

## Veiledning til utfylling av genogram

### HUSKELISTE: HENSIKTEN

- \* Ha klart ark med et oppsett med genogram før timen
- \* Informer om nytten av å tegne et genogram;
  - \* Hjelp til å forstå sammenhenger i utvikling av problemer/stress
  - \* Hjelp til å forstå egne opplevelser/ ressurser
- \* Normaliser skyld og skambelagte opplevelser
- \* Gi god tid
- \* Still spørsmålene med et generelt utgangspunkt;
  - \* *«Mange jeg har møtt i en lignende situasjon, har syntes det har vært vanskelig å snakke med familien om det som har skjedd. Har det vært slik for deg?»*
- \* Skriv inn på arket karakteristika ved relasjoner; god – dårlig; konflikt; støtte; liten/mye kontakt, med mer
- \* Gi positive tilbakemeldinger til hvert familiemedlem for deres bidrag

### INNHEENT INFORMASJON OM OG NOTER PÅ ARKET:

- \* Navn, alder, hyppighet/kvalitet på kontakt i tre generasjoner
- \* Sosialt nettverk med betydningsfulle venner, eventuelt arbeidskollegaer
- \* Oversikt over kontakter/relasjoner som oppleves som støttende eller belastende
- \* Eventuell slekts belastning
- \* Viktige begivenheter i familien
  - \* Er det noen hendelser som har kommet «oppå hverandre»?

### SPØRSMÅL SOM KAN BRUKES VED UTFYLLING AV GENOGRAM:

- \* Hvem av disse på familietreet har du best kontakt med?
- \* Hvem betyr mest for deg?
- \* Er det andre i din familie som plages med det samme som deg/pasienten?
- \* Med andre alvorlige plager/rusproblem?
- \* Hvem kan du snakke med om dine bekymringer/plager?
- \* Hva skjer når du gjør det?
- \* Hvem av disse menneskene på ditt familietre er mest/minst forståelsesfulle?
- \* Hvem av disse forteller du ikke om dine plager til?
- \* Hva ville skje om du gjorde det?