

Multimedia Appendix 2 - Detailed description of the five intervention factors

Support

Participants randomized in the human support condition, received their weekly feedback from a human counselor. Participants randomized in the automated support condition, received weekly automatically generated feedback. The human counselors were four psychology Masters students of the University of Twente, who had received a 2-day workshop from an experienced clinical psychologist. The feedback messages were supervised by a clinical psychologist. The counselors were instructed to write a weekly feedback message containing the key learning points and goal of the completed lesson; the key exercises and feedback on at least the core exercise; feedback on the mindfulness exercise; and a preview of the following lesson. The automatically generated feedback contained the same elements, where the feedback on the core exercise and the mindfulness exercise was tailored based on the multiple choice responses of the participants to the question which was added to both exercises. An example question that was added after a core exercise was: 'Was writing down your 'bag of sorrow' confronting to you?'. Feedback messages in both conditions were presented in the same manner (Figure MA2.1): under 'feedback' in the personal home screen, accompanied by a picture of the counselor. In the automated support condition, a picture of a clinical psychologist was placed who was not directly involved in the study. Participants were aware of whether their counselor was human or automated. Apart from the source of the feedback message, there were two differences in between the conditions. Participants in the human support condition had the opportunity to ask questions to their counselor. Questions were elicited when participants completed a lesson, but could also be asked at any time. Participants in the automated support condition, received one additional instant feedback message per lesson. This was a automatically generated message tailored to the multiple choice response of the participant on a different exercise than the core-exercise and was presented as a pop-up accompanied by the picture of the counselor.

Text messages

Participants in the condition that included text messages, had the opportunity to turn the SMS-coach on. This SMS-coach sent 3 pre-designed text messages each week to a mobile phone number provided by the participant. The timing of the text messages was different each week, but all messages were sent between 9AM and 9PM. Each week one message contained a motivational message (e.g. "Do you realize you have taken the first step to learn to 'live to the full'? Congratulations and keep going!"), one message contained a mindfulness trigger (e.g. "How mindful are you today?") and one message reflected on the content of that week (e.g. "Avoidance is like scratching an itch. It only works for a short time.") All text messages were presented in the 'text message' tab of the application, independent of whether the SMS-coach was turned on or off, but only for the participants in the condition that included text messages (Figure MA2.2).

Experience through technology

The high experience condition was different to the low experience condition in two aspects. In 8 of the 9 lessons, a short movie was added in which the writer of the course or an experienced clinical psychologist explains the key points of the lesson. The movie does not contain other information than the text, but the information is presented in a different way (Figure MA2.3). The second difference was that the high experience condition contained an interactive exercise or multimedia presentation of an exercise or metaphor in 7 of the 9 lessons (Figure MA2.4).

Tailoring of success stories

The intervention contained a success story for each of the lessons of the intervention that came available at the same time as the lessons. The participants accessed these stories from the cockpit, under 'experiences of others' and the stories were fictional, but based on the experiences of participants in an earlier study on the self-help book version of the intervention (Figure MA2.5). For the high tailored condition, each success story was tailored on 4 of the following aspects: gender, age, marital status, daily activity, most prominent symptom and the reason for participating in the web-based intervention. In the low tailored condition, each week a standard success story was presented. Hereby attention was paid to vary these stories on the aspects that were used for tailoring in the high tailored condition.

Personalization

Independent of condition, all respondents were addressed with their (reported) first name when logging on to the intervention in a welcome message (e.g. Welcome Saskia, you are at part 1 of lesson 4). Additionally, the high personalization condition (Figure MA2.6) showed the self-chosen picture and motto of the participant in the cockpit as soon as this was chosen in lesson 1; and showed the self-chosen most important values in the cockpit (from lesson 7 onwards). Furthermore, in this condition, participants had the opportunity to create their own 'top 5' of things from the course that they found most important. This top 5 was also showed in the cockpit. The low personalization condition did not provide these options.



The screenshot shows a web browser window with the URL www.cursusemoties.nl/cursus/cockpit. The page title is "Omgaan met emoties" with the subtitle "Een ontdekkingsreis naar de balans tussen leed en geluk". The main content area is titled "Feedback" and features a blurred profile picture of a user named "Beste Test1". The feedback text reads: "Fijn dat je de les hebt afgerond en de oefeningen hebt ingevuld. De afgelopen week heb je stilgestaan bij de vraag hoe jij in het leven staat en wilt staan. Vaak zien we negatieve emoties als een blokkade die eerst overwonnen moet worden voordat we een bevredigend leven kunnen leiden. Deze cursus laat zien dat dit een valkuil is. Terwijl we proberen onze negatieve emoties en gedachten te overwinnen, gaat het leven onherroepelijk aan ons voorbij. Voluit leven is de wil en de acceptatie om positieve én negatieve emoties te ervaren. Je hebt deze week je eigen rugzak met leed beschreven, de pijnlijke bagage die je elke dag met je meedraagt en waar je onder gebukt gaat. Je gaf aan dat het opschrijven van de rugzak met leed confronterend voor je was. Zo zwart-wit opschrijven welke pijnlijke bagage je elke dag moet meenemen is ook best confronterend." To the right, there is a list of "Eerdere feedback:" items from week 1 to week 9, and a button labeled "terug naar de cockpit". The browser's address bar shows "Cursus Voluit Leven" and the page has a "uitloggen" link in the top right corner.

