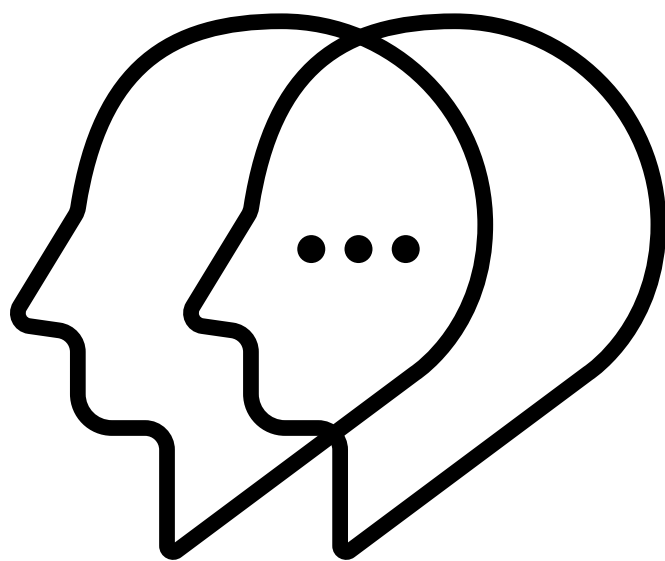




Żywa Biblioteka

Katalog

Łódź 2025

Miejsce: Centrum Dialogu im. Marka Edelmana
w Łodzi | ul. Wojska Polskiego 83

Termin: 16 listopada 2025, 11.00-19.00

Organizator: Centrum Dialogu im. Marka
Edelmana w Łodzi

Partnerzy: Uniwersytet Łódzki, WSBiNoZ,
Biblioteka Miejska w Łodzi,
Fabryka Równości

Venue: Marek Edelman Dialogue Center in Łódź
| 83 Wojska Polskiego St.

Time: November 16th, 2025, 11.00am-7.00pm

Organizer: Marek Edelman Dialogue Center
in Łódź

Partners: University of Lodz, WSBiNoZ,
Public Library in Lodz,
Factory of Equality

Żywa Książka ma prawo:

- ✓ być traktowana z szacunkiem
- ✓ zadawać pytania
- ✓ nie odpowiadać na pytania
- ✓ zakończyć rozmowę, jeśli chce
- ✓ odmówić rozmowy bez podania przyczyny

Czytelniczka/Czytelnik ma prawo:

- ✓ być traktowana/y z szacunkiem
- ✓ zadać każde pytanie
- ✓ nie odpowiedzieć na pytanie
- ✓ zakończyć rozmowę, jeśli chce

Czytelniczka/Czytelnik nie ma prawa:

- ✗ wnosić Żywych Książek z Żywej Biblioteki
- ✗ obrażać Żywej Książki
- ✗ stosować przemoc fizyczną i psychiczną wobec Żywej Książki

The Living Book has the Right to:

- ✓ be treated with respect
- ✓ ask questions
- ✓ not answer questions
- ✓ end the conversation if she/he/they want to
- ✓ refuse to talk without giving any reason.

The Reader has the Right to:

- ✓ be treated with respect
- ✓ ask any question
- ✓ not answer questions
- ✓ end the conversation if she/he/they want to.

The Reader has no Right to:

- ✗ offend the Living Book
- ✗ use violence against the Living Book.

Lista Żywych Książek

1. Osoba, która wyszła z otyłości olbrzymiej [PL/ENG] [on/jego]
2. Palestyńczyk [ENG/ARB] [on/jego]
3. Senior gej [PL] [on/jego]
4. Była narkomanka [PL] [ona/jej]
5. Protestantka z Białorusi [PL/RUS] [ona/jej]
6. Osoba z zajęczą wargą [PL] [ona/jej]
7. Małżeństwo jedнопłciowe [PL/ENG] [ona/jej]
8. Kobieta na wózku inwalidzkim [PL/ENG] [ona/jej]
9. Mama niebinarnej osoby transpłciowej [PL] [ona/jej]
10. Osoba, która wyszła z kryzysu bezdomności [PL] [on/jego]
11. Migrantka (nie z wyboru) [PL] [ona/jej]
12. Osoba (nie) pełnosprawna [PL] [ona/jej]
13. Streetworkerka [PL/ENG] [ona/jej]
14. Muzułmanka [PL/TUR/RUS/ENG] [ona/jej]
15. Suicydolożka [PL] [ona/jej]
16. Amazonka [PL] [ona/jej]
17. Żyd [PL/ENG] [on/jego]
18. Rosjanka [PL/RUS] [ona/jej]
19. Hinduska [ENG] [ona/jej]
20. Zintegrowana Ukrainka [PL/ENG/UKR/RUS] [ona/jej]
21. Polka wietnamskiego pochodzenia [PL/ENG] [ona/jej/one/jenu]
22. Niemiec mieszkający w Polsce [PL/DE/ENG] [on/jego]
23. Rodzice dziecka nieheteronormatywnego [PL] [ona/jej oraz on/jego]
24. Późno zdiagnozowana dziewczyna z autyzmem i ADHD [PL/ENG] [ona/jej]
25. Osoba z chorobą schizoafektywną [PL/ENG] [on/jego]
26. Autystyk po przejściach [PL/ENG] [on/jego]
27. Mama adopcyjna [PL/ENG] [ona/jej]
28. Osoba z ADHD [PL] [on/jego]
29. Kobieta Trzech Kultur [ENG] [ona/jej]
30. Osoba transmęska [PL/ENG] [on/jego]



List of Living Books

1. A person who recovered from morbid obesity [PL/ENG] [he/his]
2. Palestinian [ENG/ARB] [he/his]
3. Senior gay [PL] [he/his]
4. Former drug addict person [PL] [she/her]
5. A Protestant from Belarus [PL/RUS] [she/her]
6. Person with a harelip [PL] [she/her]
7. Same-sex marriage [PL/ENG] [she/her]
8. Woman in a wheelchair [PL/ENG] [she/her]
9. Mother of a non-binary transgender person [PL] [she/her]
10. Person who has emerged from the homelessness crisis [PL] [he/his]
11. Migrant women (not by choice) [PL] [she/her]
12. Person with(out) disabilities [PL] [she/her]
13. Streetworker [PL/ENG] [she/her]
14. Muslim woman [PL/TUR/ENG/RUS] [she/her]
15. Suicidologist [PL] [she/her]
16. Amazon Woman [PL] [she/her]
17. Jew [PL/ENG] [he/his]
18. Russian Woman [PL/RUS] [she/her]
19. Indian woman [ENG] [she/her]
20. Integrated Ukrainian [PL/ENG/UKR/RUS] [she/her]
21. Polish woman of Vietnamese descent [PL/ENG] [she/her/they/them]
22. German living in Poland [PL/DE/ENG] [he/his]
23. Parents of a non-heterosexual child [PL] [she/her & he/his]
24. Late-diagnosed girl with autism and ADHD [PL/ENG] [she/her]
25. Person with schizoaffective disorder [PL/ENG] [he/his]
26. Autistic person who has been through a lot [PL/ENG] [he/his]
27. Adoptive Mother [PL/ENG] [she/her]
28. Person with ADHD [PL] [he/his]
29. Woman of three cultures [ENG] [she/her]
30. A Transmasculine Person [PL/ENG] [he/his]





