



**KBT-APP**  
John Drakenberg Renander kläckte sin affärsidé när han pluggade psykologi.

– **STIPENDIET INNEBAR BEKRÄFTELSE**, positiv energi och självförtroende. Det gav också en stor trygghet att våga satsa vidare och ta risker, säger John Drakenberg Renander.

2018 startade han Alex tillsammans med affärspartner Oliver Fleetwood, en mobilapplikation som med kognitiv beteendeterapi hjälper användaren med allt från beroendeproblem till depression och ångest.

Och redan året efter belönades han som entreprenör av Stockholms Borgerskap och Grosshandels societeten i samarbete med Norrskan House. Stipendiet var i form av en pitchtävling inför en inbjuden middagspublik där vinnaren belönades med 144 000 kronor. Den då 29-årige entreprenören vann och använde delar av pengarna till att ansöka om medlemskap i Borgerskapet, och blev därmed sällskapets yngste.

– Jag är stolt medlem och försöker också få med andra yngre. Jag försöker hinna med att gå på lite olika luncher och event som anordnas. Även om många medlemmar är äldre har de ofta en koppling till entreprenörskap, och med det kommer energi, nyfikenhet och passion. Man kan lära sig jättemycket av varandra.

Det var under Johns psykologistudier på Stockholms Universitet som idén till appen Alex föddes.

– Jag såg hur standardiserat KBT var och hur mycket av behandlingen som skedde hos patienten själv. Samtidigt är jag en dataspelsnörd och har följt utvecklingen i vad man kan göra med data. Plötsligt såg jag kopplingen mellan psykologi och teknik och hur man digitalt kan hjälpa väldigt många.

Sedan stipendiet delades ut har innehållet i appen utvecklats och breddats, och man tittar numera också på att inkludera områden som övervikt, bröstcancer och sjukdomen MS.

– Grunden är fortfarande psykologi och beteendeförändring, men det handlar numera inte bara om så kallade dåliga vanor.

Just nu står Alex också inför en internationell expansion, där Tyskland är nästa stora marknad.

– Där har vi stora förhoppningar om att bli ett digitalt läkemedel, alltså utskrivet på recept av läkare.

## ”STIPENDIET GAV SJÄLVFÖRTROENDE OCH ENERGI”

Psykologiappen Alex hjälper användarna med hjälp av kognitiv beroendeterapi. 2019 belönades John Drakenberg Renander av Stockholms Borgerskap och dess Grosshandels societeten i samarbete med Norrskan House.



FOTO ADAM ERWALD PLATS VERBIER ÅKARE JACQUES DE FLON

## NY BOK AV BORGARE

*Om att ta vara på både vintern och livet. Storslagna bilder varvas med intervjuer, skidberättelser och tankar om närvaro och medvetenhet i boken Slow Skiing.*

### HUR BOKEN BLEV TILL

Författare är borgaren och grafiska designern Cissi Erwald med sin man företagskonsulten Mats Erwald. Boken är skriven utifrån deras kärlek till skidåkning och handlar om att reflektera och ta vara på både vintern och livet med ett annat tempo – att ta det mer slow. Paret skriver från hjärtat om närvaro, självreflektion och att våga förändras.



FOTO CAROLINA BYRMO/AFTONBLADET

### DET BÖRJADE I EN SITTLIFT

Härom året i italienska alperna upplevde de i en sittlift att alla nedanför var så stressade. Känslan ledde till många diskussioner kring närvaro, stress och prestation. Då föddes idén till boken Slow Skiing där de vill väcka lusten till att uppleva det storslagna i en natur inbäddad i vitt.

### PERSONLIGA INTERVJUER

Möt skidprofiler som Frida Hansdotter, The Bunch via Magnus Granér & Alex Hackel, Evelina Nilsson, Andreas Jonsson, Martin Alzén, Per Strömberg och Märten Johansson om deras syn på livet och skidåkning.

### NÄRPRODUCERAD

Cissi och Mats har drivit projektet utifrån sin passion och ger ut på eget förlag. Boken är tryckt på svenskt FSC-märkt papper på tryckeri i Bromma och inbunden i Västerås. Denna inspirerande coffee table-bok är en vacker inredningsdetalj och trevlig julklapp.

### KÖPA BOKEN

Beställ på [slowskiing.se](http://slowskiing.se) eller någon av nätbokhandlarna som tex Bokus eller Adlibris. Boken finns även på engelska.



### SAGT OM BOKEN

”Mats och Cissi har med Slow Skiing lyckats med konststycket att beskriva både kärleken till skidåkning, omtanken om miljön och klimatet, samt njutningen i att sluka både lokal kultur och god mat.”

*Erik Huss, CEO Husustainability, glaciolog, klimatexpert och vetenskaplig rådgivare inom Protect Our Winters*