



GENOGRAM

Forberedelse til internatet

For at få størst muligt udbytte af undervisnings-dagene på internatet er det vigtigt, at du møder velforberedt. En del af forberedelsen er at udarbejde et genogram – et visuelt kort over din familie og de relationer, der har været med til at forme dit liv.

Et genogram er mere end et stamtræ. Det giver mulighed for at undersøge relationer, livsbegivenheder, familieværdier, ressourcer og mønstre på tværs af generationer. Formålet er både at skabe overblik over din familiehistorie og at få øje på, hvordan måder at tænke, føle, relatere og håndtere livets udfordringer kan blive videreført gennem generationer.

Dit genogram bør så vidt muligt omfatte

- Bedsteforældres generation
- Forældres generation
- Dig selv, søskende og andre i din generation
- Både din mors og din fars familiegren

Arbejdet med genogrammet kan være en anledning til at tale med familiemedlemmer om familiens historie, betydningsfulde begivenheder og relationelle mønstre. Vær opmærksom på, at forskellige familiemedlemmer kan have forskellige oplevelser og fortællinger om de samme begivenheder.

Materialer

- Brug et stort ark karton eller papir.
- Tegn tydeligt og i en størrelse, der kan ses af andre.
- Medbring gerne fotografier af familiemedlemmer. Du kan også inkludere billeder af dig selv i forskellige aldre og livsfaser, som har haft særlig betydning for dig.
- Arbejd gerne kreativt og find den form, der giver bedst mening for dig og din familiehistorie.
- Sørg for, at der er plads til korte noter om relationer, begivenheder og observationer.

Det vigtigste er ikke at skabe et perfekt familietræ, men at begynde at undersøge de mønstre, fortællinger, værdier og erfaringer, som har været med til at forme dig.



Refleksionsspørgsmål til dit genogram At udarbejde et genogram kan hjælpe dig med at:

- skabe overblik over din familiehistorie
- identificere mønstre på tværs af generationer
- få øje på ressourcer og udfordringer i familien
- forstå betydningen af relationer og livsbegivenheder
- opdage sammenhænge, som du ikke tidligere har været opmærksom på

Vigtige oplysninger Overvej om følgende oplysninger er relevante at medtage:

- Fødselsår og alder
- Dødsfald
- Ægteskaber, separationer og skilsmisser
- Uddannelse og erhverv
- Alvorlig sygdom eller særlige livsbegivenheder
- Adoption, plejeforhold eller andre familieformer

Roller og relationer Hvordan var det i din familie at være:

- barn?
- søskende?
- barnebarn?
- niece eller nevø?

Hvilke forventninger, roller eller traditioner var knyttet til disse positioner?

Følelser og samspil Hvordan håndterede familien:

- glæde og succes? sorg og tab? vrede og aggression?
- konflikter? Reparation?
- sygdom og kriser?



- tro og spiritualitet?
- økonomi?
- alkohol eller andre former for afhængighed?

Var der tydelige alliancer eller særligt tætte relationer? Fandtes der konflikter eller brud mellem familiemedlemmer?

Mønstre på tværs af generationer Overvej følgende:

- Ser du gentagende mønstre gennem generationerne?
- Findes der uskrevne regler eller familiemottoer?
- Hvordan blev magt, ansvar og beslutninger fordelt?
- Har køn haft betydning for muligheder, forventninger eller roller?
- Hvordan blev kriser og forandringer håndteret?

Følelsesmæssig arv og tilknytning Overvej også:

- Hvad lærte man i familien om kærlighed, nærhed og omsorg?
- Hvad lærte man om konflikter?
- Hvilke følelser var velkomne, og hvilke var svære at udtrykke?
- Hvem gik man typisk til, når man havde det svært?
- Hvilke relationer virker særligt betydningsfulde?
- Hvilke familiemedlemmer identificerer du dig særligt med?

Ressourcer og styrker Et genogram handler ikke kun om belastninger og udfordringer.

- Hvilke styrker går igen i familien?
- Hvilke værdier er blevet givet videre?
- Hvilke ressourcer har hjulpet familien gennem svære perioder?
- Hvad er du særligt taknemmelig for at have fået med fra din familiehistorie?
- Hvilke traditioner eller måder at være sammen på ønsker du at føre videre?