Figure MA2.1 – Feedback message in the automated support condition

Note: In this screenshot, the picture of the care-provider has been blurred for privacy.

Cursus Voluit Leven
www.cursusemoties.nl/cursus/cockpit

Omgaan met emoties

Een ontdekkingsreis naar de balans tussen leed en geluk

Cockpit
Les

Sms berichten

Heb je er al bij stil gestaan dat je een eerste stap hebt genomen om voluit te leren leven? Gefeliciteerd en probeer dit vast te houden!

Let op! Hier staan ook de berichten die je mogelijk niet hebt ontvangen wanneer je de smsservice uit had staan.

Alle smsjes:

- Hoe mindful ben je vandaag? Je kunt...
- Heb je er al bij stil gestaan dat j...
- Voluit leven is voorkomen dat je la...
- De eerste week zit erop. Je hebt de...
- Sta eens stil bij wat je niet wilt...
- Vermijden is net als het krabben va...
- We willen ons niet naar voelen en b...
- Denk nog eens niet aan de roze oli...
- Controle loslaten is moeilijk. Wat ...
- We verzetten ons vaak tegen pijnlij...
- Bereidheid is de kracht om te veran...
- Hoe ver staat de worstelknop open v...
- Cognitieve defusie is het creëren v...
- Schrijf de gedachten waar je last v...
- Heb je de denktrein opgemerkt vanda...
- Hoe veel ben je vandaag bezig gewee...
- Leven met aandacht is het tegenover...

mijn top5
reactie

Figure MA2.2 – Text messages in the condition that included text messages

Cursus Voluit Leven
www.cursusemoties.nl/cursus/week1/

Les

7. Oefening: de wondervraag

Maar stel nu toch eens dat je morgen en alle komende dagen opstaat en de rugzak met pijn op wonderbaarlijke wijze een stuk lichter is geworden. De vijf zwaarste items zijn verdwenen. De top 5 van jouw psychisch leed. Neem de tijd om dat rustig op je te laten inwerken.

Vul daarna eens onderstaande vragen in voor elk top 5 item. Het gaat er daarbij vooral om dat je aangeeft in welk opzicht de kwaliteit van je leven zou veranderen. Het gaat erom dat je aangeeft wat je zou doen dat echt belangrijk voor je is.

Opnieuw een paar voorbeelden: ▼

mijn top5
reactie

Figure MA2.3 – A movie in the high experience condition

Cursus Voluit Leven

www.cursusemoties.nl/cursus/week1/hoofdstuk8

De Rugzak met leed

hieronder vind je een aantal voorbeelden:
- Verdriet over mijn overleden kat.

Opdracht
Vul de volgende lijst in. Schrijf daarna achter elk item hoe lang je al last hebt van deze emotie of gedrag.

ik heb last van:	Hoe lang al?
1:	
2:	
3:	
4:	
5:	

Verder >

62% van les 1

uitloggen

Cockpit

Les

mijn top5

reactie

inleiding oefening mindfulness intermezzo

6. Oefening: de rugzak met leed

In deze oefening willen we je vragen om een overzicht te maken van alles waar je last van hebt en waar je nu mee worstelt in het leven. Het gaat om emoties, gevoelens, gedachten, gewoonten en gedrag waar je vanaf wilt. Het is als het ware de pijnlijke bagage die je dagelijks met je meedraagt in een rugzak. Het is het leed waar je onder gebukt gaat.

Zoals je ziet is hierboven de afbeelding veranderd in een oefening. Als je deze invult en op het eind opslaat, dan kun je daarna op 'verder' klikken.

NB. Je kunt na het afsluiten van deze week je ingevulde

Figure MA2.4 – An interactive exercise in the high experience condition

Cursus Voluit Leven

www.cursusemoties.nl/cursus/week9/

Omgaan met emoties

Een ontdekkingsreis naar de balans tussen leed en geluk

Les 9: Ervoor blijven gaan

uitloggen

Cockpit

Les

mijn top5

reactie

Ervaringen van anderen

Test1, welkom bij dit onderdeel van de cursus. Deze week hebben we de ervaringen van Dennis(29), die ook de cursus heeft gevolgd. We hebben hem een paar vragen gesteld over zijn ervaringen met de cursus.

