



# LIVES IMPACT

POLICY BRIEF 10/2019 | SOCIAL INNOVATION THROUGH LIFE COURSE RESEARCH



## KEY MESSAGES

### MENTAL HEALTH THROUGH INTERNET-BASED INTERVENTION?

#### USING LIVIA TO OVERCOME GRIEF

- Internet-based interventions in mental health such as LIVIA are easy to access, affordable, offer a high degree of anonymity and reduce stigmatization associated with traditional face-to-face therapies/interventions.
- Consisting of 10 weekly sessions, LIVIA has been shown to reduce grief, depression and psychological distress whilst increasing satisfaction with life among older adults experiencing prolonged grief symptoms.
- Drawing on cognitive behavioural therapy, LIVIA is effective after spousal bereavement and separation/divorce also for individuals with less severe grief symptoms, making it suitable for indicated prevention.

## MESSAGES-CLÉS

### UNE INTERVENTION EN LIGNE POUR TRAITER LA SANTÉ MENTALE?

#### LIVIA, UNE SOLUTION POUR SURMONTER LE DEUIL

- Les interventions en ligne en matière de santé mentale telles que LIVIA sont faciles d'accès, abordables, respectent largement l'anonymat et réduisent la stigmatisation associée aux thérapies et interventions traditionnelles en face à face.
- Composée de 10 séances hebdomadaires, LIVIA réduit les symptômes du deuil, la dépression et la détresse psychologique tout en augmentant la joie de vivre chez les personnes âgées qui présentent des symptômes de deuil prolongés.
- Basée sur la thérapie cognitivo-comportementale, LIVIA constitue une approche efficace après la perte d'un conjoint, mais aussi la séparation ou le divorce, même pour les personnes présentant des symptômes de deuil moins aigus, ce qui en fait une solution adéquate pour le travail de prévention.

## KERNAUSSAGEN

### PSYCHISCHE GESUNDHEIT DURCH INTERNETBASIERTE SELBSTHILFE?

#### TRAUERBEWÄLTIGUNG MIT LIVIA

- Online-Selbsthilfeprogramme zur Förderung der psychischen Gesundheit wie LIVIA sind leicht zugänglich, erschwinglich, bieten ein hohes Mass an Anonymität und mindern das Stigma, mit dem traditionelle Therapieformen behaftet sind.
- LIVIA umfasst 10 wöchentliche Kurseinheiten und lindert nachweislich Trauer, Depression und psychische Belastung. Gleichzeitig erhöht es die Lebenszufriedenheit älterer Erwachsener mit anhaltenden Trauersymptomen.
- Auf der Basis der kognitiven Verhaltenstherapie wirkt LIVIA ebenfalls bei Menschen, die nach dem Verlust des Partners oder einer Trennung/Scheidung unter mässiger ausgeprägter Trauer leiden, und eignet sich so auch für die indizierte Prävention.



## SUMMARY

Online self-help interventions such as LIVIA aim at providing psychological support that is easy to access especially for people in distress. LIVIA targets specifically people suffering from prolonged grief symptoms after spousal bereavement or separation/divorce. Developed at the University of Bern, it consists of 10 guided text-based sessions which can be completed over a period of 3 months. It is based on cognitive behavioural therapy and draws on several well-known models for coping with bereavement. A randomised controlled trial involving a total of 110 participants has shown positive results for LIVIA's efficacy for both widowed and separated/divorced participants as well as among participants who at the beginning of the test were identified with low, medium or high levels of grief. The intervention resulted in significant reductions in grief, depression, psychopathological distress, embitterment, loneliness and an increase in life satisfaction when compared to the control group – consisting of a “wait list control group” receiving treatment at a later point. Moreover, as the randomised controlled trial also shows, these gains were maintained over three months. Thus, these findings indicate that an internet intervention such as LIVIA based on models for coping with grief after bereavement work for widow(er)s as well as for divorcees. The fact that it also benefitted to participants who showed lower levels of grief at the beginning of the intervention provides evidence for indicated prevention. In so doing LIVIA may provide support to people whose psychological distress has not yet been clinically diagnosed.

For more details: [www.lives-nccr.ch/node/3598](http://www.lives-nccr.ch/node/3598)

