



Handreiking

Hoe maak ik mijn eigen genogram?

Inhoud

Inhoud	2
Inleiding.....	3
1. Over het genogram	4
Wat is een genogram?.....	4
Een korte geschiedenis	4
Wat is een genogram niet?	4
De 5 basisprincipes van het genogram.....	5
2. Maak jouw eigen genogram	6
Symbolenlijst Roots of Me.....	6
Stap 1: Teken de hoofdpersoon op het canvas	7
Stap 2: Teken de ouders van de hoofdpersoon	8
Stap 3: Plaats de rest van de familie: broers, zussen, kinderen, grootouders ...	9
Stap 4: Interacties en verhalen weergeven op het genogram	10
3. Hoe verder?	11
Bronnen.....	11

Inleiding

Of je nou een genogram tekent op papier of op je computer met Roots of Me, de principes zijn hetzelfde. In deze handreiking leer je stap voor stap hoe je een genogram tekent.

Met een genogram breng je iedereen in beeld die erbij hoort en schep je ruimte op papier voor jouw eigen familiegeschiedenis of die van iemand anders. Ik geloof dat wie zich bewust is van intergenerationele patronen en van krachtbronnen in de familie steviger in de wereld staat. En dat als wij ons familieverhaal weerspiegeld zien in een genogram dat ons inzicht geeft in waar we vandaan komen, wat ons heeft gevormd en wie we zijn.

Heb je straks de smaak te pakken en wil je genogrammen maken als een baas? Ons programma helpt je om de mooiste digitale genogrammen te maken voor jezelf of jouw cliënt. Je kunt bij ons ook terecht voor trainingen en advies over het werken met het genogram.

Veel succes!

Janine Koppers

Co-founder en trainer Roots of Me

1. Over het genogram

Wat is een genogram?

Een genogram wordt ook wel een familie diagram genoemd. Het is een grafische weergave van familieleden en familiebanden, samengesteld uit standaardsymbolen. In het genogram teken je een visueel overzicht van belangrijke gebeurtenissen uit het leven van een client en zijn familiesysteem. Of van jezelf als je jouw eigen genogram gaat maken.

Een korte geschiedenis

Het genogram is als instrument ontwikkeld binnen de intergenerationele stroming van gezinstherapie. Iván Böszörményi-Nagy (Contextuele therapie), Murray Bowen (Family Theory) en later Monica McGoldrick hebben het genogram als beeldtaal ontwikkeld om een visuele weergave te maken van de geschiedenis, patronen en dynamieken in families.

In Nederland wordt het genogram nu vaak gebruikt binnen gezins- en relatietherapie, systeemtherapie en systeemgericht werk om de context - de familie en de familiegeschiedenis - van een client in beeld willen brengen.

Wat is een genogram niet?

Het genogram is niet hetzelfde als een stamboom. Wat betreft structuur en ordening lijken ze wel op elkaar, maar ze dienen een heel ander doel. Een genogram bevat informatie over relaties en interacties tussen familieleden, familie verhalen en belangrijke levensgebeurtenissen. Terwijl een stamboom alleen afstamming weergeeft.

Stambomen worden vaak verticaal betekend (van links naar rechts) en genogrammen horizontaal (van boven naar onderen of andersom).

Roots of Me is primair bedoeld om genogrammen te maken.

Roots of Me is een hulpmiddel speciaal voor mensen die met mensen werken. Om familie verhalen bespreekbaar te maken en om vanuit een ander perspectief naar

(persoonlijke) vraagstukken te kijken. We hebben het zo ontwikkeld dat je ruimte hebt om het verhaal van de client te volgen terwijl je met hem of haar mee tekent in het genogram.

Als je een stamboom wilt maken, dan is er andere software voor handen die daar meer voor geschikt is. Met die gespecialiseerde software kun je een onbeperkt aantal generaties in beeld brengen en zodanig ordenen dat alle achterneven en achternichten en oudooms en oudtantes erop staan.

