

Medical Genogram Tutorial

Medical Genogram Tutorial

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](#)

SPIS TREŚCI

CZĘŚĆ 1 · PODSTAWY

01 Czym jest genogram

02 Genogram, drzewo genealogiczne, ekomapa

CZĘŚĆ 2 · PRZEGLĄD SYMBOLI

03 Osoby (9 kształtów)

04 Status życiowy, ciąża i bliźnięta

05 Linie partnerskie (18 rodzajów)

06 Linie rodzic–dziecko (7 rodzajów)

07 Linie emocjonalne (39 rodzajów)

08 Choroby (22 kategorii)

09 Pochodzenie kulturowe (9 wzorów) i inny kontekst

CZĘŚĆ 3 · TWORZENIE I CZYTANIE

10 Tworzenie genogramu krok po kroku

11 Widoki i legenda

12 Jak czytać genogram

13 Tworzenie z pomocą AI

14 Słowniczek i bibliografia

Czym jest genogram

Genogram to uporządkowany diagram rodziny: kształty dla osób, linie dla związków i dzieci oraz nakładane linie i cieniowanie dla relacji i zdrowia. Ma uwidaczniać wzorce przechodzące przez pokolenia.

Metoda wyrosła z systemowej terapii rodzin, zwłaszcza z idei Murraya Bowena o procesach emocjonalnych przechodzących między pokoleniami. Monica McGoldrick i Randy Gerson opublikowali standardową notację w 1985 roku, a ich książka (dziś *Genograms: Assessment and Treatment*, z Sueli Petry, wydanie 4. z 2020 roku) pozostaje typowym podręcznikiem. Od tego czasu programy i podręczniki dodały symbole, na przykład dla tożsamości płciowej, dawstwa gamet i konkretnych form przemocy; strona legendy GenogramAI (genogramai.com/key w aplikacji) pokazuje, które symbole są standardowe, a które są rozszerzeniami.

Co może pokazać genogram

Struktura

Związki, separacje, rozwody; dzieci biologiczne, adoptowane, w pieczy zastępczej, pasierbowie, surogacja i dawstwo gamet; gospodarstwa domowe.

Wydarzenia życiowe

Narodziny, zgony i wiek w chwili śmierci, ciążę, poronienia, urodzenia martwe i aborcje, migracja.

Relacje

39 rodzajów linii emocjonalnych, od bliskości i fuzji po dystans, wrogość, zerwanie, przemoc i zaniedbanie.

Zdrowie

22 kategorii medycznych oraz własne choroby, każda oznaczona jako Aktywne, Podejrzenie lub Zdrowienie.

Kultura i kontekst

Wzory pochodzenia, 13 opcji religii, wykształcenie, klasa społeczna, miejsce i pola niestandardowe.

Czas

Daty przy osobach i związkach, żeby genogram dało się czytać jak oś czasu.

Genogram, drzewo genealogiczne, ekomapa

	Drzewo genealogiczne	Genogram	Ekomapa
Pokazuje	Rodowód	Struktura rodziny, relacje, zdrowie	Powiązania rodziny z systemami zewnętrznymi
Zakres czasu	Wiele pokoleń	Zwykle trzy	Teraźniejszość
Sposób rysowania	Prostokąty i linie	Standardowe kształty i rodzaje linii	Centralny okrąg z liniami do instytucji, szkoły, pracy, społeczności
Typowe zastosowanie	Genealogia	Ocena i terapia	Mapowanie zasobów i stresorów w pracy socjalnej

Pokrewne diagramy to **rodowód genetyczny** (ujednolicony przez National Society of Genetic Counselors do dziedziczenia i nosicielstwa), **kulturogram** (Congress, 1994, do kultury i migracji) oraz **socjogram** (relacje w grupie). GenogramAI tworzy też ekomapy.

Osoby

Każda osoba to kształt. Rysuj wszystkie kształty w tym samym rozmiarze; rozmiar nie powinien oznaczać ważności.

	Mężczyzna Kwadrat		Kobieta Koło
	Transmężczyzna Kwadrat z małym kołem w środku		Transkobieta Koło z małym kwadratem w środku
	Niebinarna Łuk: zaokrąglona góra, płaski dół		Interpłciowa Koło z pionową linią
	Nieznana Romb		Inna Romb ze znakiem zapytania
	Zwierzę Romb z kropkowanym obrysem, na kropkowanej linii do właściciela		

Każda osoba może mieć też imiona i nazwiska (w tym nazwisko rodowe i przydomek), daty, orientację seksualną (8 opcji), zawód, wykształcenie i notatki. Zwierzęta przydają się, gdy zwierzę ma znaczenie w życiu emocjonalnym rodziny.