Żywa Biblioteka

Prologi



Żywa Biblioteka

Prologues

Osoba, która wyszła z otyłości olbrzymiej

| A person who recovered from morbid obesity

Przestrzeń
Zrozumienia



Jak to jest być wykluczonym przez olbrzymią otyłość i jak to jest schudnąć 74 kg? Jak to jest ukończyć kilka maratonów i półmaratonów biegowych? Jak jest prowadzić nocne jazdy rowerami? Co trzeba zrobić, by nabrać wiedzy z zakresu dietetyki, psychodietetyki, coachingu? Jak to jest prowadzić innych, wiedząc jakie mogą mieć problemy, prowadzić przedmioty na uczelni, prowadzić szkolenia z zakresu coachingu i dodatkowo poszerzać wiedzę z zakresu psychologii? W dzieciństwie moja masa ciała osiągnęła niespełna 160 kg i przyszedł moment kiedy zrozumiałem, że to jak żyję i jak jestem wykluczony z wielu codziennych czynności zależy ode mnie. Schudłem 74 kg, zacząłem prowadzić zajęcia fitness na siłowni oraz inne przy treningach indywidualnych. Później skończyłem studia z dietetyki o dwóch specjalizacjach tj. dietetyka kliniczna i psychodietetyka. Po drodze pojawiły się kursy akredytowane przez ICE z przestrzeni coachingowej. Rozwijając się personalnie, zacząłem prowadzić zajęcia na uczelni wyższej, ucząc innych jako praktyk w pierwszej kolejności i teoretyk. Sposoby myślenia i postępowania pod wpływem emocji dalej są przeze mnie badane. Teraz rozwijam swoją wiedzę z zakresu psychologii, chcąc wiedzieć więcej i więcej. Więcej dowiesz się rozmawiając ze mną!

What is it like to be excluded by morbid obesity and what is it like to lose 74 kg? What is it like to complete several marathons and half marathons? What is it like to lead night bike rides? What do you need to do to gain knowledge in the field of dietetics, psychodietetics, coaching? What is it like to lead others, knowing what problems they may have, to lead subjects at university, to lead training in coaching and additionally expand your knowledge in the field of psychology? In childhood, my body weight reached just under 160 kg and the moment came when I understood that how I live and how I am excluded from many everyday activities depends on me. I lost 74 kg, started leading fitness classes at the gym and others during individual training. Later I finished studies in dietetics with two specializations, i.e. clinical dietetics and psychodietetics. Along the way, courses accredited by ICE appeared in the coaching space. As I developed personally, I began to teach at a university, teaching others as a practitioner first and foremost and a theoretician. The ways of thinking and acting under the influence of emotions are still being researched by me. Now I am developing my knowledge of psychology, wanting to know more and more. You will learn more by talking to me!

Palestyńczyk | Palestinian

[Książka dostępna w języku angielskim z ewentualnym tłumaczeniem na język polski]

Jestem Palestyńczykiem i byłym studentem lotnictwa komercyjnego, który obecnie mieszka w Polsce. Jako „żywa książka” zapraszam Cię, by usiąść ze mną i odkrywać codzienność Palestyny — jej bogatą kulturę, złożoną historię, różnorodnych ludzi i żywe tradycje. Jestem tu po to, by odpowiadać na pytania, dzielić się osobistymi historiami i rozwiewać nieporozumienia dotyczące mojej ojczyzny. Możemy porozmawiać o wszystkim: od kuchni i folkloru po politykę i tożsamość. Jestem też dumnym sojusznikiem społeczności queerowej i chętnie opowiem o inkluzywności w palestyńskim społeczeństwie. Porozmawiajmy szczerze — po prostu, jak człowiek z człowiekiem.

I'm a Palestinian and a former commercial aviation student currently living in Poland. As a human book, I invite you to sit with me and explore the everyday realities of life in Palestine—its rich culture, complex history, diverse people, and vibrant traditions. I'm here to answer your questions, share personal stories, and help dispel misconceptions about my homeland. From food and folklore to politics and identity, or anything that crosses your mind. I'm also a proud queer ally and open to conversations about inclusivity within Palestinian society. Let's have an honest, human-to-human dialogue.

Przestrzeń
Zrozumienia



Senior gej | Senior gay

Mam zniżkę senioralną na PKP, a to oznacza że jestem już 60+.

Od lat działam w środowisku tęczowym (korespondent prasy gejowskiej, fotoreporter imprez LGBT).

Obecnie zajmuję się historią polskiego ruchu LGBT. Jeśli chcesz porozmawiać o codziennym życiu gejów seniorów, o akcji hiacynt, o opiece nad grobami osób LGBT - będę do twojej dyspozycji

I have a senior discount on PKP (Polish State Railways), which means I'm over 60.

I've been active in the LGBT community for years (as a correspondent for the gay press and a photojournalist at LGBT events).

I'm currently researching the history of the Polish LGBT movement. If you'd like to talk about the daily lives of gay seniors, the Hyacinth campaign, or the care of LGBT graves, I'm available.

Przestrzeń
Zrozumienia



Była narkomanka

| Former drug addict person

Przestrzeń
Zrozumienia



Nazywam się Emilka - chcę podzielić się moją historią.

Historią kilku lat brania narkotyków, historią o uzależnieniu, historią o konsekwencjach jakie to przyniosło i tego jak udało mi się z tym skończyć.

Chciałabym powiedzieć Wam o tym jak wygląda świat bez narkotyków oczami osoby uzależnionej i jak się w nim odnajduje mając równocześnie w rodzinie osobę uzależnioną.

Jestem byłą narkomanką i aktualnie osoba współuzależnioną.

My name is Emilka - I want to share my story.

A story of several years of drug use, a story about addiction, a story about the consequences it brought, and how I managed to quit.

I'd like to tell you what a drug-free world looks like through the eyes of an addict and how I navigate it, even with a family member who is addicted.

I'm a former drug addict and currently co-dependent.

Protestantka z Białorusi

| A Protestant from Belarus

Przestrzeń
Zrozumienia



Jestem Białorusinką, która od 2023 roku mieszka w Polsce razem z rodziną.

Przyjechałam tu, żeby studiować, rozwijać się i poznawać życie w nowym kraju. Polska szybko stała się miejscem, gdzie czuję się swobodnie — uczę się, spotykam inspirujących ludzi i odkrywam, jak wiele łączy nasze kultury. Codzienność tutaj to dla mnie połączenie nauki, nowych doświadczeń i radości z małych rzeczy.

