



HanzeMediatheek Groningen, 5 september 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

Alleenstaande bijstandsmoeder – *Single mother on welfare*

Autisme / ADHD – *Autism / ADHD*

Doof maar niet stom – *Deaf but not mute*

Ex-verslaafd – *Ex-addicted*

Foetaal Alcohol Syndroom (FAS) – *Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD)*

Hersentumor – *Brain tumor*

Hersenziekte – *Brain disease*

Rolstoelgebruiker – *Wheelchair user*

Sociale angststoornis – *Social anxiety disorder*

Stoma – *Stoma*

Spierziekte – *Muscle disease*

Transgender man – *Transgender man*

Tweede generatie Indo – *Second generation Indo*

Zelfmoord poging / *Suicide attempt*

Zenuwziekte - *Nervous disease*



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 onbevagen 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.



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.**



Alleenstaande bijstandsmoeder – *Single mother on welfare*

Mijn verhaal gaat over hoe ik als alleenstaande moeder van drie dochters moest 'overleven' en als kansloos werd bestempeld. En hoe ik me een weg terug vocht naar zelfstandigheid. Ik vertel je hoe ik niet bij de pakken neer ben gaan zitten en mensen in dezelfde situatie gaan helpen d.m.v. weggeefkast met menstruatieartikelen.

Beschikbare talen: Nederlands en Engels

My story is about how I had to 'survive' as a single mother of three daughters and was labeled as having 'no chance'. And how I fought my way back to independence. I tell you how I didn't give up and help people in the same situation for example by giving away menstrual items.

Available languages: Dutch and English



Autisme / ADHD – Autism / ADHD

Toen ik jong was kreeg ik een autisme diagnose, met daaraan een waarschijnlijke ADHD diagnose vastgeplakt. Maar ik kon helemaal geen autisme hebben volgens mijn moeder, want ik was heel anders dan mijn zus en broer die het ook hebben. Ook is de ADHD diagnose niet goed gecommuniceerd naar mij. Toen ik later vast zat op de middelbare school is mijn moeder met mij naar een alternatieve therapie gegaan en hierna vond ze dat mijn ADHD klachten over waren, aangezien zij niet meer zag dat ik er last van had. Ik wist nog steeds van niks, ik dacht gewoon dat ik een raar kind was die ooit een foute autisme diagnose heeft gekregen.

Later, in 2021 pas, kwam ik achter de ADHD diagnose die ik als kind had gekregen. Dit kwam na bijna 2 jaar aan moeilijkheden bij mijn opleiding en in mijn dagelijks leven door mijn symptomen die erger werden na het begin van de pandemie. Na wat zelf reflectie viel het autisme gedeelte ook op zijn plaats.

Nu probeer ik om een goede methode te vinden om met mijn symptomen om te gaan, dit gaat soms met vallen en opstaan.

Beschikbare talen: Nederlands en Engels

When I was young I was diagnosed with autism, with a probable ADHD diagnosis attached to it. But according to my mother, I couldn't have autism, because I was very different from my sister and brother who also have it. Also, the ADHD diagnosis was not well communicated to me. Later when I was stuck in high school, my mother took me to alternative therapy and after this she thought that my ADHD complaints were over, since she no longer saw that I was bothered by it. I still didn't know anything, I just thought I was a weird kid who was once misdiagnosed with autism.

Later, in 2021, I found out about the ADHD diagnosis I had received as a child. This came after almost 2 years of difficulties in my education and in my daily life due to my symptoms getting worse after the start of the pandemic. After some self-reflection, the autism part also fell into place.

Now I'm trying to find a good method to deal with my symptoms, this sometimes goes through trial and error.

