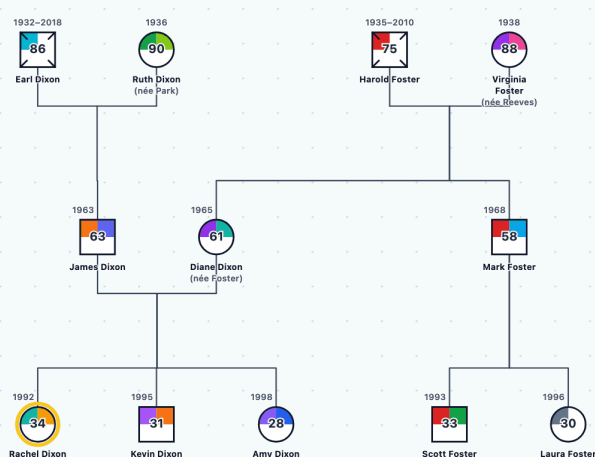


המדריך המלא לגנוגרמה

כל הסמלים, סוגי הקווים, הקטגוריות הרפואיות ודוגמאות המוצא, וגם איך בונים וקוראים גנוגרמה.

Medical Genogram Tutorial



Genogram Key

PEOPLE

- Male
- Female
- Primary Person
- Deceased
- MEDICAL (cont.)
- ADHD
- Chronic migraines

RELATIONSHIPS

- Marriage
- Biological Child
- MEDICAL (cont.)
- major depressive disorder
- hyperlipidemia
- polycystic ovary syndrome (PCOS)
- PTSD (occupational trauma)
- Factor V Leiden (heterozygous)

MEDICAL

- Coronary artery disease
- Breast cancer (in remission)
- rheumatoid arthritis
- Alzheimer's disease
- Type 2 diabetes
- chronic asthma
- preventive mastectomy
- Alcohol use disorder (in long-term recovery)

Created on GenogramAI

01 מהי גנוגרמה

02 גנוגרמה, עץ משפחה, אקומאפ

03 אנשים (9 צורות)

04 מצב חיים, היריון ותאומים

05 קווי זוגיות (18 סוגים)

06 קווי הורה-ילד (7 סוגים)

07 קווים רגשיים (39 סוגים)

08 מצבים רפואיים (22 קטגוריות)

09 שורשים תרבותיים (9 דוגמאות) והקשר נוסף

10 איך יוצרים גנוגרמה צעד אחר צעד

11 תצוגות ומקרא

12 איך קוראים גנוגרמה

13 איך יוצרים גנוגרמה עם AI

14 מילון מונחים ומקורות

מהי גנוגרמה

גנוגרמה היא תרשים משפחתי מובנה: צורות לאנשים, קווים לשותפויות ולילדים, וקווים והצללות נוספים לקשרים ולבריאות. היא נועדה לחשוף דפוסים שעוברים בין דורות.

השיטה צמחה מתוך הטיפול המערכתי במשפחה, ובמיוחד מרעיונותיו של מארי בואן על תהליכים רגשיים שעוברים בין דורות. מוניקה מקגולדריק ורנדי גרסון פרסמו סימון סטנדרטי ב-1985, וספרם (כיום *Genograms: Assessment and Treatment*, עם Sueli Petry, מהדורה רביעית, 2020) עדיין משמש ספר לימוד נפוץ. מאז הוסיפו תוכנות וספרי לימוד סמלים, למשל לזהות מגדרית, להפריה מתרומה ולצורות מסוימות של התעללות; דף המקרא של GenogramAI (genogramai.com/key) באפליקציה מראה אילו סמלים סטנדרטיים ואילו הרחבות.

מה אפשר לתעד בגנוגרמה

אירועי חיים

לידות, פטירות וגיל בעת הפטירה, היריונות, הפלה טבעית, לידה שקטה והפסקת היריון, הגירה.

מבנה

שותפויות, פרידות, גירושים; ילדים ביולוגיים, מאומצים, באומנה וחורגים, פונדקאות והפריה מתרומה; משקי בית.

