

## Instructions for Using the Prototype of RelationBoost

11. Make sure you have the two "magic tokens," one for each partner. You can obtain these from Frank or Irma, 0623972682 / 0619931467, or via the response form on the website relationboost.nl.

### START YOURSELF (AS INITIATING PARTNER)

12. Go to relationboost.de, where you will find the login screen. Or click the link to the prototype found on the website. At the top of the login screen, you can select the language: Dutch, English, or German.

In a checkbox, you indicate that you agree with the terms and conditions.

Enter the **Magic token** and click login.

Now choose your personal password and **remember it well**; we cannot reset or retrieve the password. With the combination of token and password, you can log in from now on.

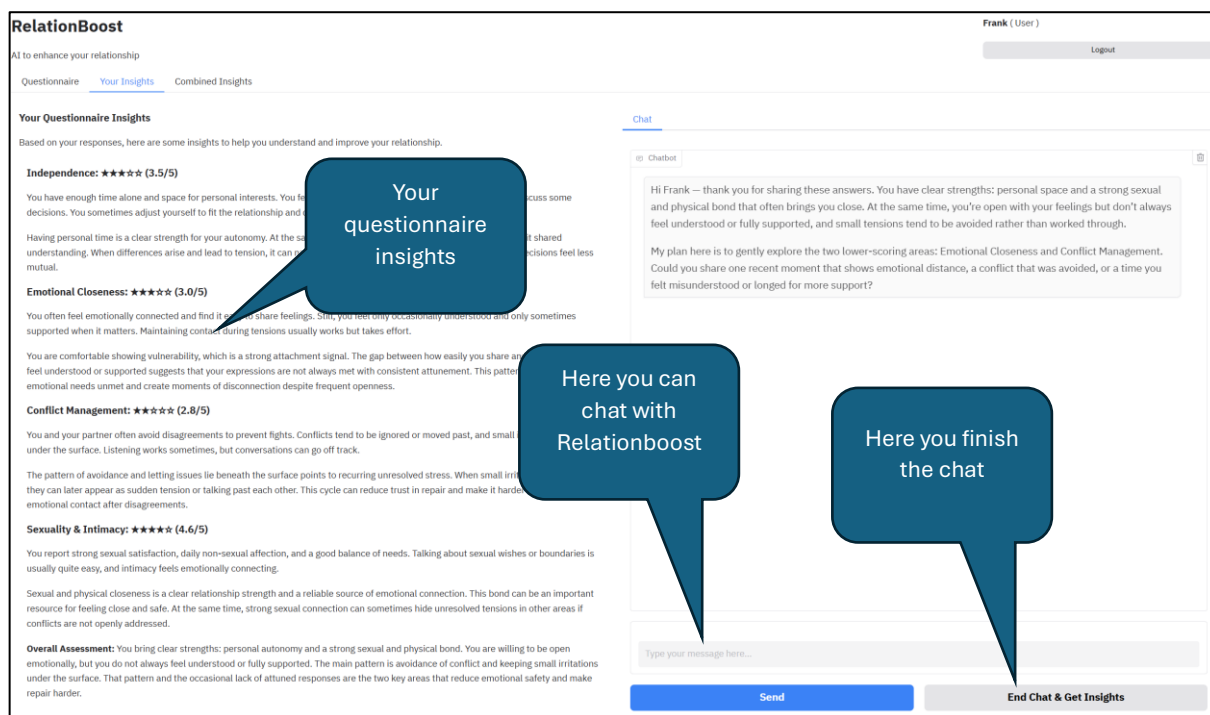
The screenshot shows the login interface of the RelationBoost prototype. At the top, there is a warning: "Important: Anonymous Use Only" and a note: "Do not enter any personal identifiable information (PII) such as real names, addresses, phone numbers, or other identifying details. This application is designed for anonymous use only." Below this is a "Privacy Assurance" statement: "Your chats and questionnaire answers will never be reviewed by a human." The form includes a "Data Usage & Privacy" section with a checked checkbox: "I understand this is a prototype and agree to the data." Below this is a "Magic Token" input field, which is highlighted by a blue speech bubble saying "Enter your token here". Underneath the token field is a message: "As this is your first time logging in, please set a password for future access." This is followed by "New Password" and "Confirm New Password" input fields, both highlighted by a blue speech bubble saying "Enter a password and remember it well". At the bottom right of the form is a "Set New Password" button.