Status życiowy, ciąża i bliźnięta

	Żyje Sam kształt		Zmarły/a X przez kształt
	Zmarły/a, z wiekiem w chwili śmierci Gdy wiek w chwili śmierci jest w środku, X zmienia się w znaczki w rogach		Osoba indeksowa (osoba główna) Zewnętrzny pierścień wokół kształtu (niektórzy rysują podwójny obrys)
	Ciąża Trójkąt		Poronienie Małe wypełnione koło
	Urodzenie martwe Kształt o połowie rozmiaru z X		Aborcja Małe X
	Bliźnięta dwujajowe Dwie linie dzieci z jednego punktu		Bliźnięta jednojajowe To samo, połączone krótką kreską

Pytaj wprost o straty ciąży („Czy były ciąże, które nie zakończyły się żywym urodzeniem?”); bez pytania często się je pomija, a mogą wpływać na rodzinę latami.

Linie partnerskie 18 rodzajów

Partnerów łączy linia pod ich kształtami, wcześniejsze związki na lewo od późniejszych. Zakończony związek niemałżeński zachowuje swój styl linii i dostaje ukośnik.

Poziom zaangażowania

	Randkowanie Cienka linia przerywana
	Zaręczyny Linia kropkowana
	Partner życiowy Gruba linia ciągła

	Konkubinaty Linia przerywana
	Małżeństwo Linia ciągła
	Nieznany Szara linia kropkowana ze znakiem zapytania

Rozwiązanie

	Separacja fizyczna Linia przerywana, jeden ukośnik (mieszkają osobno)
	Rozwód Dwa ukośniki
	Unieważnienie Dwa ukośniki i X

	Separacja prawna Linia ciągła, jeden ukośnik
	Ponowne małżeństwo Dwa ukośniki przecięte odwrotnym ukośnikiem (ponownie pobrali się ze sobą)
	Wdowieństwo X na linii

Okoliczności

	Romans Różowa linia przerywana
	Romans / Rozwód Różowa linia przerywana, dwa ukośniki
	Przygoda na jedną noc Rzadkie różowe kropki

	Romans / Separacja Różowa linia przerywana, jeden ukośnik
	Romans / Małżeństwo Linia małżeństwa z różową przerywaną linią obok
	Gwałt Czerwona linia z pogrubionym X; zapisuj tylko to, co zostanie ujawnione

Linie rodzic-dziecko 7 rodzajów

Dzieci zwisają z linii rodziców, najstarsze po lewej; rodzice biologiczni dziecka adoptowanego lub w pieczy zastępczej dostają cienką zakrzywioną linię.

	Biologiczne Linia ciągła		Adoptowane Dwie linie obok siebie, ciągła i kropkowana		Zastępcze Linia kropkowana
	Pasierb/Pasierbica Linia kreska-kropka		Surogatka Linia przerywana z oznaczeniem S		Dawca nasienia Linia przerywana z oznaczeniem SD
	Dawczyni komórki jajowej Linia przerywana z oznaczeniem ED				

Linie emocjonalne 39 rodzajów

Linie emocjonalne rysuje się na strukturze, między dowolnymi dwiema osobami. Kolor ma znaczenie: niebieski i zielony to więź, czerwony to konflikt, fuzja i dystans, a strzałki oznaczają wzorce jednokierunkowe (strzałka wskazuje osobę, która ich doświadcza). Używaj tylko potrzebnych linii, a przemoc zapisuj ostrożnie i przy udziale klienta.

Notacja standardowa

	Połączony Zwykła więź emocjonalna bez szczególnej jakości.
	Fuzja Nadmierne zaangażowanie; zatarte granice.
	Wrogość Otwarta wrogość.
	Przemoc emocjonalna Przymus, poniżanie, kontrola. Strzałka wskazuje osobę, której dotyczy.
	Przemoc seksualna Naruszenie seksualne. Strzałka wskazuje osobę, której dotyczy.
	Negatywne skupienie na Krytyczna lub obwiniająca uwaga. Strzałka wskazuje osobę, której dotyczy.
	Zerwanie Kontakt celowo zerwany.

Rozszerzone

	Obojętność Brak zaangażowania emocjonalnego.
--	--

Pozytywne

	Harmonia Zrównoważona, spokojna relacja.
	Miłość Głębokie uczucie i troska.
	Przywiązanie Bezpieczna, trwała więź emocjonalna.