בראות

22 קטגוריות רפואיות ועוד מצבים מותאמים אישית, כל אחד מסומן כפעיל, חשד או החלמה.

קשרים

39 סוגי קווים רגשיים, מקרבה והתכה ועד ריחוק, עוינות, ניתוק, התעללות והזנחה.

זמן

תאריכים על אנשים ועל שותפויות, כדי שאפשר יהיה לקרוא את הגנוגרמה כציר זמן.

תרבות והקשר

דוגמאות מוצא, 13 אפשרויות דת, השכלה, מעמד חברתי, מיקום ושדות מותאמים אישית.

גנוגרמה, עץ משפחה, אקומאפ

עץ משפחה		גנוגרמה		אקומאפ
מה מוצג	שושלת	מבנה משפחה, קשרים, בריאות	הקשרים של המשפחה עם מערכות חיצוניות	
טווח זמן	דורות רבים	בדרך כלל שלושה	הווה	
איך מציירים	תיבות וקווים	צורות וסוגי קווים סטנדרטיים	עיגול מרכזי עם קווים לשירותים, לבית הספר, לעבודה ולקהילה	
שימוש אופייני	גנאלוגיה	הערכה וטיפול	מיפוי משאבים וגורמי לחץ בעבודה סוציאלית	

תרשימים קרובים כוללים את **אילן היוחסין הגנטי** (שתוקנן בידי National Society of Genetic Counselors לתורשה ולנשאות), את **הקולטורוגרמה** (Congress, 1994, לתרבות ולהגירה) ואת **הסוציוגרמה** (קשרים בתוך קבוצה). GenogramAI יוצרת גם אקומאפים.

אנשים

כל אדם הוא צורה. ציירו את כל הצורות באותו גודל; הגודל לא אמור להעיד על חשיבות.

זכר	☐	נקבה	☐
ריבוע		עיגול	
גבר טרנס	☐	אישה טרנס	☐
ריבוע ובתוכו עיגול קטן		עיגול ובתוכו ריבוע קטן	
א-בינארי	☐	אינטרסקס	☐
קשת: חלק עליון מעוגל, תחתית שטוחה		עיגול עם קו אנכי	
לא ידוע	☐	אחר	☐
מעוין		מעוין עם סימן שאלה	
חיית מחמד	☐		
מעוין עם קו מתאר מנוקד, מחובר לבעלים בקו מנוקד			

לכל אדם אפשר גם להוסיף שמות (כולל שם משפחה מלידה וכינוי), תאריכים, נטייה מינית (8 אפשרויות), עיסוק, השכלה והערות. חיות מחמד שימושיות כשלבעל חיים יש תפקיד בחיים הרגשיים של המשפחה.

מצב חיים, היריון ותאומים

בחיים	☐	לא בחיים	☐
צורה בלבד		X על הצורה	
לא בחיים, עם הגיל בעת הפטירה	☐	האדם המרכזי (האדם שבמוקד)	☐
כשהגיל בעת הפטירה בפנים, ה-X הופך לסימני פינה		טבעת חיצונית סביב הצורה (יש המציירים קו מתאר כפול)	
היריון	☐	הפלה טבעית	☐
משולש		עיגול קטן מלא	
לידה שקטה	☐	הפסקת היריון	☐
צורה בחצי גודל עם X		X קטן	
תאומים לא זהים	☐	תאומים זהים	☐
שני קווי ילדים מנקודה אחת		כנ"ל, מחוברים בפס קצר	

שאלו ישירות על אובדני היריון ("היו היריונות שלא הסתיימו בלידה חיה?"); בלי שאלה הם נשמטים לעתים קרובות, אף שהם עשויים להשפיע על המשפחה במשך שנים.

קווי זוגיות 18 סוגים

בני זוג מחוברים בקו מתחת לצורות שלהם, קשרים מוקדמים משמאל לקשרים מאוחרים. קשר לא נשוי שהסתיים שומר על סגנון הקו שלו ומקבל לוכסן.

