

Bijlage 1

Werkvorm voor de deelnemers: Het genogram van mijn familie

1. Neem een groot blad papier, en schrijf jouw symbool in het midden ervan (een cirkel voor een vrouw, een vierkant voor een man). In het symbool schrijf je jouw naam. Rond de eigen persoon wordt de rest van het genogram opgebouwd. Wanneer je ieders naam hebt vermeld, kun je jouw genogram verder uitdiepen op de volgende manieren.

Je kunt in het genogram bepaalde **relaties** accentueren. Een zeer sterke band wordt bijvoorbeeld een dubbele lijn, een moeilijke relatie wordt aangeduid met een gekartelde lijn.

Elke familie heeft zijn **verhaal van 'kracht' en 'zwakheid'**. Zo kan bijvoorbeeld 'zelfstandigheid en bekwaamheid' hoog in het vaandel staan, terwijl er een tekort is aan 'warmte en geborgenheid'. Vaak lopen deze 'krachten' en 'zwakheden' als een rode draad doorheen je familiegeschiedenis, met treffende voorbeelden in elke generatie. Kun je een kracht en een zwakte van jouw familie opsporen en benoemen? Schrijf ze erbij in het genogram.

Het genogram kan verder verrijkt worden door de **religie** van de personen erop te vermelden. Geef elke religie een kleurtje. Je kunt ook gradaties in de religiositeit van iemand aanbrengen door het symbool volledig in te kleuren of slechts te arceren.

2. Geef elkaar uitleg bij jullie genogram. Beluister elkaar aandachtig, ook als jullie elkaar reeds goed kennen. Stel een paar vragen, zonder evenwel kritiek uit te oefenen of een oordeel te vellen. De volgende vragen kunnen een gesprek op weg zetten:
 - o Wie is er een model voor jou en inspireert je? Wie niet?
 - o Aan welke koppels toets je je? Wie en wat heeft invloed op je als koppel?
 - o Wie waren jouw leermeesters over geboden en verboden?
 - o Heeft onze relatie bepaalde familierelaties beïnvloed in positieve of negatieve zin?
 - o Voel je deze relatie met je moeder, vader, broer, zus,... al lang als goed (moeilijk) aan? Kun je er iets meer over vertellen?
 - o Wil je dat deze moeilijke relatie beter verloopt? Welke rol kan ik daarbij spelen?
 - o Herken ik de typische 'kracht' en 'zwakheid' van jouw familie ook bij jou? Zo ja, hebben deze 'kracht' en 'zwakte' een invloed op onze relatie?
 - o Vinden jouw geloof of levensfilosofie hun oorsprong in het verhaal van jouw familie? Waar zie jij zelf de wortels van jouw kijk op het leven?
3. Jullie hebben veel over elkaar bijgeleerd. Hoe geven jullie deze inzichten een plaats in het dagelijks leven met elkaar?
 - o Wat wil je aan onze kinderen doorgeven? (Denk hierbij ook aan de typische 'krachten' van een familie.)

- Als we een kind krijgen, wie van de familie zie ik als peter of meter van ons kind? Waarom? Wie is momenteel meter en peter van ons kind? Waarom? Wie had het nog kunnen zijn?