



**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 wird von vielen Paaren als hilfreich empfunden.

### 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.

### WISSENSCHAFTLICHKEIT

Das Fertifit-Training besteht ausschließlich aus Modulen, deren Wirksamkeit in vorhergehenden Studien bereits umfassend wissenschaftlich untersucht und überprüft worden sind.



**Technische  
Universität  
Braunschweig**

## INHALT & ABLAUF

### ERSTGESPRÄCH: SORGFÄLTIGE ABKLÄRUNG & INDIVIDUELLE ZIELVEREINBARUNG

Klärung des Interaktionsmusters

Kommunikationstraining

Problemlösetraining

Sexualität

NACH BEDARF:  
PARTNERSCHAFTS-MODULE

Umgang mit belastenden Gedanken

Umgang mit belastenden Gefühlen

Stressreduktion & Gelassenheit

Lebensqualität

NACH BEDARF:  
BEWÄLTIGUNGS-MODULE

### ABSCHLUSS: INTEGRATION ALLER MODULE & PROPHYLAXE

## 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.).

### Das Training findet im privaten Paarsetting statt.

Dadurch können individuelle Bedürfnisse optimal berücksichtigt werden.

### Ort:

Klaus-Grawe-Institut für Psychologische Therapie,  
Grossmünsterplatz 1, 8001 Zürich.

### Dauer / Frequenz / Kosten:

Die Anzahl und Frequenz der Sitzungen werden Ihren Bedürfnissen und Zielen angepasst. Ein Training besteht je nach Bedarf aus 3-10 Sitzungen. Die individuelle Planung wird im Erstgespräch besprochen. Eine Paarsitzung dauert in der Regel bis zu 90 Minuten (bei einem Ansatz von CHF 200.- pro Stunde).

### Entwicklung:

Das Fertifit Trainingsprogramm wurde von lic.phil. M. Yamanaka-Altenstein im Rahmen eines Forschungsprojekts mit der Technischen Universität Braunschweig, Psychologisches Institut, entwickelt.

## KONTAKT

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

Tel. 044 251 24 40  
info@ifpt.ch  
www.klaus-grawe-institut.ch

### Verantwortliche Therapeutinnen:

Lic.phil. M. Yamanaka-Altenstein: myamanaka@ifpt.ch  
Lic.phil. A. Bender: abender@ifpt.ch



**FERTIFIT**