

# Self Examination Therapy

The effectiveness of  
a generic web-based  
self-help intervention

Annemieke van Straten  
Pim Cuijpers

# Next 15 minutes

## Self-examination Therapy

- what is it?
- why do we need it?
- does it work?

# Origins of SET

- developed by Bowman
- Aim: to get a better grasp on your life
- Generic:
  - Depression
  - Generalised Anxiety Disorder
- Adapted by Pim Cuijpers
  - Structure was maintained: steps
  - more extensive description of each step
  - Changed into web-based version

# Outline

4 weeks, 3 steps

1. What is most important in your life?
2. Listing and categorising problems
  - a. Not important
  - b. Important + can be solved
  - c. Important + can not be solved
3. Realisation of goals

# Unimportant problems

- Worrying too much about things unrelated to your goals in life
- Possible solutions:
  - Thinking about the problems for 15min daily
  - Thought interruption
  - challenging automatic thoughts

# Important problems which can not be solved

- Things you cannot change e.g. divorce or loss of a loved one through death
- Information offered on:
  - The occurrence of different emotions
  - accepting the situation by: accepting own feelings, talking with others, support group

# Important problems which can be solved

## 6 steps

1. Describe the problem accurately
2. Generate as much solutions as possible
3. Evaluate all solutions + choose the best
4. Work out the best solution
5. Do it
6. Evaluate the results

# Support

- through e-mail
- Each week an assignment is mailed
- Each week the participant sends homework in
- We provide feedback
- No therapeutic guidance but aimed at learning the problem solving strategies



## Stap 1. Wat is echt belangrijk in uw leven?

**Mariëlle, Herman en Hettie**



### De lijst van belangrijke dingen van Mariëlla:

- Mijn relatie met Joris;
- Mijn werk bij de thuiszorg;
- Kinderen?
- De wereld zien/reizen;
- Mijn gezondheid.

### De lijst van belangrijke dingen van Herman:

- Mijn kinderen Martie en Tim, dat ze gelukkig zijn en gezond opgroeien;
- Mijn vrouw Jannie, mijn relatie met haar;
- Mijn gezondheid;
- Mijn carrière als automatiseringsdeskundige;
- Een waardevolle bijdrage leveren aan de gemeenschap waarin in woon.



Over de laatste twee punten twijfelt Herman. Zijn carrière hoort zeker op de lijst, maar hij twijfelt of dit wel persé als automatiserings-deskundige moet zijn. Ook de waardevolle bijdrage aan de gemeenschap hoort erop, maar dat vindt hij nogal vaag. Hij denkt er diep en lang over na, maar komt er in het halve uur niet uit. Daarom schrijft hij het wel op, maar besluit er verder over na te denken.

### De lijst van belangrijke dingen van Hettie:

- Mijn kinderen, Erik en Jasper;
- Mijn man, Harrie;
- Mijn gezondheid;
- Mijn persoonlijke ontwikkeling;
- Iets voor andere betekenen.



Hettie realiseert zich dat ze een groot deel van haar leven heeft besteed aan de zorg voor haar kinderen en haar man. Nu haar kinderen de deur uit zijn heeft ze eigenlijk ook weer tijd voor andere dingen (hoewel ze zich daar nu door haar angsten en depressie niet toe in staat voelt). Daarom heeft ze de laatste twee punten op haar lijst gezet, hoewel ze nog niet precies weet hoe ze dat moet invullen.

### Stap 1

Voorbeelden van anderen

Mariëlle, Herman en Hettie

# SET: why do we need it?

- As a first step in a comprehensive system
- Generic
- Short
- When effective: stop
- When not effective: step up to a specific module

# RCT: methods

- Announcements in newspapers
- People with depression, anxiety, workrelated stress
- Randomised 213
  - 107 intervention, 106 waiting list controls
- Pre- and posttest (5 weeks)
  - CES-D, MDI, HADS, SCL-A, MBI, Euroqol
- E-mail support by master students

# Patient characteristics

	exp	contr
% female	72	71
age (mean)	45.1	45.4
% married	60	44*
% born in the NL	94	90
% higher educ	50	59
% paid job	65	64
% absence work	23	16

# Adherence SET

91% completed week 1

74% completed week 2

65% completed week 3

55% completed week 4 = all

# Who completed SET?

- Married people ( $p < 0.01$ )
- People with higher education ( $p = 0.10$ )
- No differences with respect to:
  - Men / women
  - Paid job / no paid job
  - age
  - Born in the NL / not born in the NL
  - Severity of symptoms at baseline



# Results: depression

---

	Pretest	Posttest	ES all	ES com pleters
<hr/>				
CESD				
Exp	29.9	20.6	0.52**	0.68**
Control	29.9	26.1		
MDI				
Exp	25.8	17.0	0.37**	0.62**
Control	23.6	20.6		

---

# Results: anxiety

---

	Pretest	Posttest	ES all	ES com pleters
<hr/>				
SCL-A				
Exp	24.1	19.4	0.49**	0.55**
Control	23.7	22.8		
HADS				
Exp	10.1	7.9	0.38**	0.95**
Control	9.9	9.2		

---



# Results: work related stress

	Pretest	Posttest	ES all	ES cmp
MBI-EE				
Exp	2.9	2.4	0.33*	0.36
Contr	2.8	2.9		
MBI-PA				
Exp	3.2	3.6	0.33*	0.37
Control	3.4	3.3		
MBI-DP				
Exp	2.4	2.1	0.23	0.31
Control	2.4	2.5		

# Results: quality of life

---

	Pretest	Posttest	ES all	ES com pleters
<hr/>				
Euroqol				
Exp	0.62	0.74	0.36**	0.49**
Control	0.61	0.67		

---

# Conclusion

- SET is an effective intervention
- Significant reduction
  - Depressive symptoms
  - Anxiety symptoms
  - Work related stress

# Discussion

- Changes necessary in SET?
  - Interactive website
  - Add examples related to workstress?
  - 4 weeks too short?

A faint, light-colored illustration in the background shows a hand holding a bird, possibly a parrot or a similar bird, with its wings spread. The illustration is rendered in a simple, sketchy style.

Thank you for your attention!

[A.van.straten@psy.vu.nl](mailto:A.van.straten@psy.vu.nl)