



LIVING LIBRARY

zaterdag, 25 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*

Rus	5
Wijkagent Houten	6
Depressie	7
Verslaafd	8
Autisme	9
Psychose	10
Trans man	11
Gepest	11
Narcolepsie	13
Eetstoornis	14

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 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.

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.

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**

Rus

Anna verhuist 5 jaar geleden samen met haar dochter voor de liefde naar Nederland. Eenmaal in Nederland gaat ze aan de slag met de taal, inburgering en het opbouwen van een sociaal netwerk. Dit is niet altijd makkelijk geweest. Inmiddels heeft Anna haar inburgering afgerond en heeft ze een baan bij de Bibliotheek.

Benieuwd waar Anna tegenaan loopt en hoe zijn hier mee omgaat? Schuif dan aan bij Anna.

Wijkagent Houten

Michael is inmiddels al 25 jaar werkzaam bij de politie. Na verschillende functies, als surveillant in Amsterdam, noodhulp in Utrecht en surveillance hondenbegeleider, heeft hij gekozen voor een baan als wijkagent in Houten om zijn horizon te verbreden.

“Als wijkagent sta je in contact met de (lokale) samenleving, maar ben je ook veel in contact met externe partners.

Heel cliché, maar ik ben dit werk gaan doen om boeven te vangen en mensen te kunnen helpen. In elke rol binnen de politie help je mensen, alleen telkens op een andere manier. Mensen lijken soms te denken dat de politie wetgeving maakt. De politie handhaaft alleen. In elk uniform zit toch ook echt een mens.”

Zoals mensen vaak wel denken, is er tijdens het werk niet veel tijd voor gesprekken en bakjes koffie drinken. De tijd is spaarzaam. Vandaag kan jij wel een bakje drinken met Michael. Wil jij wel eens op de koffie bij de wijkagent en ben jij benieuwd wat hij zoal meemaakt tijdens een werkdag? Leen dan dit boek.

Depressie

“I think the saddest people always try their hardest to make people happy, because they know what it’s like to feel absolutely worthless and they don’t want anyone else to feel like that.”

Robin Williams

Wendy heeft sinds haar puberteit last van depressies. Inmiddels is er een depressie en paranoïde persoonlijkheidsstoornis vastgesteld. Hierdoor is ze snel overprikkeld en continu bezig met het scannen van haar omgeving om te checken of het veilig is. Hierdoor ziet haar leven er anders uit dan die van de meeste dertigers. Toch probeert ze zoveel mogelijk een glimlach te toveren op de gezichten van mensen. Weten hoe en waarom ze dit doet? Wendy vertelt het je graag.

Verslaafd

Ik keek in de spiegel en herkende mezelf niet meer. Ik was alles kwijt, maar ik had nog een beetje van mezelf om voor te vechten en dit deed ik. Ik ben nu 11 jaar clean, dankzij de Na (narcotic anonymous), mijn herstelbond en door veel tijd door te brengen in de natuur. Ik heb mijn emoties leren omarmen. Ik kan nu terugkijken naar waarom ik verslaafd ben geraakt. Het heeft onder andere te maken met de scheiding van mijn ouders en diepe emoties die ik niet verwerkt had. Door mijn alcoholverslaving heb ik 8 dagen in coma gelegen, maar nu gaat het gelukkig beter en ik ga graag met je in gesprek.

Autisme

Dit levende boek heeft wat vroeger 'Asperger' werd genoemd: hoogfunctionerend autisme. Hij kan zijn autisme redelijk verbergen, maar dat wil niet zeggen dat het er niet is. Zo is zijn verwerkingssnelheid wat lager en kan hij niet goed tegen veel afleidingen. Maar als mensen niets zien, denken ze vaak ook dat er niets is. De diagnose, nu 12 jaar geleden, was wel erg fijn. Eindelijk begreep hij hoe hij zich voelde. Momenteel zet hij zich in als ervaringsdeskundige, om andere mensen ook beter in hun kracht te zetten.

