



LIVING LIBRARY

Nunspeet, 11 maart 2023

Catalogus / Catalogue

| | |
|---|----|
| VOORWOORD – <i>Introduction</i> | 2 |
| HOE LEEN IK EEN BOEK? – <i>How do I borrow a book?</i> | 3 |
| REGELS VOOR HET LENEN – <i>Rules for borrowing</i> | 4 |
| BOEKEN - <i>Books</i> | |
| Niet aangeboren hersenletsel | 5 |
| Vrouw met autisme | 6 |
| Borderline | 6 |
| Schipperskind | 7 |
| Tattoos | 7 |
| Bekeerde | 8 |
| Dwars door het leven | 9 |
| Topsporter | 10 |
| Burn-out | 10 |
| Autisme en een eetstoornis | 11 |



LIVING LIBRARY



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.**



Niet aangeboren hersenletsel

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 kon niets meer.

Adem halen 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. Want daarom kan ik nu hier mijn verhaal doen en vertellen welke strijd ik heb moeten leveren om te komen waar ik nu ben.

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." NAH ofwel Niet Aangeboren Hersenletsel. 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.

Ik ben een open boek. Met destijds, een toekomstbeeld als dichte mist, schijnt voor mij nu de zon.



Vrouw met autisme

Omdat het niet aan me te zien is en vaak ook niet te 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.

Borderline

In de afgelopen jaren heeft dit boek heel wat vooroordelen wat betreft borderline voorbij zien komen. Vaak uit onwetendheid, soms uit kortzichtigheid, angst of door negatieve ervaringen. Inmiddels heeft dit boek er haar missie van gemaakt om deze vooroordelen te doorbreken. Dit doet ze door haar persoonlijke verhaal te vertellen via het geven van lezingen, het schrijven van blogs en actief te zijn op social media. Ook heeft ze een boek geschreven over haar leven met borderline.

Dit boek is 40 jaar. Op haar achttiende kreeg ze, na een heftige pubertijd, de diagnose borderline persoonlijkheidsstoornis. "Ik was zwaar depressief, sneed in mijn lichaam, had woedeaanvallen, last van stemmingswisselingen en steeds vaker dacht ik dat de dood de beste oplossing was, want ik was moegestreden." Gelukkig trad een psychiater kordaat op en werd ze voor een periode van dertien maanden opgenomen in een kliniek voor mensen met een persoonlijkheidsstoornis.

Na deze intensieve behandeling koos dit boek definitief voor het leven, maar ze had het erg zwaar. Ze heeft dan ook nog vijftien jaar lang allerlei soorten therapieën gevolgd voordat ze sterk genoeg was om zonder intensieve hulpverlening verder te kunnen.

Inmiddels heeft dit boek haar leven zo dusdanig op orde dat ze haar eigen ervaringen gebruikt om anderen bij te staan. Met haar deelname aan de Living Library hoopt ze het negatieve beeld op borderline te doorbreken door te vertellen wat deze persoonlijkheidsstoornis daadwerkelijk inhoudt en hoe het haar door de jaren heen heeft gevormd.



LIVING LIBRARY

Schipperskind

Hoe zal je leven er uit komen te zien als je je jeugd letterlijk doorbrengt tussen wal en schip? De ouders van dit boek waren binnenvaartschippers. Al vroeg werd duidelijk dat het de bedoeling was dat de jongens uit het gezin ook zouden gaan varen en de meisjes in de zorg gingen werken. Leerplicht was er in de jonge jaren van dit boek voor kinderen tussen de 7 en 12 jaar. In die tijd woonde ze aan de wal in een kosthuis met vele schipperskinderen. Na haar twaalfde jaar keerde ze terug op het door haar geliefde schip terwijl de wens om door te leren aanwezig was. Het schip was haar thuis. Maar toen de wet sloopregeling binnenvaart werd ingevoerd, verloor dit boek wederom haar thuis, maar nu voorgoed.

Tattoos

Als u een man met veel tatoeages ziet, zelfs op zijn gezicht, dan kan het dat dit u afschrikt of intimideert. U vraagt zich misschien af waarom iemand zoveel tatoeages zou nemen.

“Hij is vast een frequente drugsgebruiker en heeft geen vaste baan. Hij is waarschijnlijk een gangster en drinkt veel.”

Wellicht heeft u het verkeerd? Misschien is hij erg aardig en aangenaam en geniet hij elke middag van een rustig kopje thee.



