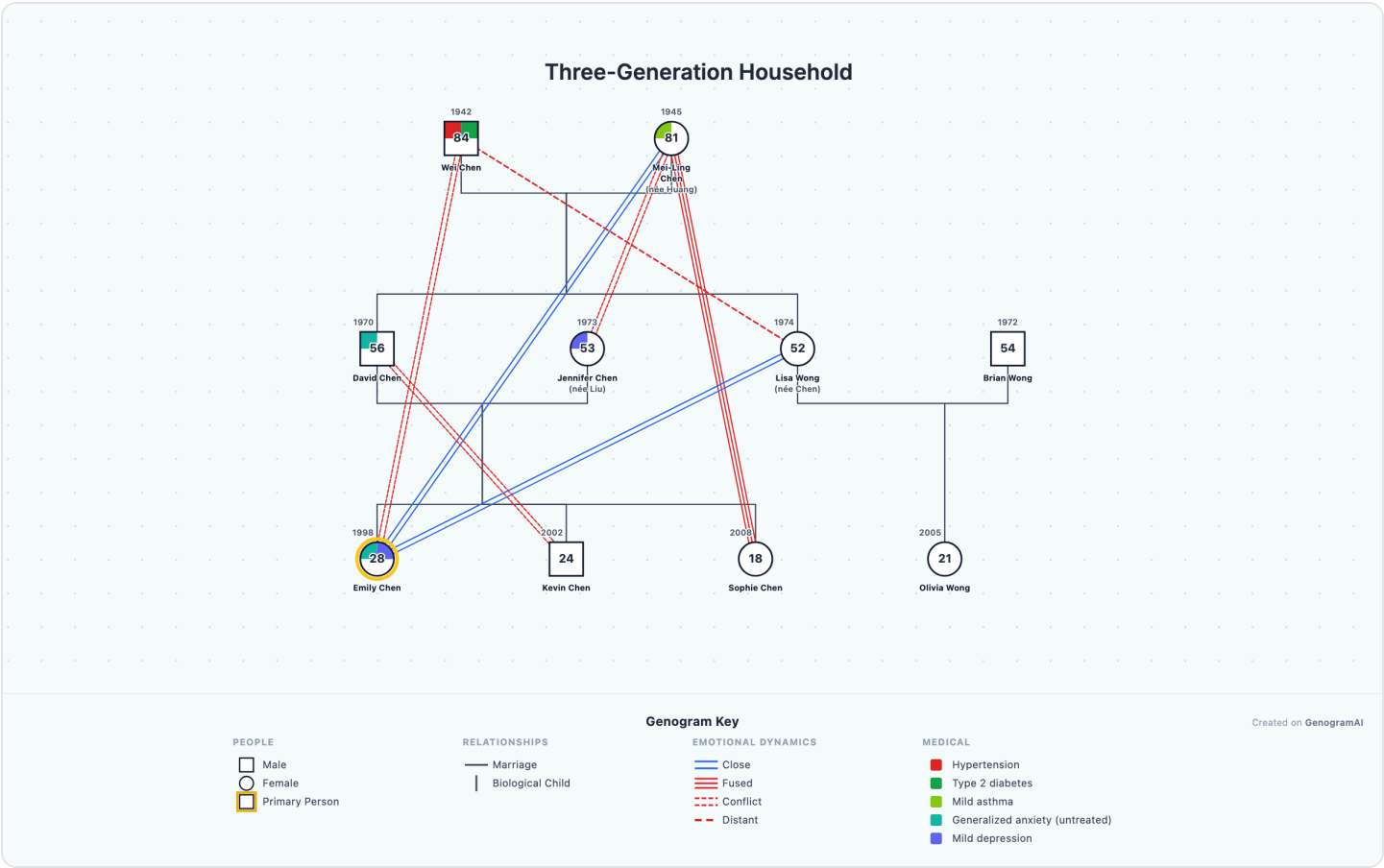


Mi az a genogram, és hogyan készítsünk egyet

Gyakorlati bevezetés a családszerkezet, a kapcsolatok és az egészségi előzmények generációkon átívelő feltérképezéséhez.



