



Challenge

Familiesystemen

Werkboek

Dag 3

Jouw familiesysteem

Jouw familiesysteem

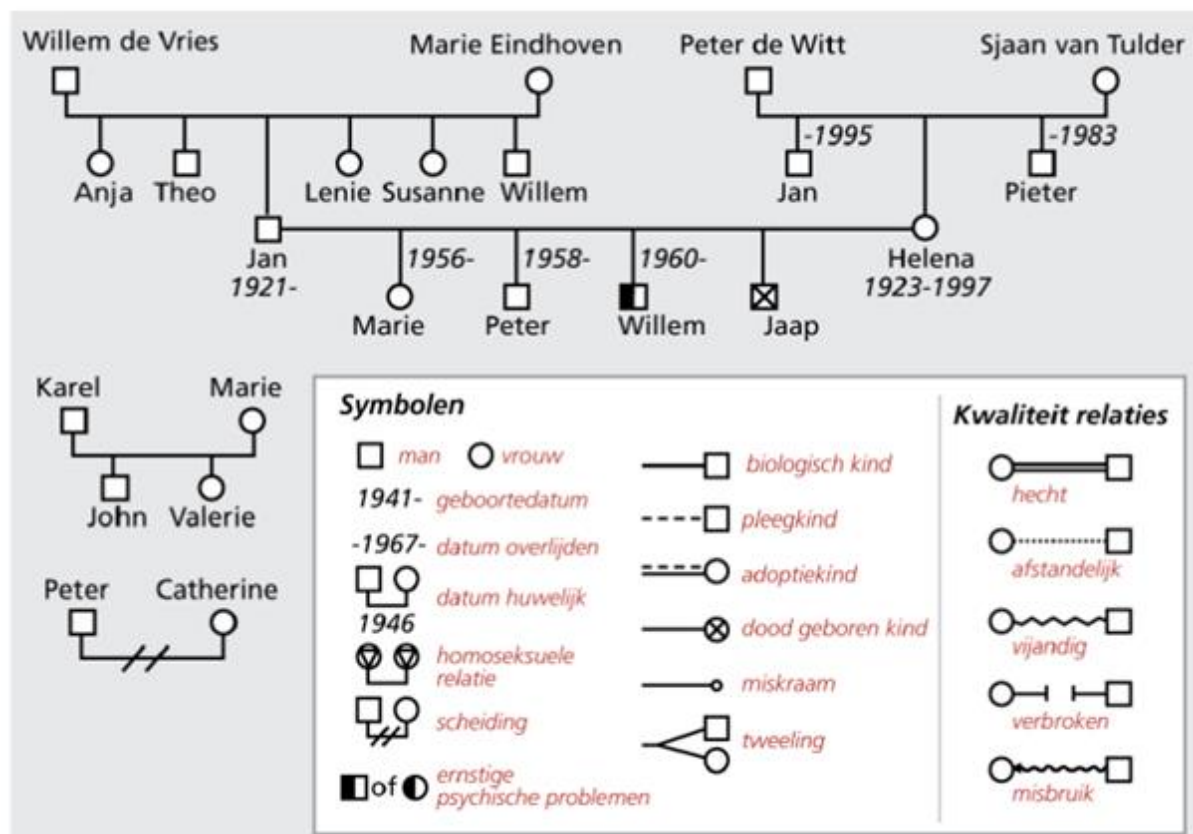
Jij behoort tot een gezin, jouw gezin van oorsprong waarin je geboren bent. Dat gezin maakt op zijn beurt deel uit van een familie. Hier heb jouw eigen manier van omgaan met de dingen geleerd.

Tot jouw familie systeem behoren mensen van verschillende generaties, dus ook je (over)grootouders. Onbewust kan je als lid van het systeem - uit onbewuste loyaliteit - verstrikt raken in de rol of lot van een ander. Deze verbondenheid is het sterkst tussen ouders en kinderen, broers en zussen en tussen partners.

Daarom ga je in deze les het genogram (de stamboom) van jouw familie in kaart brengen. Zo kan je overeenkomsten of terugkerende patronen gaan ontdekken.

Daarvoor heb ik een voorbeeld genogram opgenomen met daarin ook de symbolen die je kunt gebruiken.