Jestem protestantką i wiara jest bardzo ważną częścią mojego życia. W Białorusi moja wspólnota została objęta zakazem działalności z powodów politycznych, ale mimo to nasz kościół wciąż działa i spotyka się w ukryciu. Wierzę, że Bóg prowadzi nas nawet w trudnych warunkach.

Chętnie opowiem o tym, jak wygląda życie Białorusinki w Polsce, o studiach, wierze, różnicach kulturowych i o tym, jak można odnaleźć swoje miejsce między dwoma krajami.

I'm a Belarusian who has been living in Poland with my family since 2023.

I came here to study, develop, and experience life in a new country. Poland quickly became a place where I feel at ease—I learn, meet inspiring people, and discover how much our cultures share. For me, everyday life here is a combination of learning, new experiences, and joy in the little things.

I'm a Protestant, and faith is a very important part of my life.

In Belarus, my community was banned for political reasons, but despite this, our church is still active and meets in secret. I believe that God guides us even in difficult circumstances.

I'd love to talk about what life is like for a Belarusian woman in Poland, about studies, faith, cultural differences, and how to find your place between the two countries.

Osoba z zajęczą wargą | Person with a harelip

Przestrzeń
Zrozumienia



Mam 22 lata i urodziłam się z rozszczepem wargi i podniebienia górnego. Dziś z pełną otwartością i spokojem dzielę się swoją historią, aby pokazać, że z tą wadą można żyć w pełni, z uśmiechem i pewnością siebie.

Podczas rozmowy chętnie opowiem o swojej drodze – od leczenia i operacji po codzienne doświadczenia dorastania z rozszczepem. Zapraszam szczególnie rodziców dzieci z tą wadą oraz osoby, które same jej doświadczyły. Wierzę, że szczerą rozmowa może dodać otuchy, rozwiązać lęki i pokazać, że nie jesteśmy w tym sami.

I'm 22 years old and was born with a cleft lip and upper palate. Today, I share my story with complete openness and peace to show that it's possible to live a full life with this condition, smiling and confident.

During the conversation, I'd be happy to share my journey—from treatment and surgery to the daily experiences of growing up with a cleft. I especially invite parents of children with this condition and those who have experienced it themselves. I believe that an honest conversation can provide comfort, dispel fears, and show us that we're not alone.

Małżeństwo jedнопłciowe

| Same-sex marriage

Przestrzeń
Zrozumienia



Jesteśmy małżeństwem. Tak się
złożyło, że jedнопłciowym. Jesteśmy
rodziną, choć w świetle polskiego
prawa - niekoniecznie. Co to znaczy?
Czy nasze małżeństwo jest gorsze,
lepsze, takie samo czy zupełnie inne
od małżeństwa
heteronormatywnego?

Nie wiemy, znamy tylko swoje.

Chętnie opowiemy Czytelnikom Żywej
Biblioteki o tym jak wygląda nasze
życie. Jakie są nasze plany na
przyszłość, nadzieje i obawy z tym
związane. Na co liczymy, a czego się
boimy w związku z naszym wspólnym
życiem. Z jakimi trudnościami i
wyzwaniami przychodzi nam się
mierzyć. Zapraszamy do lektury.

A nuż okaże się, że tak naprawdę
niewiele nas różni.

We are a married couple. It just so
happens that we are same-sex. We
are a family, although not necessarily
so under Polish law. What does that
mean? Is our marriage worse, better,
the same, or completely different
from a heteronormative marriage?

We don't know; we only know our
own.

We'd love to tell the Living Library
readers about our lives. What our
plans for the future are, our hopes
and fears related to it. What we hope
for and what we fear in our life
together. What difficulties and
challenges we face. We invite you to
read.

And perhaps it will turn out that
there's not much that distinguishes
us from each other.

Kobieta na wózku inwalidzkim

| Woman in a wheelchair

Przestrzeń
Zrozumienia



Jestem kobietą na wózku, ale to nie wózek definiuje moje życie.

Każdego dnia pokonuję własne słabości, przełamuję stereotypy i udowadniam, że ograniczenia istnieją głównie w naszych głowach. Mam rodzinę, rozwijam się zawodowo, ukończyłam studia i z pasją uprawiam sport. Niepełnosprawność nie jest przeszkodą — to inna droga do tego samego celu: pełnego, wartościowego życia.

Zapraszam do rozmowy o sile, wytrwałości i o tym, że naprawdę wszystko jest możliwe, jeśli tylko w to uwierzysz.

I'm a woman in a wheelchair, but my wheelchair doesn't define my life.

Every day I overcome my own weaknesses, break stereotypes, and prove that limitations exist mainly in our heads. I have a family, I'm developing professionally, I graduated from college, and I'm passionate about sports. Disability isn't an obstacle—it's another path to the same goal: a full, meaningful life.

I invite you to a conversation about strength, perseverance, and the idea that anything is truly possible if you just believe.

Mama niebinarnej osoby transpłciowej

| Mother of a non-binary transgender person

Przestrzeń
Zrozumienia



Jestem mamą 25-letniej osoby niebinarnej osoby transpłciowej.

Przed pierwszym coming-outem córki, jako osoby transpłciowej, niewiele wiedziałam o transpłciowości - osoby trans widziałam w filmach, show-businesie czy polityce. Zdarzało się to, ale gdzieś daleko i nie dotyczyło nikogo znajomego.

W momencie comingoutu dziecka masz masę pytań i żadnych odpowiedzi...

Jak to jest, gdy wychowujesz syna a dowiadujesz się, że masz córkę? Czy łatwo jest to zaakceptować? Co możesz zrobić w tej sytuacji? Gdzie szukać wsparcia i pomocy dla swojego dziecka? Czy rodzina nie odrzuci twojego dziecka i ciebie? Jak zareagują dziadkowie, młodsze rodzeństwo, znajomi? Co ze szkołą? Do jakiego lekarza się zwrócić? Jak wygląda prawna korekta płci? A hormony, operacje? Czy moje dziecko będzie mogło bezpiecznie wyjść na ulicę? I najważniejsze - czy ma szansę być szczęśliwe i prowadzić normalne życie?

I gdy wszystko wydaje się już poukładane, po kilku latach dziecko dokonuje kolejnego comingoutu - jako osoba niebinarna.

I'm the mother of a 25-year-old non-binary transgender person.

Before my daughter's first coming out as a transgender person, I knew little about transgenderism – I'd seen trans people in movies, show business, and politics. It happened, but far away and didn't involve anyone I knew.

When a child comes out, you have a ton of questions and no answers...

What's it like raising a son and finding out you have a daughter? Is it easy to accept? What can you do in this situation? Where can you find support and help for your child? Will the family reject your child and you? How will grandparents, younger siblings, and friends react? What about school? Which doctor should I see? What is the legal process for gender reassignment? What about hormones and surgeries? Will my child be able to safely go out into the street? And most importantly – does he or she have a chance to be happy and lead a normal life?

Mama niebinarnej osoby transpłciowej

| Mother of a non-binary transgender person

| part. 2

Przestrzeń
Zrozumienia



Czy wszystko zaczyna się od
początku? O co chodzi z
niebinarnością? Zaimkami?
Końcówkami?

