



# START NOW

## Resilienzförderung für Familien

**Warum sind Gefühle wichtig?**

**Wie kann ich meinem Kind helfen, stärker und belastbarer zu werden?**

**Wie können wir als Familie besser mit Stress umgehen?**

**Resilienz** hilft uns, schwierige Situationen besser zu bewältigen. Sie macht uns **stark** und **sorgt** dafür, dass wir nicht so leicht aufgeben, wenn es mal schwierig wird.

In diesem Kurs üben Sie und Ihr Kind an 10 Terminen **Strategien**, um sich gegenseitig zu unterstützen und **stark** zu bleiben.

**Teilnehmen können** Eltern mit Kindern zwischen 5-10 Jahren.

**Sprache** Dari/ Farsi

**Wo** **Primarschule Dreispitz**  
Münchensteinerstrasse 103 H  
4052 Basel

**Wann** Jeweils am **Samstag, 15:00 - 18:00 Uhr**

- 1) **27.09.2025**
- 2) **04.10.2025**
- 3) **11.10.2025**
- 4) **18.10.2025**
- 5) **25.10.2025**
- 6) **01.11.2025**
- 7) **08.11.2025**
- 8) **15.11.2025**
- 9) **22.11.2025**
- 10) **29.11.2025**

**Kosten** **Kostenlos** für **Flüchtlingsfamilien**, die von der Sozialhilfe unterstützt werden.

**Anmeldung** Mariam Tahiri, naqmariam@gmail.com  
Tel. 079 417 48 36  
 **Farsintegra**

**Trainerinnen  
aus Afghanistan** **Hosna Bayat und Mariam Tahiri**

**In Zusammenarbeit mit**



Departement für Wirtschaft, Soziales und Umwelt des Kantons Basel-Stadt

**Gefördert durch**



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Staatssekretariat für Migration SEM