De 5 basisprincipes van het genogram

Een genogram is:

1. Een diagram van de familieafstamming,
2. waarin met symbolen de samenstelling van een familie wordt weergegeven,
3. bestaande uit tenminste 3 generaties.
4. Het bevat gegevens uit de intake (levensgebeurtenissen) en
5. geeft mogelijkheid om onderlinge relaties en gedragspatronen grafisch weer te geven.

2. Maak jouw eigen genogram

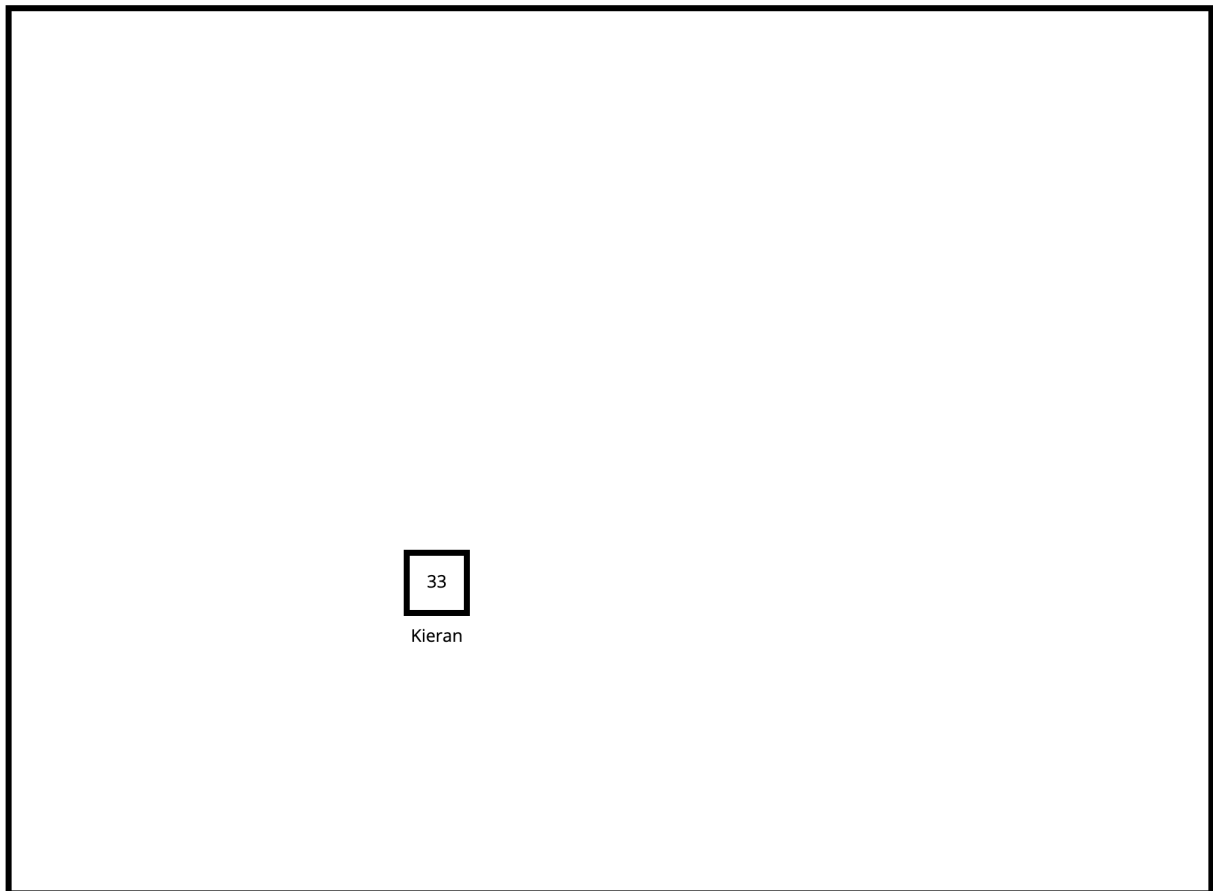
Symbolenlijst Roots of Me

Er wordt gewerkt met vaste symbolen: man=vierkantje, vrouw=rondje, de aange-
melde persoon krijgt een dikkere omtreklijn, partners zijn via een lijn verbonden.
Ook voor afstammingen, soorten relaties (gehuwd, samenwonend, gescheiden
etc.) en voor interactiepatronen zijn er vaste symbolen.

