



APX integrates Mental Health Support into its Startup Accelerator Program

Leading pre-seed VC APX doubles down on its mental health strategy “Mental Mining” to give all new founders joining its program coaching sessions around balancing mental well-being.



Berlin, 04.06.2020: Starting a company and being a founder is stressful - especially in the current COVID-19 environment. Last year, 19 per cent of all European founders said starting a company had a negative impact on their well-being ([Atomico's State of European Tech, 2019](#)), and a global pandemic will not bring that number down. However, mental health issues are not widely discussed in the startup ecosystem and beyond. As the first German VC, [APX](#) has decided to fully integrate mental health coaching into its

accelerator program for very early-stage startups in Europe. As of May 2020, balancing mental health is one of the key strategic elements each company selected to join APX will be supported on as part of the [VC's Tailormade growth program](#) - alongside gaining market experience, seeking venture capital, and gaining traction. APX considers mental health business-critical for long-term success and sustainable growth.

Each new company joining APX will have two sessions with an associated trainer addressing both general best practices and individual challenges for early-stage startup founders related to mental health. The workshops include topics such as self-awareness, group empathy and self-regulation for resilience and dealing with stress and challenges - especially in times of crisis and change. On top, APX will offer access to an internal library of relevant off-the-shelf content.

Director of Venture Development at APX, Yoni Goldwasser, comments:

"Through this initiative, we assist our founders with the tools and proactive measures they need to prevent burnout and stress, learn how to handle rejection and failure, and stay mindful. Our goal is to help each team create a successful venture company and for that, they need to understand that investing in people and themselves can be as important as investing in their product."

To raise awareness for mental health among founders and VCs, APX launched the "[Mental Mining](#)" initiative in 2019. Under this umbrella, the company started offering free monthly sessions open for anyone on mental well-being, burnout, resilience. The positive feedback from participants fortified APX in their mission to destigmatize mental health. Now, the company takes its Mental Mining offers to the next level by formally integrating it into its accelerator program for very early-stage startups to realize that taking care of their team is an important prerequisite for sustainable growth.

Having seen his fair share of founders collapse under the mental pressure of starting a company after more than two decades in the startup world, Managing Director at APX, Jörg Rheinboldt, comments:

"Healthy companies make better companies. At APX, we work closely together with our founders, so we know their struggles, and we see many have a tendency to overwork themselves for their dreams. Balancing mental health is usually not top of mind for companies, and the COVID-19 environment is particularly stressful for all of us. But, by taking care of your mental health and well-being, founders will be able to achieve high performance in the long-run."

About APX

Based in Berlin, APX is the leading pre-seed VC and accelerator program for very early-stage startups in Europe. APX invests across industries in teams building digital, user-centric businesses - often as the first investor - and supports each team with an investment of EUR 50K, access to an extensive network and a tailor-made growth program to secure follow-on financing. All of this is in exchange for a five percent stake.

APX is a joint venture between Axel Springer and Porsche. Since 2018, APX has invested in 50+ companies with founders from over 20 countries. APX is the successor to the Axel Springer Plug and Play Accelerator, which from 2013 to 2017 was the first investor in more than 100 startups, including fintech unicorn N26.

Note to editors

For more information or interview requests please contact Søren Nielsen, soren@apx.ac or +49 151 18893776.

German version on next page

APX integriert Mental Health als strategischen Schwerpunkt in sein Accelerator-Programm

Der führende Frühphaseninvestor APX baut seine "Mental Mining"-Strategie mit gezielten Coachings aus, um die psychische Gesundheit in Startups zu fördern



Berlin, 04.06.2020 – Ein eigenes Unternehmen zu gründen ist ein Kraftakt - insbesondere inmitten einer globalen Pandemie. Schon zuvor gaben 19 Prozent der Gründerinnen und Gründer in Europa an, dass die Startup-Gründung negative Auswirkungen auf ihr Wohlbefinden hatte ([State of European Tech, 2019](#)). COVID-19 trägt nicht dazu dabei, diese Zahl zu senken. Dennoch wird das Thema psychische Gesundheit in der

Gründerszene und darüber hinaus bislang kaum diskutiert. Als erster deutscher VC integriert [APX](#) nun Coaching-Angebote für mentale Gesundheit fest in sein [Tailormade](#)-Programm, das sich an Early-Stage-Startups in Europa richtet. Das psychische Wohlbefinden von Gründerinnen und Gründern ist entscheidend für ihren langfristigen Erfolg und nachhaltiges Unternehmenswachstum.