Available languages: Dutch and English



Doof maar niet stom / *Deaf but not mute*

Dit levende boek kan wel degelijk praten. Daarmee wordt misschien gelijk een vooroordeel ontkracht. Zij kan slechts een beetje horen, maar dat houdt haar niet tegen om helemaal mee te draaien in de maatschappij. Haar moeder heeft haar altijd gestimuleerd om zo 'normaal' mogelijk te leven. De coronatijd was lastig, met al die maskers! Want het is voor haar belangrijk om ook naar de mondbewegingen te kunnen kijken. Ze is vroeger ook gepest. Het is ook niet makkelijk om telkens om hulp te vragen of om mensen te vragen dingen te herhalen. Maar het gaat goed nu en ze deelt graag haar ervaringen.

Beschikbare talen: Engels

This living book can just talk actually. By giving this information, maybe we can immediately break a prejudice. She can only hear little, but it does not stop her from participating fully in society. Her mother has always stimulated her to live as 'normally' as possible. The corona time was difficult, with all those masks! Because it is important for her to also look at mouth movements. She was also bullied when she was young. It is also not easy to ask for help or to ask people to repeat things. But it is going well now and she likes to share her experiences.

Available language: English



Ex-verslaafd – Ex-addict

Wat is een verslaving? Is verslaving een ziekte? 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.

Beschikbaar in: Nederlands en Engels

What is an addiction? Is addiction a disease? How do you get addicted? But above all, how do you get out? And if the first attempt fails, do you lack perseverance? Because as an addict, your life is turned upside down. You barely know what you're doing. You are literally and figuratively grounded in all areas of life, and then climb out of that valley again and stand on your own two feet. How do you do that? How do you recover?

No question or story is too crazy for this Living Book, everything can be put into words, and there is a clear and open answer to all questions. Because in recovering from an addiction lies the power of sharing!

If you want to know more, read this Book.

Available in: Dutch and English



Foetaal Alcohol Syndroom (FAS) – *Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD)*

Mijn moeder heeft alcohol gedronken toen ze zwanger van mij was.

Het was niet eens zoveel en niet eens sterke drank. Toch moet ik nog dagelijks met de gevolgen leven. Toen ik 31 jaar was kwam ik er achter. Ik heb mijn hele leven afgevraagd wat er met me aan de hand was. Waarom ben ik zo druk in mijn hoofd, waarom kan ik me niet concentreren, waarom vergeet ik alles, waarom lukt vrienden maken me niet zo goed? Waarom vinden mensen mij lui en zeggen ze dat ik snel opgeef? Ben ik echt zo dwars als mijn ouders en leraren zeiden op school?

Nu weet ik dat het door FASD komt maar deze gedachten over mijzelf afleren gaat niet zo makkelijk. Ik ken veel volwassenen en kinderen die al sinds jong af aan wisten vanaf ze heel jong waren en ook met dezelfde gedachten rondlopen en dezelfde behandeling hebben gehad als ik. Het is alsof de maatschappij niet wil erkennen en accepteren dat FASD bestaat en dat je als zwangere vrouw beter toch echt helemaal géén alcohol moet drinken, zelfs niet 1 glaasje. Waarom denkt de maatschappij dat alleen alcoholverslaafde vrouwen kinderen met FASD krijgen? Waarom blijft het een moeilijk onderwerp om over te praten? Waarom is er nog zo weinig over bekend terwijl het al bestaat zolang alcohol bestaat?

Waarom gaan we niet gewoon even in gesprek?

Beschikbare talen: Nederlands en Engels

My mother drank alcohol when she was pregnant with me.

It wasn't even that much and it wasn't even liquor. Yet, I still have to live with the consequences every single day. I found out when I was 31 years old. All my life I've wondered what was wrong with me. Why are there so many busy thoughts in my head, why can't I concentrate, why do I forget everything, why am I not good at making friends? Why do people think I'm lazy and tell me I give up easily? Am I really as obnoxious as my parents and teachers said at school?

Now I know it's because of FASD, but unlearning these thoughts about myself is not easy. I know plenty of adults and children who have known it since they were very young and have the same thoughts and have had the same treatment as I have. It is as if society doesn't want to recognize and accept that FASD exists and that - as a pregnant woman - it is better not to drink any alcohol at all, not even 1 glass. Why does society think that only alcoholic women have children with FASD? Why is it such a difficult topic to talk about? Why is so little known about FASD, when it has been around for as long as alcohol has existed?

