

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

BEGIN ZELF (ALS INITIATING PARTNER)

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

Bovenin het inlogscherf 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 for 'relationboost'. It includes a privacy notice at the top, a checkbox for terms and conditions, a 'Magische Token' input field, and a password creation section with 'Nieuw wachtwoord' and 'Bevestig nieuw wachtwoord' fields. A blue button at the bottom says 'Nieuw wachtwoord installeren'. Three callouts provide instructions: 'Vul hier je token in' points to the token field; 'Bedenk een wachtwoord en onthoud het goed!' points to the password fields; 'Eerst begint de 'initiating partner' daarna kan pas de andere partner starten' points to the login button area.

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 19 vragen**, over *onafhankelijkheid*, *emotionele nabijheid*, *conflictbeheersing* en *seksualiteit en intimiteit*, deze kunnen allemaal ingevuld worden tussen A (goed) en E (minder goed).

The screenshot shows the 'RelationBoost' questionnaire interface. It features a list of questions with multiple-choice options (A, B, C, D, E). Two callouts provide instructions: 'Vier tabbladen met 4 of 5 vragen' points to the list of questions; 'Na de laatste vraag kun je de lijst indienen' points to a blue button at the bottom right.

- 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 wegllopen. 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.)

RelationBoost

AI om je relatie te versterken

Vragenlijst | **Jouw Inzichten** | Gezamenlijke Inzichten

Jouw Vragenlijstinzichten

Op basis van je antwoorden zijn hier enkele inzichten die je helpen je relatie beter te begrijpen en te verbeteren.

Onafhankelijkheid: ★★★★★ (3.4/5)

Je geeft aan dat je veel vrijheid hebt in keuzes en het vaak lastig is jezelf te zijn omdat je druk voelt. Dit beeld is gemengd: extern lijken autonomie en behoefte aan acceptatie en veiligheid om je wat minder echt vrij of authentiek voelt.

Emotionele Nabijheid: ★★★★★ (4.0/5)

Je rapporteert vaak emotionele verbondenheid begrepen en gesteund (meerdere antwoorden). Je relatie toont sterke signalen van nabijheid: vermogen om te luisteren en steun komen regelmatig voor. Dit wijst erop dat belangrijke behoeftes (verbondenheid, gehoord worden) worden vervuld. Zelfs bij spanningen lukt het meestal om contact te behouden, wat weerkracht laat zien.

Conflictbeheersing: ★★★★★ (4.0/5)

Conflicten worden meestal besproken, al loopt het soms hoog op ("B"). Jullie praten het meestal uit na wat tijd en luisteren redelijk goed, hoewel er soms door elkaar gesproken wordt.

Het patroon is functioneel maar niet altijd glad: jullie maken contact en herstellen meestal, maar emoties kunnen opstapen voordat ze worden uitgewerkt. Dit ziet er uit als een cyclische wissel tussen verhitting en later uitpraten. In EFT-termen: relaties kunnen overmatig komen soms onthoud en leiden tot tijdelijke verhoging van defensieve reacties.

Seksualiteit & Intimiteit: ★★★★★ (3.6/5)

Affectie en lichamelijke nabijheid zijn frequent ("Dagelijks"). Seksuele tevredenheid en het kunnen praten ("B"). Tegelijk ervaar je de balans in seksuele behoeften als ongewichtig ("C") en voel je je tijdens intimiteit anders en toe emotioneel verbonden ("C").

Fysieke nabijheid is een sterke kant, maar de seksuele connectie heeft walstroom: verlangen en emotionele verbondenheid lopen soms uit elkaar. Dit suggereert een wissel tussen lichamelijke nabijheid en momenten waarop emotionele intimiteit tijdens seks minder consistent is, wat kan voelen als een mismatch in behoeften.

