

Instructies voor het gebruik van het prototype van relationboost

1. Zorg dat je de 2 “magic tokens” hebt, 1 voor elke partner. Deze kun je verkrijgen via Frank of Irma, 0623972682 / 0619931467 of via het antwoordformulier op de website relationboost.nl

NU KUNNEN JULLIE BEGINNEN

2. Ga naar relationboost.de, hier vind je het inlogscherm. Of klik op de link naar het prototype die je op de website vindt.

Bovenin het inlogscherm kun je de taal kiezen, Nederlands, Engels of Duits
In een check box vink je aan dat je akkoord gaat met de voorwaarden

Je voert de **Magic token** in en klikt op inloggen.

Kies nu je persoonlijke wachtwoord en **onthoud dit goed**, wij kunnen het wachtwoord niet resetten of achterhalen. Met de combinatie token en wachtwoord kun je voortaan inloggen.

The screenshot shows the login interface of the 'relationboost' prototype. At the top, there is a warning: 'Belangrijk: Alleen Anoniem Gebruik' (Important: Only Anonymous Use). Below this, it states: 'Voer geen persoonlijk identificeerbare informatie (PII) in zoals echte namen, adressen, telefoonnummers of andere identificerende gegevens. Deze applicatie is uitsluitend ontworpen voor anoniem gebruik.' (Do not enter personally identifiable information (PII) such as real names, addresses, phone numbers or other identifying information. This application is designed exclusively for anonymous use). A 'Privacygarantie: Je chats en vragenlijstantwoorden zullen...' (Privacy guarantee: Your chats and questionnaire answers will...) link is present. The main form includes a 'Gegevensgebruik & Privacy' section with a checked box for 'Ik begrijp dat dit een prototype is en ga akkoord met de voorwaarden voor gegevensgebruik' (I understand that this is a prototype and I agree with the conditions for data use). Below this is a 'Magische Token' input field, followed by a password creation section with fields for 'Nieuw wachtwoord' (New password) and 'Bevestig nieuw wachtwoord' (Confirm new password), and a 'Nieuw wachtwoord instellen' (Set new password) button. Two blue callout boxes are overlaid: one pointing to the token field saying 'Vul hier je token in' (Enter your token here) and another pointing to the password fields saying 'Bedenk een wachtwoord en onthoud het goed!' (Think of a password and remember it well!).

3. Je komt nu bij je persoonlijke vragenlijst over je relatie. Jij bent de enige mens die deze kan zien dus je kunt eerlijk antwoorden, de enige die verder de vragenlijst inziet is de AI, maar deze weet geen gegevens van jou of je partner. En later gebruikt AI je antwoorden en die van je partner om aanbevelingen te doen.
4. Er zijn **4 schermen met in totaal 20 vragen**, over *onafhankelijkheid*, *emotionele nabijheid*, *conflictbeheersing* en *seksualiteit en intimiteit*, deze kunnen allemaal ingevuld worden tussen A (goed) en E (minder goed).

The screenshot displays the questionnaire interface of the 'relationboost' prototype. It features a top navigation bar with tabs for 'Inloggen', 'Nieuw wachtwoord', 'Gegevensgebruik & Privacy', and 'Vragenlijst'. The main content area is titled 'Wat wil je met dit deelvragenlijst bereiken?' (What do you want to achieve with this sub-questionnaire?). Below the title, there are four distinct sections, each containing a list of questions with radio button options. The sections are: 1. 'Hoe vaak wil je met je partner samen zijn?' (How often do you want to be with your partner?), 2. 'Hoe vaak wil je met je partner samen zijn?' (How often do you want to be with your partner?), 3. 'Hoe vaak wil je met je partner samen zijn?' (How often do you want to be with your partner?), and 4. 'Hoe vaak wil je met je partner samen zijn?' (How often do you want to be with your partner?). Two blue callout boxes are overlaid: one pointing to the first section saying 'Vier tabbladen met 4 of 5 vragen' (Four tabs with 4 or 5 questions) and another pointing to the last section saying 'Na de laatste vraag kun je de lijst indienen' (After the last question you can submit the list).

- Na het invullen van de vragenlijst kun je op **vragenlijst indienen** klikken, en komt er een scherm **“Analyseren.”** Dit duurt een kleine minuut, in de tussentijd zie je een balkje van 50 seconden weglopen. De analysetijd kan iets langer zijn dan het balkje maar niet veel langer.

Vervolgens zie je het scherm met de **analyseresultaten: ‘jouw vragenlijst inzichten’** en de mogelijkheid om een chat te starten. (In de analyseresultaten zul je soms een Engels woord of een fout geschreven Nederlands woord tegenkomen, het is meestal wel duidelijk wat er bedoeld wordt, het is nog een prototype.)

