



# LIVING LIBRARY

*Alkmaar, 02-03-2024*

## Catalogus / Catalogue

**VOORWOORD** – *Introduction*

**HOE LEEN IK EEN BOEK?** – *How do I borrow a book?*

**REGELS VOOR HET LENEN** – *Rules for borrowing*

**BOEKEN** - *Books*

Seksueel misbruik

Zelfdoding

Niet Aangeboren Hersenletsel

Wees

Visuele beperking

Non-binair

Deeltijd vrouw

Homeless

ABO (active but odd)



# 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.*



## Seksueel misbruik

Als kind ben ik seksueel misbruikt. Dat heeft mijn hele leven wel problemen gegeven, maar in de periode dat onze kinderen klein waren ging het een stuk beter. Toen onze kinderen wat ouder werden, kreeg ik steeds meer last. Herbelevingen en dissociaties. Dan schakelt je hoofd als het ware uit. Ik vond het moeilijk om alleen dingen te ondernemen. Ik kon amper nog functioneren en kreeg de diagnose PTSS. Ik heb enkele jaren goede therapie gehad. Maar kwam op een gegeven moment niet verder. Mijn therapeut opperde eens om over een hulphond na te denken. Dat leek me wel wat. Bijna twee jaar later was het dan eindelijk zover; ik kreeg Tjibbe.

Sinds ik hem heb, is er een wereld voor me open gegaan. Tjibbe geeft me kracht. Ik doe weer vrijwilligerswerk; ik speel op de accordeon in verzorgingshuizen. En deze zomer heb ik mezelf helemaal overtroffen. Ik ben met de trein naar Maastricht gegaan en vanaf daar ben ik terug naar mijn woonplaats Alkmaar gefietst. Tjibbe zat in een fietskar. Door mijn PTSS ben ik altijd alert, ik moet altijd opletten. Dat doet Tjibbe nu voor mij. Ik vertrouw hem volledig. Ik ben van plan in de toekomst op scholen lezingen te gaan geven over seksueel misbruik. Dat ik dat allemaal zou oppakken, had ik absoluut niet durven dromen. Tjibbe heeft mijn leven een nieuwe impuls gegeven.

## Zelfdoding

Pascal is niet gek, wel hooggevoelig. Waren het de hormonen, een onregelmatig leven als stewardess, reizen in verschillende tijdzones of haar hooggevoeligheid? Zelf denkt zij het laatste, maar feit blijft dat ze na haar bevalling in een psychose belandde. Een periode die ze zich nog kan herinneren en waarin haar gevoel vergroot werd. Overdreven. Uitbundig. Overweldigend zelfs. Om dit tegen te gaan moest Pascal medicatie slikken, maar deze zorgden ervoor dat ze eigenlijk helemaal niets meer voelde. Ze was verdoofd en suffig, alles voelde vlak. De angst om daar nooit meer uit te komen was dan ook heel groot. Want voor Pascal betekende dit niet alleen dat zij haar gevoel kwijt was: ze was met haar gevoel zichzelf kwijtgeraakt. Stukje bij beetje ging zij hierna op zoek naar zichzelf waardoor zij haar gevoel langzaam weer terug kreeg. Ze vond zichzelf weer.



## Niet Aangeboren Hersenletsel

Ramon de Ruiter (43) heeft geen filters. Alle ervaringen komen daardoor extra sterk bij hem binnen. Deze belevenissen kan hij pas later, als hij thuis is, goed verwerken en interpreteren. Hierdoor heeft hij moeite met mensenmassa's en is hij bang om in paniek te raken of een black-out te krijgen, waarbij hij het bewustzijn verliest.

Toen Ramon 6 jaar was, raakten zijn hersenen door een auto-ongeluk beschadigd. Sinds 2003 weet hij dat hij te maken heeft met niet-aangeboren hersenletsel.

Dit werd tijdens een MRI-scan in 2012 nogmaals bevestigd. Aan het uiterlijk van Ramon is niets opvallends te zien, maar voor wie wat verder kijkt, valt op dat hij langzamer praat en dat het hem veel energie kost om een goed gesprek te voeren.

Zijn missie is om mensen te vertellen over deze niet zichtbare beschadiging, maar vooral wil hij laten zien dat je je desondanks kunt ontwikkelen en je hersenen kunt trainen. Zo daagt Ramon zichzelf uit om te leren omgaan met mensenmassa's. Hij zoekt de massa soms bewust op en bedenkt van tevoren in welke straatjes hij kan vluchten als het hem te veel wordt.

