



[www.iMoCoaching.se](http://www.iMoCoaching.se)

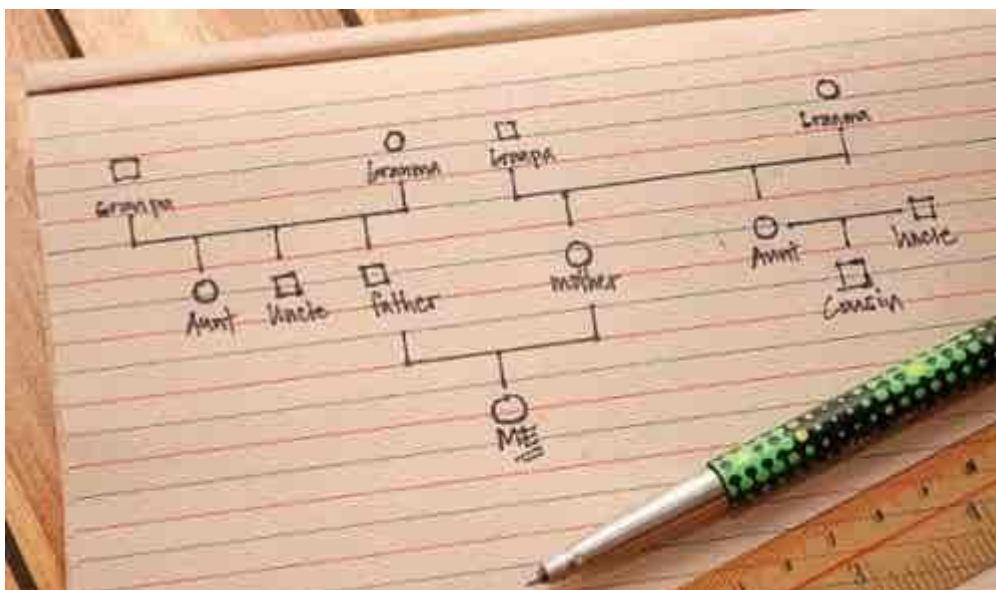


## Familjekarta / genogram / familjekonstruktion

Gör en karta över dig, dina hel-, halv- och plastsyskon, diverse föräldrar, deras alla syskon, ingifta, döda, skilda/separerade, plastsyskons föräldrar samt mor- och farföräldrar, deras syskon och barn. I Sverige där familjerna kan se ut lite hur som helst kan detta bli ett ganska så komplicerat nätverk att förhålla sig till. T ex min mosters tredje mans nya barnbarn. Ta sedan med alla "hemligheter", saker man INTE pratar om i familjen/släkten. Undangömda personer. Oäkta barn, brytningar, våldtäkt – av partner/ex/bekant/okänd/grov – en, två eller många, misshandel/grovt våld, förluster (saker, hus/hem/inbrott/väder/djur m m), allvarliga kränkningar/trakasserier inkl sexuella, självmord, hot, hat, allvarliga sjukdomar, stora svek, trauma (inom familjen eller utanför), chocker, fängelsevistelser, inlagd på psyket, tragedier, skilsmässor, dödsfall, psykiska sjukdomar, missbruk (öppet eller något alla vet, men ingen pratar om), narcissister, psykopater, t ex gränslösa mosters gubbslemmiga man som nyper tonåringar i rumpan etc. ALLA elefanter tas upp till ytan. Inkl mosters agerande när detta skett.

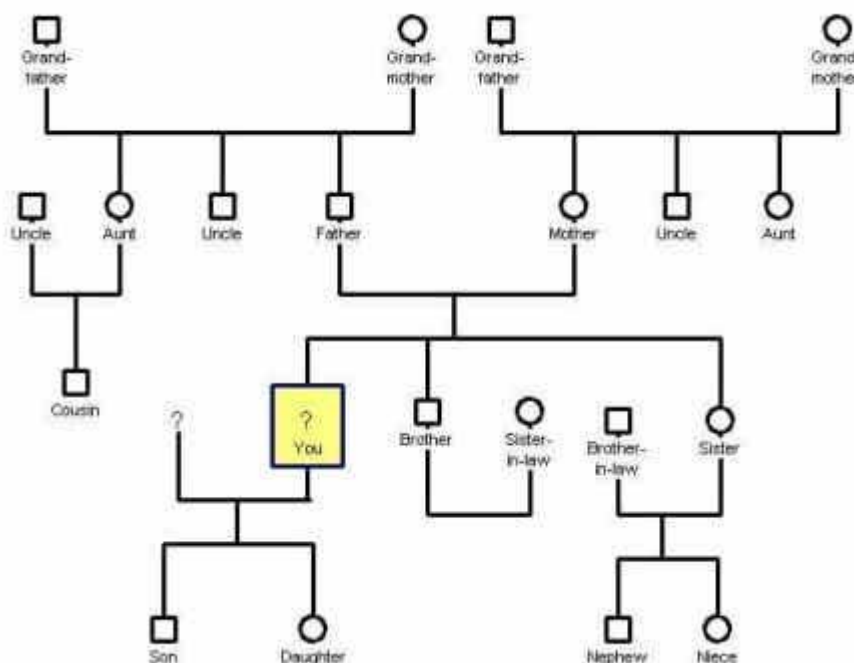
Hur förhåller du dig till alla dessa? Hur förhåller sig alla till varandra – raka streck = gott/ok, taggiga streck = dåligt? Inget streck/annan färg = ingen som helst eller sällan kontakt. Tänk symaskinsmönster och gör efter eget huvud inkl förklaringar vid sidan. Och döda får ett kryss över sitt namn samt årtal. Få med både **biologiska, juridiska, psykologiska och emotionella kopplingar**. Du kan ju vara mycket närmare din mormor eller moster än din mamma. En speciell kusin sticker ut och ni umgås nära. En annan har du brutit med. En tredje gick bort som ung, men du glömmer honom aldrig.

