MFS\_2019H\_FORMIDLING OG FORLEGGERI\_KARL

Oppgave 1

Prosjektbeskrivelse:

**ENSOMME MENN**

Av Karl Roger Melby

Ny bok om Norges «usynlige» folkehelseproblem, ensomhet. Hver femte norske kvinne og mann er ensom. Og menn midt livet ser ut til å være en av de store taperne. Ensomhet sies generelt å være like alvorlig som kreft og fedme. Aldri har det vært snakket så mye om tabuet ensomhet i medier og i det offentlige rom. Likevel finnes det utrolig lite faglitteratur i Norge om ensomhet, som helseminister Bent Høie i flere anledninger har kalt Norges «usynlige» helseproblem. Denne boka er et svar og hjelp til alle de tusener av menn som sliter med ensomhet.

Av det jeg kan se, blir dette den første praktiske guide og inspirasjonsbok for menn som opplever å bli ensomme, og kanskje forlatte på en eller annen måte.

Mengder av litteratur finnes på feltet relasjoner, kommunikasjon, parforhold og et godt omfang av litteratur finnes på feltet coaching, veiledning, terapi, psykologi og lignende. Lite er imidlertid gjort for å løfte fram temaet *ensomhet* spesifikt. På engelsk er det noe litteratur. På norsk er det spesielt den filosofiske boken *Ensomhetens filosofi* til Lars Fr. H. Svendsen som utmerker seg. Det finnes biografiske bøker og erindringer, og det finnes skjønnlitterære bøker som tar for seg emnet. Jeg finner faktisk ikke noen annen selvhjelpsbok om ensomhet. På den måten vil denne være unik. For mennesker som faktisk trenger hjelp til å takle eller komme ut av ensomhet, er det så vidt jeg kan se faktisk ingen bøker.

Et argument for å skrive en *bok* om temaet er at ensomhet er et tabu. For mange mennesker kan det være lettere å kjøpe eller laste ned en bok om ensomhet enn å gå og snakke med noen om det.

Som Norges nye bok om ensomhet for menn vil denne boka rette lyset på det som holder seg skjult. Gjennom intervjuer vil deltagerne hver for seg utfordres til å uttrykke sine tanker, følelser og betraktninger i dette tabubelagte feltet som for mange er et godt gjemt helseproblem. Selv så jeg ikke at det var ensom jeg hadde vært før *etter* skilsmissen fra et 27 år langt ekteskap.

Parforholdet er stedet der menn elsker og blir elsket, rammes inn av gode samtaler og forventer dyp tilknytning. Likevel, mange menn slipper taket, trekker seg og havner i en *ensom* rolle hvor skilsmisse oppleves som eneste utvei. Mange menn opplever dessuten å stå utenfor et parforhold som avgir barn som er en viktig faktor i å kjenne seg betygningfull.

Gjennom kvalitative intervjuer ønsker jeg å danne grunnlagsmateriale for bokens innhold. «Gode spørsmål er de som gir gode svar», sier forfatter Brynjar Handgaard. Som aktiv sertifisert master coach, arbeider med andres ensomhet og har selv arbeidet med egen ensomhet i tidligere parforhold. Med denne bakgrunnen vil jeg foreta intervjuer med menn og fagfolk på området. Spørsmålene vil rettes gjennom ensomhetens brilleglass.

I etterkant vil intervjuene bli analysert for å danne grunnlag til et sammendrag hvor likheter, ulikheter og andre oppdagelser trekkes fram.

