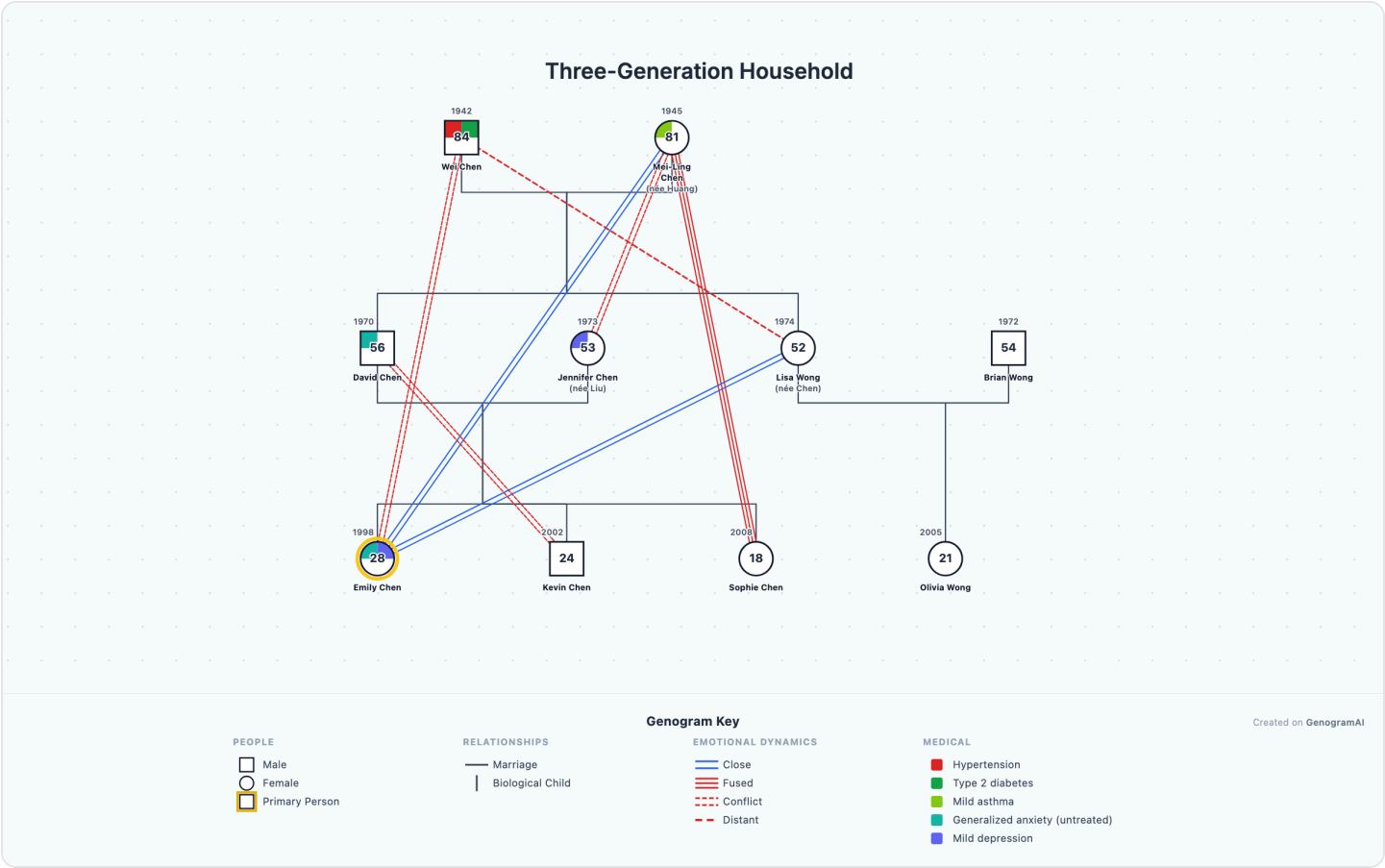


Wat is een genogram en hoe maak je er een

Een praktische inleiding in het in kaart brengen van gezinsstructuur, relaties en gezondheidsgeschiedenis over generaties heen.



INHOUD

- 01** Wat is een genogram?

- 02** Genogram of stamboom?