Why don't we just have a chat?

Available languages: Dutch and English



Hersentumor – *Brain tumor*

Wat zou ik graag zeggen “maar het gaat al ruim tien jaar goed!” En dat had ik bijna kunnen zeggen maar dit jaar werd mijn wereld opnieuw op z’n kop gezet door een epileptische aanval. Zomaar, ineens, terwijl het toch echt al bijna tien jaar goed ging.

Ik heb namelijk een hersentumor. Deze werd bij mij ontdekt toen ik veertien jaar was. In de drie jaar erna heb ik meerdere operaties ondergaan, ben ik bestraald, heb ik een hersenbloeding gehad en kreeg ik een drain. Heel wat voor een tiener om mee om te gaan. Mijn wereld stond volledig op z’n kop en was enorm onzeker. “Zal ik ooit volwassen worden? Word ik kaal?” zijn geen vragen waar een tiener mee rond zou moeten lopen. En dan nog te bedenken dat de aansluiting met leeftijdsgenoten compleet was veranderd, ik was in één klap volwassen geworden.

Ik heb de afgelopen jaren hard gewerkt om mijn lichaam en mezelf weer te kunnen en te durven vertrouwen. Om te leren dat ik volledig mezelf mag zijn en dat dat goed genoeg is. En dat was aardig goed gelukt en nu mag ik dit opnieuw doen zo vlak na mijn epileptische aanval die ik begin 2023 had. Maar ik ben een positief mens dus ik probeer weer in het vertrouwen te stappen, iedere dag opnieuw. En zo lang een nieuwe aanval uitblijft, durf ik langzaam mezelf weer meer vertrouwen.

Beschikbare talen: Nederlands en Engels

How I would like to say “but it has been going well for over ten years!” And I could almost say that, but this year my world was turned upside down again by an epileptic seizure. Just like that, all of a sudden, while things had been going well for almost ten years.

I have a brain tumor. It was discovered in me when I was fourteen years old. In the three years that followed, I underwent several operations, I had radiotherapy, I had a cerebral hemorrhage and I received a drain. A lot for a teenager to deal with. My world was completely turned upside down and was extremely uncertain. “Will I ever grow up? Am I going bald?” are not questions a teenager should be walking around with. Not even to mention that the connection with peers had completely changed, I had grown up in one fell swoop.

I have worked hard in recent years to be able to trust my body and myself again. To learn that I can be completely myself and that that is good enough. And that worked out pretty well and now I can do this again right after my epileptic attack that I had in early 2023. But I’m a positive person so I try to regain confidence every day. And as long as there is no new attack, I slowly dare to trust myself again.

Available languages: Dutch and English



Hersenziekte – *Brain disease*

Wanneer je in een rolstoel zit, word je vaak niet meer voor vol aangezien. Mensen denken dan dat je niet helemaal honderd bent. Dat ervaart dit levende boek ook regelmatig. Hoe ga je daar mee om? Hij vertelt het graag. Door zijn hersenziekte zijn bepaalde lichaamsfuncties niet meer mogelijk en moest hij stoppen met werken. Nu wil hij meer informatie hierover verschaffen, want het kan iedereen overkomen.

Beschikbare talen: Nederlands en Engels

When you're in a wheelchair, usually people really look differently to you. People start to think something is maybe wrong with you, mentally. This living book experiences this regularly. How do you deal with that? He is glad to share this with you. Because of brain damage, certain body functions are not possible anymore and he had to stop working. Now he wants to give more information about it, because it can happen to anybody.

Available languages: Dutch and English



Rolstoelgebruiker – *Wheelchair user*

Er zijn veel mensen in Nederland die een lichamelijke beperking hebben. Wanneer je in het dagelijks leven een rolstoel gebruikt om jezelf voort te bewegen krijg je in deze samenleving te maken met extra obstakels. Obstakels waarvan je vaak geen weet hebt wanneer je op jouw benen kan vertrouwen om je door het leven te dragen. Denk bijvoorbeeld aan ontoegankelijke gebouwen, vooroordelen en de wirwar aan regels en wetten waarmee je te maken krijgt. Gelukkig kan een rolstoel soms ook voor grappige en mooie avonturen zorgen.