Kilder:

<https://psykiskhelse.no/bladet/2015/tristhet-er-det-nye-tabuet>

<https://www.menshealth.com/uk/mental-strength/a759609/the-truth-about-male-loneliness/>

Psykolog Sisel Gran, *Det er slutt* (2017) (bli sett, kjenne tilknytning etc)

Spesialpsykolog og Ph.D Gry Stålsett, *Tristhet det nye tabuet* (følelser, ensomhet, par etc)

Forsker Johan Gottman, *Hemmeligheten bak et lykkelig parforhold* (menn ansvarlige)

**Status**

Jeg har det siste året skrevet ulike tekster om ensomhet, også publisert hos det faglitterære tidsskriftet Tekstualitet, blitt intervjuet om min egen vei ut av ensomhet av lokale aviser, holdt egne live sendinger på sosiale medier om temaet, vært en stemme i det sosiale rom på nettet og holdt offentlige foredrag. Jeg har snakket med veiledere, terapeuter, helsepersonell, fastleger og mange flere om temaet og om mulige innganger til å bidra på området. Dette danner grunnlaget for at jeg i dag er kommet fram til denne krysningen og kombinasjon for prosjektet.

**Sluttresultatet**

Prosjektet vil ende opp som en intervjubasert veiledningsbok på ca. 160 sider med s/hv trykk i standard format, hardcover. Mennene som intervjues tenkes avfotografert. Boka tenkes utgitt på Gloria Forlag, alternativt Cappelen Damm eller Pilar forlag.

**Tentativ innholdsfortegnelse**

Forord (se vedlegg for introduksjon)

Snill gutt og/eller macho man!

Likestillingen gått for langt?

Gjør deg mer interessant!

Kvinnene velger jentegjengen fremfor mannen

I relasjon, etter eller uten realsjon?

Mann 1 med bakgrunn og transkribering av intervju

 Mann 2 … 10 (egne kapitler som mann 1)

Sammendrag

 Oppsummering og analyse av likheter og ulikheter

Referanser

Register

**Målgrupper**

I hovedsak ensomme menn, men også profesjonsmarkedet med coacher, veiledere, helsepersonell, mentorer og andre med interesse av eller behov for inngående kjennskap til ensomhethos menn og i parforhold. Jeg har et håp om at boka også skal kunne brukes som en del av familieterapeutisk veiledning og som tilleggslitteratur i utdanning av coacher.

Jeg anser at det foreligger et stort potensiale for å lage en serie om emnet ensomhet, myntet på andre målgrupper.

**Tidsplan**

2019 høst: Klargjøre for og gjennomføre samtaler

2020 vår: Fullføre samtaler og produksjon av tekster

2020 høst: Ferdigstillelse og utgivelse

**Søkers kvalifikasjoner**

Forfatteren har inngående kjennskap til emnet og målgruppen, både som master coach og gjennomlevd et 27 år langt ekteskap med dertilhørende samlivsbrudd og ny start. Undertegnede har gitt ut bøker tidligere, på andre områder, og kjenner til bokbransjen og er vant til å arbeide med prosjekter av kompleks art.

**Biografi**

Min visjon er at vi åpner opp for og går inn i ensomheten, som inn i et skattekammer, hvor vi finner oss selv, vår dypeste mening, våre mål, det gode, skatter av gull for egen del, og deler med hverandre. Ensomheten er som et springbrett inn i glede.

Jeg er ute etter å skape forandring.

Karl R. Melby er coach og skribent. Han har mastercoach utdanning fra Leadership by Heart og NLP Practitioner. Han har omfattende studier i faglitterær skriving. Sin første formelle bakgrunn kommer fra en bachelor i medier – og kommunikasjon, og økonomisk-administrative fag. Han har arbeidet over et vidt spekter av bransjer med resultater innen consulting, ledelse og økonomi – inkludert mange års erfaring innenfor humanitært arbeid. Av tidligere publikasjoner legger vi spesielt merke til den orginale serien om ”en million måter å lage iskrem på” som går inn i skjæringspunktet mellom sosiale relasjoner, iskrem og det matematiske mangfoldet. Han har i den senere tid fortsatt inn i relasjonsfeltet med spesielt fokus på ensomhet. Han har deltatt på Campaign to End Loneliness i London.

Tusener av mennesker lever med unødvendig tristhet i livet og mange lever altfor mye kortere enn jeg liker. Jeg har en misjon om å gjøre noe med ensomheten!