

## **Inhalt des Programms:**

Das Fertifit Trainingsprogramm für Paare mit unerfülltem Kinderwunsch stärkt Ihre Partnerschaft und unterstützt Sie dabei,

- Miteinander zu reden und zuzuhören,
- Gefühle und Gedanken auszutauschen,
- Gelassener mit dem Kinderwunsch-Stress umzugehen,
- Ihr Leben vielseitig und offen zu gestalten,
- Die aktuelle Situation und Ihr Verhalten zu verstehen,
- Und individuelle Krisen zu bewältigen.

Das Fertifit-Trainingsprogramm wurde im Rahmen einer Forschungsarbeit (in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Nina Heinrichs, Technische Universität Braunschweig) speziell für Paare mit unerfülltem Kinderwunsch entwickelt. Es besteht ausschließlich aus Modulen, deren Wirksamkeit wissenschaftlich untersucht und überprüft worden sind. Evidenzbasierte Trainingsprogramme haben eine erwiesene Wirksamkeit und sind deshalb erfolgversprechend.

## **Ablauf des Trainings:**

Es ist wichtig, dass das Trainingsprogramm Ihren Bedürfnissen als Paar entspricht! Nach einer sorgfältigen Abklärung wird ein individuelles Programm für Sie zusammengestellt:

*Sorgfältige Abklärung:* 1 Paar-Sitzung (2.5h)

### *Stärkung der Partnerschaft:*

- Kommunikationstraining & Wissensvermittlung: 1 Paar-Sitzung (2h)
- Problemlösetraining: 1 Paar-Sitzung (2h)
- Sexualität: 1 Paar-Sitzung (2h)

### *Frei wählbare Module (je nach Bedarf):*

- Stressmanagement & Gelassenheit:
- Umgang mit Emotionen:
- Hilfreiche Gedanken: 1-2 Module pro Paar-Sitzung (2h)
- Lebensqualität & Ressourcen:
- Paar-Kommunikationsmuster:

*Prophylaxe & Integration:* 1 Paar-Sitzung (2h)

Das Fertifit-Trainingsprogramm besteht je nach Bedarf aus 5-8 Paar-Sitzungen. Das Training kann auch abends oder samstags absolviert werden! Die Terminierung geschieht individuell nach Kontaktnahme.

**Zielpublikum:**

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.).

**Art des Trainings:**

Das Fertifit-Trainingsprogramm wurde speziell für Paare mit unerfülltem Kinderwunsch entwickelt. Die Sitzungen finden im Paarsetting statt.

**Studienleitung:**

Lic.phil. Misa Yamanaka, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, MASPT

**Kursort:**

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

**Trainingsdaten:**

Die Daten werden individuell mit dem Paar vereinbart.

**Kosten:**

Da das Fertifit-Training wissenschaftlich untersucht wird, kann es zu einem stark reduzierten Preis angeboten werden: CHF 150.- pro Paar-Sitzung.

**Weitere Informationen (Kontakt FERTIFIT-Studienleitung):**

Lic.phil. Misa Yamanaka, [myamanaka@ifpt.ch](mailto:myamanaka@ifpt.ch)

**Anmeldung**

Klaus-Grawe-Institut für Psychologische Therapie, Grossmünsterplatz 1, 8001 Zürich, Tel. 044 251 24 40, Fax 044 251 24 60, Email [info@ifpt.ch](mailto:info@ifpt.ch) oder direkt unter [myamanaka@ifpt.ch](mailto:myamanaka@ifpt.ch)  
[www.klaus-grawe-institut.ch](http://www.klaus-grawe-institut.ch)