

„Heute im Hub“

„Heute im Hub“ ist das Start-up „ACTitude“

1. Hallo Diana, kannst Du uns kurz Deinen Werdegang erzählen?

Moin! Mich haben schon immer Alltagsprobleme und die kleinen und großen Bühnen fasziniert. Ich habe Klinische Psychologie (Ruhr-Universität Bochum) studiert und Medienproduktion (TH Ostwestfalen-Lippe und University of Westminster). Dabei habe ich auf Karnevals Bühnen im Campusfernsehen und beim Campusradio moderiert sowie in einer Rehaklinik gearbeitet. In London und Hamburg habe ich dann die Welt des Marketings und der Werbung kennengelernt. Ich habe mit Barbara Schöneberger Videos für das BARBARA Magazin gedreht und dort auch als Online-Redakteurin gearbeitet. In Walsrode habe ich Logistikmitarbeiter:innen trainiert und gecoacht. Und zuletzt habe ich das Social Web Team der Körper-Stiftung geleitet bis ich endlich die Psychologie mit den Medien und der Moderation verbinden konnte, indem ich ACTitude ins Leben rief.

2. Was macht „ACTitude“ genau und was ist das Besondere daran?

Wir bieten eine digitale Plattform mit Onlinekursen zur psychischen Gesundheit. In personalisierten Lernpfaden finden Nutzer:innen ihren eigenen Weg, die psychischen Herausforderungen des Alltags zu meistern. Während eine Person Stress durch Entspannungstechniken bewältigt, macht eine andere lieber Sport und eine dritte findet kognitive Übungen hilfreicher. Es gibt nicht den einen (standardisierten) Weg, es gibt nur den eigenen, individuellen Weg.

Wir treten als Personenmarke auf, um die Distanz zwischen Expert:innen und Nutzer:innen zu verringern und gleichzeitig Vertrauen und Identifikationsmöglichkeiten zu schaffen. Dabei nutzen wir die Möglichkeiten, die Content Marketing aus dem Lifestyle und Coaching Bereich bieten und paaren sie mit fundierter Wissenschaft - Science mit Lifestyle.

Letztlich bekommen wir mit, dass die Motivation und das Commitment bei Onlineangeboten oft abnimmt, darum nutzen wir kleine Challenges (Gamification), Livestreamings und die personalisierten Lernpfade (Maschinelles Lernen), um unsere Angebote möglichst attraktiv zu machen.

3. Was hat Dich/Euch dazu bewogen „ACTitude“ zu gründen?

Mit fehlte ein alltagsnahes und präventives oder präklinisches Angebot, das medial ansprechend aufbereitet ist. Mit ACTitude kann ich meine Leidenschaften Psychologie und Medien (machen) verbinden. Ich sehe das Potenzial aufzuklären und die Menschen zu erreichen, die noch keine Anlaufstelle im Gesundheitswesen finden.

4. Warum habt Ihr Euch für den Standort Hamburg entschieden? Was findet Ihr besonders positiv am Standort Hamburg?

Hamburg kann sich in Sachen e-Health mehr als sehen lassen und hat einige Programme, die jungen Start-ups gerade auch in der Pre-Seed Phase unter die Arme greift – finanziell und auch beratend. Allgemein lässt sich von hanseatischen Unternehmer:innen viel lernen.

5. Was sind die nächsten Schritte und wo soll Euer Start-up in fünf Jahren stehen?

In diesen Monaten erfolgt unser Markteintritt mit unserem ersten Kurs „Umgang mit Stress“. Die laufende Zertifizierung als Präventionskurs nach §20 SGB V wird es ermöglichen, dass Kunden:innen sich die Kosten von den Krankenkassen erstatten lassen können. Weitere Kurse wie „Selbstwert stärken“ müssen selbst gezahlt werden. Unser Ziel ist es, mit den Rückmeldungen und Zahlen aus den ersten Kursen auf Krankenkassen und Unternehmen zuzugehen und dann über Selektivverträge und Betriebliche Gesundheitsförderung Kosten erstatten zu lassen.

Neben der Webplattform wollen wir im nächsten Jahr auch eine App entwickeln, die Nutzer:innen noch gezielter unterstützt. Unsere Webkurse sind schon in kurze Lektionen unterteilt (ca. einen Espresso lang), in der App können wir dann noch mit weiteren Formaten und Funktionen spielen.

6. Was ist die Vision des Start-ups „ACTitude“ in einem Satz?

Menschen ermöglichen mit schwierigen Situationen flexibel umgehen zu können statt sich in ihnen gefangen zu fühlen und ihnen durch den gewonnenen Abstand die Möglichkeit zu geben, Dinge zu verfolgen, die ihnen wirklich wichtig sind.