Wrogość i przemoc

	Konflikt Aktywne napięcie i kłótnie.
	Nieufność Podejrzliwość, brak zaufania.
	Fuzja i konflikt Uwikłanie i aktywny konflikt.
	Przemoc Przemoc fizyczna lub groźba.

	Bliskość Ciepła, wspierająca więź ze zdrowymi granicami.
	Dystans Emocjonalne odcięcie.
	Bliskość i wrogość Bliskość, a zarazem otwarta wrogość.
	Przemoc fizyczna Krzywda fizyczna, od sprawcy do osoby skrzywdzonej. Strzałka wskazuje osobę, której dotyczy.
	Skupienie na Uwaga skierowana na jedną osobę. Strzałka wskazuje osobę, której dotyczy.
	Opiekun Troska skierowana ku drugiej osobie. Strzałka wskazuje osobę, której dotyczy.
	Zerwanie naprawione Zerwanie, po którym nastąpiło pojednanie.

	Nigdy się nie spotkali Relacja nigdy się nie wytworzyła.
---	--

	Przyjaźń Wspierająca więź poza rodziną.
	Zakochanie Wzajemne przywiązanie romantyczne.
	Zauroczenie Jednostronne zauroczenie. Strzałka wskazuje osobę, której dotyczy.

	Nienawiść Głęboko zakorzeniona wrogość.
	Dystans i wrogość Oddalenie i wrogość.
	Zlewanie i wrogość Uwikłanie z otwartą wrogością.
	Dystans i przemoc Oddalenie z przemocą.



Blisko i przemoc

Bliskość z przemocą fizyczną.



Zlewanie i przemoc

Uwikłanie z przemocą fizyczną.

Przemoc i kontrola



Przemoc

Ogólny wzorec przemocy. Strzałka wskazuje osobę, której dotyczy.



Zaniedbanie emocjonalne

Odmowa troski emocjonalnej. Strzałka wskazuje osobę, której dotyczy.



Kontrola

Kontrola przymusowa. Strzałka wskazuje osobę, której dotyczy.



Zaniedbanie fizyczne

Odmowa opieki, jedzenia lub schronienia. Strzałka wskazuje osobę, której dotyczy.



Manipulacja

Ukryty wpływ. Strzałka wskazuje osobę, której dotyczy.

Uwaga



Zazdrość

Zaborczość i zazdrość. Strzałka wskazuje osobę, której dotyczy.



Wpływ

Jedna osoba silnie wpływa na wybory drugiej; strzałka wskazuje osobę, na którą wpływa.



Fan / Wielbiciel

Podziw skierowany ku drugiej osobie. Strzałka wskazuje osobę, której dotyczy.

Choroby 22 kategorii

Choroby przedstawia się, cieniując kształt osoby. GenogramAI oferuje dwa style; nowe genogramy używają pierwszego.

Cieniowanie klasyczne (domyślne)

Lewą połowę cieniuje się przy chorobie somatycznej lub psychicznej, a dolną przy nadużywaniu alkoholu lub narkotyków, każdą w kolorze danej choroby. Podejrzenie choroby jest w paski; zdrowienie lub remisja to lewa dolna ćwiartka plus linia.



Choroba somatyczna lub psychiczna

Lewa połowa



Nadużywanie alkoholu lub narkotyków

Dolna połowa



Choroba i nadużywanie substancji

Trzy czwarte



Podejrzenie

Ten sam obszar, w paski



Choroba w remisji

Lewa dolna ćwiartka + linia pionowa



W trakcie zdrowienia z uzależnienia

Lewa dolna ćwiartka + linia pozioma

Styl ćwiartek

Każda choroba wypełnia jedną ćwiartkę w rogu. Przydaje się, gdy osoba ma kilka chorób; przykład na okładce używa tego stylu.

Kategorie i kolory

■ Serce/Układ krążenia

■ Zdrowie psychiczne

■ Neurologiczne

■ Genetyczne

■ Choroba dwubiegunowa

■ Inne

■ Zab. Odżywiania

■ Trudności w Nauce

■ Nowotwory

■ Uzależnienia

■ Oddechowe

■ Reprodukcyjne

■ Depresja

■ OCD

■ Schizofrenia

■ Cukrzyca

■ Alkohol

■ Autoimmunologiczne

■ Lęk

■ PTSD

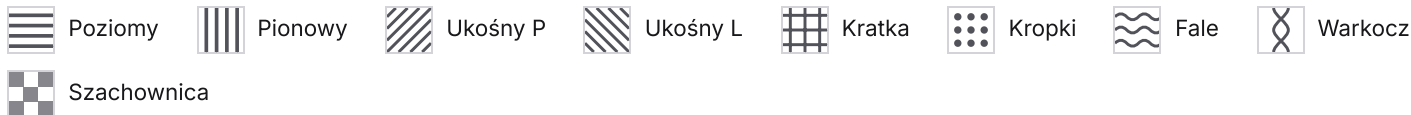
■ ADHD

■ Trauma

Możesz dodawać własne choroby i wybierać, czy każda trafia do połowy chorób, czy do połowy substancji. Niezależnie od stylu dodaj legendę przypisującą kolory chorobom.

