



Hva kan
Alex gjere?

Hva av dette kan hjelpe? Og er det noe som ikke er så lurt?

1. Snakke med en trygg voksen som kan fortelle at det Alex kjenner er helt normalt, og hjelpe å finne vegen videre.
2. Snakke med vennene sine om dette og høre hva de foreslår.
3. Holde dette for seg selv og late som ingenting, slik at ingen får vite om det.
4. Bestemme seg for å bli mer som noen andre. Gå på de samme aktivitetene som dem og prøve å interessere seg for det de gjør.
5. Fortsette å prøve å finne sin egen greie, prøve mange ulike ting og satse på at det plutselig kjennes rett.
6. Gi det tid. Tro på at dette er helt normalt og stole på at det vil gå seg til etter hvert.