The screenshot displays the 'RelationBoost' web application. On the left, the 'Jouw Vragenlijstinzichten' (Your Questionnaire Insights) section shows five categories with star ratings and brief descriptions:

- Onafhankelijkheid: ★★★★★ (3.4/5)** - Discusses freedom of choice and autonomy.
- Emotionele Nabijheid: ★★★★★ (4.0/5)** - Discusses emotional closeness and support.
- Conflictbeheersing: ★★★★★ (4.0/5)** - Discusses conflict resolution and communication.
- Seksualiteit & Intimiteit: ★★★★★ (3.6/5)** - Discusses sexual satisfaction and intimacy.
- Algemene Beoordeling:** A summary of the overall relationship quality.

On the right, a 'Chat' window is open, showing a conversation with an AI chatbot. The chatbot's response discusses the user's relationship strengths and offers advice. Three blue callout boxes highlight key features:

- Je vragenlijst inzichten** (Your questionnaire insights) - Points to the analysis results section.
- Hiermee rond je de chat af** (End the chat with this) - Points to the chat input field.
- Hier kun je chatten met Relationboost** (Here you can chat with Relationboost) - Points to the chat window.

- Het typen van een chat bericht is mogelijk in het balkje, als je op versturen drukt wordt het verzonden en zal de AI chatbot antwoorden of vragen stellen. Dit kan verder gaan zolang je wilt (max 40x). Als je genoeg hebt gechat kun je afronden en je persoonlijke inzichten ontvangen.
- Als je de chat hebt afgerond kun je deze nog wel inzien maar niet verder voortzetten, daarom vraagt het programma of je echt wilt stoppen met chatten.
- Er volgt weer een analyseminuutje.

9. Vervolgens krijg je naast jouw vragenlijst inzichten ook chatinzichten en tips. (De chat is altijd terug in te zien onder het tabje *chat*.)

The screenshot shows two side-by-side panels from a web application. The left panel, titled 'Jouw Vragenlijstinzichten', displays various questionnaire results with star ratings and brief descriptions. The right panel, titled 'Chat Inzichten', shows chat interactions with a list of topics and a detailed view of a conversation. Three blue callout boxes are overlaid on the image:

- A callout box on the left points to the questionnaire results and contains the text: **Je vragenlijst inzichten**
- A callout box on the right points to the chat interactions and contains the text: **Je chatinzichten**
- A callout box at the bottom right points to the 'Afronden & Volgende Stappen' button and contains the text: **Kies voor 'afronden en volgende stappen' Jouw individuele deel is klaar**

10. Als jij en je partner ook jullie individuele chat afgerond hebben zal het programma ook gezamenlijke inzichten genereren (na weer het minuutje analyseren).

The screenshot shows the 'RelationBoost' interface. At the top, there's a language selector set to 'NL Nederlands'. Below it, the title 'RelationBoost' is followed by the subtitle 'AI om je relatie te versterken'. There are three tabs: 'Vragenlijst', 'Jouw Inzichten', and 'Gezamenlijke Inzichten', with the third tab being active. Below the tabs, there's a section titled 'Analyseren' with a sub-header 'Even geduld terwijl we jullie gezamenlijke antwoorden analyseren en gezamenlijke inzichten genereren...'. A progress bar is shown below this text, indicating the status of the analysis.

11. Hieronder zie je hoe het scherm gezamenlijke inzichten er uit ziet. Beide partners kunnen de gezamenlijke inzichten nu bekijken. Ook kan door in te loggen bij 1 van beide partners een gezamenlijke chat gestart worden. Je moet hiervoor beide tokens gebruiken, en er dus gezamenlijk voor gaan zitten.

Jullie Gezamenlijke Relatiebeoordeling

Hier is een gezamenlijke analyse gebaseerd op de vragenlijstantwoorden van beide partners, met de overeenkomsten, verschillen en groepspunten.

Samenvatting van jullie relatie-inzichten

Jullie hebben zowel overeenkomsten als duidelijke verschillen in hoe jullie de relatie ervaren. Er zijn sterke punten om op voort te bouwen, en een paar terugkerende patronen die spanning creëren. Hieronder vind je een samenvatting per belangrijk gebied, gevolgd door samenhangende patronen en concrete stappen om meer verbinding te maken.

Onafhankelijkheid

- Wat opvalt: Er is ruimte voor eigen keuzes en vrijheden, maar soms voelen één of beiden zich terughoudend om alles te bespreken.
- Waar dit helpt: autonomie geeft adrenaline en voorkomt dat kleine ergernissen escaleren.
- Mogelijkheid: maak korte, heldere afspraken over persoonlijke tijd en welke onderwerpen openlijk besproken kunnen worden. Dit vermindert onzekerheid zonder afstand te vergroten.