Benieuwd naar hoe het leven eruit ziet wanneer je dit rollend doet? Kom dan een praatje met mij maken!

Beschikbaar in: Nederlands en Engels

There are many people in the Netherlands who have a physical disability. When you use a wheelchair in your daily life to go places, you will have to deal with additional obstacles in this society. Obstacles you often don't know when you can rely on your legs to carry you through life. Think, for example, of inaccessible buildings, prejudices and the maze of rules and laws that you have to deal with. Fortunately, a wheelchair can sometimes also provide funny and beautiful adventures.

Curious about what life looks like when you are rolling through it? Then come and have a chat with me!

Available in: Dutch and English



Sociale angststoornis – *Social anxiety disorder*

Ik hoor hier niet. En ik wil hier niet zijn.
Het zijn al die vreemde ogen, gericht op mij.
Wat moeten ze wel niet van mij denken?
Waarom was dit ook alweer een goed plan?

De angst om in het onbekende rond te dwalen.
Te kunnen falen in de ogen van de ander.
De angst om geen controle te hebben over al die verschillende meningen.
Ik wil gewoon goed genoeg voor ze zijn.
Maar daar ligt direct mijn probleem.
Ik denk dat ik dat nooit zou kunnen zijn.

Aanhoudende angst voor functioneren en presteren in situaties waar groepen mensen bij betrokken zijn. En dit kan al beginnen bij de voordeur, zodra je naar je werk toe moet fietsen. Ieder moment van de dag onder spanning staan, kan jij je daar wat bij indenken? En wat zou het eigenlijk uit moeten maken wat vreemden over je zouden kunnen denken, zou je zeggen. Maar het zijn je eigen vastgeroeste kernovertuigingen die dag in en dag uit je leven beïnvloeden. Achter die overtuigingen, en ervoor, zit een grote schaamte. Daarom moet het de wereld in, je hoofd uit. Die stap zet nu ik. Hoe dapper kan dat zijn.

Beschikbaar in: Nederlands en Engels

*I don't belong here. And I don't want to be here.
It's all those strange eyes, focused on me.
What must they think of me?
Why was this a good plan again?*

*The fear of wandering into the unknown.
To be able to fail in the eyes of the other.
The fear of not being in control of all those different opinions.
I just want to be good enough for them.
But therein lies my problem.
I don't think I could ever be.*

Persistent fear of functioning and performing in situations involving groups of people. And this can already start at the front door, as soon as you have to cycle to work. Being under tension every moment of the day, can you imagine that? And what should it really matter what strangers might think about you, you might say. But it is your own entrenched core beliefs that influence your life day in and day out. Behind those beliefs, and before them, is a great shame. That's why it has to go into the world, out of your head. I am taking that step now. How brave can that be.

Available in: Dutch and English



Stoma – Stoma

Op mijn zesentwintigste moest ik afscheid nemen van een ziek orgaan en leren leven met een permanente functiebeperking

Op mijn drieëntwintigste werd ik gediagnosticeerd met een chronische darmontsteking. Nog geen drie jaar later werd de ontsteking zo heftig dat complete verwijdering van de dikke darm de enige remedie was. Sindsdien ga ik door het leven met een stoma.

Deze plotselinge lichamelijke aanpassing heeft veel met mij gedaan, en ik kan alle implicaties nog steeds niet overzien. Sommige dingen in het leven zijn opeens minder vanzelfsprekend. Mijn zelfbeeld ondergaat drastische veranderingen, ik ga twijfelen aan mijn ambities en sta in sociale situaties altijd op scherp. Om nog maar te zwijgen over het aangaan van romantische relaties.