Jeśli jesteś w podobnej sytuacji, lub
dowiedzieć się transpłciowości i
niebinarności „z pierwszej ręki” -
zapraszam do rozmowy!

And when everything seems to be
sorted out, a few years later the child
comes out again - as a non-binary
person.

Does everything start from scratch?
What's the deal with nonbinary?
Pronouns? Suffixes?

If you're in a similar situation, or want
to learn about transgender and
nonbinary firsthand, I invite you to
join the conversation!

Osoba, która wyszła z kryzysu bezdomności | Person who has emerged from the homelessness crisis

Przestrzeń
Zrozumienia



Wyjść z bezdomności jest bardzo trudno, zwłaszcza bez pomocy rodziny przyjaciół, na pewno trzeba tego bardzo chcieć. Jest wiele osób co pomogą, lecz bez pragnienia wyjścia z bezdomności się nie da. Trzeba zrobić wszystko, aby nie zawieść tych osób, co pomagają...

Escaping homelessness is very difficult, especially without the help of family and friends. One must truly desire to leave homelessness behind. There are many people who will help, but without the desire to escape, it is impossible. Everything must be done to not let down those who offer assistance...

Migrantka (nie z wyboru)

| Migrant women (not by choice)

Przestrzeń
Zrozumienia



"Jestem migrantką nie z wyboru, lecz z konieczności".

To historia ukraińskiej kobiety, która wy dostała się z chaosu i nieznanego, i znalazła siebie w innym kraju. Zamieniła trudności w siłę i samorealizację.

Wolontariat stał się jej drzwiami do nowego życia: od pierwszych kroków niesienia pomocy po tworzenie własnych projektów kulturalnych i społecznych.

Inicjatywy integracyjne i edukacyjne, wystawy fotograficzne oraz różnorodne wydarzenia twórcze — to wszystko nie tylko o udanej adaptacji, lecz także o sile zmieniania przestrzeni wokół siebie, budując mosty między ludźmi i kulturami.

Zapraszamy! Czekamy na Państwa opowieść o tym, jak, pokonując własne wyzwania, jedna osoba może zmieniać życie innych, a jednocześnie otwierać przed sobą nowe horyzonty.

"I am a migrant not by choice, but by necessity."

This is the story of a Ukrainian woman who emerged from chaos and the unknown and found herself in another country. She turned hardships into strength and self-fulfillment.

Volunteering became her gateway to a new life: from her first steps in providing assistance to the creation of her own cultural and social projects.

Integration and educational initiatives, photography exhibitions, and various creative events—all of this is not only about successful adaptation, but also about the power of changing the space around you, building bridges between people and cultures.

We invite you! A story awaits you about how, by overcoming your own challenges, one person can change the lives of others while simultaneously opening new horizons for themselves.

Osoba (nie)pełnosprawna | Person with(out) disabilities

Przestrzeń
Zrozumienia



Mam na imię Ala, w domu Alisia. Mam 40 lat. Lubię ludzi i lubię z nimi rozmawiać. Staram się być miłą, wesołą i pomocną lecz nie zawsze mi się to udaje. Jestem ciekawa ludzi. Kolekcjonuję relacje i przyjaźnie. Nie lubię oceniania książki po okładce a ludzi po wyglądzie.

Działam w Stowarzyszeniu LEVEL UP.

Jestem człowiekiem - kobietą - osobą z niepełnosprawnością.

My name is Ala, my real name is Alisia. I'm 40 years old. I like people and enjoy talking to them. I try to be kind, cheerful, and helpful, but I don't always succeed. I'm curious about people. I collect relationships and friendships. I don't like judging a book by its cover or people by their appearance.

I'm active in the LEVEL UP Association.

I'm a human being—a woman—a person with a disability.

Streetworkerka | Streetworker

Przestrzeń
Zrozumienia



Mam 28 lat. Jestem usamodzielnioną wychowanką Domu Dziecka, Rodziny Adopcyjnej, Rodzin Zastępczych. Jestem w terapii własnej. Od 2021 roku pracuję z osobami doświadczającymi bezdomności, także młodymi dorosłymi. Walczę z wykluczeniem społecznym i zagrożeniem nim.

I'm 28 years old. I've been raised independently in an orphanage, foster care, and adoption care. I'm in self-therapy. Since 2021, I've been working with people experiencing homelessness, including young adults. I fight social exclusion and the threat of it.

Muzułmanka | Muslim women

Przestrzeń
Zrozumienia



Mam na imię Dile, jestem muzulmanką - jednocześnie też emigrantką z przymusu. W wieku 10 lat opuściłam swój kraj przez wojnę. Byłam w Rosji, potem w Ukrainie - wojna "szła" za mną. Oby nie było jej w Polsce.

Od 10 lat mieszkam w Polsce, w Łodzi skończyłam studia. Na co dzień pracuję w Fundacji POL. Działam tam na rzecz migrantów, mam do czynienia z NGO'sami, które działają w społeczeństwie tworząc nasz świat, żeby szedł w lepszą stronę.

Współtworzę też Czas Odkryć - Festiwal Podróżniczy w Łodzi. Współtworzę go ze swoimi przyjaciółmi.

Dzieciństwo nie było łatwe - jednak czuję wdzięczność za to co mnie napotkało. Znam 5 języków. Interesuję się religiami. Staram się rozwijać w kulturoznawstwie. Rozumiem ludzi.

Człowiek jest człowiekiem. Nie ma znaczenia miejsce, czas czy religia. Nie utożsamiam się z żadnym państwem ani językiem. Z dnia na dzień zapominam mój ojczysty język. Pomimo 10 lat mieszkania w Polsce i integracji oraz adaptacji do nowych warunków nadal nie wiem do jakiego państwa należę.

My name is Dile, I'm a Muslim—and also a forced emigrant. At the age of 10, I left my country because of the war. I was in Russia, then in Ukraine—the war "followed" me. I hope it's not in Poland.

I've lived in Poland for 10 years and graduated from university in Łódź. I work at the POL Foundation. There, I advocate for migrants and work with NGOs that work in society, shaping our world in a better direction.

I also co-create the Czas Odkryć (Time of Discovery) Travel Festival in Łódź. I co-create it with my friends.

I had a difficult childhood, traumas—but I feel grateful for what I experienced. I speak five languages. I'm interested in religions. I strive to develop my cultural studies. I understand people. I feel their trauma.

A person is a person. Place, time, or religion don't matter. I don't identify with any country or language. I'm forgetting my native language day by day. Despite 10 years of living in Poland, integrating, and adapting to new conditions, I still don't know which country I belong to.

Suicydolożka | Suicidologist

Przestrzeń
Zrozumienia



Człowiek jest mi bliski. Spotykam się z nim kiedy myśli o samobójstwie.

Jestem trenerką, suicydolożką, edukatorką, pedagożką. Pracuję obecnie jako Koordynatorka ds. przeciwdziałania dyskryminacji, mobbingowi i innym zachowaniom niepożądanym w Centrum Wsparcia i Dostępności Uniwersytetu Łódzkiego.