TARTALOM

- 01** Mi az a genogram?
- 02** Genogram vagy családfa?
- 03** Kik használnak genogramot
- 04** A legfontosabb szimbólumok
- 05** Genogram készítése öt lépésben
- 06** Genogram olvasása
- 07** Mire figyeljen
- 08** Szójegyzék

A jelölés a McGoldrick és munkatársai által leírt szabványos genogram-jelölést követi, a GenogramAI bővítéseivel. A GenogramAI nem áll kapcsolatban a szerzőkkel vagy a kiadóval, és azok nem támogatják.

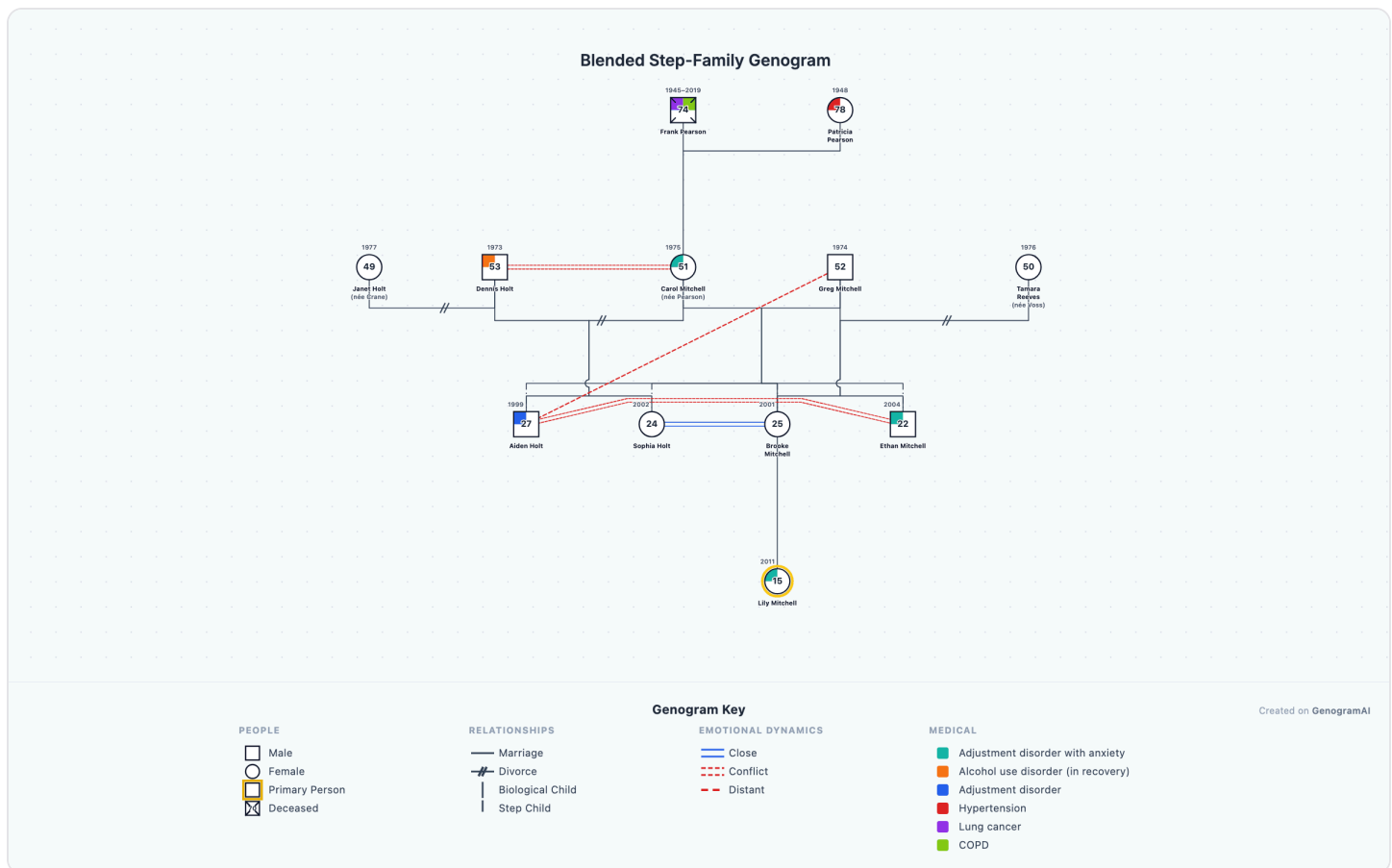
Mi az a genogram?

