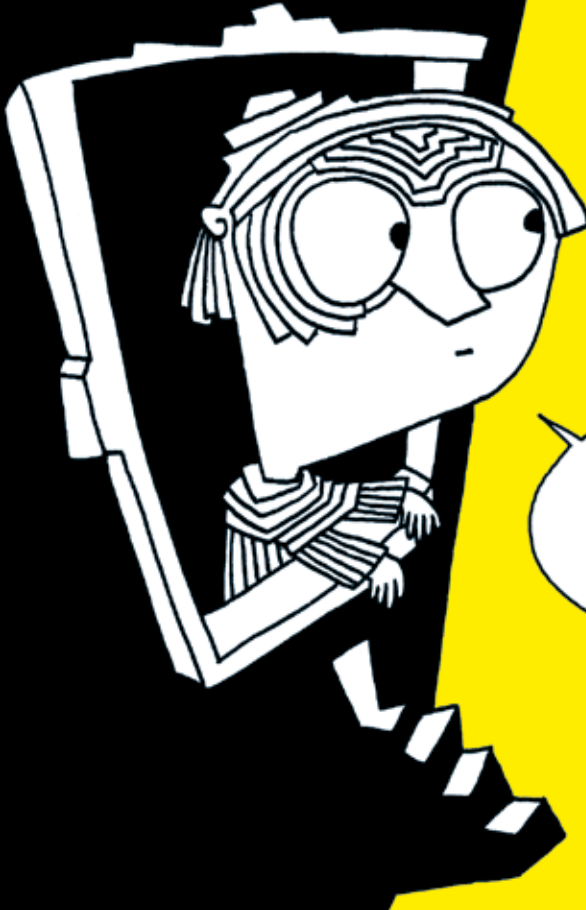


Urdu  
Barn/بچے

# BUP

BARNE-OG UNGDOMSPSYKIATRISK POLIKLINIKK

بچوں اور نوجوانوں کا نفسیاتی پولی کلینک



تو میرا  
کیا ہو  
گا؟

BUP  
جائے  
کی بجائے میں خود کو  
زمین میں ہی دفن  
کر لوں تو اچھا  
... ہے

ویسے بھی  
کوئی میری بات  
سننا ہی نہیں!

!BUP  
BUP! BUP!  
بالکل نہیں! اور میں  
اداس بھی نہیں ہوں!  
میں غصے میں ہوں!  
سخت غصے میں ہوں!

اگر آپ بہت  
اداس ہیں ... یا صرف  
تھوڑے سے اداس ہیں...  
تو ایک جگہ آپ کو مدد مل  
سکتی ہے: !BUP!



... لیکن پتہ ہے ...  
وہاں اچھے لوگ ہوتے ہیں۔ وہ  
آپ کی بات سن کر آپ کی مدد  
کرتے ہیں تاکہ آپ ٹھیک ٹھاک رہیں۔ پہلے  
آپ کو اور آپ کے امی ابو کو ...  
یا آپ جن لوگوں کے پاس رہتے  
ہیں، ان کو ایک خط آتا ہے۔ اس میں  
لکھا ہوتا ہے کہ آپ لوگ پہلی  
دفعہ کب آئیں گے۔

BUP



سنو سنو!  
میں BUP سے  
ہو کر آئی ہوں۔  
جیسا میں نے سوچا  
تھا، وہ تو اس سے  
بہت بہتر ہے!



ہوں۔۔۔ اتنا  
ڈراؤنا تو نہیں لگ  
رہا، اور پھر مجھے  
کوئی اکیلے تو نہیں  
جانا پڑے گا۔۔۔

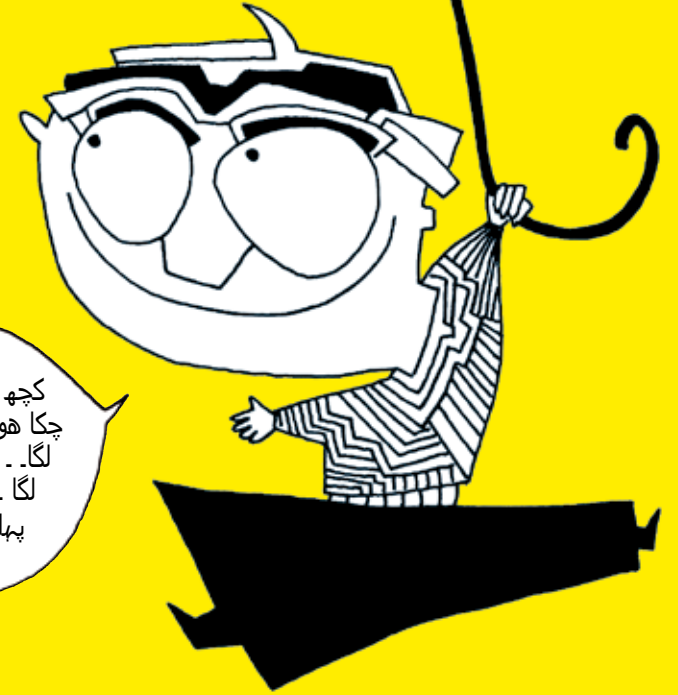


آپ وہاں یہ باتیں کر  
سکتے ہیں کہ آپ کا کیا  
حال ہے۔ یا آپ دوسرے  
طریقوں سے سمجھا سکتے ہیں  
جیسے کھیل، تصویریں بنانا یا  
مشقیں حل کرنا۔ BUP والے  
بڑوں سے بھی باتیں کرتے  
ہیں تاکہ آپکے حالات  
بہتر ہو جائیں۔





اب میں  
کچھ دفعہ BUP جا  
چکا ہوں۔ تھوڑا مشکل تو  
لگا۔۔۔ لیکن اچھا بھی  
لگا۔۔۔ اور اب میں  
پہلے سے بہت  
بہتر ہوں!



UTVIKLET AV BUP  
NORDLANDSSYKEHUSET  
BJØRG EVA SKOGØY  
KRISTIN STAVNES



MED STØTTE FRA SOSIAL-  
OG HELSEDIREKTORATET



DESIGN OG ILLUSTRASJON :  
IBEN SANDEMOSE

[www.bupbarn.no](http://www.bupbarn.no)