רמת מחויבות

קשר זוגי (היכרות)	קו מקווקו דק
אירוסין	קו מנוקד
בני זוג לחיים	קו רציף עבה
מגורים משותפים	קו מקווקו
נישואים	קו רציף
לא ידוע	קו מנוקד אפור עם סימן שאלה

פירוק

פרידה פיזית	קו מקווקו, לוכסן אחד (גרים בנפרד)
גירושים	שני לוכסנים
ביטול נישואים	שני לוכסנים ו-X
פרידה משפטית	קו רציף, לוכסן אחד
נישואים חוזרים	שני לוכסנים שחוצה אותם לוכסן הפוך (נישאו זה לזה שוב)
אלמנות	X על הקו

נסיבות

רומן מחוץ לנישואים	קו ורוד מקווקו
רומן / גירושים	קו ורוד מקווקו, שני לוכסנים
לילה אחד	נקודות ורודות דלילות
רומן / פרידה	קו ורוד מקווקו, לוכסן אחד
רומן / נשואים	קו נישואים ולצידו קו ורוד מקווקו
אונס	קו אדום עם X עבה; לתעד רק מה שנחשף

קווי הורה-ילד 7 סוגים

הילדים יורדים מקו ההורים, הבכור משמאל; ההורים הביולוגיים של ילד מאומץ או ילד באומנה מחוברים בקו מעוקל דק.

אומנה	קו מנוקד	מאומץ	שני קווים זה לצד זה, רציף ומנוקד	ביולוגי	קו רציף
תורם זרע	קו מקווקו עם SD	פונדקאות	קו מקווקו עם S	ילד חורג	קו נקודה-מקף
				תורמת ביצית	קו מקווקו עם ED

קווים רגשיים 39 סוגים

קווים רגשיים מצוירים מעל המבנה, בין כל שני אנשים. לצבע יש משמעות: כחול וירוק לחיבור, אדום לקונפליקט, להתכה ולריחוק, וחצים לדפוסים חד-כיווניים (החץ מצביע על מי שחוזה זאת). השתמשו רק בקווים הנחוצים, ותעדו התעללות בזהירות ובשיתוף המטופל.

סימון סטנדרטי

מחברים  קשר רגשי רגיל, ללא איכות מיוחדת.	קרוב  קשר חם ותומך, עם גבולות בריאים.
מותר  מעורבות יתר; גבולות מטושטשים.	מרוחק  ניתוק רגשי.
עוין  עוינות גלויה.	קרוב ועוין  קרובים ועם זאת עוינים בגלוי.
התעללות רגשית  כפייה, השפלה, שליטה. החץ מצביע על האדם המושפע.	התעללות פיזית  פגיעה גופנית, מהפוגע אל הנפגע. החץ מצביע על האדם המושפע.
התעללות מינית  פגיעה מינית. החץ מצביע על האדם המושפע.	מיקוד ב  תשומת לב הממוקדת באדם אחד. החץ מצביע על האדם המושפע.
מיקוד שלילי  תשומת לב ביקורתית או מאשימה. החץ מצביע על האדם המושפע.	מטפל  דאגה המופנית לאדם אחר. החץ מצביע על האדם המושפע.
ניתוק  קשר שנותק בכוונה.	ניתוק שתוקן  ניתוק שתוקן מאז.
מורחב  אדיש אין השקעה רגשית.	לא נפגשו מעולם  קשר שמעולם לא נוצר.
חיובי הרמוניה  קשר מאוזן ושלי.	ידידות  קשר תומך מחוץ למשפחה.
אהבה  חיבה ודאגה עמוקות.	מאוהב  היקשרות רומנטית הדדית.
התקשרות  קשר רגשי בטוח ויציב.	לימרנס  התאהבות חד-צדדית. החץ מצביע על האדם המושפע.
קונפליקט  מתח פעיל וויכוחים.	שנאה  איבה עמוקה ומושרשת.
חוסר אמון  חשדנות, חוסר אמון.	מרוחק ועוין  מרוחקים ועוינים.