Emotionele nabijheid

- Verschil in beleving: de ene partner ervaart veel afstand en moeite met delen; de andere voelt zich vaker verbonden maar vindt diep delen soms lastig.
- Ernstig onder de oppervlakte: gevoelens als eenzaamheid, angst voor afwijzing, of behoefte aan gezins woorden kunnen de basis vormen.
- Dynamiek: er ontstaat makkelijk een patroon waarin terugtrekking wordt gevolgd door proberen dichterbij te komen, wat spanning en onoverstendbaarheid creëert.
- EFT-insigting: valdeer elkaar ervaren. Het kan met korte, veilige keerbare uitslagen. Bijvoorbeeld: "Ik wil dichtbij zijn. Het is moeilijk voor mij om te zeggen dat ik me ... ver".

Conflictbeheersing

- Verschillen: de ene partner ervaart conflicten als een noodzaak om gelijk te krijgen; de ander ervaart dat gesprekken vaak redelijk gaan, maar dat emoties soms hang ophopen.
- Patroon: tijdens ruzies verdwijnt de ander vaak even, wat een gevoel van eenzaamheid kan creëren.
- Praktische aanpak: introduceer een "time-out" met een korte "hi-groet" via bijvoorbeeld: "Ik voel me gekwetst, even een korte hi-groet".

Seksualiteit & Intimiteit

- Grote tegenstelling: één partner heeft behoefte aan fysieke nabijheid, de ander voelt zich vaker verbonden maar vindt diep delen soms lastig.
- Risico: seksueelheid kan onbedoeld een afstand creëren als het niet wordt gecombineerd met emotionele nabijheid.
- Klein: gebruik interne momenten om verbinding te maken. Bijvoorbeeld: een korte aanraking en korte gesprekken over verlangens en gevoelens.

Overkoepelende relatie

- Een terugkerende cyclus: wanneer één partner afstand neemt, voelt de ander zich onveilig, wat leidt tot een poging om dichterbij te komen, wat weer tot afstand leidt.
- Stevige basis: er is een duidelijke behoefte aan verbinding, maar het is moeilijk om te zeggen, maar ik wil me ...
- Belangrijke overeenkomsten: jullie hebben beide een sterke behoefte aan verbinding en een verlangen naar een stevige relatie.

Concreet, afgeronde volgende stappen

- Begin met een korte dagelijkse check-in van 5 minuten: één zin over je belangrijkste gevoel van de dag en wat je nodig had.
- Stel een eenvoudig pauze-signaal in voor conflicten: zeg "pauze", neem 10 minuten, kom terug met één zin over je gevoel.
- Plan één non-сексуэle aanrakingmoment per week (bijv. samen lopen, hand vasthouden) waarin je één klein gevoel deelt.
- Deel samen één korte keerbare zin in een rustig moment: "Ik wil dichtbij zijn, het is moeilijk om te zeggen, maar ik wil me ..."
- Als jullie vastlopen of extra ondersteuning willen, neem dan samen een volgende relatieinrichting of therapie in overleg.

Start Gezamenlijk Gesprek

Om je gezamenlijk gesprek te beginnen, moeten beide partners hieronder hun magische token invoeren.

Alice

Bob

Log allebei in om hier een gezamenlijk chatgesprek over te hebben

Jullie gezamenlijke relatie-inzichten

Op basis van beide vragenlijsten en beide individuele chats.

12. Nu krijg je 2 invoerschermen te zien, voor beide partners 1. Een van beiden kan steeds iets invoeren of jullie kunnen beiden tegelijk iets invoeren (de chatbot zal beide partners dingen vragen). Succes ermee.

Chat

Gezamenlijk Gesprek

Chatbot: , kun jij kort zeggen welke tijdsduur voor jou werkb...

even te antwoorden met iets als "ik kom over 30 min" zod...

Hester2910: als ik heel boos ben, luister ik niet meer, n...

om na 30 minuten terug te komen

Goed — jullie hebben al iets concreets: 30 minuten terugkom...

Pim, is 30 minuten voor jou acceptabel als vaste time-out, en n...

als **Hester** terugkomt (bijv. "Ik hoor je, het spijt me dat ik we...

Hester, kun jij kort zeggen of je je kunt verbinden aan die 30 m...

willen doen binnen 24 uur (bijv. de taak alsnog doen, samen een korte afspraak maken, of iets anders)?

Hester2910

Pim2910

Initiating Partner's message...

Second Partner's message...

Versturen

Stop Chat en Ontvang Definitieve Inzichten

Jullie kunnen om beurten chatten of tegelijk, verstuur de tekst door op de button versturen te drukken

Als het genoeg is: beëindig de chat en ontvang de definitieve inzichten

13. Uiteindelijk kunnen jullie de definitieve inzichten opvragen 😊

VEEL PLEZIER EN SUCCES ERMEE! WE HOREN GRAAG WAT JULLIE ER VAN VINDEN