Algemene Beoordeling: Sterke punten: duidelijke emotionele nabijheid, regelmatig steun en een verbaar conflictpatroon waarbij jullie meestal herstellen. Spanningspunten: interne druk om aan verwachtingen te voldoen (je zei: "vaak lastig" jezelf te zijn) en een wisselende mate van verbondenheid binnen seksuele intimiteit ("ongewichtig" en "af en toe verbonden"). De laagste individuele antwoorden kwamen bij: jezelf kennen zijn (D), balans van seksuele behoeften (C) en emotionele verbinding tijdens intimiteit (C). Samen geven je scores (Independence -3.42, Emotional Closeness 4.0, Conflict Management 4.0, Sexuality & Intimacy -3.59) een beeld van een relatie met stevige emotionele basis, waar authenticiteit en seksuele-emotionele afstemming aandacht vragen.

Chat

Hoi Frans – goed dat je hiermee aan de slag gaat. Jullie hebben een sterke emotionele band en kunnen vaak dingen bespreken, en dat is een goede basis om op verder te bouwen.

Ik wil me vooral richten op de twee lagere gebieden: Onafhankelijkheid (je gaf aan dat het vaak lastig is jezelf te zijn) en Seksualiteit & Intimiteit (je ervaart soms een onevenwicht en minder emotionele verbondenheid tijdens intimiteit). We kijken naar de gevoelens die daaronder zitten en naar kleine stappen om je vrijer en meer verbonden te voelen.

Welke situatie of moment kun je beschrijven dat kort beschrijven?

Hier kun je chatten met Relationboost

Hiermee rond je de chat af

Chat Afronden & Inzichten Ontvangen

- Het typen van een chat bericht is mogelijk in het balkje, als je op het pijltje rechts drukt wordt het verzonden en zal de AI chatbot antwoorden of vragen stellen. Dit kan verder gaan zolang je wilt. 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*.)

Jouw Vragenlijstinzichten

Op basis van je antwoorden zijn hier enkele inzichten die je helpen je relatie beter te begrijpen en te verbeteren.

Onafhankelijkheid: ★★★★★ (3.4/5)

Je geeft aan dat je veel vrijheid hebt in keuzes ("Meestal vrij") en dat je voldoende tijd alleen hebt ("Voldoende"). Tegelijkertijd noem je dat het vaak lastig is jezelf te zijn omdat je druk voelt om aan verwachtingen te voldoen ("D. Vaak lastig").

Dit beeld is gemengd: extern lijken autonomie en ruimte aanwezig, maar intern ervaar je druk om te voldoen. In EFT-terminen wijst dit op een behoefte aan acceptatie en veiligheid om je ware gevoelens en keuzes te tonen. Die interne spanning kan ervoor zorgen dat je wel kiest, maar je minder echt vrij of authentiek voelt.

Emotionele Nabijheid: ★★★★★ (4.0/5)

Je rapporteert vaak emotionele verbondenheid ("B. Vaak"), je deelt redelijk gemakkelijk emotionele gebeurtenissen en voelt je vaak goed begrepen en gesteund (meestal "B").

Je relatie toont sterke signalen van verbondenheid, maar er zijn ook momenten om te delen, begrip en steun komen regelmatig voor. Dit wijst erop dat belangrijke hechtingsbehoeften (verbondenheid, steun, begrip) vaak worden vervuld. Zelfs bij spanningen lukt het meestal om contact te behouden, wat veerkracht laat zien.

Conflictbeheersing

Conflicten worden meestal op een rustige manier aanpak, luisteren redelijk goed, hoewel er soms spanningen zijn.

Het patroon is functioneel, maar er zijn momenten waarop de communicatie niet soepel verloopt. Het is belangrijk om te blijven luisteren naar de behoeften van de ander.

Seksualiteit & Intimiteit

Affectie en lichamelijke intimiteit zijn aanwezig ("B"). Tegelijkertijd zijn er momenten waarop de seksuele verbondenheid ("C") minder aanwezig is.

Fysieke nabijheid en seksuele verbondenheid lopen soms uit elkaar. Dit suggereert dat er nog ruimte is voor meer fysieke intimiteit en seksuele consistentie, wat kan voelen als een minder consistente seksuele verbondenheid.