מותך ועוין	
התכה ועוינות גלויה.	
מרוחק ואלימות	
מרוחקים, עם אלימות.	
מותך ואלימות	
התכה ואלימות פיזית.	

הזנחה פיזית	
מניעת טיפול, מזון או מחסה. החץ מצביע על האדם המושפע.	
מניפולטיבי	
השפעה סמויה. החץ מצביע על האדם המושפע.	

מעריץ	
הערצה כלפי אדם אחר. החץ מצביע על האדם המושפע.	

מותך וקונפליקט	
התכה וקונפליקט פעיל.	
אלימות	
אלימות פיזית או איום.	
קרוב ואלימות	
קרובים אך עם אלימות פיזית.	

התעללות ושליטה

התעללות	
דפוס כללי של התעללות. החץ מצביע על האדם המושפע.	
הזנחה רגשית	
מניעת טיפול רגשי. החץ מצביע על האדם המושפע.	
שליטה	
שליטה כופה. החץ מצביע על האדם המושפע.	

תשומת לב

קנאי	
רכושנות וקנאה. החץ מצביע על האדם המושפע.	
השפעה	
אדם אחד מכתוב במידה רבה את בחירותיו של האחר; החץ מצביע על המושפע.	

הצללה קלאסית (ברירת מחדל)

סגנון רבעים

קטגוריות וצבעים

- | | | |
|-------------|---------------|------------|
| לב/קרדילוגי | סרן | סוכרת |
| בריאות הנפש | שימוש בחומרים | אלכוהול |
| ניירולוגי | נשימתי | אוטואימוני |
| גנטי | מערכת הפירון | חרדה |
| דו-קוטבי | דיכאון | PTSD |
| אחר | OCD | ADHD |
| הפרעת אכילה | סכיזופרניה | טראומה |
| לקות למידה | | |

אפשר להוסיף מצבים מותאמים אישית ולבחור אם כל אחד נמצא בחצי המחלה או בחצי השימוש בחומרים. בכל סגנון, הוסיפו מקרא שמתאים בין צבעים למצבים.

שורשים תרבותיים והקשר נוסף

דוגמת מילוי וצבע בצורה של אדם מתעדים שורשים שאתם מגדירים (למשל "אירי" או "מקסיקני"). הקצו לכל מוצא דוגמה משלו והשתמשו בה בעקביות; אדם עם כמה מוצאים מוצג עם הדוגמאות זו לצד זו.

אופקי אנכי אלכסון ימני אלכסון שמאלי רשת גלים קליעה דמקה

הקשר נוסף

- **דת:** 13 אפשרויות (נוצרי, קתולי, אורתודוקסי, מורמוני, עדי יהוה, יהודי, מוסלמי, בודהיסט, הינדי, סיקי, רוחני, ללא, אחר)
- **השכלה** (10 רמות) ו**מעמד חברתי** (5 רמות)
- **הגירה:** סימון על אדם שחי בשתי תרבויות או היגר
- **שדות מיקום ומותאמים אישית, ומשקי בית** המסומנים כקו מתאר סביב מי שגרים יחד
- **מוסדות** (בית ספר, כלא, בית אבות) בתור תיבה עם תווית המחוברת לאדם

איך יוצרים גנוגרמה צעד אחר צעד

1 אספו מידע

שלושה דורות: שמות, שנות לידה ופטירה, שותפויות, ילדים ואיך הגיעו למשפחה, היריונות ואובדנים, מחלות ושימוש בחומרים, מעברי דירה, עבודה, השכלה, תרבות ודת. רשמו גם מה לא ידוע.

2 מקמו את האדם המרכזי

התחילו מהמטופל וסמנו אותו כאדם המרכזי.

3 הוסיפו מבנה

בני הזוג באותה שורה, הילדים מתחת לפי סדר הלידה, ואחריהם הורים, אחים ואחיות, סבים וסבתות. בחרו את קו הזוגיות וקו הילד המתאימים לכל קשר.