In aanloop naar de operatie kwam ik erachter dat ik eigenlijk niets wist over stoma's. Inmiddels heb ik veel dingen ondernomen met mijn stoma en zet ik elke dag een stap richting acceptatie.

Benieuwd wat een stoma betekent voor mij en hoe ik ermee leer leven? Lees mij!

Beschikbare talen: Nederlands en Engels

At the age of twenty-six I had to give up a diseased organ and learn to live with a permanent disability

At the age of twenty-three I was diagnosed with chronic intestinal inflammation. Less than three years later, the inflammation became so severe that complete removal of the colon was the only cure. Since then I have lived with a stoma.

This sudden physical adjustment has done a lot to me, and I still can't fathom all the implications. Some things in life are suddenly less obvious. My self-image undergoes drastic changes, I start to doubt my ambitions and I am always on edge in social situations. Not to mention starting romantic relationships.

In the run-up to the operation, I found out that I actually knew nothing about stomas. I have now done many things with my stoma and every day I take a step towards acceptance.

Curious what a stoma means to me and how I learn to live with it? Read me!

Available languages: Dutch and English



Spierziekte – *Muscle disease*

In dit boek wil ik je vertellen hoe het is om langzaam je kracht te verliezen, mentaal vitaal te zijn maar lichamelijk sneller bejaard te worden. Het is een verhaal van vallen en opstaan, steeds iets minder mee te kunnen doen. Van midden in het leven staan tot net iets vaker langs de zijlijn staan. Langzamerhand heb ik mijn weg weten te vinden. De stoïcijnse filosofen maakten gebruik van het beeld van een aangelijnde hond. Dat beeld vormt voor mij een geweldige inspiratiebron. Als het baasje een kant op wil, zal de hond wel moeten volgen. Verzet hij zich. Dan wordt hij meegesleurd. Volgt hij gedwee, dan is de lijn los en ervaart hij vrijheid van beweging. Deze visie heb ik me steeds meer eigen gemaakt. Als er een activiteit is waar ik niet aan mee kan doen, dan besluit ik niet mee te *willen* doen. Zo heb ik in mezelf een enorme innerlijke vrijheid ontdekt. Mijn leven verplaatst zich meer en meer van het centrum naar de periferie. Eerst liep ik in een natuurgebied, nu rijd ik langs de rand eromheen. Vroeger bezocht ik met gemak een café, nu beperk ik mij vaker tot het terras of vraag ik me af hoelang ik kan blijven, zodat ik thuis op tijd naar de wc kan. Wil je meer weten hoe ik mijn innerlijke vrijheid vergroot en gek genoeg misschien wel beter in mijn vel zit dan ik zonder spierziekte zou zitten? Als je geen hele rare vragen stelt ben ik een open boek en sta ik ook open voor jouw verhaal.

Beschikbaar in: Nederlands en Engels

In this book I want to tell you what it's like to slowly lose your strength, to be mentally vital but to age faster physically. It is a story of trial and error, less and less being able to participate. From standing in the middle of life to standing just a little more often on the sidelines. Gradually I found my way. The Stoic philosophers used the image of a dog on a leash. That image is a great source of inspiration for me. If the owner wants to go one way, the dog will have to follow. If he resists, he will be dragged along. If he follows meekly, then the leash is loose and he experiences freedom of movement. I have increasingly internalized this vision. If there is an activity that I cannot participate in, I decide not to participate. This is how I discovered an enormous inner freedom in myself. My life is moving more and more from the center to the periphery. First I walked in a nature reserve, now I drive along the edge around it. I used to visit a café with ease, now I more often limit myself to the terrace or wonder how long I can stay so that I can go to the toilet on time at home. Would you like to know more about how I increase my inner freedom and, oddly enough, maybe feel better about myself than I would without muscle disease? If you don't ask very strange questions, I'm an open book and I'm also open to your story.