Zajmuję się prewencją zachowań samobójczych. Udzielam wsparcia w kryzysie samobójczym osobom dorosłym oraz młodzieży. W ramach postwencji, pomagam osobom, które straciły bliskich w wyniku śmierci samobójczej.

Jestem certyfikowaną trenerką. Od kilku lat prowadzę szkolenia/warsztaty dla szkół oraz prelekcje i szkolenia dla firm. Współpracuję z wieloma łódzkimi instytucjami w zakresie psychoedukacji i edukacji pozaformalnej.

Szczególnie bliskie są mi tematy kryzysu samobójczego, samouszkodzeń oraz dobrostanu psychicznego.

This man is close to me. I meet with him when he's considering suicide.

I am a trainer, suicidologist, educator, and pedagogue. I currently work as the Coordinator for Combating Discrimination, Mobbing, and Other Unwanted Behaviors at the Support and Accessibility Center at the University of Lodz.

I specialize in the prevention of suicidal behavior. I provide support to adults and adolescents experiencing suicidal crises. As part of postvention, I help those who have lost loved ones to suicide.

I am a certified trainer. For several years, I have been conducting training sessions/workshops for schools and giving lectures and training sessions for companies. I collaborate with numerous institutions in Lodz in the field of psychoeducation and non-formal education.

I am particularly interested in the topics of suicidal crises, self-harm, and mental well-being.

Amazonka | Amazon Woman

Przestrzeń
Zrozumienia



Jestem Amazonką. Działam w Łódzkim Klubie Amazonka – grupie wsparcia dla kobiet dotkniętych rakiem piersi. Pokazujemy, że chorobę można przezwyciężyć, a skutki leczenia ograniczyć i odnaleźć się w życiu na nowo. Choroba przychodzi do nas nagle i niespodziewanie. Niszczy nasze marzenia, dążenia i cele. Dzieli życie na pół – przed i po chorobie. Znaczna część kobiet przeżywa szok spowodowany diagnozą, operacją oraz lękiem przed przyszłością. Mimo to idziemy długą wytyczoną drogą, uśmiechając się przez łzy i zmagając się z codziennymi problemami. Jeśli chcesz poznać mój bagaż i historię walki o każdą sekundę życia, zapraszam do rozmowy.

I am an Amazon Woman. I work in Łódzki Klub Amazonka (Amazon Women's Club Łódź) – a support group for women suffering from a breast cancer. We show that one can overcome the illness, and that the effects of treatment are easy to minimise so that one can figure their lives again. Disease surprises us and it is sudden. It destroys our dreams, our pursuits and goals. It splits our lives into what was before the illness, and what will follow it. Most of the women are shocked by the diagnosis, surgeries and fear of future. Despite that, we go along the path laughing through tears and struggling with everyday problems. If you want to get to know my experience and the history of fighting for every second of my life, feel free to come and talk.

Żyd | Jew

Jestem Żydem ortodoksyjnym i należę do łódzkiej Gminy Żydowskiej i prowadzę stowarzyszenie Hakoach. To w większości determinuje mój styl życia, filozofię i sposób podejścia do niego, menu, czy też kwestie ubioru. Kocham muzykę i staram się jeść wegańsko (z małymi wpadkami ;) W międzyczasie kontroluję koszerność produktów / W zgodzie z zasadami Tory (Jestem Maszgiachem). Kocham psy, uważam, że to są najlepsze zwierzęta pod słońcem...

I am an Orthodox Jew and a member of the Jewish Community in Łódź, and I run the Hakoach association. This largely determines my lifestyle, philosophy, approach to life, diet, and even clothing choices. I love music and try to eat vegan (with occasional slips). In the meantime, I monitor the kosher status of products in accordance with the Torah's principles (I am a Mashgiach). I love dogs and believe they are the best animals under the sun.

Przestrzeń
Zrozumienia



Rosjanka | Russian women

Przestrzeń
Zrozumienia



Pochodzę z Syberii Wschodniej, od 2009 roku mieszkam w Polsce. Była to emigracja niezamierzona, jednak po 2022 roku stała się faktem ostatecznym.

Bycie obcokrajowcem jest doświadczeniem osobliwym, zderzeniem z ograniczeniami, o których w „normalnej” sytuacji nigdy byśmy nie pomyśleli.

Bycie Rosjanką w ostatnich kilku latach dodatkowo wymagało postawienia na nowo pytań o swoją tożsamość.

W rozmowie ze mną nie ma tematów politycznie niepoprawnych – chętnie podzielę się swoim doświadczeniem emigracyjnym jak i wiedzą na temat życia po drugiej stronie muru.

I come from Eastern Siberia and have lived in Poland since 2009. It was an unintentional emigration, but after 2022, it became a permanent fact.

Being a foreigner is a unique experience, a collision with limitations we would never have considered in a "normal" situation.

Being Russian in the last few years has additionally required me to reconsider my identity.

In a conversation with me, there are no politically incorrect topics – I'm happy to share my emigration experience and my knowledge of life on the other side of the wall.

Hinduska | Indian women

[Książka dostępna w języku angielskim z ewentualnym tłumaczeniem na język polski]

Nazywam się Simme Kazi i pochodzę z Indii. Chciałabym podzielić się swoimi doświadczeniami życiowymi i życiem Hindusek w Indiach.

Opowiem o różnorodnych doświadczeniach, wyzwaniach i osiągnięciach Hindusek w różnych sferach życia – od tradycji po transformację. Za każdą Hinduską kryje się historia odwagi, wdzięku i przemiany. Od kolorów sari po siłę głosu – Hinduska niesie w sobie wielowiekowe dziedzictwo i nadzieję.

Z niecierpliwością czekam na możliwość wystąpienia na arenie międzynarodowej z moim wystąpieniem pt. „Życie Hindusek”, podczas którego opowiem o ich historiach wytrwałości, marzeń i przemian. Posłuchaj poruszającej prelekcji, która zgłębi piękno, wyzwania i ewolucję Hindusek we współczesnym świecie.

Przestrzeń
Zrozumienia



I am Simme Kazi and I am from India. I would like to share my life experiences and Indian woman life in India.

I will explore the diverse experiences, challenges, and achievements of Indian women across different spheres of life — from tradition to transformation. Behind every Indian woman is a story of courage, grace, and change. From the colors of sarees to the strength of her voice — the Indian woman carries centuries of heritage and hope.

I'm excited to share my talk, "The Life of Indian Women", on an international stage, where I'll speak about their stories of endurance, dreams, and change. Experience a powerful talk exploring the beauty, challenges, and evolution of Indian women in today's world.

