



# LIVING LIBRARY

## Catalogus – Catalogue

*Kampen, 18 juni 2022*



Ga in gesprek met een Levend Boek!  
*Have a chat with a Living Book!*



de Bibliotheek  
Kampen



HEROPENINGSFONDS  
Gemeente Kampen

[www.livinglibrary.nl](http://www.livinglibrary.nl)



# LIVING LIBRARY

## Inhoud *Index*

<b>VOORWOORD</b> – <i>Introduction</i>	3
<b>HOE LEEN IK EEN BOEK?</b> – <i>How do I borrow a book?</i>	4
<b>REGELS VOOR HET LENEN</b> – <i>Rules for borrowing</i>	5
<b>BOEKEN</b> – <i>Books</i>	
<b>Non-binair</b>	6
<b>Laaggeletterd</b>	7
<b>Zelfmoordpoging</b>	8
<b>Mishandeld als kind</b>	9
<b>Adoptie</b>	10
<b>PTSS (Posttraumatische stressstoornis)</b>	11
<b>Gebruiker van psychiatrisch assistentiehond</b>	12
<b>Niet aangeboren hersenletsel/coma</b>	13
<b>Autist</b>	14



# 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 dicht bij 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 dicht bij 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. 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.**



# LIVING LIBRARY

## Non-binair

Man, vrouw of iets anders?

Op diens vijftiende kwam dit boek 'uit de kast' als homo, maar pas de afgelopen jaren kwam Colin beetje bij beetje tot de ontdekking zich niet per se man of vrouw te voelen. Iemand die zich man noch vrouw voelt, noemen we non-binair.

Het komt voor dat dit levende boek op straat raar wordt aangekeken of zelfs uitgelachen. Colin had in eerste instantie niet echt de behoefte om opnieuw uit de kast te komen, maar wil bovenal diens zelf zijn en daarnaast mogelijk een voorbeeld voor anderen.

Het is fijn wanneer mensen dit spontane en enthousiaste boek met 'hun, hen die of diens aanspreken in plaats van met de mannelijke pronouns. Colin nodigt je graag uit voor een gesprek!







# LIVING LIBRARY

## Laaggeletterd

In de eerste klas van de basisschool werd bij dit boek dyslexie geconstateerd. Wilfred ging naar het speciaal onderwijs en haalde een paar jaar later zijn LTS-diploma. Jarenlang las hij geen boek of brief en schreef hij niet. Hij redde zich daarmee prima tot het moment dat de computer, en daarmee e-mail, zijn intrede deed. Met de beste bedoelingen werd Wilfred regelmatig op spelling gecontroleerd. Helaas ook vaak niet voor vol, zelfs voor dom, aangezien.

Dit (open) boek verborg nooit zijn laaggeletterdheid en vond zijn weg in de schriftelijke communicatie. Daarnaast weet Wilfred dat er andere manieren zijn om te communiceren en talent in te zetten!





# LIVING LIBRARY

## Zelfmoordpoging

Niemand wordt geboren met doodswens, maar bij Maaïke is het ondertussen wel een gedachte die altijd op de achtergrond aanwezig is. Deze gedachte wordt sterker in crisissituaties. Je niet veilig voelen, borderline en zelfmoord vormden in haar verleden een gevaarlijke cocktail. Dan was ze te kwetsbaar voor wat er om haar heen gebeurde, waardoor energie en levenslust in rap tempo weglekten.

Na therapie is ze in wat rustiger vaarwater terechtgekomen met minder uitschieters. Ze kan er nu over praten en ziet scherper wat er is gebeurd en hoe het zo ver heeft kunnen komen. Maar ook wat het met de omgeving doet en hoe vreemd de reacties soms zijn.

Zin in een goed gesprek met deze 22-jarige, meestal vrolijke tante?







# LIVING LIBRARY

## Als kind mishandeld (door een narcistische moeder)

Dit levende boek is als kind psychologisch mishandeld. Zo werd ze heel vaak genegeerd, mocht ze nooit huilen en werd er altijd gezegd dat ze dom was. Later las ze meer over narcisme en herkende ze alle informatie in haar moeder. De puzzelstukjes vielen op hun plek. Eindelijk kon ze zichzelf beter begrijpen en haar diagnose PTSS kon beter worden behandeld.

Het tragische is dat haar moeder zelf ook te maken had met een trauma. Maar de cirkel kan doorbroken worden! Hoe? Daarover gaat dit levende boek graag met je over in gesprek.

## Adoptie

Adoptie is voor de meeste mensen een bekend fenomeen.

Minder bekend is dat een adoptiekind leeft in een wereld vol emoties en gedachten. Meer dan je als geadopteerde soms wilt. Adoptie speelt altijd een rol in je leven. Gaat altijd met je mee. Als een schaduw. Soms zichtbaar. Soms onzichtbaar. Dit boek komt uit twee verschillende werelddelen en werd – aangezien voor buitenlander - vaak gepest.

Niet alleen voor de ander is dit boek een onbekende, maar ook voor zichzelf. Niemand aan wie genetisch gerefereerd kan worden, voelt soms best ontheemd en eenzaam. Na veertig jaar adoptie besluit dit boek haar eigen koers te varen. Het is tijd om dromen te volgen en gevolg te geven aan de dingen die op haar pad komen. Nieuwsgierig? Leen dan dit boek!





# LIVING LIBRARY

## Posttraumatische Stresstoornis (PTSS)

PTSS is toch iets van veteranen of politiemensen?

Dit boek vertelt dat je ook in een heel gewoon leven de diagnose PTSS kunt krijgen. Door het posttraumatische stresssyndroom blijf je lichaam altijd alert en in een staat van paniek. Heel gewone dingen kosten veel energie en bepaalde situaties worden door mensen met PTSS vermeden.

Dit boek kreeg een jaar na een bevalling (waarbij veel misging) de diagnose PTSS. Zij vertelt hoe ze vastliep en met de juiste hulp en EMDR-therapie weer verder kon. Zij en haar gezin zijn nu weer terug in balans.





# LIVING LIBRARY

## Gebruiker van psychiatrisch assistentiehond

Mirjam: “Toen ik een vriendin hielp met verhuizen merkte zij dat ik bij simpele opdrachten ineens kon blokkeren. Zij gaf met het idee, dat dit misschien met autisme te maken zou kunnen hebben. En dat bleek inderdaad zo te zijn. Nadat ik deze diagnose kreeg viel er een soort last van mijn schouders: eindelijk een verklaring voor veel dingen waar ik in het leven tegenaan liep.

Inmiddels heb ik ook een assistentiehond. Zij geeft mij heel goed aan wanneer ik te veel hooi op de vork neem bijvoorbeeld. Ook geeft de hond mij m’n vrijheid en zelfstandigheid terug. Graag vertel ik je meer vanuit mijn eigen ervaringen.”







## Niet aangeboren hersenletsel/ coma

Walter: “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 ademen 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.

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. Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH). Niet te zien maar wel aanwezig.

Nu geef ik lezingen over dit onderwerp en ben ik “levend boek”. Het voordeel van een levend boek is dat je meteen antwoord krijgt. Zo wil ik anderen mensen het “onzichtbare” van NAH laten zien om zo meer begrip kweken. Wil je weten waar ik nu sta ik het leven? Kom mij dan “lezen”. Schroom niet om vragen te stellen. Met destijds, een toekomstbeeld als dichte mist, schijnt voor mij nu de zon.”







# LIVING LIBRARY

## Autist

Irene: “Omdat het niet aan me te zien is en vaak ook niet 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”.