Personen	Interactiepatronen	Relaties
Man	Positief	Standaard
Vrouw	Hecht	Verloofd
Trans vrouw	Heel hecht	Getrouwd
Trans man	Verliefd	Relatiebreuk
Intersekse persoon	Verloofd	Verkrachting / dwang
Non-binair/queer	Herstelde relatie	Tijdelijk
Zwangerschap	Relatiebreuk	Donor
Stilgeboren zoon	Spirituele verbondenheid	Samenwonend
Stilgeboren dochter	Nooit ontmoet	Geregistreerd partnerschap
Miskraam	Mantelzorg	Latrelatie
Abortus	Pleegzorg	Eerste liefde
Huisdier	Adoptie	Geheim
Onbekend	Opvoeder	
Organisatie	Ongeïnteresseerd/apathisch	Afstammingslijnen
Familiegeheim	Afstandelijk	Standaard
	Mishandeling	Adoptie
	Lichamelijke mishandeling	Pleegzorg
Seksuele geaardheid	Seksueel misbruik	Donor
Heteroseksueel	Emotionele/geestelijke mishandeling	
Homoseksueel	Verwaarlozing (mishandeling)	Eigenschappen
Biseksueel	Conflict	Migratie
	Geen contact meer	Multicultureel
	Wantrouwen	Remigratie
	Gefuseerd/sterk verbonden	
	Haat	
	Vijandig	
	Gewelddadig	
	Jaloers	
	Sturend	
	Manipulatief	

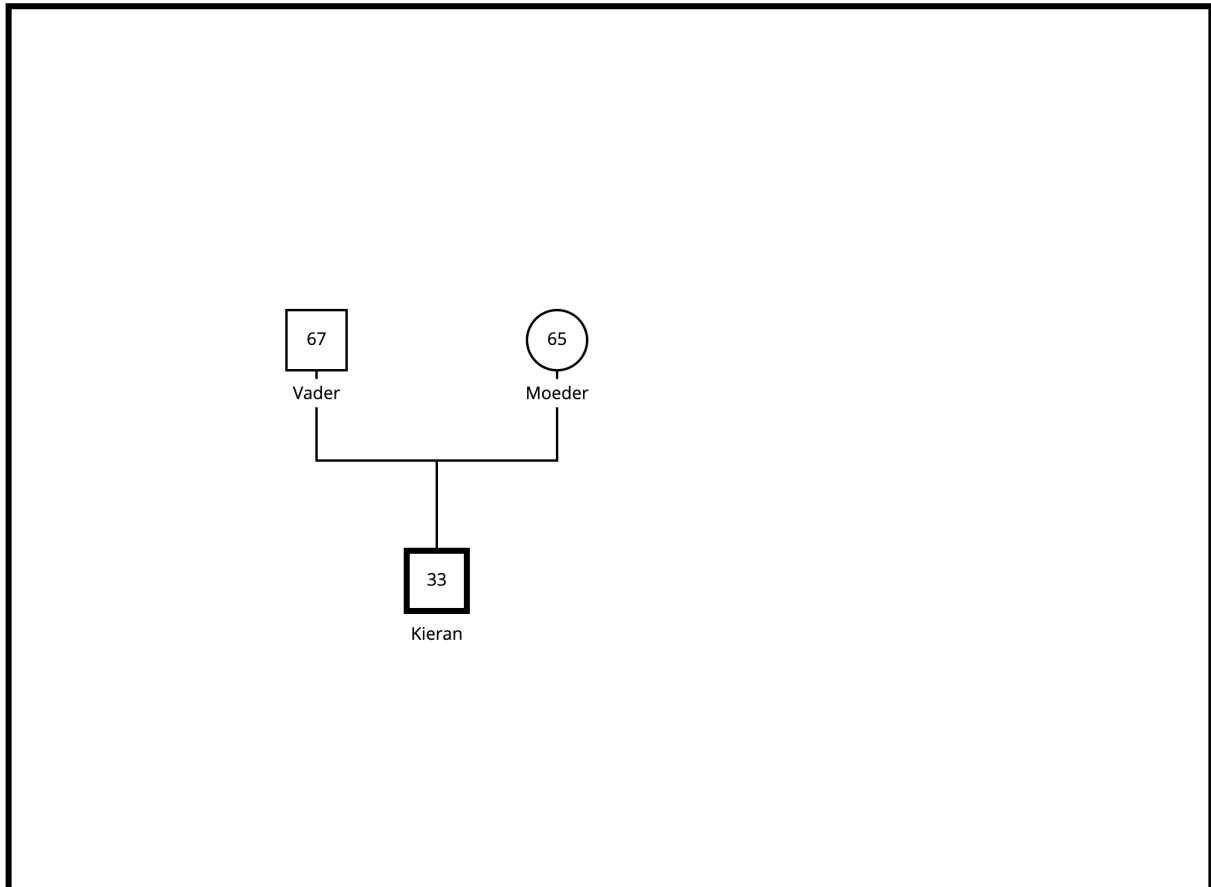
Stap 1: Teken de hoofdpersoon op het canvas

