



Kva kan
Alex gjere?

Kva av dette kan hjelpe? Og er det noko som ikkje er så lurt?

1. Snakke med ein trygg vaksen som kan fortelje at det Alex kjenner er heilt normalt, og hjelpe å finne vegen vidare.
2. Snakke med vennane sine om dette og høyre kva dei foreslår.
3. Halde dette for seg sjølv og late som ingenting, slik at ingen får vite om det.
4. Bestemme seg for å bli meir som nokon andre. Gå på dei same aktivitetane som dei og prøve å interessere seg for det dei gjer.
5. Fortsette å prøve å finne si eiga greie, prøve mange ulike ting og satse på at det plutseleg kjennes rett.
6. Gje det tid. Tru på at dette er heilt normalt og stole på at det vil gå seg til etter kvart.