



Catalogus – Catalogue

Arnhem, 31 maart 2018



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



www.thehumanlibrary.nl

facebook.com/HumanLibraryNL

facebook.com/HumanLibraryArnhemEnOmgeving

Inhoud

Index

VOORWOORD – <i>Introduction</i>	3
HOE LEEN IK EEN BOEK? – <i>How do I borrow a book?</i>	4
REGELS VOOR HET LENEN – <i>Rules for borrowing</i>	5
BOEKEN - Books	
Body fitness – <i>Body fitness</i>	6
Depressie – <i>Depression</i>	7
Ex-getraumatiseerd – <i>Ex-traumatized</i>	8
Ex-verslaafd – <i>Ex-addicted</i>	9
Genderloos – <i>Genderless</i>	10
Misbruikt – <i>Abused</i>	11
Moeder met een beperking – <i>Mother with a challenge</i>	12
NSB-kind – <i>NSB-child</i>	13
Prostituee – <i>Prostitute</i>	14
Queer en hoopverlener – <i>Queer</i>	15
Rebel transgender – <i>Rebel Transgender</i>	16
Sociaal uitgesloten – <i>Socially excluded</i>	17
Vluchteling - <i>Refugee</i>	18

Welkom bij de Human Library!

In de Human 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 Human 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 Human 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 Utrecht. 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 Human Library komen mensen dichterbij elkaar.

Welcome to the Human Library!

In the Human 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 Human 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 Human 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 Utrecht. 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 Human 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 Human Library balie om een boek te lenen.
Register at the Human 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 Human 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 Human Library accepteren en opvolgen mogen een Boek lenen / Only registered readers who accept and comply with Human Library rules can borrow Books.**
- 2. De Human Library is gratis / Human 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 Human 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 Human 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.**

BODY FITNESS

Body fitness

Er zijn voor dames verschillende klassen in Nederland om hier aan deel te nemen. De eerste klasse is de 'bikini fitness'. In deze klasse moet je strak en slank zijn, een redelijk laag vetpercentage hebben, zo dat je buikspieren lichtjes zichtbaar zijn maar zonder duidelijke algehele spierdefinitie. De volgende klasse is de 'Body fitness' klasse op wedstrijd bodybuilding niveau voor vrouwen. In deze klasse hebben deelnemers meer spiermassa, en een iets lagere vetpercentage.

Belangrijk in deze klasse is een goede V-vorm door middel van een grotere rug en schouders in combinatie met een smalle taille. Ook hoort er spiermassa of de benen en billen te zitten. Dit boek heeft na een lange tijd thuis te hebben gezeten besloten om weer iets te doen waarvoor ze passie heeft. Zo heeft ze haar lichaam met veel discipline in 7 maand tijd getransformeerd naar top drie in body fitness.

There are different classes for women to join this. The first class is bikini fitness. In this class you need to be tight and slim, to have a low fat percentage in such a way that your abs are visible but without clear overall muscle definition. The following class in the 'Body fitness' class, which is on bodybuilding level for women. In this class the participants have more muscle mass and a lower fat percentage.

Important in this class is a good V-shape because of a bigger back and shoulders, in combination with a small waist. There should also be muscle mass in the legs and bottom. This human book was sitting at home for a long time, and found this new passion. With a lot of discipline she transformed in seven months to the top three in Body fitness.

Depressie

Depression

Moeten vluchten van je land als een zesjarige kind is niet altijd even makkelijk. Opgroeien in een gezin waar depressie een onbesproken onderwerp is, nog moeilijker. Op latere leeftijd werd depressie geconstateerd. De depressie bleek zich al te hebben ontwikkeld van kleins af aan.

Hoe is het om met depressie te leven? Dit boek vertelt uit eigen ervaring hoe het is om met depressie te leven.

Having to leave your home country as a six year old child is not easy. Growing up in a family where depression is a unspoken topic, even tougher. At an older age, depression was diagnosed. The depression has its origins from childhood.

How is it to be living with depression? This book speaks from self experience on how it is to live with depression?

Ex-getraumatiseerd

Ex-traumatized

Het overleven van een tsunami waarbij je je zusje kwijt raakt is een zware en traumatiserend ervaring. Hoe ga je ermee om als je hele familie er niet over durft te spreken? Wat doet het met je als jonge kind? Wat als mensen van je verwachten dat ondanks alles het goed met je gaat alleen omdat je van een rijke familie afkomt?

Dit boek heeft een lange tijd zijn trauma's niet verbaal kunnen uiten, de trauma's had hij verborgen achter verschillende verslavingen. Op latere leeftijd is hij erachter gekomen dat het delen van zijn verhaal het beste manier was om de gebeurtenissen te accepteren.

Surviving a Tsunami where you loose your sister is a heavy and traumatic experience. How do you deal with it when your family is afraid to talk about it. What does that do to you, being a young child? What if people expect you to alright, just because you come from a rich family?

This book could not express his trauma's verbally for a long time. They were hidden behind different addictions. At later age, he realized that sharing the story was the best way to accept the things that passed.