A genogram egy család ábrája, amely megmutatja, kik tartoznak hozzá, és hogyan viszonyulnak egymáshoz: párkapcsolatok és különválások, gyermekek, halálesetek, betegségek, valamint a fontos kapcsolatok érzelmi minősége, általában három generáción át.

A genogram a családrendszer-terápiából nőtt ki, különösen Murray Bowen munkásságából arról, hogyan adódnak át az érzelmi mintázatok a generációk között. A ma a legtöbb klinikus által használt jelölést Monica McGoldrick és Randy Gerson szabványosította az 1980-as években, és ma is tanítják a családterápiában, a szociális munkában, a tanácsadásban és az orvosképzésben.

A családfa a *ki* kérdésre felel. A genogram hozzáteszi a *hogyan*-t: mennyire közel állnak egymáshoz az emberek, hol van konfliktus vagy távolság, és mi ismétlődik. Egy tipikus genogram ezt mutatja:

- **Családszerkezet:** házasságok és párkapcsolatok, válások és különválások, vér szerinti, örökbe fogadott, nevelt vagy donorból fogant gyermekek
- **Életesemények:** születések, halálesetek, terhességek és terhességvesztések, költözések
- **Érzelmi kapcsolatok:** közelség, összefonódás, távolság, konfliktus, kapcsolatmegszakítás, bántalmazás
- **Egészség:** testi és lelki betegségek, valamint szerhasználat, az egyes személyek szimbólumában árnyékolva
- **Kontextus:** kulturális háttér, vallás, végzettség, társadalmi osztály, lakóhely



Példa a GenogramAI galériájából (mozaikcsalád). Kitalált család.

Genogram vagy családfa?

	Családfa	Genogram
Fókusz	Leszármazás és felmenők	Kapcsolatok, egészség és ismétlődő minták
Szokásos mélység	Sok generáció, nevek és dátumok	Körülbelül három generáció, részletesen
Szimbólumok	Dobozok és összekötő vonalak	Szabványos alakzatok, valamint párkapcsolati, gyermek- és érzelmi vonaltípusok
Mire használják	Genealógia és örökség	Felmérés, kezelés tervezése, oktatás, önismeret

A kettő kiegészíti egymást: a genealógiai adatok (egy családfaprogram GEDCOM-fájlja) kiindulópontjai lehetnek egy genogramnak, amely aztán hozzáadja a kapcsolatokat és az egészségügyi információkat, amelyeket a családfa kihagy.

Kik használnak genogramot

Család- és párterapeuták

A származási család mintáinak, háromszögeinek és kapcsolatmegszakításainak meglátására, amelyek a bemutatott problémát formálják.

Szociális munkások

A háztartások, a rokonság és a támogató hálózatok feltérképezésére felméréshez, elhelyezéshez és esettervezéshez.

Orvosok, ápolók és genetikai tanácsadók

A családi egészségügyi előzmények egy pillantással történő rögzítésére és a halmozódó betegségek felismerésére.

Tanácsadók és pszichológusok

A lelki egészség, a szerhasználat és a trauma családi kontextusba helyezésére.

Hallgatók

A származási család genogramja gyakori feladat a terápiás, szociális munkás, tanácsadói és ápolói képzésekben.

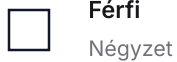
Magánszemélyek és családok

A saját családjuk megértésére, a terápiára való felkészülésre vagy az orvossal megosztandó egészségügyi előzmények összegyűjtésére.

A legfontosabb szimbólumok

Ezeket a szimbólumokat szinte minden genogramban használni fogja. A teljes készlet (18 párkapcsolati, 7 gyermek- és 39 érzelmi vonaltípus) az ingyenes *Genogram-jelmagyarázat* és *Genogram-szimbólumok táblázata* PDF-ekben található.