LIVING LIBRARY

Bekeerde

Met een pittig leven achter de rug en als door een erfelijke factor er meermaals een ader in haar hoofd knapt, staat dit boek in 2017 op een keerpunt in haar leven. Niet wetend wat ze nog met zichzelf en het leven aan moet. Als ze na een bezoek aan de begraafplaats weer naar huis gaat loopt ze langs de kerk. De deuren staan open en er klinkt muziek. Zonder ooit in een kerk te zijn geweest loopt dit boek naar binnen. Het voelt als een warm bad. Ze besluit vaker te gaan, schrijft zich in bij de kerk en laat zich uiteindelijk dopen. Het leven is nog steeds niet even makkelijk maar met het geloof aan haar zijde voelen de meeste dagen als een cadeau en is dit boek dankbaar dat ze nog leeft. Wil je weten wat het geloof voor haar betekent? Ze gaat graag met u in gesprek.

Dwars door het leven

Eind deze maand blaast dit boek 85 kaarsjes uit op haar verjaardagstaart, en ondanks dat ze zelf aangeeft zich nog lang geen 85 te voelen kan ze wel terugkijken op een bijzonder leven. Als jong meisje in een gezin met zeven kinderen maakte dit boek de oorlog mee. Tijdens de hongerwinter gingen haar oudere broers op pad om eten te regelen voor het gezin. Later ging dit boek zelf op pad. Studeren was eigenlijk niet mogelijk, maar toch deed ze het. Met haar hart voor de zorg volgde ze vele opleidingen en kwam ze uiteindelijk in Canada terecht om te werken, leren, leven en rondreizen. Dat was in de jaren 60 zeker niet heel gebruikelijk voor vrouwen. Met een passie voor wandelen, de natuur en mensen, loopt dit boek nu nog steeds dwars door het leven. Met een flinke portie 'eigen-wijsheid' hoopt ze mensen te inspireren om uit het leven te halen wat er in zit. Wil je weten hoe zij dat doet? Ze gaat graag met u in gesprek.



Topsporter

Als kind wilde dit boek niets liever dan een creatieve hobby oppakken, maar in het sportieve gezin waarin zij opgegroeid is werd er verwacht dat er een sport gekozen werd. Dit boek wist niet goed welke sport leuk zou zijn. Na een middag tennis kijken op de televisie gaf ze aan wel tennis te willen proberen. Ze bleek talent te hebben en stroomde al snel door van het beginnersklasje naar de talentengroep en uiteindelijk trainde ze op haar 12^e wel 6 dagen per week en 3 uur per dag. Dit heeft vele mooie ervaringen opgeleverd maar het heeft ook zeker een minder mooie kant. Want wat betekent dit voor een meisje in de pubertijd? Uiteindelijk moest dit boek vanwege blessures stoppen. Nu ze volwassen is staat ze nog steeds graag op de baan, maar wel met een gemengd gevoel.

Burn-out

“Tot 2017 ging het allemaal best wel, ik ging gewoon door. Ik was een getrouwde vrouw, moeder van 2 kinderen, woonachtig in een mooie koopwoning, werkend als verpleegkundige, vrijwilliger op school van de kinderen, collectante voor 3 goede doelen, actief in de buurt bij activiteiten, klaarstaan voor iedereen. Ik deed het gewoon.

Tot het niet meer ging....

Van de een op andere dag stortte ik in, kon ik alleen maar huilen en was ik totaal uitgeput, opgebrand, burn-out! Werken lukte niet meer, ik kon niet meer zorgen voor mijn kinderen, sociale contacten vond ik vreselijk ingewikkeld, en al dat verdriet: wat moest ik daarmee? Hele dagen liefst in bed of op de bank liggen, niks meer kunnen en alles voelde als teveel.

Vanaf dit moment ben ik gaan ontdekken wie ik ben, waarom ik een burn-out kreeg, waarom ik mijzelf heb gepusht, niet kon voelen, gebeurtenissen uit mijn jeugd ontweek. Ik ben het aangegaan, vele jaren therapie volgden, en er leek alleen maar meer bij te komen: diagnoses, zorgen, onbegrip en uiteindelijk zelfs nog een 2^e burn-out!

Wat ik heb ontdekt en hoe ik nu in het leven sta: wil je hier meer over weten? Lees mij.”



Autisme en een eetstoornis

Over autisme is de afgelopen jaren steeds meer bekend geworden. Waar ergens het idee leefde dat voornamelijk mannen autisme hebben is inmiddels achterhaald. Autismen komt wel degelijk voor bij vrouwen, alleen uit het autisme zich anders dan bij mannen en is het lastiger te herkennen. Daarnaast gaat autisme bij vrouwen vaak ook gepaard met andere uitdagingen zoals een eetstoornis in het geval van dit levende boek. Maar dit boek is meer dan alleen haar autisme of haar eetstoornis. Ze is een jonge dame met passies, dromen, wensen en talenten. Alleen zorgen deze uitdagingen ervoor dat het leven niet helemaal vlekkeloos verloopt. Ze vertelt graag over hoe zij haar leven probeert vorm te geven in een maatschappij die ingericht is voor de 'gemiddelde' mens.