

Voorinformatie Familieopstellingen

“Allen die bij onze familie horen, hebben evenveel recht om erbij te horen.”

*Wanneer de plaats van wie eerder kwamen wordt erkend, worden degenen die
later kwamen vrij.”*

Bert Hellinger

Genogram maken: zicht krijgen op je familiegeschiedenis

Wat is een genogram?

Een genogram is een overzicht van je familie, maar het gaat verder dan een gewone stamboom. Je brengt niet alleen in kaart wie bij de familie horen, maar ook welke relaties er zijn, welke gebeurtenissen belangrijk waren en welke patronen misschien al generaties lang doorwerken. Dat kan helpen om jezelf beter te begrijpen, terugkerende familiedynamieken te herkennen en te onderzoeken wat daar vandaag nog van merkbaar is.

Waarom kan een genogram behulpzaam zijn?

Een genogram maakt de ordening in een familie zichtbaar. Je ziet wie bij welke generatie hoort, wat de volgorde van kinderen is, en hoe biologische ouders, opvoedouders, halfbroers en halfzussen zich tot elkaar verhouden. Ook ingrijpende gebeurtenissen worden beter zichtbaar, zoals scheidingen, vroeg overlijden, ziekte, miskramen of abortus. Daarnaast kan een genogram licht werpen op bredere omstandigheden die een familie hebben gevormd, zoals oorlog, migratie, geloof, verzet of andere levensbepalende ervaringen.

Hoe maak je een genogram?

Een genogram maak je meestal als een schematisch overzicht. Daarin kun je met symbolen, woorden of eenvoudige tekens aangeven hoe familieleden met elkaar verbonden zijn, welke relaties er waren en welke gebeurtenissen van belang zijn. Denk aan overlijden, scheiding, ziekte, afstand, nabijheid of buitensluiting. Zo ontstaat er een beeld dat vaak nieuwe inzichten geeft en een ingang kan zijn voor

verder onderzoek, bijvoorbeeld in een familieopstelling of in een gesprek over je familiegeschiedenis. Sommige mensen weten al veel over hun familie, terwijl een genogram voor anderen juist een aanleiding kan zijn om familieleden te bevragen en verhalen op te halen.

Vragen die je kunnen helpen

Bij het maken van een genogram kun je jezelf onder meer deze vragen stellen:

- Wie horen er bij onze familie?
- Welke namen, geboortejaren, sterfjaren en relaties zijn belangrijk?
- Zijn er huwelijken, scheidingen of nieuwe gezinsvormen geweest?
- Wie had een hechte band met wie?
- En waar was juist afstand, conflict of buitensluiting?
- Welke gebeurtenissen hebben veel invloed gehad op de familie? Bijvoorbeeld oorlog, verlies, scheiding of andere ingrijpende ervaringen.
- Komen er erfelijke ziekten of psychische problemen voor in de familie?
- Hoe werd er in de familie omgegaan met geloof of spiritualiteit?
- Welke waarden, gewoonten en tradities speelden een belangrijke rol?
- Welke beroepen hadden ouders en grootouders?
- Welke betekenis had werk in het gezin? Was er bijvoorbeeld een familiebedrijf?
- Is er sprake van migratie in de familiegeschiedenis?

Tot slot

Er is niet maar één goede manier om een genogram te maken. Kies een vorm die voor jou werkt en die overzicht geeft. Het doel is niet om het perfect te doen, maar om zicht te krijgen op wat van betekenis is in jouw familiesysteem.

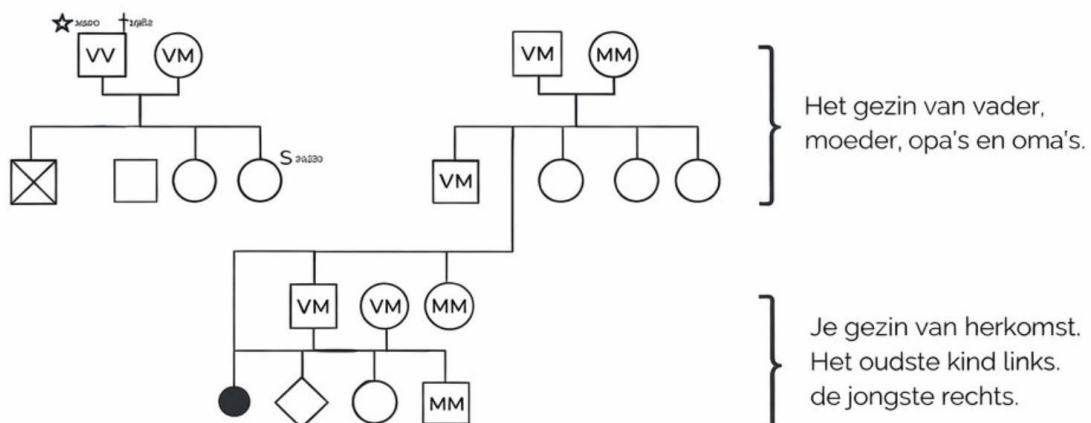
Zo MAAK JE EEN GENOGRAM

gebruik deze symbolen

	man		} hiermee geef je jouw plek aan
	vrouw		
	non-binair		

	miskraam		geboren	v	verloving
	abortus		overleden	∞	huwelijk
	doodgeboren	S	suicide	/	gescheiden van tafel en bed
	zwangerschap			//	officieel gescheiden
	vader		vaders vader		vaders moder
	moeder		moeders vader		moeders moeder

Een voorbeeld



Vul in wat je weet, als je nog verder terug in de geschiedenis dan mag dat ook.

Voorzie het genogram van je naam en de datum.