Személyek



Férfi

Négyzet



Nő

Kör



Nem bináris

Ív: lekerekített teteje, egyenes alja



Ismeretlen

Rombusz

Életállapot



Elhunyt

X az alakzaton



Terhesség

Háromszög



Vetélés

Kis telt kör



Halva születés

Fél méretű alakzat X-szel



Abortusz

Kis X



Indexszemély (fő személy)

Külső gyűrű az alakzat körül (van, aki dupla körvonalat rajzol)

Partnerek



Házasság

Folytonos vonal



Együttélés

Szaggatott vonal



Jogi különválás

Folytonos vonal, egy ferde vonal



Válás

Két ferde vonal

Gyermekek



Biológiai

Folytonos vonal



Örökbe fogadott

Két vonal egymás mellett, folytonos és pontozott



Nevelt

Pontozott vonal



Kétpetűjű ikrek

Két gyermekvonal egy pontból



Egypetűjű ikrek

Ugyanez, rövid vonallal összekötve

Érzelmi vonalak



Szoros

Meleg, támogató kötődés egészséges határokkal.



Összefonódott

Túlzott bevonódás; elmosódott határok.



Távolságtartó

Érzelmi elszakadás.



Konfliktusos

Aktív feszültség és viták.



Ellenséges

Nyílt ellenségesség.



Elszakadt

Szándékosan megszakított kapcsolat.

Konvenciók. Minden generáció külön sorban áll. A gyermekek a szülei vonaláról ágaznak le, a legidősebb balra. A konvenció szerint a férfi partnert balra rajzoljuk. Mindig adjon hozzá jelmagyarázatot, hogy az olvasó tudja, mit jelentenek a vonalak és a színek.

Genogram készítése öt lépésben

1 Gyűjtse össze a tényeket

Nevek, születési és halálozási évek, párkapcsolatok, gyermekek (és hogyan kerültek a családba), terhességek és veszteségek, betegségek, szerhasználat, költözések, foglalkozások és kulturális háttér. A hiányok is információt hordoznak: amit senki sem tud, vagy nem akar kimondani, gyakran kapcsolatmegszakításra vagy fájdalmas veszteségre utal.

2 Az indexszemély elhelyezése

Az indexszemély a kliens, vagy Ön maga. Emelje ki: a GenogramAI gyűrűt rajzol a szimbólum köré, papíron pedig sokan dupla körvonalat rajzolnak.

3 A szerkezet felépítése

Helyezze a partnereket ugyanabba a sorba, a gyermekeket alájuk (a legidősebb balra), majd a szülőket, testvéreket és nagyszülőket fölé. Használja a megfelelő párkapcsolati vonalat (házas, együtt él, elvált) és gyermekvonalat (vér szerinti, örökbe fogadott, nevelt).

4 Érzelmi vonalak hozzáadása

A fontos kapcsolatoknál kérdezze meg: mennyire állnak közel egymáshoz, van-e konfliktus, ki nem beszél kivel? Csak a szükséges vonalakat rajzolja meg; néhány jól megválasztott vonal könnyebben olvasható, mint sok.

5 Egészség és kontextus hozzáadása

Árnyékolja az egészségi állapotokat az egyes szimbólumokon (a szokásos elhelyezésben a bal fél a testi vagy lelki betegségé, az alsó fél az alkohol- vagy drogvisszaélésé), majd adja hozzá a háttérrel, a vallást és a fontos dátumokat. A végén jelmagyarázat.

Papíron vagy képernyőn. Egy háromgenerációs genogram kézzel megrajzolva általában 30–60 percig tart, és minden módosításnál újra kell rajzolni. A GenogramAI-ban közvetlenül megrajzolhatja, vagy leírhatja a családot az MI-asszisztensnek, majd szerkesztheti az eredményt. Minden csomag tartalmazza az MI-asszisztent a szerkesztőben (Ingyenes: havi 5 MI-kredit).

Genogram olvasása

Olvassa rétegenként, és a látottakat kezelje a családdal közösen vizsgálándó kérdésként, ne következtetésként.

Szerkezet

Hány generáció? Házaspár, mozaikcsalád, egyszülős család? Korai halálesetek, sok válás, nagyon nagy vagy nagyon kis testvérsor?

Kapcsolatok

Hol vannak a szoros kötődések, a konfliktusok és a kapcsolatmegszakítások? Szövetkezik-e két ember egy harmadik ellen (háromszög)?