Je begint het genogram te tekenen door de eerste persoon op het canvas/papier te tekenen. Dat is de persoon wiens genogram je gaat maken. Begin ongeveer op eenderde van het canvas te tekenen, op die manier houd je ruimte genoeg over om nog twee generaties boven (ouders en grootouders) en een generatie na jou (kinderen) te tekenen. Schrijf de naam onder het persoon symbool en de leeftijd erin of het geboortjaar erboven. Geef aan dat dit de hoofdpersoon is door een dikke rand te geven aan het symbool.



Stap 2: Teken de ouders van de hoofdpersoon

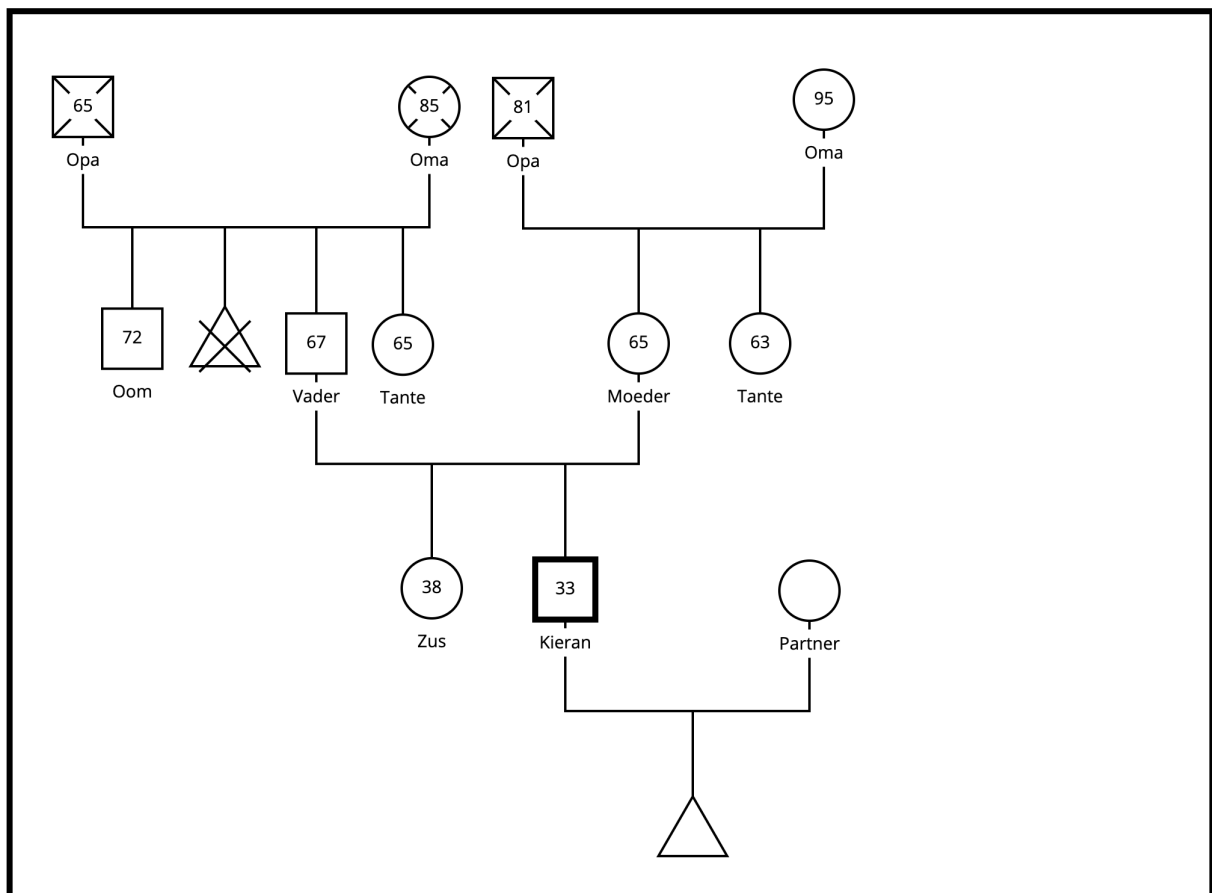
Teken nu de ouders op het canvas. Mannen en vrouwen hebben een vaste positie in het genogram: meestal worden mannen links geplaatst en vrouwen rechts. Bij matrifocale familiesystemen kun je ervoor kiezen om de posities om te draaien. De relatie tussen ouders en kinderen wordt met een lijn aangegeven. Als het gaat om adoptie of pleegzorg is deze lijn onderbroken.