Seit Mai 2020 erhält jedes neue Startup, in das APX investiert, zwei Coaching-Sessions zum Thema Mental Health mit einem ausgebildeten Trainer. Damit etabliert der Frühphaseninvestor psychische Gesundheit neben Markterfahrung, Risikokapitalgewinnung und Transaktionssteigerung als einen der strategischen Schwerpunkte in seinem Accelerator-Programm. Der Fokus der Workshops liegt auf allgemeinen Best Practices sowie auf den individuellen Herausforderungen der Startups und umfasst Themen wie Selbstwahrnehmung, Empathie in Teams und Resilienz - insbesondere in Krisenzeiten. Zusätzlich bietet APX seinen Startups Zugang zu einer internen Bibliothek mit einer Vielzahl relevanter Inhalte zum Thema.

„Mit dieser Initiative geben wir unseren Gründerteams die nötigen Tools und Ansätze, die sie brauchen, um Stress und Burnout vorzubeugen, mit Ablehnung und Misserfolg umzugehen und weiter achtsam zu bleiben“, sagt Yoni Goldwasser, Direktor für Venture Development bei APX. „Unser Ziel ist es, jedem Team zu helfen, ein erfolgreiches Venture-Unternehmen aufzubauen. Und dafür müssen sie verstehen, dass Investitionen in die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Beschäftigten und sich selbst genauso wichtig sind wie Investitionen in ihr Produkt.“

Um das Bewusstsein für psychische Gesundheit in der Gründerszene und bei VCs zu schärfen, startete APX bereits 2019 die Initiative „[Mental Mining](#)“. In diesem Rahmen begann das Unternehmen, monatlich kostenlose Coaching-Sessions zu mentalem Wohlbefinden, Burnout und Resilienz anzubieten. Das positive Feedback der Teilnehmerinnen und Teilnehmer bestärkte APX in seiner Mission, das Thema psychischer Gesundheit zu entstigmatisieren. Nun hebt der Frühphaseninvestor seine „Mental Mining“-Angebote auf die nächste Stufe und integriert sie fest in das Tailormade-Programm – damit Startups und auch Investoren erkennen, dass mentale Gesundheit eine wichtige Voraussetzung für eine erfolgreiche Unternehmensentwicklung und nachhaltiges Wachstum ist.

Jörg Rheinboldt, Geschäftsführer von APX, hat in mehr als zwei Jahrzehnten im Startup-Ökosystem schon viele Gründer beobachtet, die unter dem enormen Druck der Firmengründung litten und schließlich sogar aufgeben mussten: „Gesunde Unternehmen sind die besseren Unternehmen“, sagt Rheinboldt. „Bei APX arbeiten wir sehr eng mit den Teams zusammen und kennen daher ihre individuellen Herausforderungen. Wir sehen, dass viele Gründer und Gründerinnen dazu neigen, sich für ihre Träume zu überarbeiten und deshalb scheitern. Obwohl der mentale Druck und die Erwartungen an Gründerteams enorm sind, wird mentale Gesundheit in der Branche bislang zu wenig diskutiert – scheinbar ein blinder Fleck. Wir bei APX wollen das ändern. Sich mit mentaler Gesundheit zu beschäftigen, steht für Unternehmen normalerweise nicht an erster Stelle, und die aktuelle Situation ist durch COVID-19 für uns alle besonders belastend. Ich bin dennoch fest

überzeugt, dass Achtsamkeit und mentales Wohlbefinden maßgeblich auf die langfristige Performance von Startups einzahlen.“

Über APX

APX ist der führende Frühphaseninvestor mit Accelerator-Programm für Early Stage-Startups in Europa. Mit Sitz in Berlin investiert APX branchenübergreifend in Teams mit digitalen Geschäftsmodellen und unterstützt sie mit 50.000 Euro Kapital sowie Zugang zu einem umfassenden Netzwerk für eine fünfprozentige Beteiligung - oftmals als erster Investor. Darüber hinaus bietet APX seinen Startups ein individuelles Accelerator-Programm, um Anschlussfinanzierungen zu sichern.

APX ist ein Joint Venture von Axel Springer und Porsche und hat seit 2018 in mehr als 50 Unternehmen mit Gründern aus über 20 Ländern investiert. APX ist der Nachfolger des Axel Springer Plug and Play Accelerators, der von 2013 bis 2017 erster Investor in mehr als 100 Startups wie bspw. das Fintech-Unicorn N26 war.

Information für Journalisten

Für weitere Informationen oder Interviewanfragen wenden Sie sich bitte an Søren Nielsen, entweder per Mail unter soren@apx.ac oder unter der Telefonnummer +49 151 18893776.