Pochodzenie kulturowe i inny kontekst

Wzór wypełnienia i kolor w kształcie osoby oznaczają pochodzenie, które sam definiujesz (na przykład „irlandzkie” lub „meksykańskie”). Każdemu pochodzeniu przypisz własny wzór i stosuj go konsekwentnie; osoba o kilku pochodzeniach pokazuje je obok siebie.



Inny kontekst

- **Religia:** 13 opcji (Chrześcijaństwo, Katolicyzm, Prawosławie, Mormonizm, Świadkowie Jehowy, Judaizm, Islam, Buddyzm, Hinduizm, Sikhizm, Duchowość, Brak, Inne)
- **Wykształcenie** (10 poziomów) i **klasa społeczna** (5 poziomów)
- **Migracja:** oznaczenie osoby, która żyła w dwóch kulturach lub wyemigrowała
- Pola **miejsca** i **niestandardowe**, a także **gospodarstwa domowe** rysowane jako obrys wokół osób mieszkających razem
- **Instytucje** (szkoła, więzienie, dom opieki) jako opisane pole połączone z osobą

Tworzenie genogramu krok po kroku

1 Zbierz informacje

Trzy pokolenia: imiona, lata urodzenia i śmierci, związki, dzieci i jak trafiły do rodziny, ciąży i straty, choroby i używanie substancji, przeprowadzki, praca, wykształcenie, kultura i religia. Zapisz, czego nie wiadomo.

2 Umieść osobę indeksową

Zacznij od klienta i oznacz go jako osobę indeksową.

3 Dodaj strukturę

Partnerzy w tym samym rzędzie, dzieci poniżej według kolejności urodzenia, potem rodzice, rodzeństwo i dziadkowie. Dla każdego połączenia wybierz właściwą linię partnerską i linię dziecka.

4 Dodaj linie emocjonalne

Przy każdej ważnej relacji pytaj, jak jest bliska, jak konfliktowa, czy kontakt został zerwany i czy ktoś doznaje krzywdy lub kontroli.

5 Dodaj zdrowie i kontekst

Zacienij choroby, dodaj pochodzenie, religię i daty, pogrupuj gospodarstwa domowe i dodaj legendę.

6 Przejrzyj z rodziną

Sprawdź fakty, uzupełnij luki i traktuj genogram jako dokument roboczy, który zmienia się, gdy dowiadujesz się więcej.

GenogramAI rozmieszcza rodzinę automatycznie: pokolenia w rzędach, dzieci według kolejności urodzenia, partnerzy obok siebie.

Widoki i legenda

W GenogramAI ten sam genogram można czytać warstwami, które włączasz i wyłączasz w menu Widoki bez zmieniania danych. Jest ich dziewięć: **Kulturowe, Medyczne, Klasa społeczna, Religia, Wykształcenie, Miejsce, Niestandardowe, Tła i Gospodarstwa domowe**. Linie emocjonalne są zawsze widoczne. Suwak **Czas** odtwarza rodzinę rok po roku, a tryb **Prezentuj** pokazuje genogram na pełnym ekranie.

Legenda na płótnie wymienia tylko symbole i kolory użyte w danym genogramie, a eksporty mogą ją zawierać jako „zintegrowaną legendę”. Pełna legenda wszystkich symboli jest na genogramai.com/genogram-key.

Jak czytać genogram

Struktura

Pokolenia, skład gospodarstwa domowego, pozycja wśród rodzeństwa, wczesne zgony, rozwody i nowe związki.

Relacje

Bliskie więzi, konflikt, dystans i zerwania; trójkąty; kto z kim trzyma.

Funkcjonowanie

Kto nadfunkcjonuje, a kto niedofunkcjonuje; jak napięcie krąży w rodzinie.

Między pokoleniami

Powtarzające się role, choroby, uzależnienia i zerwania; wiek i daty, które przypominają wcześniejsze wydarzenia.