Een voorbeeld van een genogram: Genogram van Jan de Vries

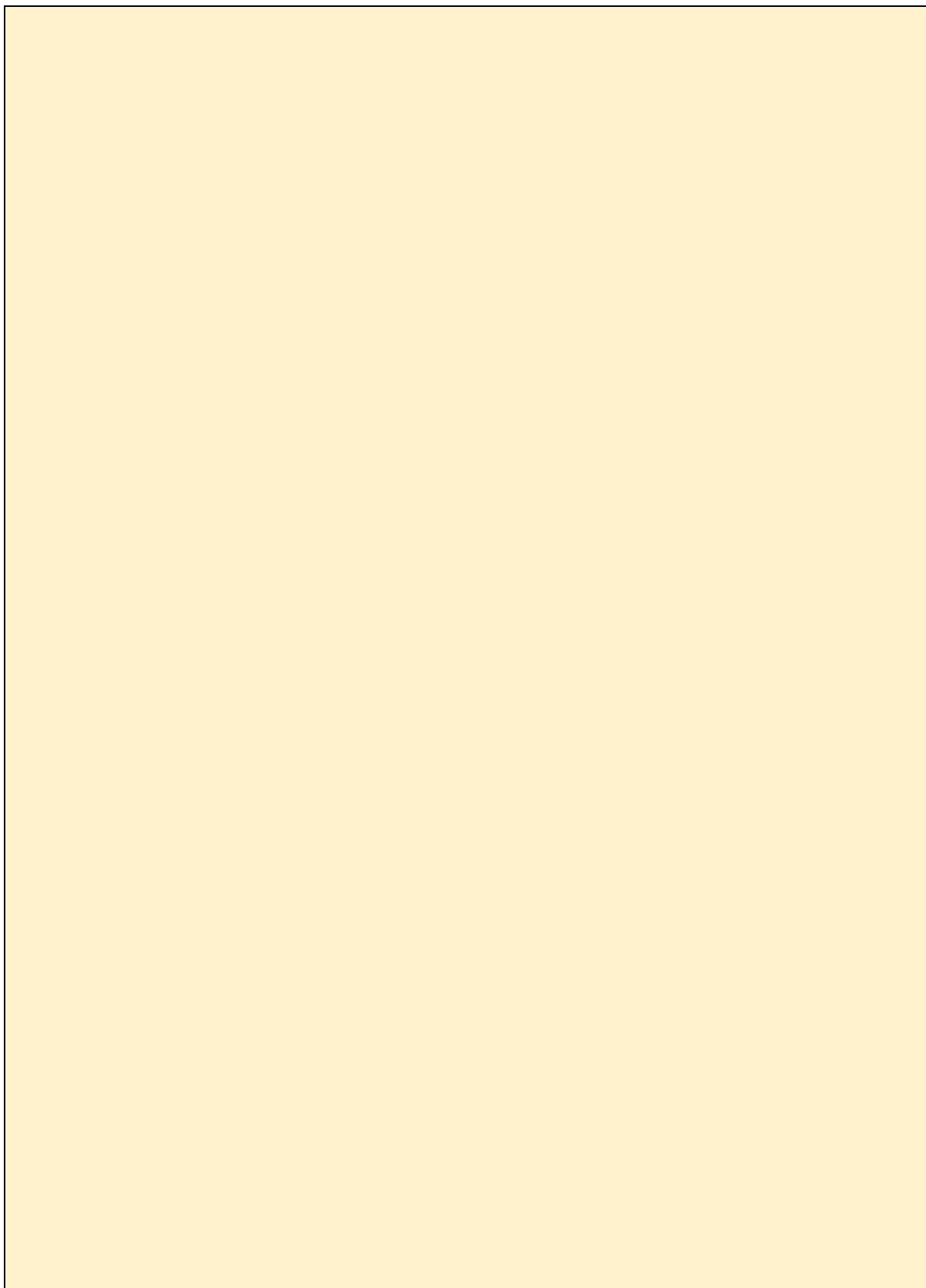


Begin bij het tekenen van jezelf en je (eventuele) partner. Vervolgens je ouders en (eventuele) broers/ zussen. Vul dit vervolgens aan met je grootouders en broers en zussen van je ouders en hun levenspartners. Als het bekend is of er miskramen zijn geweest, geef je die ook een plek. Als je (klein)kinderen hebt, geef je hen ook een plek geven in het schema. Vervolgens zet je ook de eventuele (klein) kinderen van je broers en zussen in het schema. Als je kennis hebt over je overgrootouders, mag je die er ook inzetten. Voeg zover bekend jaartallen van geboorte en eventueel overlijden toe.

Het is even puzzelen in het begin met welke tekenjes waarvoor staan en waar je het plaatst. Het gaat niet om het perfecte plaatje, maar om een beeld te krijgen en te kunnen voelen waar je een bepaalde lading voelt. Begin eerst maar met het neerzetten van de basis en stel jezelf daarna de volgende vragen:

- Is er iemand in de familie gescheiden?
- Heeft iemand een homoseksuele relatie (gehad)?
- Zijn er pleeg- of adoptiekinderen? Of is er een kind voor adoptie is weggeven?
- Heeft iemand een miskraam, abortus of doodgeboren kind gehad?
- Is er iemand met ernstige psychische problemen?
- Is iemand jong gestorven?
- Is er iemand gestorven tijdens de bevalling?
- Welke ziekten hebben mensen gehad en waaraan zijn zij gestorven?
- Heeft er iemand zelfmoord gepleegd?
- Is er iemand in een oorlogssituatie gedood?
- Heeft iemand de Holocaust overleefd?
- Heeft er iemand een buitenechtelijk kind?
- Heeft er iemand een vroegere significante relatie gehad (minnaar / maîtresse)?
- Heeft iemand een lichamelijk of geestelijke handicap?
- Heeft iemand een ernstig misdrijf gepleegd?
- Is er iemand slachtoffer van een ernstig misdrijf?
- Heeft iemand het familiesysteem verlaten, bijvoorbeeld door emigratie?
- Heeft iemand een verslaving aan alcohol, drugs of anderszins (gehad)?
- Is er iemand vermist geraakt?
- Is er iemand priester geworden of in het klooster gegaan?
- Is er iemand uitgesloten of uitgestoten?
- Is er iemand die een ongewoon leven leidt?

Mijn genogram:



1. Werk en banen

- Wat valt je qua werk en banen op in jouw genogram?

2. Eigenschappen

- Welke karaktereigenschappen komen veel voor in jouw familie?

Bronnen: - Movisie /- Psychologie Magazine

Colofon

Redactie Anneke Kersten – www.werkweerleuk.nl © 2019 Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. De uitgever kan niet aansprakelijk worden gesteld voor onjuiste en/of onvolledige informatie in dit werkboek.