Psychose

Dit boek gaat graag in gesprek over zijn eigen ervaring met psychose, zijn opnames en hoe het is als je dingen anders ziet, ruikt en voelt als de wereld om je heen.

Hierin is hij niet de enige maar zijn excessen hierin zichtbaar op het nieuws als de “verwarde man”.

Wist je dat mensen met psychosegevoeligheid eerder slachtoffer zijn dan dader?

Dit boek vertelt je hier graag meer over en maakt het onzichtbare zichtbaar.

Trans man

Dit levende boek is zich sinds de puberteit bewust van zijn nieuwe genderidentiteit. Hij is geboren als meisje, maar voelt zich een jongen. Dat was een ingrijpend besef. Mensen weten vaak niet welk traject dan voor je ligt: dat is lang en zwaar. Nu wil hij hier graag meer over vertellen: over wat het inhoudt, wat de reacties zijn van andere mensen en wat het voor hem betekent. Zelfacceptatie is daarbij een belangrijk thema.

Gepest

Pesten kan een grote invloed hebben op iemand leven.

Zo ook bij dit levende boek. Het heeft haar naar eigen zeggen 'getekend, misvormd en gevormd'. Ze heeft nu veel nagedacht over de oorzaken en hoe zij is omgegaan met de situatie. Het heeft geleid tot depressiviteit, suïcidale gedachten en anorexia in de tienertijd en jong volwassenheid. Dit levende boek heeft de weg naar boven weer gevonden. Er heeft ook een confrontatie plaatsgevonden met oud-klasgenoten.

Ben jij benieuwd hoe dat precies is gegaan en wat de lessen zijn? Lees dan dit boek.

Narcolepsie

Dit levende boek valt soms ineens in slaap en kan 's nachts soms juist niet slapen. Hij kwam vaak te laat op afspraken en men dacht regelmatig dat hij lui was. Nu er steeds meer bekend wordt over narcolepsie is er meer begrip. In de hersenen mist een bepaald stofje, dat slaap reguleert. Het boek heeft altijd op zijn tenen gelopen, maar tegenwoordig gaat hij er luchtig mee om. "Ik mezelf toen te zwaar belast. Nu spreek ik zoveel mensen over narcolepsie, om het meer bekendheid te geven".

Eetstoornis

Dit boek vertelt het verhaal over het opgroeien in een onstabiele thuissituatie en het willen voldoen aan de (vermeende) verwachtingen uit mijn omgeving. Waarin 'goed doen voor anderen' gelijk werd aan 'goed zijn als mens' en waar het bestaansrecht aan ontleent werd. Onveiligheid thuis, op topsportniveau turnen en een aanleg voor perfectionisme eisten op jonge leeftijd al zijn tol. Uit het oog geraakt wie zij in essentie was versterkte jarenlang een leegte in haar binnenwereld. Ze zocht naar controle en vond die in een eetstoornis die haar vervolgens jarenlang beschermde. Hulpverlening zag haar gedrag als het probleem. Terwijl het voor haar juist de oplossing was voor onderliggende problematiek waar ze nooit over durfde te spreken vanuit schaamte en zelfstigma. In 2013 sprak de psychiater na 20 jaar aan behandeling de volgende woorden na haar uit: „Je bent uitbehandeld. We hopen dat je over twee jaar niet tussen zes plankjes ligt.” Alle hoop ontnomen, ieder sprankje van levenslust verloren en tegelijkertijd hervond ze haar krachten en mogelijkheden.

Wil je weten wat het verhaal is na dat moment? Welke keuzes zij gemaakt heeft op haar pad naar haar huidige beroep van ervaringswerker? Dunya gaat graag met je in gesprek. Om je hopelijk te inspireren door haar onvoorwaardelijk geloof in herstel voor iedereen die het moeilijk heeft. En bovenal dat de definitie van herstel net zo uniek is als de persoon zelf.