4 הוסיפו קווים רגשיים

לכל קשר משמעותי שאלו: כמה הוא קרוב, כמה קונפליקטואלי, האם הקשר נותק, האם משהו נפגע או נשלט?

5 הוסיפו בריאות והקשר

הצלילו מצבים רפואיים, הוסיפו מוצא, דת ותאריכים, קבצו משקי בית והוסיפו מקרא.

6 עברו על הגנוגרמה עם המשפחה

בדקו את העובדות, השלימו פערים, והתייחסו לגנוגרמה כמסמך עבודה שמשתנה ככל שאתם לומדים עוד.

GenogramAI מסדרת את המשפחה אוטומטית: דורות בשורות, ילדים לפי סדר הלידה, בני זוג זה לצד זה.

תצוגות ומקרא

ב-GenogramAI אפשר לקרוא את אותה גנוגרמה בשכבות שונות, שמפעילים ומכבים בתפריט התצוגות בלי לשנות את הנתונים. יש תשע שכבות: **תרבותי, רפואי, מעמד חברתי, דת, השכלה, מיקום, מותאם אישית, רקעים ומשקי בית**. הקווים הרגשיים מוצגים תמיד. מחוון הזמן מריץ את המשפחה שנה אחר שנה, ומצב **מצגת** מציג את הגנוגרמה במסך מלא.

המקרא על משטח העבודה מציג רק את הסמלים והצבעים שבשימוש בגנוגרמה, ואפשר לכלול אותו בייצוא כ"מקרא משולב". המקרא המלא של כל הסמלים נמצא בכתובת genogramai.com/genogram-key.

איך קוראים גנוגרמה

מבנה

דורות, הרכב משק הבית, מיקום בין האחים, מוות בגיל צעיר, גירושין ושותפויות חדשות.

קשרים

קשרים קרובים, קונפליקט, ריחוק וניתוקים; משולשים; מי עם מי.

רמת תפקוד

מי בתפקוד-יתר ומי בתת-תפקוד; איך הלחץ נע בתוך המשפחה.

בין הדורות

תפקידים, מחלות, התמכרויות וניתוקים שחוזרים; גילים ותאריכים שמהדהדים אירועים מוקדמים.

שאלות מועילות: מה בולט? מה חסר? מי היה מספר את הסיפור הזה אחרת? איפה החוזקות, כמו ניתוקים שתוקנו, החלמה וקשרים יציבים? איך הדפוסים האלה עשויים להתקשר לסיבה שבגללה האדם מבקש עזרה עכשיו?

גנוגרמה מעלה השערות לבחינה משותפת; היא אינה אבחנה.

איך יוצרים גנוגרמה עם AI

GenogramAI יכולה לשרטט טיוטת גנוגרמה מתוך תיאור ולערוך אותה לפי בקשה. ההחלטות נשארות בידיכם: בדקו כל אדם וכל קו שה-AI מוסיף, כמו שבודקים הערות של עמית.

יצירה עם AI (Pro)

תארו את המשפחה במילים פשוטות מלוח הבקרה, וקבלו גנוגרמה מסודרת להמשך עריכה.

עוזר AI (כל התוכניות)

בעורך, בקשו ממנו לבנות, לערוך או לענות על שאלות: "הוסף אח לשרה", "סמן שג'ון נפטר ב-2019", "הראה שאמא והדודה ליסה בקונפליקט". בתוכנית החינמית יש 5 קרדיטים של AI בחודש; ב-Pro וב-Clinical ללא הגבלה.

ייבוא קבצים (Pro)

פתחו קובצי GEDCOM, GenoPro, Gramps, GEDCOM X, Family.Show, RootsMagic וגיליונות אלקטרוניים כגנוגרמה חדשה.

ייבוא באמצעות AI (Pro)

העלו תמונה של גנוגרמה מצוירת ביד או של הערות; ה-AI יהפוך אותה לגנוגרמה שאפשר לערוך.