Wat heeft de cursus voor jou betekend?
Door het volgen van de cursus ben ik weer gaan autorijden (dit was de belangrijkste uitdaging toen ik aan de cursus begon). Het leren accepteren van mijn angst hiervoor was een heel belangrijke ervaring. Daarnaast ben ik door de cursus veel bewuster geworden van allerlei vermijdingstechnieken die ik in de loop van mijn leven heb opgebouwd. Door daar bewust van te worden ben ik meer mijn eigen leven gaan leiden en heb ik kwalitatief een beter leven gekregen.

Wat vond je prettig aan les 4?
Wat ik heel goed vond was "ruimte maken en toestaan wat er is". Dit heeft me heel goed geholpen in moeilijke situaties. Ook ben ik erg blij met het onderdeel

Alle ervaringsverhalen:

- Ervaringsverhaal week 1
- Ervaringsverhaal week 2
- Ervaringsverhaal week 3
- Ervaringsverhaal week 4
- Ervaringsverhaal week 5
- Ervaringsverhaal week 6
- Ervaringsverhaal week 7
- Ervaringsverhaal week 8
- Ervaringsverhaal week 9

← terug naar de cockpit

Figure MA2.5 – Example of a success story

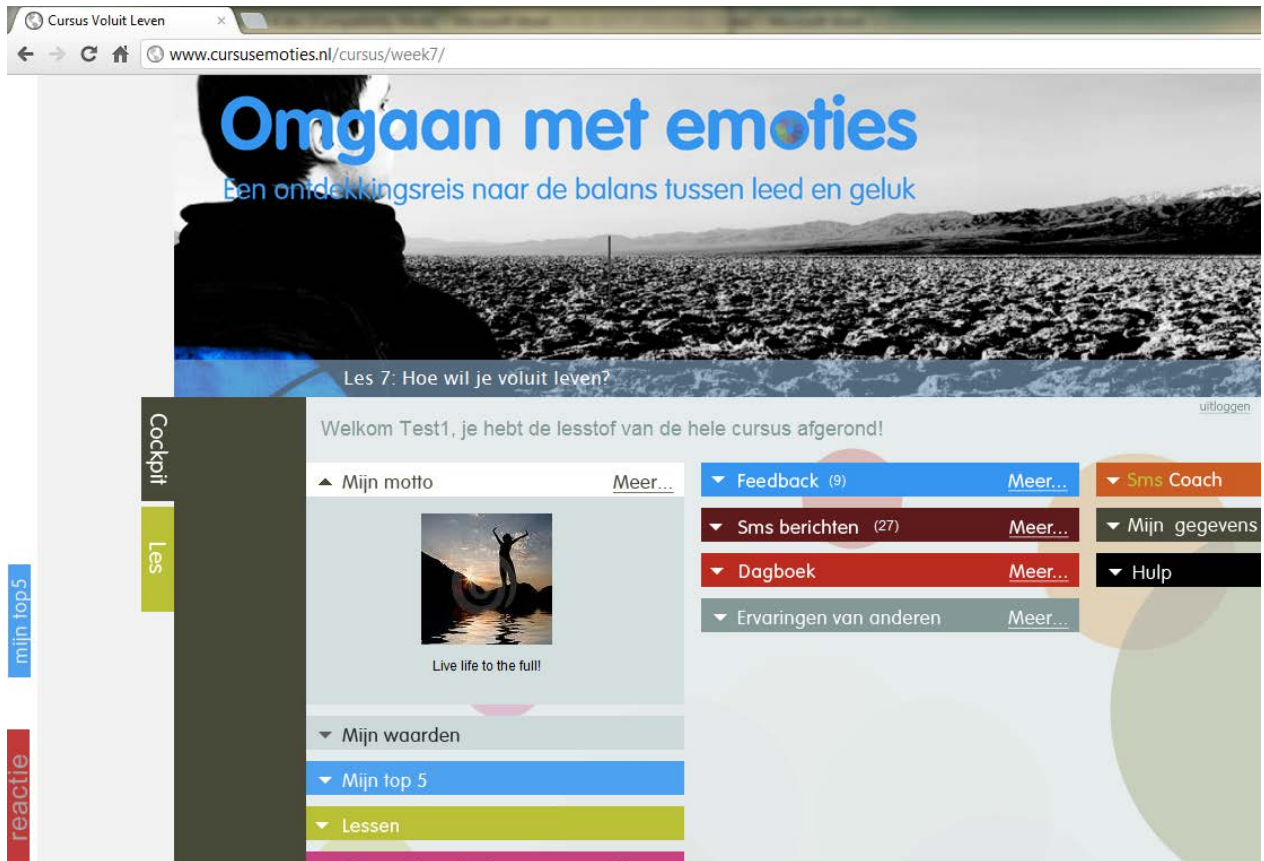


Figure MA2.6 – Cockpit of the high personalization condition