyone, because I respect that everyone makes their own choices. And maybe also; I don't free ferrets at night and I eat more than lettuce leaves.

Who am I? I try to live consciously and I wish that everyone, also later, can enjoy how breathtakingly beautiful the world is. And I believe that all races are equal and therefore have the right to a dignified life, in freedom.

At the same time I realize that I am far from perfect, but I try to contribute in a modest way in this way.



LIVING LIBRARY

Moslima

Muslima

Wat spreek je goed Nederlands! Dat is iets wat ik regelmatig hoor. Mensen verwachten het niet zo snel, misschien mede vanwege mijn hoofddoek. Maar ik ben gewoon een Nederlander. Ze vragen ook wel eens of ik word achtergesteld vanwege mijn hoofddoek. Graag wil ik er meer over vertellen: je mag me alles vragen. Ik wil mijn steentje bijdragen aan verdraagzaamheid in de samenleving.

How well do you speak Dutch! That's something I hear regularly. People don't expect it so soon, perhaps partly because of my headscarf. But I'm just a Dutchman. They also sometimes ask if I am being disadvantaged because of my headscarf. I would like to tell you more about it: you can ask me anything. I want to contribute to tolerance in society.



LIVING LIBRARY

Ex- verslaafd

Ex- addicted

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!



Transgender man

Transgender man

Na mezelf 37 jaar gepresenteerd te hebben als de vrouwelijkste vrouw die je maar kan zijn, kwam ik eindelijk uit mijn “ei”. Ik besepte transgender te zijn en de transitie naar een passend lichaam te willen starten. Door goede hulp en een portie geluk verliep dit heel vlot. Inmiddels ga ik 2,5 jaar door het leven als man.

Onbekenden zien niet aan mij dat ik transgender ben, net als bij veel andere transgender mannen. Dit heeft zo zijn voordelen maar het is ook jammer. Had ik namelijk eerder transgender mannen gezien dan had mij dat geholpen in mijn eigen (h)erkenning.

Zelf ben ik dus heel open en deel ik graag mijn verhaal. Wanneer ik dat doe krijg ik wel regelmatig te maken met vooroordelen. Vooral een bepaald soort vrouwen vinden het zorgwekkend en denken dat ik in de war ben of op zoek naar mannelijke privileges. Sommigen vinden zelfs dat ik mijn lichaam vermink.

Door gesprekken met mensen aan te gaan hoop ik de zichtbaarheid van transgender mannen te vergroten en vooroordelen te verminderen.

After presenting myself for 37 years as the most feminine woman you can be, I finally came out of my “egg”. I realized that I was transgender and that I wanted to start the transition to a suitable body. Thanks to good help and a bit of luck, this went very smoothly. I have now been going through life as a man for 2.5 years.

Strangers do not see that I am transgender, just like many other transgender men. This has its advantages but it is also unfortunate. If I had seen transgender men before, that would have helped me in my own recognition.

So I am very open and I like to share my story. When I do that, I regularly have to deal with prejudices. Especially a certain kind of women find it worrisome and think I'm confused or looking for male privilege. Some even think I mutilate my body.

By entering into conversations with people, I hope to increase the visibility of transgender men and reduce prejudice.



Seksueel misbruikt *Sexually abused*

Als kind ben ik jarenlang seksueel misbruikt door mijn stiefopa.

Dat was een hele heftige tijd, ik leefde met een geheim en mocht er met niemand over praten. Dat heeft mijn hele leven wel problemen gegeven. Ik heb wel het geluk gehad om zelf een gezin te stichten. Met een super lieve man! Ik kreeg regelmaat en veel afleiding met onze drie kinderen. Toen onze kinderen wat ouder werden, kreeg ik steeds meer last. Herbelevingen en dissociaties.

Ik vond het moeilijk om alleen dingen te ondernemen. Ik kreeg steeds meer angsten. Ik kon amper nog functioneren en kreeg de diagnose PTSS. Ik heb jarenlang goede therapie gehad. Maar kwam op een gegeven moment niet verder. We gingen proberen of ik in aanmerking kwam voor een hulphond. Dat is niet makkelijk als 'gewoon' mens met PTSS.

