Familielijnen zichtbaar maken

Een praktische gids om je genogram te tekenen en familiepatronen te ontdekken

Iedere familie heeft eigenschappen, gewoontes en overtuigingen. Sommige zijn heel zichtbaar, zoals een talent voor muziek of een voorliefde voor de zee. Andere patronen spelen zich meer onder de oppervlakte af. Dit kunnen manieren zijn waarop we omgaan met tegenslag, geld, conflicten of het uiten van emoties. Vaak zijn we ons niet bewust van deze patronen, tot we een stap terugzetten en het grotere geheel bekijken.

Het doorgeven van familiepatronen

Patronen worden van generatie op generatie doorgegeven. Soms door uitgesproken regels, maar veel vaker zijn de patronen onuitgesproken, via gedrag en familietradities. Ook onverwerkte gebeurtenissen, zoals een faillissement, een verlies of gedwongen verhuizingen, werken vaak door in de levens van de generaties erna. Een patroon hoeft niet negatief te zijn; het kan ook gaan om enorme veerkracht, ondernemerschap of een sterke onderlinge band. Het in kaart brengen ervan geeft inzicht in waarom de dingen in jouw leven gaan zoals ze gaan.

Wat is een genogram?

Een genogram is een stamboom, maar dan met een extra laag. Waar een klassieke stamboom zich beperkt tot namen, geboortedata en sterfdata, brengt een genogram de onderlinge relaties en dynamieken visueel in kaart. Het is een schematische weergave van je familiegeschiedenis over minimaal drie generaties, inclusief de kwaliteit van de relaties, ingrijpende gebeurtenissen en opvallende herhalingen.

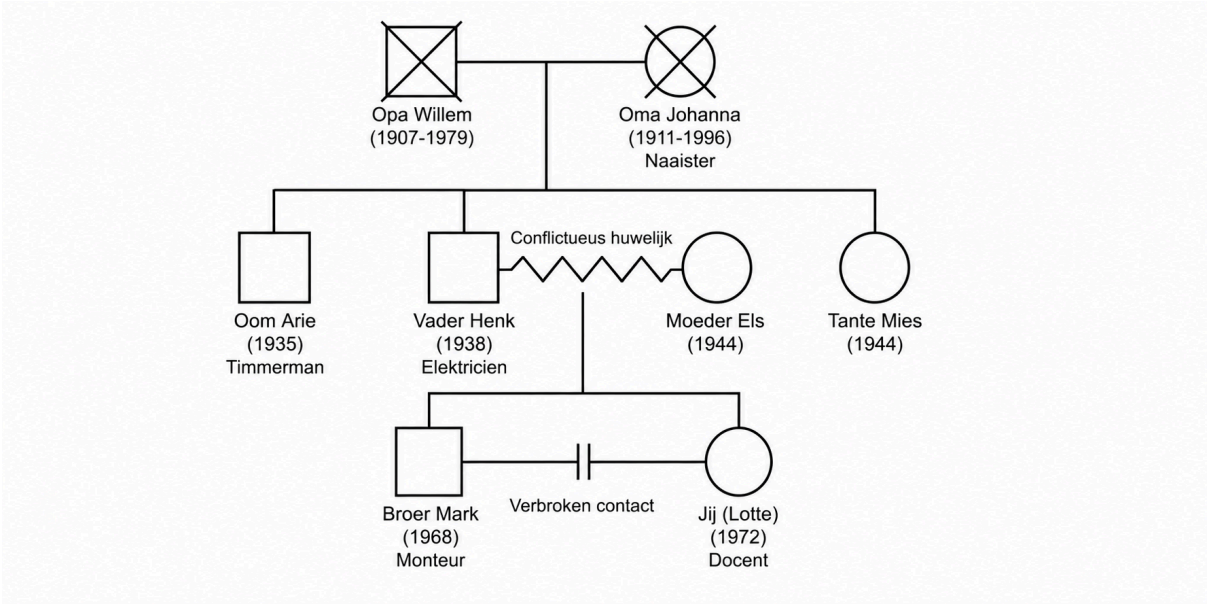
Een genogram helpt je om even afstand te nemen. Je tekent de feiten, de relaties en de gebeurtenissen, zodat je kunt zien wat anders verborgen blijft.

Wat kun je met een genogram?

Door de structuur van je familie te tekenen, maak je het onzichtbare zichtbaar. Een genogram helpt je om afstand te nemen en objectief te kijken naar je familiegeschiedenis. Je ziet in één oogopslag welke relaties verbroken zijn, wie de buitenbeentjes waren, of er opvallend vaak jong werd gestorven. Het helpt je om je eigen plek in het geheel te begrijpen en, waar nodig, bewuste keuzes te maken om belemmerende patronen te doorbreken.

Hoe werkt het?