Available in: Dutch and English



Transgender man – *Transgender man*

Transgender zijn betekent dat het labeltje die je bij de geboorte hebt gekregen (jongetje of meisje) niet overeenkomt met wie je echt van binnen bent. Ik ben zelf een transgender jongen. Dit betekent voor mij dat ik bij mijn geboorte het labeltje van meisje heb gekregen, maar dat ik eigenlijk een jongen ben.

Als u hier vragen over heeft of als u iemand in uw omgeving heeft die transgender is, u gewoon graag meer wilt leren over het onderwerp transgender of altijd al vragen had die u nooit durfde te stellen, kunt u deze aan me stellen. Of het nou vragen zijn over transgender zijn en studeren of vragen op het gebied van relaties of operaties. Of misschien wel hoe u het beste een transgender persoon kunt ondersteunen, alle vragen zijn welkom! Ik ben zelf een transgender jongen van 22 jaar en ik deel graag mijn ervaringen met u en ik beantwoord graag al uw vragen.

Als u het leuk vindt om in gesprek te gaan met iemand die transgender is, als u vragen heeft of misschien over mijn ervaringen wilt weten als transgender jongen, leen mij dan als boek!

Beschikbaar in: Nederlands en Engels

Being transgender means that the label you were given at birth (boy or girl) does not correspond to who you really are inside. I am a transgender male myself. This means to me that I was labeled a girl when I was born, but that I am actually male.

If you have any questions about this, have someone close to you who is transgender, if you just want to learn more about the topic of transgender or if you always had questions that you never dared to ask, you can ask me about this. Whether it's questions about being transgender and studying or questions about relationships or surgeries. Or maybe how you can best support a transgender person, all questions are welcome! I myself am a transgender male of 22 years old and I like to share my experiences with you and answer all your questions.

If you like to talk to someone who is transgender, if you have questions or maybe want to know about my experiences as a transgender male, borrow me as a book!

Available in: Dutch and English



Tweede generatie Indo – *Second generation Indo*

Ik ben heel Nederlands, maar ik zie er niet heel Nederlands uit. Mijn ouders komen oorspronkelijk uit Java. Veel mensen in Nederland zijn onbekend met de geschiedenis van Nederlands-Indië en met de verschillen tussen Molukkers, Indo's en Indonesiërs. Daarover gaat mijn boek. Maar ook over vooroordelen en trauma. Hoe behoor je je als nieuwkomer te gedragen in een samenleving? En wat betekent dat voor de tweede en derde generatie?

Beschikbaar in: Nederlands en Engels

I am very Dutch, but I don't look very Dutch. My parents originally come from Java. Most people are not familiar with the history of the Dutch Indies and with the differences between Molukkers, Indo's and Indonesian people. That's what my book is about. But it is also about prejudices and trauma. How do you need to behave, as a newcomer in a society? And what about the second and third generation?

Available in: Dutch and English



Zelfmoord poging – Suicide attempt

Zelfdoding is een beladen onderwerp. Hoe leg je uit dat je soms geen andere uitweg meer ziet? Dat het leven zo uitzichtloos is geworden, zo zinloos en ingewikkeld... dat je alleen nog maar verlangt naar rust in je hoofd.

Er zijn 1001 verhalen achter pogingen tot zelfmoord. Je doet het echt niet zomaar. Er gaat een lange weg aan vooraf. 'De wereld is beter af zonder mij'. 'Als ik dood ben, krijgen ze wel spijt'. 'Het leven doet zo onvoorstelbaar veel pijn'.

In je eentje modderen met zulke gedachten is een fuik waar andere mensen steeds meer uit beeld verdwijnen. Achteraf is er meestal schaamte en schuld. 'Je wilt anderen niet kwetsen'. Zoals die anderen je hadden willen helpen en zich ook schuldig voelen. Maar er is niet altijd een oplossing voor alles. Soms doet het leven ongenadig pijn. Het zou goed zijn om dat te kunnen delen zonder schuld en zonder oordeel.

Beschikbaar in: Nederlands en Engels

Suicide is a loaded subject. How do you explain that sometimes you see no other way out? That life has become so hopeless, so meaningless and complicated... that you only long for peace of mind.