## RÉSUMÉ

Les interventions de développement personnel en ligne telles que LIVIA visent à fournir un soutien psychologique facile d'accès, en particulier pour les personnes en détresse. LIVIA cible spécifiquement les personnes souffrant de symptômes de deuil prolongés après le deuil du conjoint, une séparation ou un divorce. Développée à l'Université de Berne, elle se compose de 10 sessions guidées, basées sur des textes, qui peuvent être réalisées sur une période de 3 mois. Basée sur la thérapie cognitivo-comportementale, elle s'inspire de plusieurs modèles bien connus pour faire face au deuil. Une étude randomisée contrôlée impliquant au total 110 personnes a démontré l'efficacité de LIVIA dans les cas de veuvage, séparation et divorce, mais aussi pour les personnes qui, au début du test, présentaient des niveaux de deuil faibles, moyens ou élevés. L'intervention a réduit de manière significative le deuil, la dépression, la détresse psychopathologique, l'amertume, la solitude et augmenté la joie de vivre par rapport au groupe témoin - composé d'un «groupe témoin sur liste d'attente» recevant un traitement à un stade ultérieur. De plus, comme le montre également l'étude randomisée contrôlée, ces apports ont persisté sur une période de trois mois. Ces résultats indiquent donc qu'une intervention en ligne comme LIVIA, basée sur des modèles de prise en charge du deuil après la perte d'un proche, fonctionne tant pour les personnes veuves que divorcées. Le fait qu'elle a également profité aux participant-e-s manifestant des niveaux de deuil moins élevés au début de l'intervention fournit des preuves de son efficacité pour le travail de prévention indiqué. LIVIA peut ainsi apporter un soutien aux personnes dont la détresse psychologique n'a pas encore été établie par un diagnostic clinique.

Pour plus de détails: [www.lives-nccr.ch/node/3598](http://www.lives-nccr.ch/node/3598)

## ZUSAMMENFASSUNG

Das Ziel von Online-Selbsthilfeprogrammen wie LIVIA ist es, leicht zugängliche psychologische Unterstützung für Menschen in Not zu bieten. LIVIA richtet sich speziell an Personen, die nach dem Verlust des Partners oder der Partnerin oder nach einer Trennung/Scheidung unter anhaltender Trauer leiden. Es wurde an der Universität Bern entwickelt und besteht aus zehn angeleiteten, textbasierten Einheiten, die über einen Zeitraum von drei Monaten absolviert werden können. Es basiert auf der kognitiven Verhaltenstherapie und stützt sich auf mehrere bekannte Modelle der Trauerbewältigung. Eine randomisierte kontrollierte Studie mit insgesamt 110 Teilnehmenden hat positive Ergebnisse für die Wirksamkeit von LIVIA sowohl bei verwitweten als auch getrennten/geschiedenen Teilnehmenden sowie bei Teilnehmenden gezeigt, bei denen bei Studienbeginn leichte, mässige oder starke Trauer festgestellt worden war. Das Programm führte im Vergleich zur Kontrollgruppe, einer „Wartelistenkontrollgruppe“, deren Behandlung zu einem späteren Zeitpunkt stattfand, zu einer deutlichen Linderung von Trauer, Depression, psychopathologischer Belastung, Verbitterung und Einsamkeit sowie zu einer Steigerung der Lebenszufriedenheit. Wie die randomisierte kontrollierte Studie ausserdem zeigte, hielten diese Verbesserungen drei Monate lang an. Diese Ergebnisse legen nahe, dass Internetprogramme wie LIVIA, die auf Modellen für die Trauerbewältigung basieren, sowohl für Verwitwete als auch Geschiedene funktionieren. Zudem belegt die Tatsache, dass das Programm auch bei Teilnehmenden mit eingangs geringer ausgeprägten Trauersymptomen wirkte, dessen Eignung für die indizierte Prävention. So kann LIVIA möglicherweise auch Menschen helfen, deren psychische Belastung noch nicht durch eine klinische Diagnose bestätigt wurde.

Für mehr Details: [www.lives-nccr.ch/node/3598](http://www.lives-nccr.ch/node/3598)

**LIVES Impact** (ISSN: 2297-6124) publishes regularly briefs with policy-relevant research findings from studies conducted at the National Centre of Competence in Research LIVES “Overcoming Vulnerability: Life-course perspectives” (NCCR LIVES). It is aimed at professionals, public officials and representatives active in social policy and related fields.

**LIVES Impact** (ISSN: 2297-6124) publie régulièrement des notes de synthèse portant sur des recherches issues du Pôle de recherche national LIVES « Surmonter la vulnérabilité: perspective du parcours de vie » (PRN LIVES). Ces notes s'adressent à un public professionnel actif dans la politique sociale et les champs d'action associés.

**LIVES Impact** (ISSN: 2297-6124) veröffentlicht regelmässig Kurzdarstellungen mit einschlägigen Erkenntnissen aus Untersuchungen des Nationalen Forschungsschwerpunkts LIVES „Überwindung der Verletzbarkeit im Verlauf des Lebens“ (NFS LIVES). Sie richten sich an ein Fachpublikum, das sich im weitesten Sinne mit sozialpolitischen Fragen beschäftigt.

**Authors:** Prof. Dr. Jeannette Brodbeck, Prof. Dr. Hansjörg Znoj | Institut für Psychologie | Universität Bern | jeannette.brodbeck@psy.unibe.ch, hansjoerg.znoj@psy.unibe.ch

**Series editor:** Dr. Pascal Maeder | pascal.maeder@hes-so.ch | T +41 79 362 45 17

**NCCR LIVES** | University of Lausanne | Bâtiment Géopolis | CH-1015 Lausanne  
[www.lives-nccr.ch](http://www.lives-nccr.ch) | T +41 21 692 38 71 | [ktt@lives-nccr.ch](mailto:ktt@lives-nccr.ch)

