



Een vragen spel dat écht verbindt.

TIDSAMM time! is ontwikkeld door IKEA België en Positivologie vzw. Het is een verbindend spel met vragen en opdrachten dat je speelt tijdens het koken. Maar het kan net zo goed aan tafel of op een ander rustig moment.

Achter elke vraag zit wetenschappelijk onderzoek naar mentale veerkracht en verbondenheid. Verwacht geen zware kost, maar heldere vragen en kleine opdrachten die je doen lachen, nadenken of in actie brengen. Luchtig, laagdrempelig en verrassend versterkend – voor je welzijn én je relaties met anderen.

POSITIVOLOGIE



Lees achterin het spel meer over Positivologie vzw en de positieve psychologie.

POSITIVOLOGIE



Zo werkt het

- Je speelt dit spel met z'n tweeën of in groep.
- Er zijn vier thema's: *verhalen, genieten, vieren en samen* - elk gebaseerd op wetenschappelijk onderzochte manieren om je mentaal welzijn te vergroten.
- Elke kaart heeft een moeilijkheidsgraad:



mild

licht en veilig



kruidig

vragen meer openheid



pittig

voor dieper vertrouwen



Zo werkt het

- Op de achterkant van elke kaart staat een extraatje: een vraag, tip of wetenschappelijk inzicht.
- Speelbaar vanaf 6 jaar - en verrassend verbindend op elke leeftijd.





Zin om er een (punten) spel van te maken?

- Begin elk met 10 punten.
- Beantwoord je een kaart? Dan trek je er punten af:
 - ⌋ mild = - 1 punt
 - ⌋⌋ kruidig = - 2 punten
 - ⌋⌋⌋ pittig = - 3 punten
- Wie het eerst op nul staat, wint. Of niet. Jij kiest.

🃏 Je hebt 2 jokers om een vraag over te slaan die je liever niet beantwoordt of een opdracht die je liever (nu) niet doet - zonder punten te verliezen.

Geen zin in regels?

Laat ze vallen en speel op jullie manier.



TIDSAMM

Het plezier van samen koken.





Genieten

Wat snoep je stiekem uit de (koel)kast als niemand kijkt?



Genieten

Wist je dat

mensen die milder zijn voor zichzelf, vaak meer bereiken? Op het werk bijvoorbeeld, nemen medewerkers met meer zelfcompassie blijkbaar 30% meer uitdagende taken op.



Samen

Volgens de etiquette of meteen je voeten op tafel – wanneer voel jij je ergens echt thuis?



Samen

Wist je dat

thuis meer is dan een plek waar je woont? Het is waar je tot rust komt en je veilig voelt. Dat kan dus ook een ritueel, een activiteit of een gesprek zijn.





Vieren

**Om de beurt:
noem een
gerecht waar je
blij van wordt -
tot iemand niets
meer weet.**



Vieren

Wist je dat

Belgen gemiddeld 1 à 2 keer per week experimenteren met recepten uit een andere cultuur dan die van henzelf? Avontuurlijke koks!



Verhalen

**Welke *goede manieren* vind
jij stiekem
helemaal niet
belangrijk
en aan welke
zou jij je
voeten vegen?**



Verhalen

Extra

Wat geeft jou een gevoel van vrijheid? Welke regels zou je liever overboord gooien? Wat zou je willen durven?





Genieten

**Wat wil je vaker
doen en er echt
een gewoonte
van maken?**



Genieten

Tip

Koppel een nieuwe gewoonte
aan iets wat je nu al dagelijks doet,
dat maakt het makkelijker vol
te houden.



Vieren

**Noem drie fijne
dingen die
vandaag
zijn gebeurd.**



Vieren

Wist je dat

deze oefening dagelijks doen je
geluksgevoel vergroot en sombere
gevoelens vermindert? Het effect is
het grootst na 2 weken en blijft tot
zes maanden nadien doorwerken.





Samen

**Voor wie heb
jij vandaag iets
liefs gedaan
(al was het
iets kleins)?**



Samen

Wist je dat

je gelukkiger wordt van iets voor
een ander doen dan iets voor jezelf?
Onderzoek toont dat voor een ander
zorgen eigenlijk de ultieme
zelfzorg is.



Verhalen

**Met welke
drie woorden
zouden je
goede vrienden
je beschrijven?**



Verhalen

Wist je dat

anderen vaak makkelijker zien dan
jijzelf waar jij goed in bent... Omdat
het zo vanzelf gaat, vinden we onze
sterke punten vanzelfsprekend.





Genieten

**Wat doe jij
om helemaal
te ontspannen?**



Genieten

Wist je dat

rust meer is dan alleen slapen? Ook koken, stilte, een goed gesprek, een wandeling of een mooie film kijken kunnen je veel rust geven.