Zintegrowana Ukrainka | Integrated Ukrainian

Pochodzę ze Ukrainy Wschodniej. Od 2014 moje miasto jest w centrum terroru prorosyjskich separatystów i rosyjskich żołnierzy. Przez wiele lat rosyjskie media twierdziły, że w Ukrainie trwa wojna domowa i że rosja nie miała tu nic do rzeczy, ale 24 lutego 2022 cały świat przekonał się, że to było kłamstwo. Od 2014 trwa wojna pomiędzy moim krajem a rosją, władza i znaczna część narodu, które wiele zrobiły, by mój dom przestał być moim domem, tak samo jak i dla milionów moich rodaków. Przez wiele lat mieliśmy nadzieję na sprzeciw narodu rosyjskiego wobec ich przestępczej władzy, która wyrządzała krzywdę również im, jednak głosy protesty są bardzo nieliczne. Większość chowa się w przytulnym kokonie apolityczności, albo wręcz popiera działania władzy, co udowadnia, że olbrzymie inwestycje rządu rosyjskiego w propagandę zaprocentowały. Udało mi się zacząć nowe życie dzięki wsparciu moich krewnych (przede wszystkim męża i jego rodziny) i przyjaciół. Przyjechałam do Polski na studia, tu zakochałam się we wspaniałym człowieku i już minęło 8 lat odkąd wzięliśmy ślub. Wiem, jak to wygląda, ale nie było żadnych merkantylnych interesów z mojej strony.

Przestrzeń
Zrozumienia



I come from the Eastern part of Ukraine. Since 2014, my city has been at the center of the terror of pro russian separatists and russian soldiers. For many years the russian media had argued that there was a civil war in Ukraine and that russia had nothing to do with it, but on February 24, 2022, the whole world realized that it was a lie. Since 2014, there has been a war between Ukraine and russia, whose authorities and a large part of the nation have done a lot to destroy my home, as well as the life of millions of my countrymen. For many years we hoped for the opposition of the russian people to their criminal power, which had caused a lot of harm to them as well, but voices of protest are not very numerous. Most of the russians hide in a cozy cocoon of apoliticality, or even support the actions of the authorities, which proves that the enormous investments in propaganda by the russian government have paid off.

Zintegrowana Ukrainka

| Integrated Ukrainian | part 2

Przestrzeń
Zrozumienia



Poszłam w nieznane, i się udało :)
Jestem pełnoprawnym
samowystarczalnym członkiem
polskiego społeczeństwa, pracuję w
swoim zawodzie jako lektorka języków
obcych, mam hobby i prawdziwych
przyjaciół wśród Polaków, także czuję
się w pełni zintegrowana. Chcę obalić
odrazu kilka stereotypów: uchodźcy,
który przyjechał po to, żeby siedzieć
na zasiłkach, oraz kobiety, która wzięła
ślub z obywatelem bogatszego kraju
w celu poprawienia warunków życia.
Nie boję się ostrych tematów i
trudnych pytań, bo uważam, że bycie
apolitycznym i zamiatanie spraw pod
dywan prowadzi do ślepoty
społecznej.

I was able to start a new life thanks to the support of my relatives (mainly my husband and his family) and friends. I came to Poland to study, here I fell in love with a wonderful man and it has been 8 years since we got married. I know how it looks, but there was no mercantile interest by my side. I went into the unknown, and it worked :) I am a fully-fledged, self-sufficient member of the Polish society, I work as a foreign language teacher, I have hobbies and real Polish friends, so I feel fully integrated. I want to break a few stereotypes: a refugee who came just to get some benefits, and a woman who married a citizen of a richer country in order to improve living conditions. I am not afraid of debatable topics and difficult questions because I believe that being apolitical and ignoring important issues lead to social blindness

Polka wietnamskiego pochodzenia

| Polish woman of Vietnamese descent

Przestrzeń
Zrozumienia



Jestem osobą, w której polskość współistnieje z wietnamskością. Z tym pierwszym światem miałam styczność na co dzień – w szkołach, wśród rówieśników i w przestrzeni publicznej. O tym drugim dowiadywałam się ze skrawków opowieści, podczas hucznych rodzinnych kolacji. Jedno wydawało się oczywiste i bliskie, drugie – bardziej zawile i trudniejsze do zrozumienia.

To nie jedyne elementy mojej tożsamości, ale z pewnością te, które najczęściej interesują nowopoznanych.

Podczas rozmów w Żywej Bibliotece chętnie opowiem o swojej drodze odkrywania, czym jest dla mnie polskość, a czym wietnamskość. Na ile w tym procesie konieczne było zestawianie tych dwóch, geograficznie odległych kultur jako przeciwstawnych i wzajemnie się wykluczających? A może przeciwnie – wiele ich elementów łączy się w spójną całość? Opowiem też, jak historie moich przodków wpływają i wpłynęły na moje poczucie jedności w codziennym życiu w Polsce.

I am a person in whom Polishness coexists with Vietnamese-ness. I encountered the former on a daily basis – in schools, among peers, and in public spaces. I learned about the latter from snippets of stories during lavish family dinners. One seemed obvious and familiar, the other more complex and difficult to understand.

These are not the only elements of my identity, but certainly the ones that most interest those I meet.

During the Human Library discussions, I will be happy to share my journey of discovering what Polishness and Vietnamese-ness mean to me. To what extent was it necessary in this process to juxtapose these two geographically distant cultures as opposing and mutually exclusive? Or perhaps, on the contrary, do many of their elements merge into a coherent whole? I will also share how the stories of my ancestors influence and have influenced my sense of unity in everyday life in Poland.

Niemiec mieszkający w Polsce

| German living in Poland

Przestrzeń
Zrozumienia



Jestem Niemcem, od 6 lat mieszkającym w Polsce. Przeprowadziłem się z Aschaffenburgu, miejscowości położonej w pobliżu Frankfurtu nad Menem. Do Polski przyjechałem, aby zamieszkać z moją obecną żoną, którą poznałem podczas wędrówki Szlakiem Pacific Crest Trail w Stanach Zjednoczonych. O Polsce 3 lata temu nie wiedziałem nic. Jestem ultramaratończykiem, wspinaczem, skoczkiem spadochronowym. Na co dzień pracuję w dużej międzynarodowej korporacji, chodzę do szkoły języka polskiego i staram się rozwijać moją nową pasję, którą jest kolarstwo. Mogę opowiedzieć o tym, jak to jest być obcokrajowcem mieszkającym w Polsce. Na jakie bariery i trudności na co dzień napotykam się jako osoba nieznająca dobrze języka, kultury mentalności polskiej. Z jakimi stereotypami mierzę się jako Niemiec w życiu codziennym w Polsce. Możemy również porozmawiać o specyfice i wyzwaniach, jakie niesie posiadanie rodziny z innego kraju.

I am a German, I have been living in Poland since 6 years. I had moved from Aschaffenburg, a city near to Frankfurt-am-Main. I came to Poland to live with my wife, whom I had met during the trip of Pacific Crest Trail in the U.S.. 3 years ago I knew about Poland nothing. I am an ultramarathoner, climber, skydiver. I work on a regular life in a large international corporation, I go to a Polish language school and I am trying to develop my new passion, which is cycling. I can tell you what it's like to be a living foreigner in Poland. What barriers and difficulties do I encounter on a daily basis as a person who does not know the language or culture well and Polish mentality. What stereotypes do I face as a German in everyday life in Poland? We can also talk about the specificity and challenges of having a family from another country.