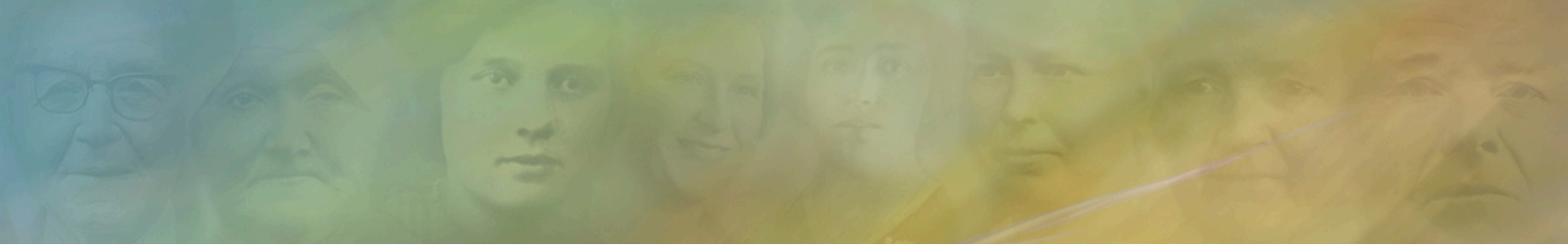
Een genogram gebruikt standaard symbolen en regels om een soms ingewikkelde structuur toch helder te houden. Voorbeeld:



Naast de feitelijke structuur kun je de aard van de relaties tekenen met specifieke lijnen tussen de symbolen (bijvoorbeeld een zigzaglijn voor een conflict, of een dubbele lijn voor een hechte band).

Je hoeft niet alle symbolen te gebruiken, alleen die je nodig hebt. Houd dit lijstje erbij tijdens het tekenen.

Weet je al dat bepaalde gebeurtenissen in je familiegeschiedenis veel kunnen oproepen? Doe de oefening dan rustig, en zorg eventueel dat er iemand in de buurt is bij wie je je veilig voelt.

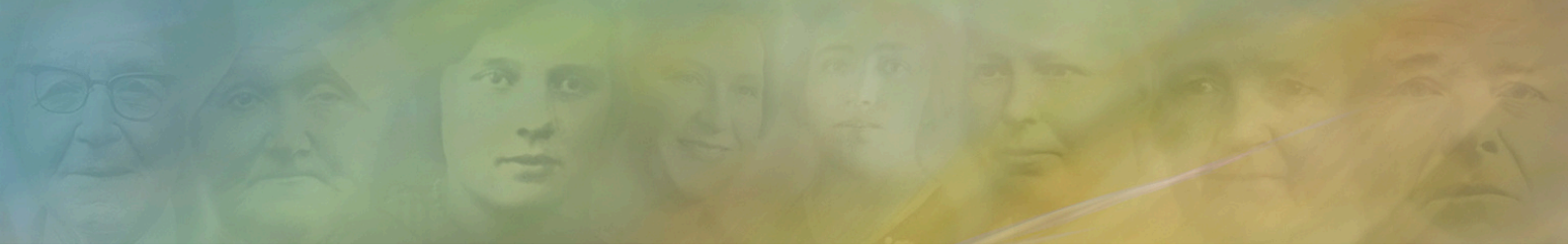


Aan de slag

Eenvoudige genogramsymbolen			
□	man	——	relatie / huwelijk
○	vrouw	—//—	scheiding/ breuk
⊗	overleden	.....	afstand
◇	anders / onbekend	~~~	conflict
⚠	ingrijpende gebeurtenis	═══	hechte band

Je hoeft niet alles met een symbool aan te geven. Soms is een kort woord naast een persoon of lijn duidelijker.

1. **Begin bij jezelf:** Teken jouw symbool niet helemaal onderaan, maar op ongeveer één derde vanaf de onderkant van het papier. Zo houd je nog ruimte over voor eventuele (toekomstige) kinderen. Geef jouw symbool een dikke of dubbele rand.
2. **Voeg je generatie toe:** Teken eventuele broers en zussen naast je.
3. **De generatie boven je:** Teken je ouders daarboven (vader links, moeder rechts) en verbind ze met jou. Voeg hun broers en zussen (je ooms en tantes) toe.
4. **De grootouders:** Herhaal stap 3 voor je grootouders, zodat je minimaal drie generaties op papier hebt.
5. **Feiten invullen:** Schrijf de namen, geboorte- en sterfdata (of leeftijden) en eventuele beroepen bij de symbolen.
6. **Dynamiek toevoegen:** Geef met lijnen of korte kernwoorden aan waar conflicten zaten, wie erg close waren en waar de 'geheimen' of opvallende gebeurtenissen (emigratie, faillissement, ziekte) zich bevonden.



7. **Het heden markeren:** Trek tot slot een lichte cirkel (of gebruik een markeerstift) om de personen die op dit moment samen één huishouden vormen. Zo scheid je de geschiedenis visueel van het hier en nu.

Je hoeft niet alles in één keer in kaart te brengen. Begin met wat je weet en wat veilig voelt om te onderzoeken. Sommige gebeurtenissen kunnen veel oproepen. Merk je dat het tekenen van je genogram je overspoelt of raakt aan pijnlijke herinneringen? Leg het dan even weg en zoek steun bij iemand die je vertrouwt.