- 03** Wie genogrammen gebruikt

- 04** De belangrijkste symbolen

- 05** In vijf stappen een genogram maken

- 06** Een genogram lezen

- 07** Patronen om op te letten

- 08** Woordenlijst

De notatie volgt de standaard genogramnotatie zoals beschreven door McGoldrick en collega's, met uitbreidingen van GenogramAI. GenogramAI is niet verbonden aan en wordt niet onderschreven door de auteurs of de uitgever.

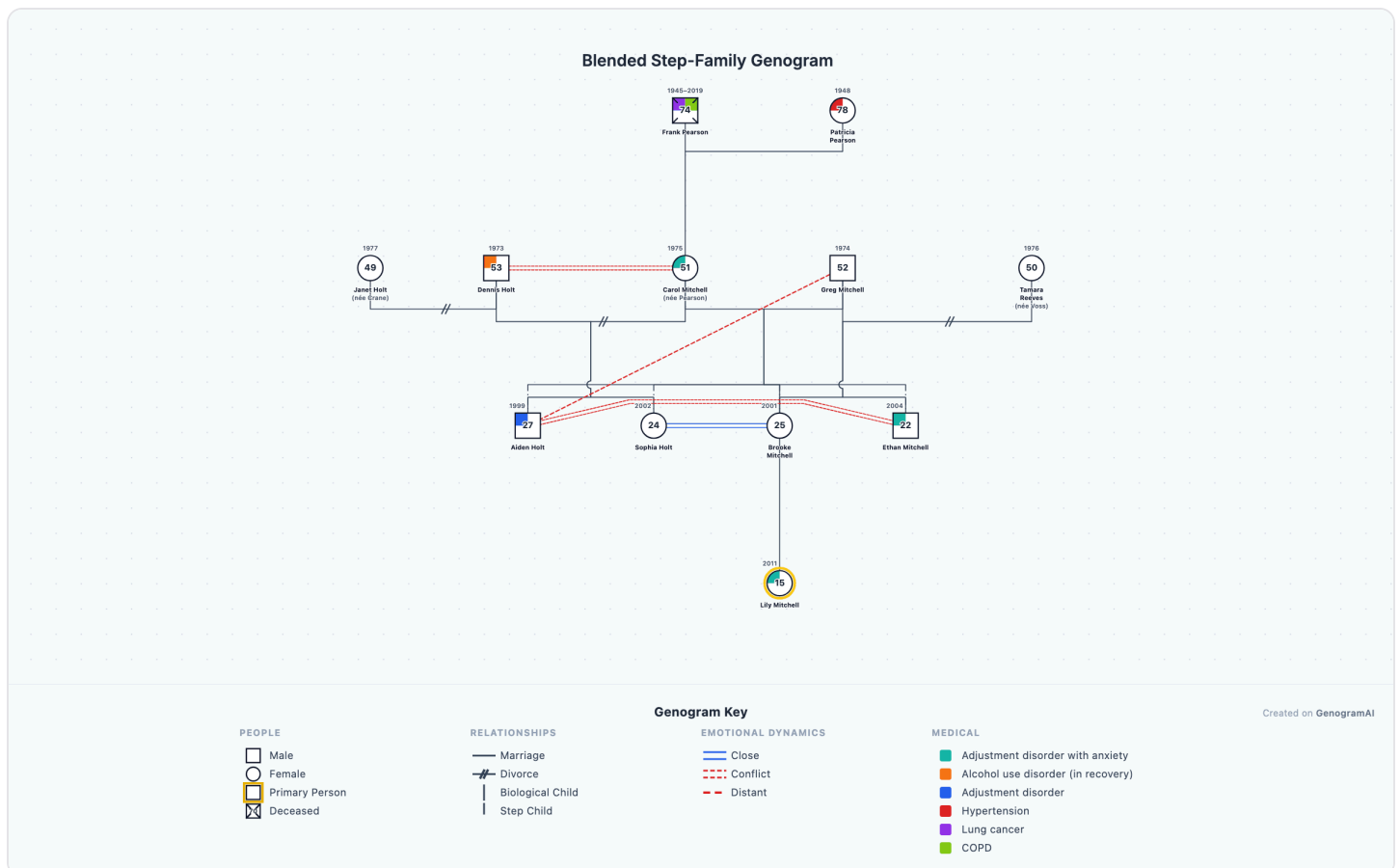
Wat is een genogram?