## Wees

Als boerendochter Wilma op haar 8ste plotseling haar moeder verliest, gaan er vele huishoudsters aan haar voorbij. Uiteraard sluiten zich daar ook vaders vriendinnen/stiefmoeders bij aan. Ze is haar kind zijn dan gauw kwijt en haar uiteindelijke stiefmoeder is niet bepaald met Wilma's lot begaan. Als haar vader na een heel kort ziekbed sterft, is ze bijna 16. Het jonge meisje gaat bij haar oudere broer en zijn jonge gezin wonen. Voor iedereen een bijzondere situatie, want ineens is je broer je pleegvader. Daarnaast is dit de zesde nieuwe gezinssituatie in haar korte leven. Hoe dit haar verder beïnvloed heeft, vertelt zij u tijdens deze Living Library.



# LIVING LIBRARY

## Visuele beperking

Dit levende boek is slechtziend geboren en ziet nu minder dan 5%. Het gaat achteruit. Dat is erg vermoeiend en zorgt voor hoofdpijn. De term die gebruikt wordt is 'maatschappelijk blind'. Licht en donker ziet ze wel. Ze wil er graag bij horen en wat doe je dan? Overcompenseren. Momenteel heeft ze meer acceptatie en rust. Het is een onderdeel van haar bestaan. Ze heeft een geleidehond, die haar goed helpt.

## Non-binair

Wat als je niet in het hokje 'man' valt, maar ook niet in het hokje 'vrouw'?

Hoe werkt dat? En hoe ziet de zoektocht naar jezelf eruit in een wereld die wel nog steeds ingedeeld wordt in roze en blauw? Dit non-binaire boek vertelt je er graag over.

## Deeltijd vrouw

De man uit de machinekamer gebruikte altijd handschoenen om zijn nagels niet te beschadigen. En zijn benen waren steeds zorgvuldig geschoren. Natuurlijk dachten zijn kameraden daar iets van, maar de waarheid is nooit aan het licht gekomen, die hield Kimberly (56) binnenskamers.

Opgegroeid in het oosten des lands, wist ze al jong dat er iets anders aan haar was, maar wat het was en hoe het heette, wist ze niet. Ze werd verliefd en trouwde op jonge leeftijd. Haar vrouw weet al jaren van haar voorkeur om vrouwenkleding te dragen en kan daar goed mee leven. De buitenwereld in hun woonplaats weet het echter niet. Zijn oudste kind en kleinkinderen hebben geen idee, het jongste kind vind het prima en geeft soms zelfs advies.

Een volledige transitie is geen optie i.v.m. het feit dat ze drager is van het borstkankergen. Daarnaast gaat dat te ver voor haar vrouw en die wil ze niet kwijt. Twee keer per week is Kimberly daarom volledig Kimberly. De rest van de week is ze man. Kimberly zet zich in voor de LHBTQI-gemeenschap. Met volledige steun van haar geliefde, die zelfs meegaat naar speciale avonden. Bang om herkend te worden, is ze niet. Kimberly verschilt zoveel van haar mannelijke gedaante, dat de twee werelden op deze manier gescheiden naast elkaar kunnen bestaan.



# LIVING LIBRARY

## Homeless

De Amerikaanse Kitania (Kitty) was jarenlang dakloos. Haar start in het leven was niet makkelijk. Ze werd geadopteerd, maar de zoektocht naar haar identiteit dreef haar naar de straat. Ze zwierf door Amerika totdat ze op haar twintigste een zeer ernstig motorongeluk kreeg. Met een hartstilstand, hersenbeschadiging, het verlies van een deel van haar gezichtsvermogen en botten aan de rechterkant van haar gezicht, werd ze ook nog geveld door een beroerte, die de rechterkant van haar lichaam aantastte. Omdat ze echter geen ziektekostenverzekering had, werd ze na zes dagen uit het ziekenhuis ontslagen. Zonder nazorg of onderdak. Helemaal alleen moest ze, doodziek, uitvogelen hoe ze weer moest leren lopen, eten, denken en leven.

Later in haar leven kwam Kitania naar Nederland, waar ze als gevolg van ongelukkige omstandigheden ook in de daklozenopvang in Alkmaar terecht kwam. Nu, jaren later, heeft Kitania haar eigen kleine appartement in Alkmaar en haar geluk kan niet op.

## ABO (active but odd)

ABO (Active But Odd) is een onbekend type van autisme. "Autisme, dat komt toch alleen bij mannen voor?" "Jij hebt geen autisme, want ik merk/zie niets aan je!" Dit zijn de reacties die dit levende boek als vrouw met autisme keer op keer hoort als ze probeert uit te leggen waarom ze soms een beetje "vreemd" doet. In eerste instantie lijkt dit onschadelijk en juist een compliment, maar helaas is niets minder waar. Vandaag kan je haar lenen om te leren waarom het belangrijk is dat we autisme in vrouwen gaan erkennen en hoe het is om een vrouw te zijn met autisme.