Stap 3: Plaats de rest van de familie: broers, zussen, kinderen, grootouders

Teken het hele familiesysteem. Geef broers, zussen, ooms en tantes en grootouders ook plek. En ook (ex)partners en kinderen van de hoofdpersoon worden op het canvas geplaatst. Overleden mensen, miskramen en doodgeboren kinderen worden ook in het genogram opgenomen.

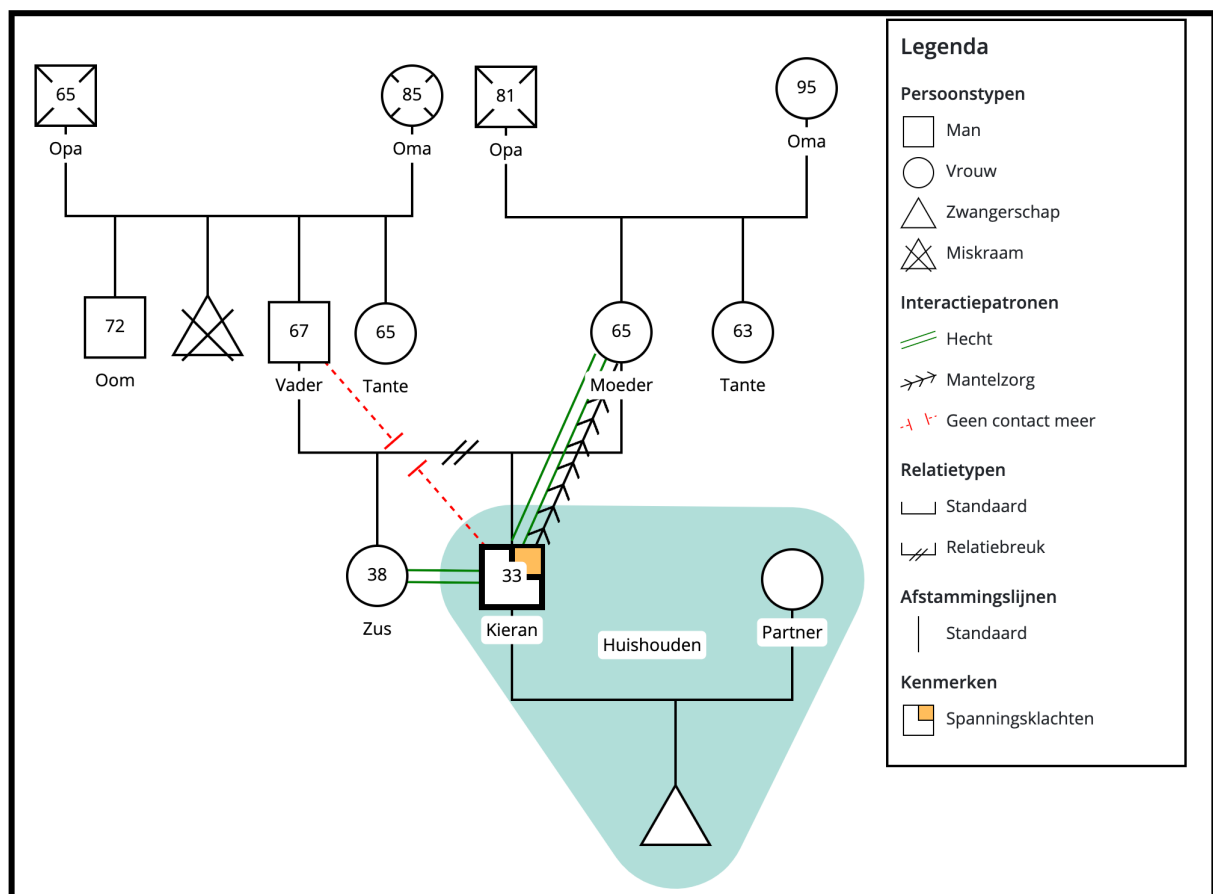
Houd bij het tekenen rekening met de **chronologie van geboorte van kinderen**: het oudste kind staat links, de jongste rechts. Net als onze leesrichting van links naar rechts is.



Stap 4: Interacties en verhalen weergeven op het genogram

Nu staat iedereen erop en kun je aan de hand van een door jou gekozen thema het genogram gaan aanvullen.

Suggesties: Geef aan wie er in het huidige huishouden zitten van de hoofdpersoon door er een gekleurd vlak omheen te plaatsen. Geef aan welke relatie hecht zijn, welke minder. Maak gebruik van kleuren, tekst en tekeningen om familieverhalen een plek te geven op het genogram.



3. Hoe verder?

