

## fort sagt:



**Namn:** Andreas Teigen  
**Adresse:** Kjødepollen  
**Alder:** 23  
**Yrke:** Student  
**Skal bli:** Fysioterapeut  
**Aktuell:** Skal halde 17. mai-talen i Selje

– Kva skal du snakke om i 17. mai-talen?

– Den er framleis under skrivning så det er ikkje så godt å seie, men det blir litt om tida mi i Danmark, litt om tida i eg var i Garden og så litt om korleis det er å vere ungdom i dag og så må vi vel ha med litt historie.

– Du skal spele kamp for Selje i kveld. Korleis går det?

– Du, det går kjempefint. Vi kjem til å vinne 3-0.

– Kva er ein perfekt kveld for deg?

– Det er å vere heime med familien, grille og kose meg og aller kjekkast er det dei helgane Selje har vunne fotballkamp.

– Det er ligainnspurt i England. Har du eit favorittlag der?

– Det er Manchester United som vil sikre seg ligatittelen dagen før for eigen nasjonaldag.



**mot helg**



## 17. mai-bløtkake

### Dette trenger du:

**Sukkerbrød:** 6 stk egg, 180 g sukker, 180 g hvitemel, 1 ts bakepulver.

**Limefromasj:** 3 stk egg, 1 dl sukker, 3 dl kremfløte, ½ dl limesaft, evt. sitronsaft, ½ potte frisk sitronmelisse, 5 stk gelatinplater.

**Pynt:** 2 kurver jordbær, 125 g blåbær, evt. halve, blå druer, 1 pk gelépulver med jordbærsmak.

### Slik gjør du:

Pisk egg og sukker til stiv eggedosis. Sikt sammen mel og bakepulver og rør det forsiktig inn i eggedosisen. Stek i smurt form, 24 cm. i diameter, ved 160°C i 45 minutter.

Legg gelatinplatene i kaldt vann i ca. 5 minutter. Visp eggedosis av egg og sukker. Bland inn pisket kremfløte. Smak til med konsentrert limejus og hakket sitronmelisse. Hell vannet fra gelatinplatene og løs dem opp i ½ dl kokende vann. Hell den oppløste gelatinen i kremblandingen i en tynn stråle under omrøring. Sett fromasjen kaldt noen minutter til den er passe stiv.

Del sukkerbrødet i tre lag og dynk alle lagene med melk. Legg den nederste bunnen på fatet. Fordel halvparten av limefromasjen på den og legg på en ny bunn. Kjør den ene kurven med jordbær i en matprosessor og fordel den på bunnen. Ha på resten av fromasjen og legg over det siste laget med sukkerbrød.

Trekk et bredt bånd med aluminiumsfolie litt stramt rundt kaken og fest med en tape. La folien gå noen centimeter over toppen på kaken.

Skjær resten av jordbærene i tynne skiver og legg taksteinslagt i to brede bånd på hver side av midten. Fyll deretter blåbærene i beltet på midten.

La gelé etter anvisningen på pakken, men med 1 dl mindre vann enn angitt. Avkjøl geleen til den så vidt begynner å stivne. Øs gelé over bærene. Sett kaken til avkjøling til geleen er helt stiv.

Fjern folien og pynt sidene med pisket kremfløte som sprøytes med en kressprute. Sprøyt også små rosetter på toppen i skjøten mellom gelé og krem. Pynt gjerne fatkanten med sitronmelisse.



Kilde: Opplysningskontoret for egg og hvitt kjøtt

# Det handlar om

## Lappar sydd saman med tråd og kjærleik skal bli eit minneteppe for dei mange som sit igjen etter at nære slektningar har teke sitt eige liv.

Enkelte menneske vel å slite av sin eigen livstråd i augneblink så kolsvarte at ikkje ei einaste strime av lys slepp inn i menneskesinnet.



Odd L. Drabløs

No skal desse avslitne livstrådane vestast inn i eit vakkert minneteppe.

Teppet vert laga av kunstnar Eline Medbøe som av eiga erfaring veit kva sorg, saknad og spørsmål utan svar som melder seg etter at ein nær slektning har teke sitt eige liv.

Det er tolv år sidan mora til Eline, den profilerte skodespelaren Katja Medbøe, valde å dra til skogs og avslutte livet. I eit halvt år var ho sakna før ho vart funne langt inne i Nordmarka. Tilbake sat Eline som då var 21 år, veslebroren på tolv år, familie og vener.

### Spørsmål

For kvar einaste som tek sitt eige liv så er det nær familie og nære vener som sit sorgjande tilbake.

Sorga vert ikkje mindre av alle dei spørsmål ein aldri får svar på: Kvifor? Kunne eg gjort noko for å hindre det? Kvifor såg eg ikkje signala?

Det er reist så mange minnesmerke etter skipsforlis og katastrofar. Sjølv-mord er også ei katastrofe og det er ei katastrofe som gjentek seg. Kvar år er det meir enn 500 menneske som tek sitt eige liv i landet vårt.

Også det ei katastrofe, men det er liksom ei katastrofe ein framleis ikkje skal snakke høgt om. Det er noko som liksom berre vedkjem familien og dei som var nær det menneske som valde å kutte eigen livstråd.

Det er det ikkje.

### LEVE

– Også det høge talet på sjølv-mord er ei katastrofe som i høgste grad fortener sitt eige minnesmerke, men ikkje eit i harde materialar som granitt eller marmor. Vårt minnesmerke skal vere mjukt, varmt og beskyttande. Eit stort lappeteppesom skal gje personlege og inkluderande assosiasjonar. Kvar lapp i teppet skal vere til minne om ein av dei mange som valde å avslutte sitt eige liv, seier Eva Pleym Lund.

Eva Pleym Lund er leiar i LEVE i Sogn og Fjordane. Ei foreining som er for etterlatne etter sjølv-mord.

I Sogn og Fjordane har fylkeslaget til LEVE 30 medlemmer, men dei veit at så mange, mange fleire sit igjen med tunge og vanskelege tankar etter å ha opplevd sjølv-mord i eigen familie. Etterlatne som kunne vore med i det fellesskapet som LEVE er.

Den tunge børa som ein sit med kan bli litt lettare å bere om den vert delt med menneske som sjølve har opplevd meiningslause tap.



### Lappeteppes

Eline Medbøe, i samarbeid med LEVE, skapar av dette og neste år gjennomføre helgesamarbeid alle landets fylke.

– Den helga kan vi kome saman for å lage egen personlege lapp til dette store minneteppe seier Pleym Lund, som fortel at ein ikkje skal vere medlem i LEVE for å delta på denne samlinga.

– Vår samling vert på Skei den fyrste helga i mai. Det er midt i fylket og kan nåast innan rimleg frå alle bygder i Sogn og Fjordane, seier Pleym Lund.

Pleym Lund fortel at når lappeteppet er laga seg stort så skal det sendast ut for å delta på lappeteppesamlinga over heile landet.

Det skal også lagast bok der dei etterlatne skriv si spesielle og personlege helsing til den lapp er laga til minne om, om nødvendig nymt.

– Der teppet vert utstilt så vil det vere tilgjengelig informasjonsmateriell om LEVE og aktuelle organisasjonar. Det vil bli tilbod om informasjon til skuleungdom og helseteneste der teppet er utstilt. Etterlatne vil få tilbod om å bidra med lappar. Slik vil teppet vokse og bli eit levande minnesmerke på si ferd og samstundes bli bruk-