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?

Department of Clinical Psychology

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

hich 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? Marielle, 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 pog niet precies weer 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

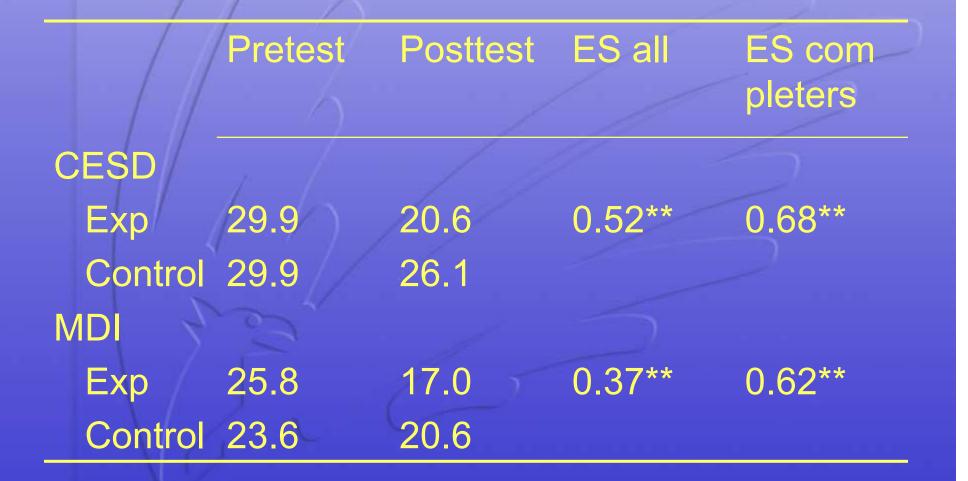
Adherence SET

91% completed week 1
74% completed week 2
65% completed week 3
55% completed week 4 = all

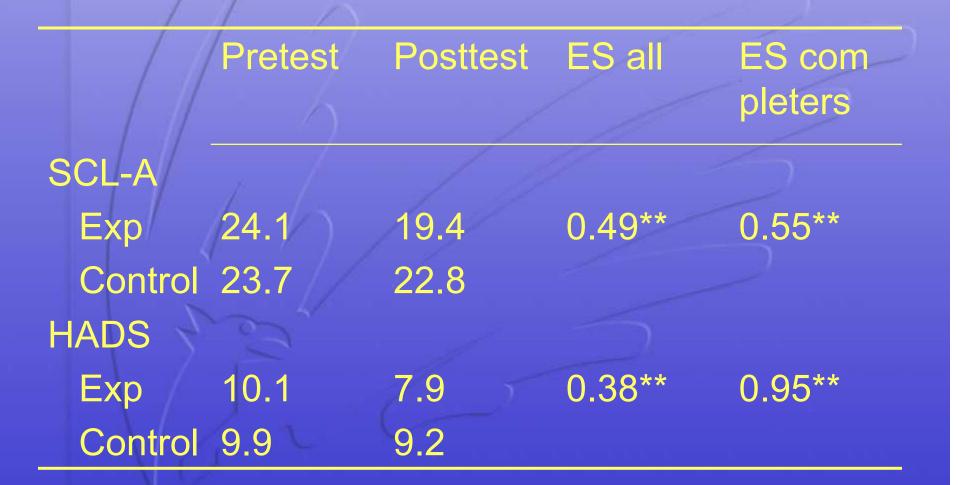
Who completed SET?

- 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



Results: anxiety

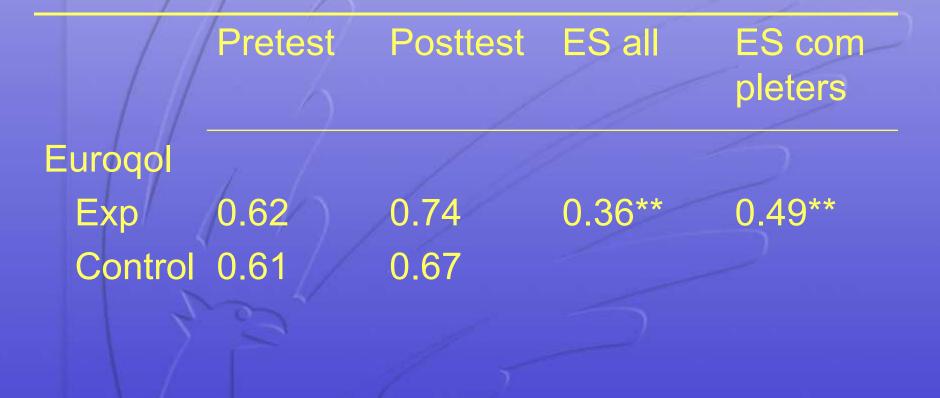


Results: work related stress

	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		2.5		
Department of	Clinical Psycholog	V		allniversiteit amstardar

Department of Clinical Psychology

Results: quality of life



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?

Thank you for your attention!

A.van.straten@psy.vu.nl

Department of Clinical Psychology