Een genogram is een schema van een familie dat laat zien wie erbij hoort en hoe de leden zich tot elkaar verhouden: relaties en scheidingen, kinderen, overlijdens, aandoeningen en de emotionele kwaliteit van belangrijke relaties, meestal over drie generaties.

Genogrammen komen voort uit de systeemtherapie, vooral uit het werk van Murray Bowen over hoe emotionele patronen tussen generaties worden doorgegeven. De notatie die de meeste behandelaars nu gebruiken, werd in de jaren tachtig gestandaardiseerd door Monica McGoldrick en Randy Gerson en wordt nog altijd onderwezen in gezinstherapie, maatschappelijk werk, counseling en geneeskunde.

Een stamboom beantwoordt het *wie*. Een genogram voegt het *hoe* toe: hoe dicht mensen bij elkaar staan, waar conflict of afstand zit en wat zich herhaalt. Een typisch genogram toont:

- **Gezinsstructuur:** huwelijken en relaties, scheidingen, kinderen door geboorte, adoptie, pleegzorg of donorconceptie
- **Levensgebeurtenissen:** geboortes, overlijdens, zwangerschappen en zwangerschapsverlies, verhuizingen
- **Emotionele relaties:** nabijheid, versmelting, afstand, conflict, breuken, misbruik
- **Gezondheid:** lichamelijke en psychische aandoeningen en middelengebruik, gearceerd in het symbool van elke persoon
- **Context:** culturele achtergrond, religie, opleiding, sociale klasse, locatie



Voorbeeld uit de GenogramAI-galerij (samengesteld gezin). Fictief gezin.

Genogram of stamboom?

	Stamboom	Genogram
Focus	Afstamming en voorouders	Relaties, gezondheid en terugkerende patronen
Gebruikelijke diepte	Veel generaties, namen en data	Ongeveer drie generaties, gedetailleerd
Symbolen	Vakjes en verbindingslijnen	Standaardvormen plus partner-, kind- en emotionele lijntypen
Gebruikt voor	Genealogie en afkomst	Diagnostiek, behandelplanning, onderwijs, zelfinzicht

Ze vullen elkaar aan: genealogische gegevens (een GEDCOM-bestand uit een stamboomprogramma) kunnen het startpunt zijn voor een genogram, dat vervolgens de relaties en gezondheidsinformatie toevoegt die een stamboom weglaat.

Wie genogrammen gebruikt

Gezins- en relatietherapeuten

Om patronen uit het gezin van herkomst, driehoeken en breuken te zien die de hulpvraag vormen.

Maatschappelijk werkers

Om huishoudens, verwantschap en steunnetwerken in kaart te brengen voor beoordeling, plaatsing en hulpverleningsplan.

Artsen, verpleegkundigen en genetisch consulenten

Om een familiegeschiedenis van gezondheid in één oogopslag vast te leggen en aandoeningen te zien die zich opstapelen.

Counselors en psychologen

Om psychische gezondheid, middelengebruik en trauma in hun familiecontext te plaatsen.

Studenten

Een genogram van het gezin van herkomst is een veelgegeven opdracht in opleidingen voor therapie, maatschappelijk werk, counseling en verpleegkunde.

Particulieren en gezinnen

Om hun eigen familie te begrijpen, zich voor te bereiden op therapie of gezondheidsgegevens te verzamelen voor een arts.

De belangrijkste symbolen

Dit zijn de symbolen die u in bijna elk genogram gebruikt. De volledige set (18 partner-, 7 kind- en 39 emotionele lijntypen) staat in de gratis pdf's *Genogramlegenda* en *Overzicht genogramsymbolen*.