Rodzice dziecka nieheteronormatywnego

| Parents of a non-heterosexual child

Przestrzeń
Zrozumienia



Dlaczego heteroseksualni rodzice mieliby podejmować trud zrozumienia i zaakceptowania swojego homoseksualnego lub biseksualnego dziecka? Po co homoseksualne dziecko obarcza rodziców swoimi "problemami"? Można żyć razem i nie opowiadać sobie nawzajem o wszystkich aspektach swojego życia. Jest to droga, którą wybiera wiele osób – ze strachu, braku ufności. Rodzina nie może jednak funkcjonować bez poczucia bezpieczeństwa i zaufania.

Mamy nadzieję, że my – rodzice – dajemy naszym dzieciom to poczucie bezpieczeństwa i zaufania, wspieramy swoje dzieci, dajemy im miłość i bezpieczeństwo, bez względu na ich orientację seksualną. Zrozumienie w trudnych chwilach i wsparcie w potrzebie przybliży rodzinę i tworzy bliższą więź rodziców z dziećmi.

Why should heterosexual parents take the effort to understand and accept their homosexual or bisexual child? Why does a homosexual child burden their parents with their "problems"? People may live together and not talk to one another about all aspects of their lives. This is a way chosen by many people – because of fear and lack of trust.

We hope that us – the parents – give our children the safety and trust and give them love, regardless of their sexual orientation. Understanding in difficult times and supporting when the support is needed bring people closer and create stronger bonds between parents and their children.

Późno zdiagnozowana dziewczyna z autyzmem i ADHD

| Late-diagnosed girl with autism and ADHD

Przestrzeń
Zrozumienia



Grzeczne dziecko spędzające przerwy z książką zamiast rówieśnikami. „Taka dojrzała jak na swój wiek”. Gaduła. Tak widzieli mnie dorośli. A ja całe życie zastanawiałam się, dlaczego jestem inna. Dlaczego to, co dla innych jest naturalne - relacje - dla mnie są tak skomplikowane i męczące. Czemu wszyscy wydali się dostać scenariusz, a ja stoję na scenie i nie wiem, co mam zrobić. Aż dostałam odpowiedź - to mój mózg jest inny. Jednak stało się to już po 23 latach, kiedy nauczyłam się już, że życie składa się z nieustannej czujności na reakcję innych. Że muszę uważać na każdą swoją reakcję i słowo, bo zostanie ono źle odebrane. Ale teraz wiem, że to nieprawda i uczę się żyć inaczej. Jeśli chcesz, opowiem ci, jak wyglądała moja droga do diagnozy, dlaczego jest tak ważna i jak to się stało, że nikt, przez tyle lat, tego nie zauważył.

A well-behaved child spending her breaks with a book instead of her peers. "So mature for her age." A chatterbox. That's how adults saw me. And all my life I'd wondered why I was different. Why what seems natural to others—relationships—were so complicated and tiring for me. Why everyone seemed to have a script, and I was standing on stage, unsure what to do. Until I got the answer—my brain was different. But that happened after 23 years, when I'd learned that life consists of constantly being alert to the reactions of others. That I had to watch my every reaction and word, because it would be misinterpreted. But now I know that's not true, and I'm learning to live differently. If you want, I'll tell you what my path to diagnosis was like, why it was so important, and how it happened that no one noticed for so many years.

Osoba z chorobą schizoafektywną

| Person with schizoaffective disorder



Jestem Paweł. Jestem ojcem
cudownego 12 latka. Jestem poetą.
Jestem beatlemanakiem. Jestem
weganinem. Jestem nieuleczalnie
chory na chorobę schizoafektywną.

Napisałem powyższy akapit, a
odczytawszy go stwierdzam: jak ja
dużo jestem!

Mam 38 lat. Moje życie
zdeteminowała moja choroba.
Zdiagnozowano ją gdy miałem lat 18.
Zniweczyła każdy z planów,
bezpowrotnie odbierając mi szanse na
podążanie drogą, która pierwotnie
wydawała mi się pisana. W szpitalach
psychiatrycznych spędziłem łącznie
ponad 3 lata swojego życia. Mam za
sobą 2 próby samobójcze. Moja
choroba jest nieproszonym gościem
przy każdym ze stołów, przy których
zasiadam.

A jednak kocham żyć. Czuję ogromną
wdzięczność za to, że tu jestem. Tak
bardzo cieszę się, że mówiąc ci o
swoim doświadczeniu tej mało znanej
przypadłości - opowiadać przecież
będę o miłości: do innych, do siebie. O
tym, że wiele warto, a co nieco wręcz
trzeba. Ja muszę kroczyć przez swoje
dni ze stygmatem choroby
psychicznej. I kroczę: mężnie, dla
siebie i tych których kocham. Swoją
drogą. Czasem też przysiadam. Jak na
przykład teraz.

Czy dosiędziesz się do naszego stołu?

My name is Paweł. I am the father of a
wonderful 12-year-old. I am a poet. I
am a Beatlemaniac. I am a vegan. I am
terminally ill with schizoaffective
disorder.

I wrote the above paragraph, and after
reading it, I realize: I am so much!

I am 38 years old. My life has been
defined by my illness. I was diagnosed
when I was 18. It shattered every plan,
irrevocably robbing me of the chance
to follow the path I initially thought
was destined for me. I have spent a
total of over three years of my life in
psychiatric hospitals. I have attempted
suicide twice. My illness is an
uninvited guest at every table I sit at.

And yet, I love life. I feel immense
gratitude for being here. I am so
happy that in telling you about my
experience with this little-known
condition, I will be talking about love:
for others, for myself. About how
much is worth it, and some things are
even necessary. I have to walk
through my days with the stigma of
mental illness. And I do: bravely, for
myself and those I love. By the way.
Sometimes I sit down too. Like now,
for example.

Will you join us at the table?

Autystyk po przejściach

| Autistic person who has been through a lot

Przestrzeń
Zrozumienia



No witaj.

Pewnie zastanawiałeś się jak wygląda życie Autysty, który patrzy świat inaczej. Jak postrzega sytuacje inaczej? Dlaczego jesteśmy wykluczani? Pomogę Ci na nie odpowiedzieć i przedstawię Ci porady, jak zrozumieć dane osoby w spektrum.

Ja jestem Sebastian i jestem autystykiem.