Algemene Beoordeling: Sterke punten: duidelijke emotionele nabijheid, regelmatige steun en een werkbaar conflictpatroon waarbij jullie meestal herstellen. Spanningspunten: interne druk om aan verwachtingen te voldoen (je zei: "vaak lastig" jezelf te zijn) en een wisselende mate van verbondenheid binnen seksuele intimiteit ("onevenwichtig" en "af en toe verbonden"). De laagste individuele antwoorden kwamen bij: jezelf kunnen zijn (D), balans van seksuele behoeften (C) en emotionele verbinding tijdens intimiteit (C). Samen geven je scores (Independence -3.42, Emotional Closeness 4.0, Conflict Management 4.0, Sexuality & Intimacy -3.59) een beeld van een relatie met stevige emotionele basis, waar authenticiteit en seksuele-emotionele afstemming aandacht vragen.

Chat Inzichten

Hier zijn enkele inzichten afgeleid van je chatinteracties.

Besproken Onderwerpen

Muziek en jezelf zijn: Je geeft het voorbeeld dat je jezelf inhoudt met muziek omdat "ze zich eraan stoort". Dit toont een concreet moment waarin je je vrijheid en authenticiteit verliest.

Gevoel van onvrijheid: Je zegt duidelijk: "ik kan niet mezelf zijn, ik voel me dan niet vrij of gelukkig" – een primaire ervaring van beperkt worden en ongelukkig zijn.

Wat je zou willen zeggen of doen: De chatbot vroeg wat je liever zou zeggen of doen. Dat opent ruimte voor oefenen met kleine, haalbare uitingen van voorkeuren.

Inzichten over de Relatie

Onafhankelijkheid

Wat we zien: je geeft aan dat je veel vrijheid hebt in keuzes ("Meestal vrij") en dat je voldoende tijd alleen hebt ("Voldoende"). Tegelijkertijd noem je dat het vaak lastig is jezelf te zijn omdat je druk voelt om aan verwachtingen te voldoen ("D. Vaak lastig").

Emotionele Nabijheid

Wat we zien: je rapporteert vaak emotionele verbondenheid ("B. Vaak"), je deelt redelijk gemakkelijk emotionele gebeurtenissen en voelt je vaak goed begrepen en gesteund (meestal "B").

Conflictbeheersing

Wat we zien: je geeft aan dat je conflicten meestal op een rustige manier aanpakt, hoewel er soms spanningen zijn.

Seksualiteit & Intimiteit

Wat we zien: je geeft aan dat je veel fysieke nabijheid ervaart ("B"), maar dat de seksuele verbondenheid ("C") minder aanwezig is.

Algemene Beoordeling

Je hebt een stevige emotionele basis en een functioneel conflictpatroon. De belangrijkste uitdaging is om meer fysieke intimiteit en seksuele consistentie te bereiken, wat kan voelen als een minder consistente seksuele verbondenheid.

Afronden & Volgende Stappen

10. Als je verder gaat dan is het eerst de beurt aan je partner. Je krijgt nog een vraag: wil je dat de AI in zijn achterhoofd jouw chat meeneemt of moet hij blanco met je partner praten.

NL Nederlands

RelationBoost

AI om je relatie te versterken

Vragenlijst Jouw Inzichten Gezamenlijke Inzichten

Mogen we je inzichten gebruiken om het gesprek met je partner te verbeteren?

Het delen van je inzichten met de chatbot verbetert de kwaliteit van de relatie-inzichten, maar het is niet strikt noodzakelijk om door te gaan.

Ja, gebruiken **Nee, niet gebruiken**

NU IS JE PARTNER AAN DE BEURT EN HERHAALT STAP 2 T/M 9

11. Als je partner ook zijn/haar chat afgerond heeft zal het programma ook gezamenlijke inzichten genereren (na weer het minuutje analyseren).

nl Nederlands

RelationBoost

AI om je relatie te versterken

Vragenlijst Jouw Inzichten Gezamenlijke Inzichten

Analyseren

Even geduld terwijl we jullie gezamenlijke antwoorden analyseren en gezamenlijke inzichten genereren...

