



**KLAUS-GRAWE-INSTITUT**  
FÜR PSYCHOLOGISCHE THERAPIE



## FERTIFIT

TRAINING FÜR PAARE MIT  
UNERFÜLLEM KINDERWUNSCH

### UNERFÜLLTER KINDERWUNSCH

**Rund 10% aller Paare mit Kinderwunsch sind ungewollt kinderlos.**

Der unerfüllte Kinderwunsch wird von betroffenen Personen als große Belastung wahrgenommen, mit Auswirkungen auf das soziale, emotionale und partnerschaftliche Wohlbefinden. Der Umgang eines Paares mit dem unerfüllten Kinderwunsch bedeutet daher immer eine große Herausforderung und hat erwiesenermaßen weitreichende Konsequenzen für die Paarbeziehung und die Lebensqualität im Allgemeinen.



**Das partnerschaftliche Miteinander...**

...hat erwiesenermaßen einen großen Einfluss auf den Umgang mit dem unerfüllten Kinderwunsch: Paare mit einer hohen Beziehungsqualität können den unerfüllten Kinderwunsch gelassener und besser bewältigen. Ein Paar-Training ist daher sehr effizient und erfolgversprechend.

### FERTIFIT STÄRKT IHRE PARTNERSCHAFT

**...und unterstützt Sie dabei...**

- miteinander zu reden und zuzuhören,
- Gedanken und Gefühle auszutauschen,
- gelassener mit Stress umzugehen,
- Ihr Leben vielseitig und offen zu gestalten,
- die aktuelle Situation und Ihr Beziehungsmuster zu verstehen,
- und individuelle Krisen zu bewältigen.

### ERFOLGREICHES TRAINING

**Wissenschaftlich fundiert:**

Das Fertifit-Training besteht ausschließlich aus Modulen, deren Wirksamkeit wissenschaftlich untersucht und überprüft worden sind. Evidenzbasierte Trainingsprogramme haben eine erwiesene Wirksamkeit.



**Technische  
Universität  
Braunschweig**

## INHALT & ABLAUF

### SORGFÄLTIGE ABKLÄRUNG & ZIELVEREINBARUNG

1 Sitzung  
(2h)

### STÄRKUNG DER PARTNERSCHAFT:

Kommunikationstraining

1 Sitzung (2h)

Problemlösetraining

1 Sitzung (2h)

Sexualität

1 Sitzung (2h)

### FREI WÄHLBARE MODULE:

Hilfreiche Gedanken

Umgang mit Gefühlen

Stress & Gelassenheit

Lebensqualität

Kommunikationsmuster

1-2  
Module  
pro  
Sitzung (2h)

### INTEGRATION & PROPHYLAXE

1 Sitzung  
(2h)

## INFORMATION

### Für wen?

Das Fertifit-Trainingsprogramm eignet sich für *alle* Paare mit unerfülltem Kinderwunsch. Dabei spielt es keine Rolle, warum der unerfüllte Kinderwunsch besteht (hormonelle Störung, wiederholte Aborte etc.), oder ob weitere Behandlungen dafür in Anspruch genommen werden (IVF, Inseminationen etc.).

### Ort:

Klaus-Grawe-Institut für Psychologische Therapie,  
Grossmünsterplatz, 8001 Zürich.  
[www.klaus-grawe-institut.ch](http://www.klaus-grawe-institut.ch)

### Dauer / Frequenz / Kosten:

Die Anzahl und Frequenz der Sitzungen werden Ihren Bedürfnissen individuell angepasst. Ein Training besteht je nach Bedarf aus 5-8 Sitzungen. Die Termine werden individuell mit dem Paar vereinbart. Eine Sitzung kostet 150.- CHF.

### Entwicklung:

Das Fertifit Trainingsprogramm wurde im Rahmen eines Forschungsprojekts in Zusammenarbeit mit der Technischen Universität Braunschweig (Prof. Dr. Nina Heinrichs, Institut für Psychologie) entwickelt. Das Training wird laufend wissenschaftlich untersucht, daher kann es zu einem stark reduzierten Tarif angeboten werden.

## KONTAKT

Fertifit Training für Paare  
Klaus-Grawe-Institut für Psychologische Therapie  
Grossmünsterplatz 1  
8001 Zürich

Tel. 044 251 24 40

Fax 044 251 24 60

Email: [myamanaka@ifpt.ch](mailto:myamanaka@ifpt.ch)  
[www.klaus-grawe-institut.ch](http://www.klaus-grawe-institut.ch)



**FERTIFIT**