Na twee jaar strijden kwam Tjibbe in mijn leven. Sinds ik hem heb, is er een wereld voor me opengestaan. Inmiddels heb ik Tjibbe al ruim 3 jaar. Tjibbe geeft me kracht. Hij heeft mijn vrijheid en zelfstandigheid terug gegeven!

Door mijn PTSS ben ik altijd alert, ik moet altijd opletten. Dat doet Tjibbe nu voor mij. Ik vertrouw hem volledig. Als ervaringsdeskundige kan ik nu zelf mensen helpen en steunen die seksueel misbruikt zijn.

Ik ben ook van plan in de toekomst op scholen lezingen te gaan geven over seksueel misbruik. Dat ik dit allemaal zou gaan doen had ik absoluut niet durven dromen. Tjibbe heeft mijn leven een nieuwe impuls gegeven!

Voorheen zag ik op tegen iedere dag. Maar nu... Iedere dag heb ik zin in de dag!

As a child I was sexually abused by my step-grandfather for years.

That was a very intense time, I lived with a secret and was not allowed to talk about it with anyone. That's been a problem all my life. I was lucky enough to start a family of my own. With a super sweet man! I got regularity and a lot of distractions with our three children. As our kids got a little older, I got more and more troubled. Re-experiences and dissociations. I found it difficult to do things alone. I got more and more fears. I could barely function and was diagnosed with PTSD. I have had good therapy for many years. But at some point it didn't get any further. We went to see if I was eligible for an assistance dog. That is not easy as an 'ordinary' person with PTSD.

After two years of fighting, Tjibbe came into my life. Since I got it, a whole new world has opened up for me. I have had Tjibbe for over 3 years now. Tjibbe gives me strength. He has given me back my freedom and independence!

Because of my PTSD I am always alert, I always have to pay attention. Tjibbe is now doing that for me. I trust him completely. As an experience expert I can now help and support people who have been sexually abused.

I also plan to give lectures on sexual abuse in schools in the future. I never would have dreamed that I would do all this. Tjibbe has given my life a new impulse!

I used to dread every day. But now... Every day I'm looking forward to the da



Hulpbehoevend

In need of help

Ik heb de ziekte MS (Multiple Sclerose) en ervaar hierdoor problemen met mobiliteit waardoor ik alleen kan bewegen met behulp van hulpmiddelen. Natuurlijk is het zo dat je soms letterlijk drempels moet nemen en hier hulp bij nodig hebt. Ik weet echter zelf heel goed wanneer en hoe ik hulp nodig heb en kan dit ook duidelijk aangeven.

Gelukkig gaat het in veel gevallen heel goed, maar toch ondervind ik nog regelmatig dat mensen zelf invullen wanneer en hoe ze me willen helpen. Natuurlijk stel ik hulp op prijs maar ik voer hier graag zelf de regie over. Ik ben een zelfstandig persoon die zelf als beste kan inschatten en bepalen in welke situatie ik hulp nodig heb.

Als ik dan soms voor hulp bedank of aangeef 'ik kan het vanaf nu zelf', reageren mensen soms beledigd of boos.

Ik wil een dialoog aangaan over hoe mensen kunnen reageren op mensen met een handicap. Ik wil anderen er graag bewust van maken dat mensen met een beperking in principe zelf hun hulpvraag kunnen aangeven.

I have MS (Multiple Sclerosis) disease and because of this experience problems with mobility, which means that I can only move with the aid of aids.

Of course it is true that sometimes you literally have to overcome thresholds and you need help with this. However, I know very well when and how I need help and I can clearly indicate this.

Fortunately, in many cases it goes very well, but I still regularly experience that people fill in when and how they want to help me. Of course I appreciate help, but I like to be in control of this myself. I am an independent person who can assess myself best and determine in which situation I need help.

If I sometimes thank for help or indicate 'I can do it myself from now on', people sometimes react insulted or angry.

I want to start a dialogue about how people can respond to people with disabilities. I would like to make others aware that, in principle, people with disabilities can indicate their request for help themselves.



LIVING LIBRARY

Exclusie door racisme en discriminatie

exclusion through racism and discrimination

tekst komt nog/ text will be later available



Levensende coach

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 topic for me.

I help people who know they are going to die.

This can be because of a certain diagnosis or age, but it can also be a moment of your choosing. People often don't know how to deal with it. Many people find death scary and very difficult. If 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 death.