De voorbeelden in deze handreiking zijn gemaakt met Roots of Me Genogram Software. Wij vinden het belangrijk dat iedereen kan oefenen met het genogram, omdat we weten hoe waardevol het is om zicht te hebben op de wortels van wie je bent. Daarom kun je Roots of Me twee weken gratis en vrijblijvend uitproberen. Genoeg tijd om je eigen genogram te maken. Iets voor jou? Je kunt het programma hier downloaden: www.rootsofme.com/download

Hopelijk heb je met deze handreiking een goede start gemaakt met het genogram. Wil je met Roots of Me aan de slag binnen jouw organisatie? Neem dan contact met ons op voor een live-call om vrijblijvend kennis te maken.

Janine Koppers

janine@rootsofme.com

rootsofme.com

Bronnen

Jessurun, N. (2010). *Transculturele vaardigheden voor therapeuten*. Bussum: Coutinho.

McGoldrick, M., & Gerson, R. (2018). *Genograms: Assessment and Intervention*. New York, Verenigde Staten: WW Norton & Co.

Tjin A Djie, K., & Zwaan, I. (2007). *Beschermjassen, transculturele hulp aan families*. Assen: Van Gorcum.

Tjin A Djie, K., & Zwaan, I. (2013). *De Familieziel, Hoe je geschiedenis kan helpen op je levenspad*. Soest: Uitgeverij Prometheus.



“Het genogram is als een landkaart om een reis door de familiegeschiedenis te maken – om daarna dichterbij jezelf terug te keren.”