3. You will now see your personal questionnaire about your relationship. You are the only person who can see this, so you can answer honestly. Later, the AI uses your answers and those of your partner to make recommendations.
4. There are **4 screens with a total of 20 questions** about *independence, emotional closeness, conflict management and sexuality & intimacy*. All can be answered from A (good) to E (less good).

The screenshot shows the first screen of the RelationBoost questionnaire. The title is "RelationBoost" and the subtitle is "AI to enhance your relationship". There are four tabs at the top: "Independence", "Emotional Closeness", "Conflict Management", and "Sexuality & Intimacy". The "Independence" tab is selected. The first question is: "How free do you feel to make your own choices within your relationship in work, friends, hobbies?" with five radio button options: A. Completely free - I don't need to ask for permission or give explanations, B. Mostly free - I discuss things, but I feel free to make my own choices, C. Partly free - I prefer not to discuss certain choices, D. Limited - I often feel restricted, E. Not free - I feel controlled or restricted. A blue speech bubble points to the tabs and says "4 tabs with 4 or 5 questions". Below the first question is another question: "How much space do you have to spend time alone without your partner?" with five radio button options: A. Sufficient - I have enough time for myself, B. Usually enough space, C. Sometimes too little space, D. Limited space for myself, E. No space - we are almost always together. A blue speech bubble points to the bottom of the screen and says "After the last question you can submit your questionnaire".

- After completing the questionnaire, you can click **submit questionnaire**, and a screen **"Analyzing"** will appear. This takes about a minute; in the meantime, you will see a 50-second progress bar. The analysis time may be slightly longer than the bar, but not much.

Next, you will see the screen with the **analysis results: 'your questionnaire insights'** and the option to start a chat.



- You can type a chat message in the bar; if you press Send, it will be sent, and the AI chatbot will respond or ask questions. This can continue as long as you wish (max 40x). When you have chatted enough, you can finish and receive your personal insights.
- Once you have finished the chat, you can still view it but not continue it. That's why the program asks if you really want to stop chatting.
- There will be another minute of analysis.

9. Then you will receive, in addition to your questionnaire insights, also chat insights and tips. (The chat is always accessible under the chat tab.)

The screenshot displays a web interface titled 'AI to enhance your relationship' with a 'Logout' button in the top right. The main navigation bar includes 'Questionnaire', 'Your Insights' (active), and 'Combined Insights'. The page is divided into two columns. The left column, 'Your Questionnaire Insights', contains sections for 'Independence: ★★★★★ (3.5/5)', 'Emotional Closeness: ★★★★★ (3.0/5)', 'Conflict Management: ★★★★★', and 'Sexuality & Intimacy: ★★★★★', each with a paragraph of text. The right column, 'Chat Insights', includes 'Topics Discussed' (Feeling not understood, Asking for support, Unanswered body/mind details, Resources to use), 'Relationship Insights' (Independence, Emotional Closeness, Conflict Management, Sexuality & Intimacy), and 'Overall Reflection'. A blue button at the bottom right says 'Finish & Next Steps'. Three blue speech bubbles are overlaid: one on the left says 'Your questionnaire insights', one on the right says 'Your chat insights', and one at the bottom right says 'Choose Finish & Next steps ending your individual part'.

10. When you and your partner have finished your individual chat, the program will generate joint insights (after another minute of analysis).

The screenshot shows a web interface for 'NL Nederlands' with the title 'RelationBoost'. Below the title is the subtitle 'AI om je relatie te versterken'. The navigation bar has 'Vragenlijst', 'Jouw Inzichten', and 'Gezamenlijke Inzichten' (active). A blue button with a magnifying glass icon says 'Analyseren'. Below this is a progress bar with a blue segment on the left and a grey segment on the right. The text below the progress bar reads: 'Even geduld terwijl we jullie gezamenlijke antwoorden analyseren en gezamenlijke inzichten genereren...'.

11. Here you see what the joint insights screen looks like. Both partners can now view the joint insights. By logging in with either partner, a joint chat can be started. You need both tokens for this, so you must do it together.

### 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 adempunten 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.
- Ernst: onder de oppervlakte schuilt soms eenzaamheid, angst voor afwijzing, of behoefte aan gerust worden kunnen de basis vormen.
- Dynamiek: er ontstaat makkelijk een patroon waarin terugtrekking wordt gevolgd door proberen dichterbij te komen, wat spanning en misverstand versterkt.
- EFT-inval: valideer elkaars ervaringen met korte, veilige kwetsbare uitingen. Bijvoorbeeld: "Ik wil dichtbij zijn. Het is moeilijk voor mij om te zeggen dat ik me ... voel."