There are 1001 stories behind suicide attempts. You really don't just do it. There is a long way before you reach that point. "The world is better off without me." "When I'm dead, they'll be sorry." Life hurts so unimaginably.

Muddling with such thoughts on your own is a trap where other people increasingly disappear from the picture. Afterwards there is usually shame and guilt. "You don't want to hurt others." Like those others would have wanted to help you and also feel guilty. But there is not always a solution for everything. Sometimes life hurts mercilessly. It would be good to be able to share that without guilt and without judgment.

Available in: Dutch and English



Zenuwziekte – *Nervous disease*

Toen ik 12 was kreeg ik voor het eerst te horen dat ik een zenuwziekte heb, mijn huisarts verwees me pas door naar het ziekenhuis na mijn groeispuurt, mijn voeten waren in korte tijd ernstig vergroeid. In het ziekenhuis wisten ze vrijwel direct dat ik ben geboren met HMSN (Hereditaire Motorische Sensorische Neuropathie) type 1a. Naast een zenuwziekte ben ik ook geboren met een ernstige heupdysplasie en een scoliose (kromme ruggenwervel). Ondanks mijn beperkingen en de vele operaties die ik in mijn jonge jaren heb doorstaan ben ik altijd zeer optimistisch en zie ik altijd mogelijkheden i.p.v. de beperkingen.

In 2017 waren mijn heupen zodanig versleten dat ik 24/7 pijn had, een pijn die met geen pen te beschrijven is. Ik moest afscheid nemen van lopen en fietsen en ik wist niet wat de toekomst mij zou brengen. In 2019 ben ik geopereerd door een specialist van het UMCG, hij heeft mij nieuwe heupen gegeven. Mijn nieuwe heupen hebben mij meer gegeven dan ik ooit had durven dromen, ik ben er fysiek beter aan toe dan toen ik 14 was. Ik loop, ik fiets, ik sport en ik heb een fantastische participatiebaan gevonden bij de Hanze Hogeschool.

Ik merkte als kind al dat sommige mensen niet altijd begrepen wat mijn zenuwziekte inhield, op die leeftijd was ik nog niet zo mondig. Dit vond ik als kind heel moeilijk, omdat ik er altijd zo normaal uitzag en vrolijk was gingen mensen er snel vanuit dat het allemaal wel meeviel. Zelfs als ik mijn grenzen aangaf werd er niet altijd naar geluisterd en ik liet het maar gewoon gebeuren. Ik denk dat ik mede daarom zeer mondig ben geworden in mijn volwassen jaren. Gelukkig ben ik altijd omringd geweest door hele fijne familie en vrienden die mij door dik en dun steunen.

Beschikbaar in: Nederlands en Engels

When I was 12 I was first told that I have a nerve disease, my GP only referred me to the hospital after my growth spurt, my feet had grew differently in a short time. In the hospital they knew almost immediately that I was born with HMSN (Hereditary Motor Sensory Neuropathy) type 1a. In addition to a nerve disease, I was also born with severe hip dysplasia and scoliosis (crooked spine). Despite my limitations and the many operations I endured in my younger years, I am always very optimistic and always see possibilities instead of limitations.

In 2017 my hips were so worn out that I was in pain 24/7, a pain that cannot be described with a pen. I had to give up walking and cycling and I didn't know what the future would bring me. In 2019 I was operated on by a specialist from the UMCG, he gave me new hips. My new hips have given me more than I could have ever dreamed of, I am physically in better shape than when I was 14. I walk, I cycle, I do sports and I have found a fantastic participation job at Hanze University of Applied Sciences.

As a child I noticed that some people did not always understand what my nervous disease entailed, at that age I was not yet very articulate. I found this very difficult as a child, because I always looked so normal and was cheerful, people quickly assumed that it was not too bad. Even when I stated my limits, it wasn't always listened to and I just let it happen. I think that is partly why I have become very articulate in my adult years. Fortunately, I have always been surrounded by very nice family and friends who support me through thick and thin.

Available in: Dutch and English