12. Hier 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 groeipunten.

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 ademsuimte 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.
- Emoties onder de oppervlakte: gevoelens als eenzaamheid, angst voor afwijzing, of behoefte aan gezien worden kunnen de basis vormen.
- Dynamiek: er ontstaat makkelijk een ritueel waarin terugtrekking wordt gevolgd door proberen dichterbij te komen, wat opspanning en misverstand versterkt.
- EFT-invalide: valider elkaar ervaringen met korte, veilige keetsbare uitingen. Bijvoorbeeld: "Ik wil dichtbij zijn. Het is moeilijk voor mij om te zeggen dat ik me ... voel."

Conflictbeheersing

- Verschillen: de ene partner ervaart conflicten als pijnlijk; de ander ervaart dat gesprekken vaak redelijk gaan, maar dat emoties soms hoog oplopen.
- Patroon: tijdens ruzies verdwijnt iemand vaak uit het gesprek.
- Praktische aanpak: introduceer een "time-out" met een korte "ik-gevoel"-zin (bijv. "Ik voel me gekwetst").

Seksualiteit & Intimiteit

- Grote tegenstelling: één partner heeft behoefte aan fysieke nabijheid, de ander voelt zich ongemakkelijk of onzeker.
- Risico: seksualiteit kan onbedoeld als een manier om afstand te nemen worden ervaren.
- Kans: gebruik intieme momenten uit gesprekken over verlangens en gevoelens om verbinding te maken.

Overkoepelende relatie

- Een terugkerende cyclus: wanneer één van beiden afstand neemt, reageert de ander met afstand of terugtrekking, wat de ander weer terug drijft.
- Sterke basis: er is een duidelijk gevoel van veiligheid en steun.
- Belangrijke overeenstemming: samen aanpakken van problemen.

Concrete, 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-seksuele aanrakingsmoment per week (bijv. samen lopen, hand vasthouden) waarin je één klein gevoel deelt.
- Oefen samen één korte keetsbare zin in een rustig moment: "Ik wil dichtbij zijn; het is moeilijk om te zeggen, maar ik voel me..."
- Als jullie vastlopen of extra ondersteuning willen, overweeg samen een erkende relatietrainer of therapeut te bezoeken.

Start Gezamenlijk Gesprek

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

Alice	Bob
Magic Token	Magic Token

Start Gezamenlijke Chat

Jullie gezamenlijke relatie-inzichten
Op basis van beide vragenlijsten en beide individuele chats.

Log allebei in om hier een gezamenlijk chatgesprek over te hebben

13. Nu krijg je 2 invoerschermen te zien, voor beide partners 1. Een van beiden kan steeds iets invoeren (niet beiden tegelijk!), maar de chatbot zal beide partners dingen vragen. Succes ermee.

Chat

Gezamenlijk Gesprek

Chatbot

Welkom **Bob** en **Alice** – fijn dat jullie hier samen zijn. Jullie samenvatting van de oefening is beschikbaar, maar ook duidelijk verschil in hoe jullie emotionele nabijheid en seksualiteit ervaren. Het is belangrijk om samen aan te werken.

Ik help jullie vooral onderzoeken de emotionele nabijheid en seksualiteit om conflicten te beheersen en onafhankelijkheid. We werken met kleine, veilige oefeningen. Het is belangrijk om een pauze-signaal en non-seksuele aanrakingen – **Bob** en **Alice**, welke van de oefeningen is het meest haalbaar om deze week te proberen?

Alice

Initiating Partner's message...

Bob

Second Partner's message...

Stop Chat en Ontvang Definitieve Inzichten

Jullie kunnen om beurten chatten (niet tegelijk)

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

14. Uiteindelijk kunnen jullie de definitieve inzichten opvragen 😊

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