Samen

**Wat maakt
iemand
een échte
vriend(in)?**



Samen

Wist je dat

je ongeveer 80 tot 100 uur samen tijd door moet brengen om het gevoel te hebben dat iemand je vriend is? 200 uur of meer samen dingen doen vergroot de kans op een echt hechte vriendschap.





Vieren

**Waar zag je
tegen op, maar
was eigenlijk
een fluitje van
een cent?**



Vieren

Extra

Wat goed: je deed het toch!
Wat heeft ervoor gezorgd dat
het meeviel?



Verhalen

**Welke gekke
of leuke
eetgebeurtenis
wordt in je
familie steeds
opnieuw verteld?**



Verhalen

Wist je dat

kinderen die familie verhalen
kennen meer zelfvertrouwen
hebben, veerkrachtiger zijn en
beter om kunnen met stress?
Blijven vertellen dus!





Samen

Quiz time!
Stel elkaar
een vraag over
jezelf. Wie kent
wie het best?



Samen

Tip

Bijvoorbeeld: welk dessert eet ik het liefst? Of: welk liedje kan ik helemaal meezingen? Wat is mijn lievelingsspelletje?



Verhalen

Wat zou je doen
als je een dag
onzichtbaar
kon zijn?



Verhalen

Tip

Een compliment werkt het best als je benoemt wat jij vindt dat de ander goed doet of kan (niet wat de ander 'heeft') - en als je dat zo concreet mogelijk uitlegt.





Genieten

**Voor je bijt,
neem de tijd.
Wat ruik je,
wat zie je en
wat proef je?
Verandert
die aandacht
je smaak?**



Genieten

Wist je dat

onderzoek aantoonst dat bewust genieten van positieve ervaringen ons geluksgevoel verhoogt en helpt om stress te verminderen? Blijven proberen dus!



Vieren

**Wanneer ben je
op je allerbest?**



Vieren

Wist je dat

alleen maar je sterke punten kennen niet genoeg is? Het is pas wanneer je ze ook vaak gebruikt, dat ze je krachtiger, energiever en mentaal gezonder maken.





Samen

**Wat hoop je dat
iemand ooit
(nog eens) voor
jou kookt?**



Samen

Wist je dat

eten vaak lekkerder smaakt als je
het samen eet? Samenhorigheid
verhoogt ons eetplezier en
onze smaakbeleving.



Verhalen

**Geef de
ander(en) in
de keuken een
compliment.**



Verhalen

Extra

Zou je dan iets doen dat je nu niet
durft? Wil je iets te weten komen?
iets ervaren? Bestaat er een manier
om dat nu al te kunnen - zonder
onzichtbaar te worden?





Vieren

**Voor wie bouw
jij graag een
feestje?
En waarom?**



Vieren

Extra

Bedenk eens op welke manieren je iemand kan vieren. Bijvoorbeeld: met een liedje, iets maken, iets samen doen, een attentie, een knuffel...



Genieten

**Zet je favoriete
muziek op
van nu of van
vroeger. Zet
het volume
extra hoog.
Dansen mag.**



Genieten

Tip

Onderzoek toont dat droevige muziek je ook een heel goed gevoel kan geven. Het hoeft dus geen vrolijke muziek te zijn.





Samen

**Wie is je
grootste fan?**



Samen

Tip

Aanmoediging laat mensen groeien
en geeft meer moed en motivatie
dan kritiek.



Verhalen

**Welke
superkracht
zou je willen
hebben
en waarom?**



Verhalen

Tip

Luister zonder oordeel en vraag
door. Gesprekken over hoop en
dromen verbinden ons met elkaar.





Vieren

**Schrijf een klein
bedankbriefje
en stop het
in iemands
broodtrommel
of onder
hun bord.**



Vieren

Tip

Benoem iets concreets dat die ander voor jou heeft gedaan en wat het effect was op jou.



Samen

**Kijk in de ogen
van iemand die
in je keuken
staat. Wie eerst
lacht, verliest.**



Samen

Wist je dat

oogcontact verbinding versterkt? Je geeft daarmee een seintje aan het brein van de ander: ik zie jou, en jij doet ertoe.





Verhalen

Vertel twee waarheden en één leugen over jezelf. Laat de ander(en) raden wat niet klopt.



Verhalen

Wist je dat

uit onderzoek blijkt dat mensen gemiddeld 1 à 2 keer per dag liegen? Meestal om aardig gevonden te worden en niet om anderen te misleiden.



Samen

Wat is jouw leukste herinnering aan samen eten?



Samen

Wist je dat

8 op de 10 Belgen eten zonder ondertussen op een scherm te kijken? We zijn goed bezig!