#### Conflictheersing

- Verschillen: de ene partner ervaart conflicten als heel pijnlijk; de ander ervaart dat gesprekken vaak redelijk gaan, maar dat emoties soms hoog oplopen.
- Patroon: tijdens ruzies verdwijnt vaker de verbinding; er wordt teruggetrokken of wordt overtuigend.
- Praktische aanpak: introduceer een "time-out" signaal. Wanneer iemand het gevoel heeft dat de discussie te heet wordt, kan een korte "ik-gevoel"-zin (bijv. "Ik voel me gekwetst") worden gebruikt om de discussie te pauzeren.

#### Seksualiteit & Intimiteit

- Grote tegenstelling: één partner heeft behoefte aan meer fysieke nabijheid, de ander voelt zich soms ongemakkelijk of onzeker.
- Risico: seksualiteit kan onbedoeld een manier worden om afstand te bewaren of om te ontsnappen aan emotionele nabijheid.
- Kans: gebruik intieme momenten om verbinding te maken. Het kan helpen om te zeggen: "Ik heb behoefte aan je aanraking en korte gesprekken over verlangens en gedachten."

#### Overkoepelende relatie

- Een terugkerende cyclus: wanneer er spanning is, wordt er teruggetrokken of wordt overtuigend; daarna voelen ze zich terug, wanneer de ander zich onzeker voelt, trekt die zich terug.
- Sterke basis: er is een duidelijk gevoel van verbinding en een gezamenlijk doel. Het is belangrijk om de startpunten voor verandering te benoemen.
- Belangrijke overeenkomsten: jullie hebben beide moeite met het uiten van jullie de ernst en de behoefte aan verbinding.

#### Concrete, afgeronde volgende stappen

1. Begin met een korte dagelijkse check-in van 5 minuten; één zin over je belangrijkste gevoel van de dag en wat je nodig had.
2. Stel een eenvoudig pauze-signaal in voor conflicten: zeg "pauze", neem 10 minuten, kom terug met één zin over je gevoel.
3. Plan één non-sensuele aanrakingmoment per week (bijv. samen lopen, hand vasthouden) waarin je één klein gevoel deelt.
4. Oefen samen één korte kwetsbare zin in een rustig moment: "Ik wil dichtbij zijn; het is moeilijk om te zeggen, maar ik voel me..."
5. Als jullie vastlopen of extra ondersteuning willen, overweeg samen een erkende relatiecoach of therapeut te bezoeken.

### Chat

#### Start Gezamenlijk Gesprek

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

Alice

Bob

Magic Token

Magic Token

Enter your magic token

Enter your magic token

Start Gezamenlijke Chat

Both login to start the joint chat on the subject

Your combined relation-insights based upon both questionnaires and both individual chat insights

13. Now you will see two input screens, one for each partner. Either of you can enter something at a time, or you can both enter something simultaneously (the chatbot will ask both partners questions). Good luck!

### Chat

#### Gezamenlijk Gesprek

Chatbot: , kun jij kort zeggen welke tijdsduur voor jou werkbaar is om te antwoorden met iets als "ik kom over 30 min" zodanig dat je erin kunt blijven?

Hester2910: als ik heel boos ben, luister ik niet meer, maar ik wil terugkomen om na 30 minuten terug te komen

Goed — jullie hebben al iets concreets: 30 minuten terugkomen

Pim, is 30 minuten voor jou acceptabel als vaste time-out, en wat doe je als Hester terugkomt (bijv. "Ik hoor je, het spijt me dat ik wegliep")?

Hester, kun jij kort zeggen of je je kunt verbinden aan die 30 minuten? Welke concrete herstelactie je zou willen doen binnen 24 uur (bijv. de taak alsnog doen, samen een afspraak maken, of iets anders)?

Hester2910

Initiating Partner's message...

Second Partner's message...

Versturen

Stop Chat en Ontvang Definitieve Inzichten

You can take turns chatting or chat at the same time; send the text by pressing the send button.

When you've had enough: end the chat and receive the final insights.

14. Finally, you can request the definitive insights 😊.

**HAVE FUN AND GOOD LUCK! WE'D LOVE TO HEAR WHAT YOU THINK.**