

HANDLEIDING

# Ongekend!

Het kaartspel voor inzicht,  
vertrouwen en plezier

THEMA.

Herken je de vraag 'hoe gaat het?' en het antwoord 'druk' of 'goed hoor'? Weten we in onze gejaagde wereld met onze prestatiedrang en vluchtige communicatie nog wel hoe het nou écht met de ander gaat? Wat de ander bezighoudt en waarom? En weten we het eigenlijk van onszelf?

## SPEEL EN DEEL

Speel je *Ongekend!* met collega's of in de privésfeer, dan ontmoet je elkaar op een diepere laag en komen ieders krachten, kwaliteiten en drijfveren boven tafel. Het zorgt voor verbinding, inzicht, vertrouwen en plezier.

## WELKE KAARTEN LEG JIJ OP TAFEL?

De spelvorm maakt het niet alleen leuk, maar ook veilig en ongedwongen. Je hebt zelf in de hand welke vraag je beantwoordt en hoe uitgebreid. Je kiest ook zelf je insteek: ga je voor de punten en/of de leukste vragen?

## SPELREGELS

**Aantal spelers 2-5**

**SPEELDUUR 30 minuten tot 1,5 uur.**

Kies je voor een snelle oppepper of laat je de tijd los? Dit bepaal je zelf. De hieronder beschreven spelvorm gaat uit van vier rondes. Heb je niet zoveel tijd, dan kun je kiezen voor

minder rondes. De speelduur is verder afhankelijk van het aantal spelers en hoeveel gespreksstof een bepaalde vraag doet opwaaien.

## OMGANGSVORMEN

Belangrijk is om elkaar in alle vrijheid te laten antwoorden, elkaar niet te helpen en niet te oordelen. Verder geldt: wat tijdens een potje *Ongekend!* aan bod komt, is niet bedoeld om later met anderen te bespreken.

## START

Schud de kaarten. Iedere speler krijgt er vijf. De rest van de kaarten leg je gedekt in het midden van de tafel. De bovenste kaart leg je open

naast de stapel. De speler links van de deler begint.

## DOEL

Je hebt vier kaarten met door jou beantwoorde vragen open voor je op tafel liggen. Met deze kaarten probeer je zo veel mogelijk punten te verzamelen. De speler met de meeste punten wint.

## BEURT

Ben je aan de beurt, dan pak je óf de bovenste kaart van de gedekte stapel en de bovenste kaart van de open stapel óf twee kaarten van de gedekte stapel. Vervolgens kies je een kaart uit je hand, lees je de

vraag voor en beantwoord je die. Deze kaart leg je open voor je op tafel, per kleur (ruiten, harten, klaveren, schoppen). Heb je al een vraag van een bepaalde kleur beantwoord, dan leg je de kaart daarbovenop. Met een joker mag je een kleur kiezen. Tot slot leg je een kaart af boven op de stapel open kaarten. Hierna is de volgende speler (met de klok mee) aan de beurt.

***Ezelsbruggetje:*** aan het eind van je beurt heb je altijd vijf kaarten in je handen.

De volgorde van de kleuren voor je op tafel mag je gedurende het spel

veranderen. Bijvoorbeeld om te zorgen voor vier opvolgers, wat extra punten oplevert.

## EINDE

In totaal worden er vier rondes gespeeld. Na de vierde ronde tel je de punten van de bovenste kaarten die voor je liggen bij elkaar op. De speler met de meeste punten wint.

## PUNTENTELLING

- 2 = 2 punten
- 3 = 3 punten (enz. t/m 10)
- Boer, vrouw, heer = 10 punten
- Aas = 15 punten
- Joker = 20 punten

## EXTRA PUNTEN

- Twee dezelfde getallen of plaatjes (bijvoorbeeld twee 8'en of twee boeren) = 10 punten
- Drie dezelfde getallen of plaatjes = 15 punten
- Vier dezelfde getallen of plaatjes óf vier opvolgers (bijvoorbeeld 9, 10, boer, vrouw) = 20 punten

*Klaar met **Ongekend!**? Gebruik het kaartspel dan als een gewone stok kaarten en speel een potje toepen of hartenjagen. Veel plezier!*



## OVER DE AUTEUR

Het spel is ontwikkeld door Muriel Bakker, BIG-geregistreerd gezondheidszorgpsycholoog (GZ-psycholoog) en supervisor in de cognitieve gedragstherapie. Met meer dan twintig jaar ervaring als psycholoog is zij bedreven in het behandelen van mensen met uiteenlopende psychische klachten. De positieve psychologie heeft zij hierbij omarmd en in haar werk is zij dan ook gespitst op persoonlijke krachten, het stellen van oplossingsgerichte vragen en het creëren van een positieve mindset.



## ACHTERGROND

Het leven van nu vraagt van ons het maximale. De mentale druk was nog nooit zo hoog. We moeten presteren, zichtbaar zijn, en we mogen geen fouten maken. We focussen op efficiëntie, dat wat er niet goed gaat, en we hebben vooral digitaal en online contact. Het verbindende, échte contact met elkaar en de focus op kwaliteiten en krachten zijn ondergesneeuwd. We praten steeds minder over mentale zaken. Dat wordt vaak ook nog als 'zwak' gezien.

*Ongekend!* doorbreekt dit taboe en dit gejaagde patroon. Het biedt een positieve, speelse vorm om weer

écht contact te leggen en op een ongedwongen manier stil te staan bij onze krachtige binnenwereld. De positief gestuurde vragen hebben een bewezen motiverend effect. Meer in het algemeen is bekend dat in systemen (organisaties, onderwijsinstellingen, families, gezinnen, vriendschappen, relaties) waar een overwegend oplossingsgerichte cultuur heerst, het mentale welzijn aanzienlijk hoger is. Zo is er in dergelijke organisaties bijvoorbeeld significant minder ziekteverzuim en verloop.

Met *Ongekend!* heb je dan ook een toegankelijke tool in handen om het mentale welzijn te versterken.

## TOELICHTING

### op de kleuren in het kaartspel

♥ **HARTEN** deze vragen richten zich op persoonlijke krachten en op een positieve benadering van jezelf en anderen. De 'hartenvragen' zorgen dan ook voor verbinding en zelfvertrouwen.

♠ **SCHOPPEN** deze vragen richten zich op alles wat je liever uit je leven had willen (of nog wilt) 'schoppen' en hoe het je gelukt is met bepaalde tegenslag om te gaan. De 'schoppenvragen' leveren daarmee vooral inzicht op in hoe je gegroeid bent door tegenslag.

◆ **RUITEN** deze vragen laten je meer door je eigen 'ruiten' kijken en staan dan ook voor positieve zelfreflectie. De 'ruitenvragen' brengen jou en je medespelers meer in contact met onderliggende drijfveren en beweegredenen, waarmee ze voor begrip en verbinding zorgen.

♣ **KLAVEREN** deze vragen gaan over wat jou energie, ontspanning en geluk(sklaveren) geeft. De 'klavervragen' werken dan ook stimulerend. Ze zetten aan om méér te gaan doen met datgene wat voor jou werkt.



Wat kan jij  
veranderen in jouw  
leefgewoonten  
om gezonder door het  
leven te gaan?



**3**



**3**



Wat doe jij met social  
media en wat doen  
social media met jou?



**3**



**3**



Hoe zou jij de  
wereld een beetje beter  
willen maken?







Wat is een signaal  
dat het niet zo goed  
met jou gaat?



6



6



Hoe kunnen anderen  
jou helpen als het niet zo  
goed met jou gaat?



e



e



Hoe is jouw nachtrust  
en wat helpt jou  
om goed te slapen?