Vieren

**Voor wie wil jij
graag eens iets
lekkers koken
om die persoon
te bedanken?**



Vieren

Wist je dat

dankbaar zijn je sterker maakt? Als je vaker dankbaar bent, kun je beter omgaan met tegenslag.



Genieten

**Waar krijg
jij de slappe
lach van?**



Genieten

Wist je dat

samen lachen meer goed doet voor je relatie dan samen over problemen praten? Samen plezier maken verbindt ons met elkaar!



✂

Samen

**Wanneer deed
jij iets dat
'eigenlijk' niet
mocht...
maar wél
geweldig was?**

 

✂

Samen

Tip

Dingen delen die je misschien spannend vindt, versterken je relatie.

 

✂

Genieten

**Welke smaak
of geur roept
meteen
een fijne
herinnering op?**

 

✂

Genieten

Wist je dat

geur en smaak een directe verbinding hebben naar het emotionele geheugen in je brein?

 



Vieren

**Wat heeft een
onbekende ooit
voor je gedaan
dat je nooit
meer vergeet?**



Vieren

Wist je dat

goede daden aanstekelijk zijn? Als iemand iets goeds doet voor jou is de kans groter dat jij daarna iets goeds doet voor een ander.



Verhalen

**Hoe ziet je
perfecte
dag eruit?**



Verhalen

Extra

Kies eens iets (kleins) uit dat je morgen al kan doen.





Samen

Stel: volgende week dek je de tafel voor één extra gast, zomaar. Wie nodig je uit?



Samen

Wist je dat

generatie Z (18 tot 27 jarigen) het vaakst burens, vrienden of familie uitnodigen om samen te eten? Wat als we dat allemaal eens wat vaker zouden doen?



Genieten

Wat vond je als kind het leukste om te doen in de keuken?



Genieten

Wist je dat

meer dan de helft van de Belgische kinderen minstens één keer per maand in de keuken helpt en een derde zelfs elke week? Een goed voorbeeld voor volwassenen!





Vieren

**Wat is de beste
goede raad die
je ooit kreeg?**



Vieren

Extra

Welke raad wil jij graag aan
anderen geven?



Verhalen

**Met welke
blunder van
jou kan je nu
weer lachen?**



Verhalen

Wist je dat

lachen tijdens het eten je
spijsvertering stimuleert?





Genieten

**Voor altijd
eten met je
handen óf
altijd eten
met je
ogen dicht?**



Genieten

Wist je dat

spelen ook voor volwassenen heel goed is? Het vermindert stress en helpt ons om betere keuzes en beslissingen te maken.



Verhalen

**Waar kan jij
uren over
doorpraten
aan tafel?**



Verhalen

Extra

Dit zegt iets over jouw passie, je nieuwsgierigheid of over je talenten: maak hier zeker tijd voor in je leven.





Genieten

**Waar kijk je
echt naar uit
(zelfs al duurt
het nog lang)?**



Genieten

Wist je dat

vooraf genieten van iets dat nog moet komen het effect van een leuke ervaring versterkt? Net zoals herinneringen ophalen achteraf.



Vieren

**Welke kleine
dingen toveren
altijd een
glimlach op
je gezicht?**



Vieren

Wist je dat

het vaak niet de grote momenten zijn die tellen, maar de kleine dagelijkse gelukjes? Wat wel verschil maakt is de aandacht die je eraan geeft.



Wat is positieve psychologie?

Positieve psychologie is een jonge tak van de wetenschap die niet vertrekt van wat er mis is, maar onderzoekt wat mensen helpt om zich goed te voelen, verbonden te leven en veerkracht op te bouwen.

Dit vakgebied bestudeert hoe we betekenis vinden, dankbaarheid ervaren, mentaal floreren, bijdragen aan het leven van anderen en ons ontwikkelen als mens.

POSITIVOLOGIE



Over Positivologie vzw

Positivologie is een vzw die de positieve psychologie in Vlaanderen op de kaart wil zetten. Zij maken wetenschappelijke inzichten breed toegankelijk via tools, projecten en activiteiten.

Niet om te streven naar het perfecte plaatje of naar 'alles onder controle', maar wel voor wie wil bouwen aan een goed en zinvol leven - met aandacht voor eigen welbevinden en dat van anderen.

Leer hen kennen op www.positivologie.net

POSITIVOLOGIE



Samen in de keuken, maar nog op zoek naar kookinspiratie?

Heb je een favoriet IKEA recept? Ben jij team balletjes of toch eerder team hotdog?

Ontdek TIDSAMM-recepten op IKEA.be



© Inter IKEA Systems B.V. 2025
V.O.: IKEA Belgium, Weveldlaan 19, 1930 Zaventem