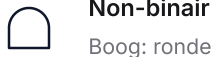
Personen



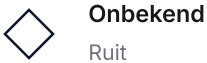
Man
Vierkant



Vrouw
Cirkel

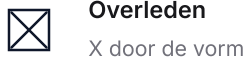


Non-binair
Boog: ronde bovenkant, platte onderkant



Onbekend
Ruit

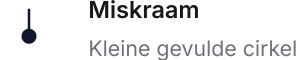
Levensstatus



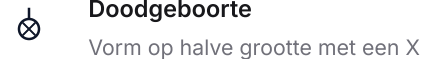
Overleden
X door de vorm



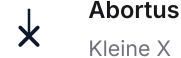
Zwangerschap
Driehoek



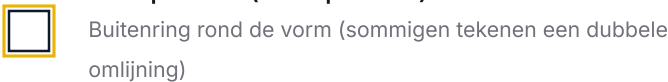
Miskraam
Kleine gevulde cirkel



Dodgeboorte
Vorm op halve grootte met een X

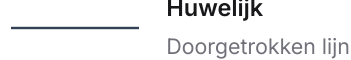


Abortus
Kleine X



Indexpersoon (hoofdpersoon)
Buitenring rond de vorm (sommigen tekenen een dubbele omlijnning)

Partners



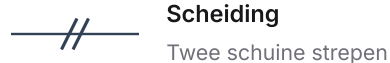
Huwelijk
Doorgetrokken lijn



Samenwonen
Gestreepte lijn



Juridische scheiding
Doorgetrokken lijn, één schuine streep



Scheiding
Twee schuine strepen

Kinderen



Biologisch
Doorgetrokken lijn



Geadopteerd
Twee lijnen naast elkaar, doorgetrokken en gestippeld



Pleegkind
Gestippelde lijn



Twee-eiige tweeling
Twee kindlijnen uit één punt

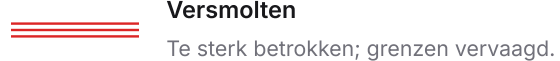


Eeneiige tweeling
Hetzelfde, verbonden door een kort streepje

Emotionele lijnen



Hecht
Warme, steunende band met gezonde grenzen.



Versmolten
Te sterk betrokken; grenzen vervaagd.



Afstandelijk
Emotionele losgekoppeldheid.



Conflict
Actieve spanning en ruzie.



Vijandig
Openlijke vijandigheid.



Breuk
Contact bewust verbroken.

Conventies. Elke generatie staat op een eigen rij. Kinderen hangen aan de lijn van hun ouders, het oudste links. Volgens afspraak staat de mannelijke partner links. Voeg altijd een legenda toe, zodat lezers weten wat uw lijnen en kleuren betekenen.

In vijf stappen een genogram maken

1 Verzamel de feiten

Namen, geboorte- en sterfjaren, relaties, kinderen (en hoe ze in het gezin kwamen), zwangerschappen en verlies, ziektes, middelengebruik, verhuizingen, beroepen en culturele achtergrond. Ook gaten zijn informatie: wat niemand weet, of niemand wil zeggen, wijst vaak op een breuk of een pijnlijk verlies.

2 Plaats de indexpersoon

De indexpersoon is de cliënt, of uzelf. Markeer die zodat die opvalt; GenogramAI tekent een ring rond het symbool, en op papier tekenen velen een dubbele omlijning.

3 Bouw de structuur op

Zet partners op dezelfde rij en kinderen eronder (het oudste links), daarna ouders, broers en zussen en grootouders erboven. Gebruik de juiste partnerlijn (getrouwd, samenwonend, gescheiden) en kindlijn (biologisch, geadopteerd, pleegkind).

4 Emotionele lijnen toevoegen

Vraag bij de relaties die ertoe doen: hoe hecht zijn ze, is er conflict, wie praat niet met wie? Teken alleen de lijnen die u nodig hebt; een paar goed gekozen lijnen lezen beter dan veel.

5 Voeg gezondheid en context toe

Arceer aandoeningen in elk symbool (in de standaardplaatsing de linkerhelft voor lichamelijke of psychische aandoening en de onderste helft voor alcohol- of drugsmisbruik), voeg daarna achtergrond, religie en belangrijke data toe. Sluit af met een legenda.

Op papier of op het scherm. Een genogram van drie generaties met de hand tekenen kost meestal 30 tot 60 minuten, en elke wijziging betekent opnieuw tekenen. In GenogramAI kunt u het direct tekenen, of de familie beschrijven aan de AI-assistent en het resultaat bewerken. Elk abonnement bevat de AI-assistent in de editor (Gratis: 5 AI-credits per maand).