נייר או תוכנה

על נייר	ב-GenogramAI
שינויים	עריכה במקום; הפריסה מתעדכנת מעצמה
סמלים	מסודר כמו הציור שלכם
בראות	הצללה ביד
שיתוף	צילום או סריקה
	עריכה במקום; הפריסה מתעדכנת מעצמה
	18 סוגי קווי זוגיות, 7 סוגי קווי ילדים ו-39 סוגי קווים רגשיים, מצוירים בעקביות
	22 קטגוריות עם מצבי פעיל, חשד והחלמה
	PNG והדפסה בכל התוכניות; PDF, SVG ו-GEDCOM ב-Pro וב-Clinical; קישורי שיתוף לצפייה בלבד

Clinical

- כל מה שב-Pro, גנוגרמות ללא הגבלה
- מצב Clinical: נשמר רק במכשיר שלכם
- תצוגת מחקר
- אפליקציית שולחן עבודה ל-Mac (Windows בקרוב)

Pro

- 25 גנוגרמות, ללא הגבלת מספר אנשים
- AI ללא הגבלה, כולל יצירה עם AI
- ייבוא מתמונות ומהערות באמצעות GEDCOM; AI; וקובצי משפחה נוספים
- ייצוא ל-PDF, SVG ו-GEDCOM

Free

- 2 גנוגרמות, עד 50 אנשים בכל אחת
- 5 קרדיטים של AI בחודש (עוזר AI בעורך)
- כל הסמלים, התצוגות והמקרא על משטח העבודה
- ייצוא PNG, הדפסה, קישור לצפייה בלבד

מילון מונחים

האדם המרכזי

האדם שסביבו בנויה הגנוגרמה.

משפחת המוצא

המשפחה שבה אדם גדל.

מותך (מעורבות יתר)

קרבה שמטשטשת גבולות אישיים.

משולש

שני אנשים מתמודדים עם מתח בכך שהם מושכים פנימה אדם שלישי.

תפקוד-יתר ותת-תפקוד

אדם אחד לוקח על עצמו יותר מדי אחריות, והאחר מעט מדי.

תגובת יום השנה

מצוקה סביב התאריך או הגיל של אירוע משפחתי מוקדם יותר.

מקרא הגנוגרמה

מקרא לסמלים, לקווים ולצבעים של הגנוגרמה.

המטופל המזוהה

בן המשפחה שנתפס כ"בעיה"; התסמינים עשויים לשקף לחץ משפחתי רחב יותר.

משפחה גרעינית

הורים וילדיהם.

ניתוק

הפסקה או הגבלה חמורה של הקשר עם המשפחה.

דיפרנציאציה

להישאר את עצמך תוך שמירה על קשר (תורת בואן).

הורות הפוכה (פרנטיפיקציה)

ילד שלוקח על עצמו תפקיד של הורה.

העברה בין-דורית

דרכי התנהלות בקשרים שעוברות מדור לדור.

GEDCOM

פורמט הקבצים הסטנדרטי לנתוני עץ משפחה.

מקורות

Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. Jason Aronson

Bennett, R. L., French, K. S., Resta, R. G., & Doyle, D. L. (2008). Standardized human pedigree nomenclature: Update and assessment of the recommendations of the National Society of Genetic Counselors. *Journal of Genetic Counseling*, 17(5), 424–433

Congress, E. P. (1994). The use of culturagrams to assess and empower culturally diverse families. *Families in Society*, 75(9), 531–540

Hartman, A. (1978). Diagrammatic assessment of family relationships. *Social Casework*, 59(8), 465–476

Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family Evaluation*. W. W. Norton

McGoldrick, M., Gerson, R., & Petry, S. (2020). *Genograms: Assessment and Treatment* (4th ed.). W. W. Norton

הסימון תואם את סימון הגנוגרמה הסטנדרטי כפי שתיארו מקגולדריק ועמיתיה, עם הרחבות של GenogramAI. GenogramAI אינה קשורה למחברים או להוצאה לאור ואינה זוכה לאישורם. הגנוגרמות לדוגמה הן משפחות בדויות מגלריית הדוגמאות של GenogramAI.