Mall från **Utforska sinnet**. Jag gör min i **Excel** då jag vill kunna lägga till, förklara, ändra, uppdatera. Du väljer själv vad som passar dig.





Gör en modell i Excel, **PowerPoint** (organisationschema kan fungera), eller **Word**; Infoga – SmartArt – Hierarki. Du kan placera dig högst upp eller längst ner. Gör du den i datorn kan du lätt hålla den uppdaterad, lägga till, dra ifrån, lite som släktforskning men med mycket mer information om var och en samt de viktiga relationerna. Lite som jag jobbar med min **Livsinventering** (ingår i Sorgearbetscoaching) – flik på flik på flik läggs till efter hand. Idag är det en hel modell av kartläggning av mitt liv och dess beståndsdelar som påverkat mig.



Bilderna är lånade från olika webbsidor om Familjekartor/genogram. Jag gillar kartläggningar, metoder, systematiskt byggande, modeller, verktyg – att sammanställa/-fatta saker och ting så att ALLT kommer med, tydligt, pedagogiskt, lätthanterligare av ofta svåra saker. Överblickbart, större förståelse hur det och jag blivit som jag blivit. Vissa genetiska orsaker och fler än jag först förstod, fler allvarliga chocker när kroppen tror den ska dö, stora tidiga förluster, dödsfall, trauman, förödande släktingar m m. Något jag tror hänt/händer många fler än bara mig.

### Kallas också **Familjekonstruktion**

*"Familjerekonstruktion är en metod där man arbetar med sin familjehistoria i mindre grupp om 4-6 personer. Utifrån en familjekarta som kan liknas vid ett släkträd fyllt av relationer utforskar du din egen historia och får varsamt lyssna på andras. Det är en individuell terapiform som sker i grupp. Tillsammans med psykoterapeut får du ge dig ut på en resa i historiska och pågående relationer. Undersöka mönster som kan ha påverkat dig och dina val i livet. Du ges möjlighet att tillsammans med andra reflektera kring familjemönster för att skapa utrymme och möjlighet till förändring i roller och mönster framåt." St Lukas, Ystad*



[www.iMoCoaching.se](http://www.iMoCoaching.se)



Jag gillar uttrycket '**familjemönster**' för dessa är så tydliga i vissa familjer, på ena eller båda sidorna. Och allt människor har varit med om. Krig, svält, våld, missbruk, flykt från både länder, familjer, personer och system. Och den genetiska dispositionen, skörheten eller när en psykisk sjukdom bröt ut. Vissa ofta i övre tonåren. Och allt annat som hänt oss under livets gång. Olyckor, skador, elaka människor m m. Det finns mycket att gräva i, ta reda på och undersöka, gärna tidigare än sent. Och vissa människor ska man inte ha i sin närhet, familj, släkt eller inte. De vill en inte väl.

## För vidarestudier

**Familjekartor eller system av kontakter som påverkar oss**

<http://www.familjeterapeut.nu/tankar.htm>

**Systemisk familjeteori – låst**

<https://www.studocu.com/sv/document/goteborgs-universitet/manniskans-livslopp-utveckling-och-samspel/familjekartor/3213951>

**En steg-för-steg-guide till att göra ett genogram**

<https://utforskasinnet.se/steg-for-steg-guide-genogram/>

**Lär dig göra din egen Familjekarta**

<https://gunillaboivie.se/kurser/lar-dig-gora-din-egen-familjekarta/>

**Familjekonstruktion**

<https://sanktlukas.se/ystad/familjerekonstruktion-individuell-terapi/>

**Alla dokument jag lagt på LinkedIn+++ finns upplagda och nedladdningsbara på mina hemsidor. Jag skriver / #onsdagsdokument**

**Inge-Mo Haraldh - [www.imocoaching.se](http://www.imocoaching.se)**

**ICF-Associate Certified Coach, ACC;**

*Specialiserad inom:*

- **Når Ego og Sjæl danser tæt** – <https://egosjael.trueliving.dk/>, DK
- **Diplomerad Hypnos- och Suggestionsterapeut** – HypnosCoaching, SE
- **Certified Solution Focused BRIEF Coach**, DK
- **PQ Coach** – Mental & Emotional Fitness, USA
- **Certifierad Hälsocoach & ACT-ALP**, SE
- **Diplomerad Kost- och Näringsrådgivare**, SE
- **Certifierad handledare i Sorgbearbetning**, SE



Livserfaren, empatisk, inlyssnande och mycket mån om klienten. En skriftlig överenskommelse samt egenskrivna återanvändningsbara dokument enligt klientens behov ingår alltid. Boka tid eller hör av dig om du har frågor En investering i din egen utveckling, framtid, hälsa, samt fysiska och psykiska mående.

**iMo Coaching** – min coachinggrupp på Facebook –

<https://www.facebook.com/groups/206375779486588/>