Ex-verslaafd *Ex-addicted*

Wat is een verslaving? Is verslaving een ziekte? Of ben je gewoon een loser? 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 (drugs-) 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!

What is an addiction? Is it a disease? Or are you just a loser? How do you get addicted? But most of all: how do you get out of it? And when the first try fails, do you lack perseverance?

Because as an addicted person (to narcotics), your life is a mess. You barely know what you are doing. You're literally on the floor, on all aspects of your life. And then try to climb out of this hole. How to stand on your own legs again? How do you recover?

For this Living Book not a question or story is too strange. Everything can be asked and to all questions there is an answer. Because in recovery, there is the power of sharing!

Genderloos *Genderless*

Heeft iemand ooit eens aan je gevraagd: “Ben je een man of vrouw?” of “Als wat ben je nu geboren?” Gewoon omdat aan de buitenkant niet één, twee, drie te zien is of je man of vrouw bent? Wat zou je dan geantwoord hebben? Misschien zou je zeggen: “Ik ben een mens”.

In ons dagelijks leven lijkt het alsof je een keuze moet maken, tussen een mannelijke en een vrouwelijke identiteit. Zo zijn er in kledingwinkels gewoonlijk twee afdelingen. En als je een bus ticket koopt moet je aanvinken of je een man of een vrouw bent.

Had jij hier wel eens over nagedacht? Heb jij eens iemand gesproken die ‘er tussen in zit’? Nu krijg je de kans!

Did anybody ever ask you: “Are you a man or a woman?” or “As what were you born?” Just because on the outside you can’t see quickly if you are a man or a woman. What would you answer? Maybe you would say: “I am a person”.

In our daily life it seems like you need to make a choice, between a male and a female identity. For example you see in clothing shops a male and a female section. And when you buy a bus ticket, you need to tick the box ‘man’ or ‘woman’.

Did you ever think about this? Did you ever speak with somebody who is ‘in between’? Now you get the chance!

Misbruikt *Abused*

Dit boek heeft in haar korte bestaan enorm veel meegemaakt. Haar vader begon met losse handjes en eindigde als tweede op de incest lijst. In de tienerjaren werd ze voor de tweede keer uit huis geplaatst, ditmaal op eigen verzoek. Hierbij keerde haar moeder haar de rug toe en werd ze afgezworen door de hele familie. Daarbij kwam ze in vele verschillende instellingen terecht met de nodige problematiek die hierbij kwam kijken. Net voor haar 18e kwam ze op straat terecht en maakte hier ook het nodige mee zoals belanden in loverboy circuit en is ze ruim 8 jaar dakloos geweest.

Als gevolg van alle gebeurtenissen heeft ze verschillende vooroordelen meegemaakt, waaronder “slet” “niets waard” “zwerfer” “leugenaar” ect. Toch laat ze zich absoluut niet definiëren door alles wat ze heeft meegemaakt en wil met haar verhaal mensen zowel inspireren als motiveren en een opening bieden om het beste uit eenieder te halen inclusief zichzelf.

This book has experienced a lot in her existence. Her father was abusive and incestuous. In her teenage years she was placed outside her home for a second time, this time at her own request. Her mother abandoned her, just like her whole family. She had to go to several institutions, with a lot of problems. Just before she turned 18, she lived on the street, where she also experiences a lot, such as being under the influence of a loverboy. She was homeless for 8 years.

Because of all the things that happened she experienced different stereotypes, for example ‘slut’, ‘worth nothing’, ‘beggar’, ‘liar’, etc. But she doesn’t want to be defined by the things she experienced. Now she wants to inspire and motivate people with her story, to be the best version of yourself, including herself.

Moeder met een beperking

Mother with a challenge

Hoe is het, om onverwachts moeder te worden en je kind alleen op te voeden, terwijl je verschillende beperkingen hebt? Dit levende boekje heeft borderline en is spastisch. Deze gegevens leverden veel vooroordelen op van de omgeving. Er waren veel moeilijkheden, maar momenteel bevindt zij zich in rustiger vaarwater en deelt zij graag waar zij tegenaan liep.

What is it like, to become a mother unexpectedly, and to raise your child alone, while you have several challenges? This human book has borderline and is spastic. These things were cause for a lot of prejudices of the people around her. There were troubles, but at the moment her situation is more calm and she would like to share what happened.

NSB-kind *NSB-child*

Ik ben geboren in 1938. Bij ons thuis werd er nooit over de oorlog gesproken, laat staan over de NSB. Tijdens de oorlog heb ik niet geweten dat mijn vader een NSB'ers was. Ik werd wel behandeld als een NSB-kind: niemand wilde met me spelen, ik dacht dat ik geen leuk meisje was. Na de oorlog kwam ik erachter, maar het werd doodgezwegen. Ook al was het vrede, ik werd nog steeds als een NSB-kind behandeld. Het enige dat ik dacht was 'Ik ben slecht, want ik kom uit een NSB-gezin'.

