

“Van scherm naar verbinding”

“In een wereld vol meldingen en schermen vergeten we soms elkaar écht te zien. Dit mini-boekje helpt jullie om kleine stappen te zetten naar meer verbinding, voorbij het scherm.”



Herken jij jezelf?

- ☐ Je zegt “ik ben er” terwijl je scrollt
- ☐ Je checkt je telefoon voor je partner's blik
- ☐ Je kind zegt “kijk!” en jij zegt “wacht even”
- ☐ Je appt meer dan je praat
- ☐ Je voelt je leeg na een uur scrollen
- ☐ Je zegt dat je geen tijd hebt, maar ondertussen verdwijnt er uren in je telefoon

“Hoeveel herken jij? Dit is geen oordeel, maar een uitnodiging om samen te kijken.”

Sua Vi
Sterk in eigen kracht



Drie vragen om bij stil te staan

“Reflectie is geen oordeel, maar een kans om elkaar opnieuw te zien.
Kleine vragen openen vaak grote gesprekken.”

- Wanneer voelde jij je het meest verbonden met je partner?
- Hoe vaak ligt de telefoon tussen jullie in?
- Wat mis je in jullie gesprekken?
- Wat zou er gebeuren als je de tijd die je op je telefoon spendeert, zou besteden aan elkaar?

“Vind je dit lastig om alleen te beantwoorden? Samen kunnen jullie een weg vinden.”

Sua Vi
Sterk in eigen kracht



Challenge - Een avond zonder scherm

“Het gaat niet om uren, maar om aandacht. Zelfs 10 minuten zonder afleiding kan jullie dichter bij elkaar brengen.”

Oefening:

- Kies een avond deze week.
- Leg alle telefoons weg (leg ze desnoods in een andere kamer).
- Plan 10 minuten om écht met elkaar te praten.
- Gebruik één van de reflectievragen van pagina 3 als startpunt.
- Luister, vraag door, en laat stilte ook bestaan.

“Verbinding begint klein. Eén avond zonder scherm kan al een groot verschil maken.”

Sua Vi
Sterk in eigen kracht



*“Stop breaking up. Start choosing one another.
Over and over again.”*

Verbinding hoeft niet groot te zijn. Het begint bij kleine keuzes: een blik, een gesprek, een avond zonder scherm. Dit mini-boekje was een eerste stap. Als jullie voelen dat dit belangrijk is, dan zijn er altijd meer manieren om samen te groeien.



“Liefde leeft offline. Koester elkaar. Kies voor elkaar. En blijf praten.”