Szerepek és működés

Ki tartja össze a családot, ki miatt aggódnak, ki a békéltető vagy a bűnbak?

Generációkon át

Mi ismétlődik: gondoskodó szerepek, függőség, kapcsolatmegszakítások, betegségek, az életkor, amikor a dolgok történnek?

Ezután kérdezze meg: mi hiányzik, kinek a nézőpontjából szól ez, hol vannak az erőforrások, és hogyan kapcsolódhatnak ezek a minták ahhoz, amiért a személy most segítséget kér?

Mire figyeljen

Ismétlődő szerepek

Ugyanaz a pozíció (gondoskodó, lázadó, békéltető), amely minden generációban felbukkan.

Évfordulós reakciók

Tünetek vagy krízisek egy korábbi családi veszteség életkora vagy dátuma körül.

Ismétlődő kapcsolatmegszakítások

Elszakadás az egyik generációban, majd elszakadás a következőben.

Veszteség és pótlás

Egy haláleset után nem sokkal született gyermek vagy gyorsan kialakult új párkapcsolat, amely feldolgozatlan gyászt hordoz.

Háromszögek

Két ember egy harmadik bevonásával kezeli a feszültséget: egy gyermekkel, egy anyóssal vagy apóssal, egy viszonyal.

Halmozódó betegségek

A család egyik ágán halmozódó betegségek; érdemes megosztani orvossal.

A minták megosztásakor tegyen fel nyitott kérdéseket: „Önnek mi tűnik fel?” vagy „Valamit itt észreveszek. Illik ez a helyzetre?”

Szójegyzék

Indexszemély

Az a személy, akire a genogram összpontosít, általában a kliens.

Származási család

A család, amelyben valaki felnőtt.

Kapcsolatmegszakítás

A kapcsolat megszakítása vagy erős korlátozása egy családtaggal.

Differenciáció

Bowen fogalma arra, hogy önmagunk maradunk, miközben kapcsolatban maradunk a családdunkkal.

Genogram-jelmagyarázat

A jelmagyarázat, amely elmagyarázza a genogramon használt szimbólumokat, vonalakat és színeket.

Azonosított páciens

Az a családtag, akit „a problémának” tekintenek, és akinek tünetei a család tágabb megterhelését tükrözhetik.

Összefonódás (fúzió)

Olyan szoros kapcsolatok, hogy elmosódnak az egyéni határok.

Háromszög

Háromszemélyes minta, amelyben ketten egy harmadikon keresztül kezelik a feszültséget.

Többgenerációs átadás

Egyik generációról a másikra átszálló kapcsolódási minták.

GEDCOM

A családfaadatok cseréjének szabványos fájlformátuma.

További olvasnivaló

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

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

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

A jelölés a McGoldrick és munkatársai által leírt szabványos genogram-jelölést követi, a GenogramAI bővítéseivel. A GenogramAI nem áll kapcsolatban a szerzőkkel vagy a kiadóval, és azok nem támogatják.

Készítse el genogramját online

Rajzolja meg maga, vagy írja le a családját az MI-asszisztensnek, majd szerkessze, adjon hozzá jelmagyarázatot és exportálja. Kezdje ingyen, letöltés nélkül.

Free

- 2 genogram, egyenként legfeljebb 50 személlyel
- Havi 5 MI-kredit (MI-asszisztens a szerkesztőben)
- Minden szimbólum, nézet és a vászon jelmagyarázata
- PNG-export, nyomtatás, csak megtekintésre szóló link

Pro

- 25 genogram, személylimit nélkül
- Korlátlan MI, a Létrehozás MI-vel funkcióval együtt
- Import fotókból és jegyzetekből MI-vel; GEDCOM és más családfa-fájlok
- Exportálás PDF, SVG és GEDCOM formátumba

Clinical

- Minden, ami a Pro-ban, korlátlan genogrammal
- Klinikai mód: csak az Ön eszközén ment
- Kutatási nézet
- Asztali app Macre (Windows hamarosan)

A csomagok adatai 2026 októberi állapot szerint; az aktuális csomagokat lásd: genogramai.com/pricing.

genogramai.com