Pomocne pytania: Co się wyróżnia? Czego brakuje? Kto opowiedziałby tę historię inaczej? Gdzie są zasoby, na przykład naprawione zerwania, zdrowienie i stabilne relacje? Jak te wzorce mogą łączyć się z tym, dlaczego ta osoba szuka teraz pomocy?

Genogram podsuwa hipotezy do wspólnego zbadania; nie jest diagnozą.

Tworzenie z pomocą AI

GenogramAI może przygotować szkic genogramu na podstawie opisu, a potem poprawiać go na twoją prośbę. Decyzja należy do ciebie: sprawdzaj każdą osobę i linię dodaną przez AI, jak notatki współpracownika.

Asystent AI (każdy plan)

W edytorze poproś go, żeby coś zbudował, poprawił albo odpowiedział na pytanie: „Dodaj Sarżę brata”, „Oznacz Jana jako zmarłego w 2019”, „Pokaż, że mama i ciocia Lisa są w konflikcie”. Darmowy obejmuje 5 kredytów AI miesięcznie; Pro i Kliniczny są bez limitu.

Utwórz z AI (Pro)

Opisz rodzinę prostymi słowami na pulpicie i otrzymaj gotowy, rozmieszczony genogram do dopracowania.

Importuj z AI (Pro)

Prześlij zdjęcie ręcznie narysowanego genogramu lub notatek; AI zamieni je w edytowalny genogram.

Import plików (Pro)

Otwieraj pliki GEDCOM, GenoPro, Gramps, GEDCOM X, Family.Show, RootsMagic i arkusze kalkulacyjne jako nowy genogram.

Papier czy program

	Na papierze	W GenogramAI
Zmiany	Rysowanie od nowa	Edycja w miejscu; układ dostosowuje się sam
Symbole	Tak staranne jak twój rysunek	18 rodzajów linii partnerskich, 7 linii dzieci i 39 linii emocjonalnych, rysowanych jednolicie
Zdrowie	Ręczne cieniowanie	22 kategorii ze statusem Aktywne, Podejrzenie i Zdrowienie
Udostępnianie	Kserokopia lub skan	PNG i druk w każdym planie; PDF, SVG i GEDCOM w Pro i Klinicznym; linki tylko do odczytu

Free

- 2 genogramy, do 50 osób każdy
- 5 kredytów AI miesięcznie (Asystent AI w edytorze)
- Wszystkie symbole, widoki i legenda na płótnie
- Eksport PNG, druk, link tylko do odczytu

Pro

- 25 genogramów, bez limitu osób
- AI bez limitu, w tym Utwórz z AI
- Import ze zdjęć i notatek z AI; GEDCOM i inne pliki rodzinne
- Eksport do PDF, SVG i GEDCOM

Clinical

- Wszystko z Pro, bez limitu genogramów
- Tryb kliniczny: zapisuje tylko na twoim urządzeniu
- Widok badawczy
- Aplikacja desktopowa na Maca (Windows wkrótce)

Słowniczek

Osoba indeksowa

Osoba, wokół której zbudowany jest genogram.

Rodzina pochodzenia

Rodzina, w której ktoś dorastał.

Fuzja (uwikłanie)

Bliskość, w której zacierają się indywidualne granice.

Trójkąt

Dwie osoby regulują napięcie, angażując trzecią.

Nadfunkcjonowanie i niedofunkcjonowanie

Jedna osoba bierze na siebie za dużo odpowiedzialności, a druga za mało.

Reakcja rocznicowa

Przeżywanie trudności w okolicy daty lub wieku wcześniejszego wydarzenia rodzinnego.

Legenda genogramu

Legenda symboli, linii i kolorów genogramu.

Bibliografia

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.

Notacja odpowiada standardowej notacji genogramu opisanej przez McGoldrick i współpracowników, z rozszerzeniami GenogramAI.

GenogramAI nie jest powiązany z autorami ani wydawcą i nie ma ich rekomendacji. Przykładowe genogramy przedstawiają fikcyjne rodziny z galerii przykładów GenogramAI.

Pacjent zidentyfikowany

Członek rodziny postrzegany jako „problem”; objawy mogą odzwierciedlać szersze napięcie w rodzinie.

Rodzina nuklearna

Rodzice i ich dzieci.

Zerwanie

Zakończenie lub silne ograniczenie kontaktu z rodziną.

Różnicowanie

Pozostać sobą, nie tracąc więzi (teoria Bowena).

Parentyfikacja

Dziecko przejmujące rolę rodzica.

Przekaz międzypokoleniowy

Sposoby wchodzenia w relacje przekazywane z pokolenia na pokolenie.

GEDCOM

Standardowy format plików z danymi drzewa genealogicznego.