



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,
- mit belastenden Gedanken und Gefühlen umzugehen,
- 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 wurde im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie in Zusammenarbeit mit der Technischen Universität Braunschweig entwickelt und untersucht. Es besteht aus bewährten kognitiv-verhaltenstherapeutischen Modulen.



**Technische
Universität
Braunschweig**

INHALT & ABLAUF

ERSTGESPRÄCH: SORGFÄLTIGE ABKLÄRUNG
& INDIVIDUELLE ZIELVEREINBARUNG

STÄRKUNG DER PARTNERSCHAFT

Kommunikationstraining

Problemlösetraining

Sexualität

PARTNERSCHAFTLICHE BEWÄLTIGUNG

Umgang mit belastenden Gedanken

Umgang mit belastenden Gefühlen

Stressreduktion & Gelassenheit

Lebensqualität

Klärung des Interaktionsmusters

ABSCHLUSS: INTEGRATION & 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 Paarsetting statt.

Dadurch können individuelle Bedürfnisse optimal berücksichtigt werden.

Ort:

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

Dauer / Frequenz:

Die Anzahl und Frequenz der Sitzungen werden Ihren Bedürfnissen und Zielen angepasst. Ein Training besteht je nach Bedarf aus mehreren Sitzungen. Die individuelle Planung wird im Erstgespräch besprochen. Eine Paarsitzung dauert in der Regel bis zu 90 Minuten.

Entwicklung:

Das Fertifit Trainingsprogramm wurde von Dr.rer.nat. Misa 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



FERTIFIT