Zapraszam na rozmowę:)

Hello! You might be wondering what life is like for an autistic person who sees the world differently. How do we perceive situations differently? Why are we often excluded? I'll help you answer these questions and offer advice on understanding someone on the spectrum. My name is Sebastian, and I'm autistic. Welcome to the conversation :)

Mama adopcyjna | Adoptive Mother

Przestrzeń
Zrozumienia



Od 5 lat jestem mama adopcyjną niezwykle pogodnego i żywiołowego chłopca, obecnie 6,5 letniego. Tuz po adopcji został u niego zdiagnozowany pełnoobjawowy FAS (płodowy zespół alkoholowy). Oznacza to, że z powodu picia alkoholu w czasie ciąży przez mamę biologiczną, moje dziecko mierzy się z uszkodzeniami mózgu i różnymi dysfunkcjami wynikającymi z wpływu alkoholu na rozwijający się układ nerwowy. Oprócz tego doświadczyło częstej dla dzieci adopcyjnych traumy wczesnodziecięcej wynikającej z separacji od rodziny biologicznej. Jego układ nerwowy jest nadwrażliwy i rozregulowany, co objawia się między innymi trudnością z panowaniem nad emocjami, rozpoznawaniem emocji u innych, nadpobudliwością. Obecnie w Polsce istnieje niewiele ośrodków diagnozujących FAS i oferujących jakąkolwiek pomoc dla rodzin nim dotkniętych. Natomiast rodziny adopcyjne nie otrzymują żadnej pomocy systemowej. Dlatego wraz z przyjaciółmi powołaliśmy Fundację, w której realizujemy oddolne działania na rzecz edukacji i wsparcia dla rodziców adopcyjnych.

For 5 years I have been the adoptive mother of an extremely cheerful and lively boy, currently 6.5 years old. Right after the adoption, he was diagnosed with full-blown FAS (fetal alcohol syndrome). This means that due to the drinking of alcohol during pregnancy by his biological mother, my child is struggling with brain damage and various dysfunctions resulting from the impact of alcohol on the developing nervous system. In addition, he has experienced early childhood trauma, which is common for adopted children, resulting from separation from his biological family. His nervous system is oversensitive and dysregulated, which manifests itself, among other things, in difficulty controlling emotions, recognizing emotions in others, hyperactivity. Currently, there are few centers in Poland that diagnose FAS and offer any help to families affected by it. However, adoptive families do not receive any systemic help. That is why, together with friends, we have established a Foundation, in which we carry out grassroots activities for the education and support of adoptive parents.

Osoba z ADHD

| Person with ADHD

Przestrzeń
Zrozumienia



Cześć jestem Michał, w wieku 27 lat zostałem zdiagnozowany na ADHD. Przez całe życie myślałem o sobie, że jestem inny od wszystkich, gorszy, głupszy, wybrakowany, dziwny. Moje życie nigdy nie było kolorowe, byłem gnębiony w szkołach, gorzej się uczyłem od innych, nie mogłem zrozumieć, czemu tak jest. Przez diagnozę zrozumiałem, dlaczego „inaczej” postrzegam świat od innych. Dlaczego mam problem z pamięcią, lękiem, emocjami, związkami, relacjami z ludźmi, dlaczego wszystko gubię, spóźniam się czy zapominam o czymś ważnym. Zrozumiałem, jak mój mózg funkcjonuje i pracuje nad sobą, teraz wiem, jak mam osiągać swoje cele. Jeśli jesteś zainteresowany/a moją historią lub ciekawi cię, co mnie skłoniło do diagnozy, to zapraszam, z wielką chęcią odpowiem na każde pytania. „Mózg osoby z ADHD jest jak porsche, ale z hamulcami od roweru”

Hi, I'm Michał. At 27, I was diagnosed with ADHD. Throughout my life, I felt different from everyone else—worse, less intelligent, defective, odd. My life was never colorful; I struggled in school and felt bullied. The diagnosis helped me understand why I see the world differently. It explained my issues with memory, anxiety, emotions, relationships, and why I'm often forgetful or late. Understanding how my brain functions has helped me work on myself and achieve my goals. If you're interested in my story or curious about what led to my diagnosis, I'd be happy to answer any questions. "An ADHD brain is like a Porsche, but with bicycle brakes."

Kobieta trzech kultur

| Women of three cultures

[Książka dostępna w języku angielskim z ewentualnym tłumaczeniem na język polski]

Jestem osobą między Trzema Kulturami – to jest Moja Historia!

Urodziłam się w Niemczech w tureckiej rodzinie — pomiędzy dwoma językami, dwiema kulturami i dwoma światami, które ukształtowały to, kim jestem. Czasami czułam, że należę wszędzie, a czasami — że nigdzie. Z czasem zrozumiałam, że język to nie tylko sposób komunikacji, ale także część tożsamości i poczucia przynależności.

Po latach życie zaprowadziło mnie do Polski — nowy kraj, nowy język, nowy początek. Na początku było trudno: nie potrafiłam czytać nazw ulic, miałam problemy z wymową i musiałam przyzwycząć się do innej kultury. Z biegiem czasu odkryłam jednak, że moje wielokulturowe doświadczenia pomagają mi łatwiej się przystosować, rozumieć innych i nawiązywać relacje.

Dziś, wychowując moje dzieci w tureckiej kulturze w domu i polskiej na zewnątrz, widzę w nich odbicie własnej historii. Zbudowałam życie od zera, w języku, który nie był moim — i wciąż się uczę, rozwijam i odnajduję piękno w każdym nowym początku.

I am between Three Cultures – and this is my Story!

I was born in Germany to a Turkish family between two languages, two cultures, and two worlds that shaped who I am. Sometimes I felt I belonged everywhere, and sometimes nowhere at all. Over time, I realized that language is not only about communication, but also about identity and belonging.

Years later, life brought me to Poland a new country, a new language, a new beginning. There were challenges at first: not being able to read street names, struggling with pronunciation, and adjusting to a different culture. But my multicultural background helped me adapt, understand, and connect with others more easily.

Now, as I raise my children between Turkish culture at home and Polish culture outside, I see reflections of my own story in theirs. I built a life from zero, in a language that was not mine and I keep learning, growing, and finding beauty in each new beginning.

Przestrzeń
Zrozumienia



Osoba Transmęska

| Transmasculine Person

Mam na imię Bernard, mam 19 lat, a niezgodność z moją płcią przypisaną mi w dokumentach zacząłem odczuwać odkąd skończyłem 6 lat. Podzielę się z Tobą refleksjami, doświadczeniami i przemyśleniami dotyczącymi mojej tożsamości płciowej. Opowiem o tym, jak czuję się w społeczeństwie, jakie wyzwania stawiają przed mną stereotypy płciowe oraz jakie są moje nadzieje i cele w walce o akceptację i zrozumienie dla osób transpłciowych.

Przestrzeń
Zrozumienia



My name is Bernard, I'm 19 years old, and I first began to feel a disconnect from the gender assigned to me at birth when I was six. I'd like to share with you my reflections, experiences, and thoughts about my gender identity. I'll tell you about how I feel in society, the challenges that gender stereotypes create for me, and my hopes and goals in the ongoing fight for acceptance and understanding of transgender people.



CENTRUM DIALOGU
im. Marka Edelmana w Łodzi



Żywa Biblioteka
Łódź



WYŻSZA SZKOŁA
Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi



Fabryka
Równości