Ik ben nu 78 jaar oud en omdat ik een belangrijke beslissing nam is er een ommekeer in mijn leven gekomen. Wil je meer weten hoe het leven van een NSB-kind is, hoe je jaren later anders over jezelf gaat denken en tot de ontdekking komt dat je wel leuk en niet slecht bent, lees dan dit openhartige Levende Boek.

I was born in 1938. At our home, nobody ever spoke about the war, let alone about the NSB. During the war, I never knew my father was a member of the NSB. But I was treated like an NSB child: nobody wanted to play with me, so I thought I was not a nice girl. After the war I found out, but there was a conspiracy of silence. Even though it was peace, still I was treated like a NSB-child. The only thing I thought was: "I am bad, because I come from a NSB family."

Now I am 78 years old and because I made an important decision in my life, an important change came. Do you want to know more about the life of a NSB child, how later you change your thoughts about yourself and how you find out you are actually not a bad child, then read this Open Book.

Prostituee

Prostitute

Er bestaan veel vooroordelen over sekswerkers. Er ligt een groot taboe op het onderwerp. Maar heb je wel eens gesproken met een prostituee? Bij dit boek krijg je een exclusief kijkje achter de schermen. Worden ze onderdrukt? Hebben zij zin in hun werk? Lees dit boek voor het meisje achter de titel!

There are many prejudices about sex workers. There is a big taboo on the subject. But have you ever spoken to a prostitute? Read this book for an exclusive look behind the scenes. Are they oppressed? Do they like their job? Read this book to find out about the girl behind the title!

Queer en hoopverlener

Queer

Kan je je voorstellen dat je door je medestudenten als een fout van God wordt beschouwd? Dat je maar een kut puber met aanpassingsproblemen zal zijn? Of dat men niet geloven dat je autist bent omdat je “gewoon” kan praten?

Dit boek is een queer vrouw met autisme, PTSS en angsten. Ze vindt het bijzonder om haar verhaal te delen en te laten zien dat ze ondanks zoveel tegenslagen toch heel veel kan bereiken. Hierover geeft ze voorlichting en workshops, om mensen te inspireren met haar verhalen. Van probleemgeval naar hoopverlener.

Can you imagine that your fellow colleagues see you as mistake from God? That you will be just a shit adolescent with adjustment problems? Or that people can't believe that you have autism because you can talk 'normally'?

This book is a queer woman with autism, PTSS and phobias. She thinks it is very special to tell her story and to show that you can reach a lot, despite many setbacks. Now she educates people and gives workshops, to inspire people with her stories. From problem person to hope giver.

Rebel transgender

Rebel transgender

Ik ben transgender en ik wil graag mijn verhaal delen. Ik ben open en kan goed vragen beantwoorden. De volgende vooroordelen en stereotypen heb ik meegemaakt: 'vieze homo', 'transeksueel', 'travestiet' en 'vieze gothic'. Ik wil graag meer vertellen over mijn transitie, zodat mensen weten wat het is en hoe moeilijk het kan zijn voor de persoon in kwestie en de omgeving.

I am a transgender and I would like to share my story. I am open and I can answer questions well. I experienced the following stereotypes and prejudices: 'dirty gay', 'transsexual', 'transvestite' and 'dirty gothic'. I would like to talk about my transition, so people know what it is and how hard it can be for the person and the surroundings.

Sociaal uitgesloten

Socially excluded

Sociaal uitgesloten worden alleen omdat je te druk of enthousiast bent. Men ziet het als iets verkeerd, dat nergens toe doet. Voor minder aangezien worden zonder daar iets aan te kunnen “doen”. Dit boek geeft zijn ervaring mee met zelfontdekking en hoe hij het inzetten van zijn bijzondere karakter voor het oplossen van vraagstukken aanpakt. Hij geeft vooral veel positiviteit mee en een blijvende out-of-the-box herinnering.

Being socially excluded, just because you are too zappy or enthusiastic. People see it as something wrong, which is not useful. You are seen a lesser person, without the possibility to do anything about it. This book shares his experience regarding the discovery of yourself and how he deals with challenges. He shares a lot of positivity and a out-of-the-box memory.

Vluchteling

Refugee

Vluchteling zijn is moeilijk. Jouw geboorteplaats, cultuur, taal en familie achterlaten in de hoop op een veilig leven. Een leven waar je niet in angst woont om doodgeschoten te worden of zelfs angst dat jij iemand moet doden.

Ben je eindelijk veilig, voelt het toch niet helemaal fijn omdat je je dan je familie mist. Bovendien is het taal lastig om te leren en je krijgt een cultuurshock. Kunt u dit voorstellen? Hoe voelt dat? Hoe ga je ermee om? Dit boek deelt zijn ervaring als vluchteling in Nederland.

Being a refugee is hard. Leaving your birth place, culture, language and family behind in the hope of a safer life. A life where you don't fear to be shot dead or even the fear that you might need to shoot somebody.

Then when you are safe, you still don't feel very good, because you miss your family. Moreover, the language is difficult to learn and you get a culture shock. Can you imagine this? How does it feel? How to deal with it? This book shares his experience, being a refugee in the Netherlands.