

Grabbterapi flyttar terapin till golfbanan, gymmet och promenaden

Ny svensk tjänst låter män boka terapisaftal på golfbanan på gymmet och under promenader och har redan skapat en växande väntelista via TikTok.

STOCKHOLM, SWEDEN, November 18, 2025 /EINPresswire.com/ -- Grabbterapi flyttar samtalet till golfbanan, gymmet och promenaden

“

Vi ser att de mest ärliga samtalen kommer när man gör något annat samtidigt, till exempel golf, träning eller en promenad.”

Henrik Sjöstedt

Det nya svenska företaget Grabbterapi vill göra det enklare för män att prata om det som känns svårt utan att behöva sätta sig i ett tyst terapirum. Genom att erbjuda samtal med utbildade terapeuter under en runda golf, på ett träningspass eller under en promenad har konceptet redan fått stark respons på [TikTok](#) och en växande väntelista inför lanseringen under andra kvartalet 2026.

Män pratar ofta bäst när något annat händer

Många män känner igen sig i att de mest öppna samtalen uppstår när man gör något tillsammans. På golfbanan, på gymmet, under en promenad eller under en fisketur. Just där, när fokus också ligger på något annat, kan det plötsligt bli lättare att prata om sådant som annars är svårt att formulera.

Grabbterapi bygger vidare på den insikten. I stället för att be män anpassa sig till en miljö där de inte känner sig hemma flyttar tjänsten samtalet till platser där många redan pratar om livet.

Samma typ av samtal, en helt annan miljö

Grabbterapi uppfinner inga nya terapiformer. Fokus ligger på etablerade och beprövade sätt att arbeta med samtal tillsammans med utbildade terapeuter, men i miljöer som män själva har önskat och känner sig bekväma i. Det kan vara en runda på golfbanan, ett träningspass eller en promenad i skogen.

Tanken är enkel. Om miljön känns mer naturlig blir det lättare att faktiskt boka en tid, dyka upp och våga säga det som känns.

“Vi ser gång på gång att de mest ärliga samtalen kommer när man gör något annat samtidigt, till exempel golf, träning eller en promenad. Vi vill ta vara på det i stället för att be männen anpassa sig till ett sterilt rum”, säger Henrik Sjöstedt, talesperson för Grabbterapi.

“Vi hittar inte på några nya terapiformer. Vi använder etablerade metoder tillsammans med utbildade terapeuter, men i miljöer där våra klienter redan känner sig hemma. Det ska kännas mer som ett naturligt samtal, ungefär som med en vän, men med någon som faktiskt är där för att hjälpa”, fortsätter Henrik Sjöstedt.

Från fenomen på TikTok till väntelista

Idén har redan väckt stark respons på TikTok. I kommentarsfälten delar både män och kvinnor med sig av egna erfarenheter och många har hört av sig för att fråga när det går att boka.

Följarna har också fått komma med förslag på var de helst skulle vilja prata. I toppen på listan finns golf, promenader och träning. Grabbterapi använder den inputen för att forma tjänsten tillsammans med målgruppen.

“Det känns som att vi bygger Grabbterapi ihop med de som följer oss på TikTok. De berättar var de vill ses, vad som känns tryggt och vad som skulle få dem att faktiskt boka. Vår uppgift är att lyssna noga, skapa ramar som är trygga och sedan göra det så enkelt som möjligt att testa”, säger Henrik Sjöstedt.

Grabbterapi ser nu ett växande intresse från personer som vill stå först i kön när tjänsten öppnar. En väntelista är startad där intresserade kan anmäla sig för att få information om testomgångar och lansering.

TikTok kontot "Grabbterapi"

Länk: <https://www.tiktok.com/@grabbterapi>

Planen framåt

Just nu arbetar Grabbterapi med att bygga upp den infrastruktur som krävs för att kunna ta emot klienter på ett tryggt och hållbart sätt. Parallellt planeras mindre testkörningar där upplägget finslipas tillsammans med de första deltagarna.



Grabbterapi vid grillen. Två deltagare möts i en vardagsmiljö som känns igen där det blir lättare att prata om livet medan något annat händer.

Målet är att genomföra en bredare lansering under andra kvartalet 2026 med ett urval av platser och format där intresset har varit som störst, till exempel golf, träning och promenader.

Det här säger följarna

Responsen i kommentarsfälten på TikTok visar att idén träffar något viktigt hos många. Här är några röster från kontot Grabbterapi.

- Cornelia

”Så sjukt bra. Tror helhjärtat att det här kommer hjälpa fler män och killar att våga prata ut och faktiskt våga gå i terapi”

- Elin

”Så bra grej. De bästa samtalen jag har haft med farsan är när vi är ute i naturen, han skulle aldrig prata om sina känslor i ett sterilt rum”

- Blenda

”Helt underbart, fantastisk bra idé, sjukt att ingen tänkt på detta tidigare”

- Lindmeister

”Otrolig idé, mycket lättare att prata om känslor medans man gör något man är bekväm med”

Fakta om Grabbterapi

- Namn: Grabbterapi

- Grundat: 2025

- Säte: Stockholm

- Verksamhet: Samtal med utbildade terapeuter i miljöer där många män redan trivs, till exempel golf, träning, promenader och fisketurer



Grabbterapi vid vattnet. Samtal mellan två deltagare under ett fiskepass där tempot är lugnt och det finns tid att prata klart.



Grabbterapi i skogen. Två deltagare på promenad i naturen där samtalen får ta den tid de behöver utan känslan av ett formellt terapirum.

- Målgrupp: Män som vill få stöd men som inte känner sig hemma i traditionella terapimiljöer
- Status: Växande följarskara på TikTok, aktiv väntelista, testkörningar planeras inför lansering under andra kvartalet 2026
- Webb: www.grabbterapi.se

Pressmaterial och kontakt

På vår pressida finns bilder, logotyper och videoklipp som media fritt får använda i samband med rapportering om Grabbterapi.

Pressida:

<https://www.grabbterapi.se/product/press>

Webb:

www.grabbterapi.se

Henrik Sjöstedt

Grabbterapi

press@grabbterapi.se

Visit us on social media:

[TikTok](#)

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/867725352>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2025 Newsmatics Inc. All Right Reserved.