Vragen die je jezelf kunt stellen

Als je genogram voor je ligt, kijk er dan eerst van een afstandje naar. Je hoeft niet meteen conclusies te trekken. Begin met waarnemen.

Wat zie je terugkomen?

- Welke beroepen, talenten of interesses zie je in meerdere generaties terugkomen?
- Zijn er gebeurtenissen die zich herhalen, zoals vroeg verlies, scheiding, verhuizing, ziekte, adoptie, faillissement of afstand binnen de familie?
- Op welke leeftijden vonden ingrijpende gebeurtenissen plaats? Zie je daarin een patroon?

Waar zit stilte of afstand?

- Over wie of wat werd binnen de familie weinig gesproken?
- Zijn er mensen die buiten de familie lijken te zijn komen staan, of juist een dragende rol hadden?

Wat raakt aan jouw leven nu?

- Welke eigenschappen, overtuigingen of manieren van omgaan met het leven herken je bij jezelf?
- Waar zitten gaten in het verhaal: namen, gebeurtenissen of periodes waar je weinig of niets van weet?
- Welke lijn of gebeurtenis roept bij jou de meeste vragen op?
- Is er iets in je genogram dat je raakt, verrast of ongemakkelijk maakt?
- Zie je iets waarvan je denkt: misschien werkt dit nog steeds door?

Loop je vast?

Soms laat een genogram meer zien dan alleen namen en relaties. Misschien valt je op dat bepaalde gebeurtenissen zich blijven herhalen. Dat er generaties lang niet over gevoelens werd gesproken. Dat verantwoordelijkheid steeds bij dezelfde mensen terechtkwam. Of dat verlies, conflict of afstand een grotere rol speelde dan je had verwacht.

Misschien herken je iets van jezelf in wat je op papier ziet. Maar wat betekent dat eigenlijk? Juist wanneer het over je eigen familie gaat, is het moeilijk om met afstand naar het geheel te kijken. We zijn onderdeel van het verhaal dat we proberen te begrijpen.

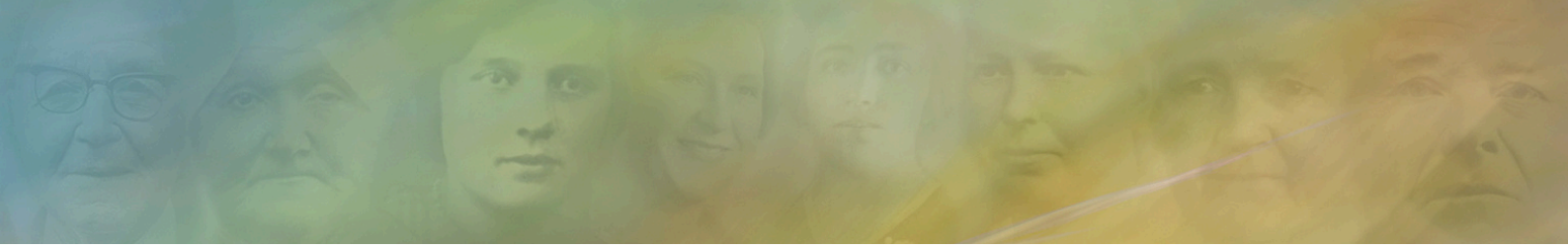
Een genogram maakt patronen zichtbaar. Het begrijpen van die patronen is vaak de volgende stap. Daar help ik je graag bij.

Over Lisette

Ik ben Lisette Geel. Met behulp van familiegeschiedenis, archiefonderzoek en genogrammen help ik mensen zicht te krijgen op de verhalen en patronen die van generatie op generatie zijn doorgegeven.

Mijn werk gaat niet alleen over namen en data, maar vooral over de vraag hoe familiegeschiedenis vandaag nog in ons leven kan doorwerken.

Soms ontstaat er ruimte zodra je ziet waar iets vandaan komt.



Familielijnen-gesprek

Wil je samen kijken naar wat jouw genogram laat zien?

Je hebt je genogram getekend. Misschien zie je al bepaalde lijnen, maar vraag je je af wat ze betekenen.

Als het over je eigen familie gaat, is het soms lastig om afstand te nemen. Je bent immers zelf onderdeel van het verhaal dat je probeert te begrijpen.

In een Familielijnen-gesprek kijken we samen naar jouw genogram. We onderzoeken welke thema's, overtuigingen en gebeurtenissen zichtbaar worden, en hoe die mogelijk doorwerken in jouw leven vandaag.

Ik help je woorden te geven aan wat je ziet, zodat er meer helderheid, begrip en ruimte kan ontstaan.

Familielijnen-gesprek
Online sessie van ongeveer 1,5 uur.
Inclusief korte voorbereiding en persoonlijke terugkoppeling.
Investering: €295 inclusief btw.

Je stuurt vooraf je getekende genogram en eventueel een korte vraag mee.

Voel je dat je hier samen verder naar wilt kijken?

Wil je onderzoeken wat jouw genogram laat zien? Op mijn website lees je meer over het Familielijnen-gesprek en kun je eenvoudig een afspraak aanvragen.

Lees meer over het Familielijnen-gesprek

www.lisettegeel.nl