Een genogram lezen

Lees in lagen, en behandel wat u ziet als vragen om met het gezin te onderzoeken, niet als conclusies.

Structuur

Hoeveel generaties? Getrouwd, samengesteld, eenoudergezin? Vroege overlijdens, veel scheidingen, heel grote of heel kleine kinderrijen?

Relaties

Waar zitten de hechte banden, de conflicten en de breuken? Staan twee mensen samen tegenover een derde (een driehoek)?

Rollen en functioneren

Wie houdt alles bij elkaar, over wie maakt men zich zorgen, wie is de vrede stichter of de zondebok?

Over generaties heen

Wat herhaalt zich: zorgrollen, verslaving, breuken, ziekte, de leeftijd waarop dingen gebeuren?

Vraag dan: wat ontbreekt er, vanuit wiens perspectief is dit verteld, waar liggen de krachten, en hoe kunnen deze patronen samenhangen met de reden waarom iemand nu hulp zoekt?

Patronen om op te letten

Terugkerende rollen

Dezelfde positie (verzorger, rebel, vrede stichter) die in elke generatie terugkomt.

Jubileumreacties

Klachten of crises rond de leeftijd, of de datum, van een eerder verlies in de familie.

Breuken die zich herhalen

Vervreemding in de ene generatie, gevolgd door vervreemding in de volgende.

Verlies en vervanging

Een kind dat kort na een overlijden geboren wordt, of een snelle nieuwe relatie, die onverwerkte rouw meedraagt.

Driehoeken

Twee mensen reguleren spanning door een derde erbij te betrekken: een kind, een schoonouder, een buitenechtelijke relatie.

Opeenhoping van aandoeningen

Aandoeningen die zich aan één kant van de familie concentreren; de moeite waard om met een arts te bespreken.

Gebruik open vragen als u patronen deelt: 'Wat valt u op?' of 'Hier zie ik iets. Klopt dat voor u?'

Woordenlijst

Indexpersoon

De persoon om wie het genogram draait, meestal de cliënt.

Gezin van herkomst

Het gezin waarin iemand is opgegroeid.

Breuk

Het contact met een familielid beëindigen of sterk beperken.

Differentiatie

Bowens term voor jezelf blijven terwijl je verbonden blijft met je familie.

Genogramlegenda

De legenda die de symbolen, lijnen en kleuren van een genogram uitlegt.

Geïdentificeerde patiënt

Het gezinslid dat als 'het probleem' wordt gezien en wiens klachten bredere spanning in de familie kunnen weerspiegelen.

Versmelting (verstrengeling)

Relaties die zo hecht zijn dat individuele grenzen vervagen.

Driehoek

Een patroon van drie personen waarin twee hun spanning via een derde reguleren.

Meergenerationele overdracht

Manieren van omgaan die van de ene generatie op de volgende worden doorgegeven.

GEDCOM

Het standaard bestandsformaat voor het uitwisselen van stamboomgegevens.

Verder lezen

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.

De notatie volgt de standaard genogramnotatie zoals beschreven door McGoldrick en collega's, met uitbreidingen van GenogramAI. GenogramAI is niet verbonden aan en wordt niet onderschreven door de auteurs of de uitgever.

GENOGRAMAI

Maak uw genogram online

Teken het zelf of beschrijf uw familie aan de AI-assistent, en bewerk het daarna, voeg een legenda toe en exporteer. Gratis beginnen, zonder download.

Free

- 2 genogrammen, elk tot 50 personen
- 5 AI-credits per maand (AI-assistent in de editor)
- Alle symbolen, weergaven en de legenda op het canvas
- PNG-export, afdrukken, link om alleen te bekijken

Pro

- 25 genogrammen, geen limiet op personen
- Onbeperkt AI, inclusief Maken met AI
- Importeren uit foto's en notities met AI; GEDCOM en andere familiebestanden
- Exporteren naar PDF, SVG en GEDCOM

Clinical

- Alles van Pro, onbeperkt aantal genogrammen
- Klinische modus: slaat alleen op uw apparaat op
- Onderzoeksweergave
- Desktop-app voor Mac (Windows volgt binnenkort)

Abonnementsgegevens per oktober 2026; zie genogramai.com/pricing voor de actuele abonnementen.

genogramai.com