

HÅRRREISEN



– Min erfaring med
hårtransplantasjon

**Fra Norwood6+
til nytt hår**

Forfatter
Knut Braa

En praktisk guide basert på egne erfaringer

Hårreisen

En praktisk guide til hårtransplantasjon

I denne boken deler jeg min egen erfaring med hårtransplantasjon – fra beslutningen om å gjøre noe med hårtapet til resultatet mer enn ett år senere.

Guiden beskriver hele prosessen:

- Research og valg av klinikk
- Selve operasjonen
- Tilheling og etterbehandling
- Måned-for-måned utvikling
- Realistiske forventninger

Boken er basert på egne erfaringer og er ment som informasjon til andre som vurderer hårtransplantasjon.

© 2026 Knut Braa

Alle rettigheter forbeholdt.

Ingen del av denne boken kan gjengis, lagres i et søkesystem eller overføres i noen form eller på noen måte – elektronisk, mekanisk, ved fotokopiering, opptak eller på annen måte – uten skriftlig tillatelse fra forfatteren.

Boken er basert på forfatterens egne erfaringer og opplevelser.

Omslag og layout: Knut Gangåssæter/Doghouse.no

ISBN: 978-82-8073-020-6

Første utgave 2026

Medisinsk ansvarsfraskrivelse

Denne boken er ikke en medisinsk håndbok, men en personlig guide basert på min egen reise gjennom to operasjoner og nesten to år med oppfølging.

Informasjonen i boken er ment som generell informasjon og inspirasjon til personer som vurderer behandling for hårtap.

Alle som vurderer hårtransplantasjon eller medisinsk behandling for hårtap bør konsultere kvalifisert helsepersonell før de tar en beslutning.

Resultater vil variere fra person til person.

Hvis du vurderer hårtransplantasjon selv, håper jeg erfaringene mine kan gjøre veien litt enklere.

Knut Braa – mars 26

Innhold

Prolog – Hårreisen starter.....	6
Kapittel 1 – Bakgrunn – hvorfor jeg begynte å vurdere hårtransplantasjon.....	10
Kapittel 2 – Hva er en hårtransplantasjon?.....	14
Kapittel 3 – Researchfasen.....	20
Kapittel 4 – Planleggingen før første operasjon.....	23
Kapittel 5 – Operasjonsdagen.....	26
Kapittel 6 - De første dagene etter operasjonen.....	35
Kapittel 7 - Den mentale berg-og-dalbanen – “Ugly Duckling”-fasen.....	44
Kapittel 8 - Kan livsstil påvirke hårvekst?.....	48
Kapittel 9 - Måned for måned – hvordan håret faktisk vokser tilbake.....	52
Kapittel 10 – Operasjon nummer to – kronen (3400 grafts).....	78
Kapittel 11 - Resultatet etter 12 måneder.....	83
Kapittel 12 – Sluttresultatet analysert.....	87
Kapittel 13 – Hva jeg ville gjort annerledes.....	93
Kapittel 14 - Råd til andre som vurderer hårtransplantasjon.....	95
Kapittel 15 - SMP – den lille ekstradetaljen.....	97
Takk for følget.....	102

Prolog

Hårreisen starter

Det er et øyeblikk mange menn kjenner igjen.

Du står foran speilet en morgen og legger merke til noe du egentlig har sett lenge, men ikke helt tatt inn over deg: håret er ikke der lenger.

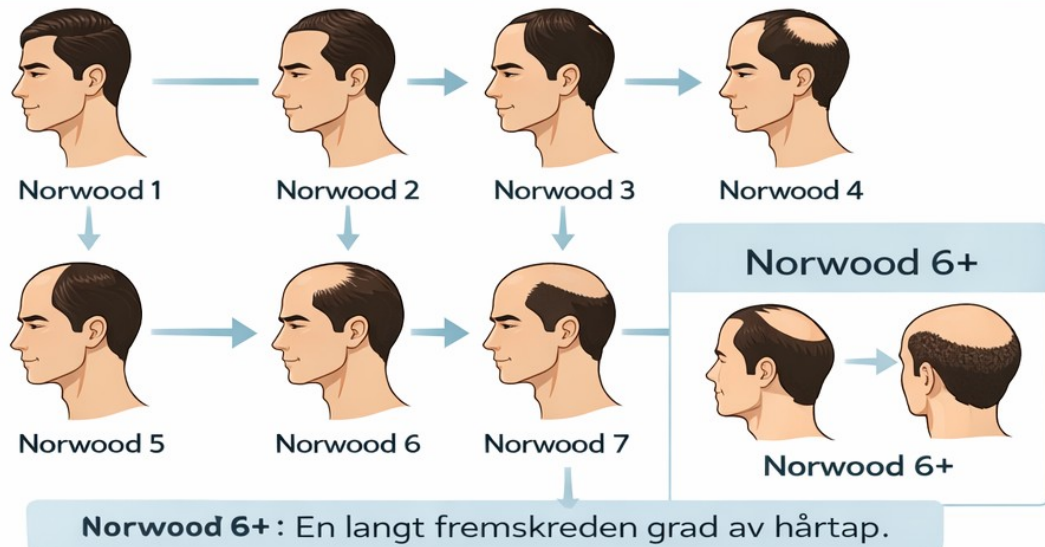
Kanskje har vikene blitt litt dypere. Kanskje har kronen begynt å bli synlig. Kanskje har det skjedd så gradvis at du nesten ikke har merket det før du ser et bilde av deg selv.

For noen skjer dette tidlig. For andre skjer det senere i livet. For min egen del skjedde det sakte, nesten umerkelig, over mange år.

Til slutt var resultatet likevel tydelig.

Jeg endte opp på det som kalles **Norwood 6+** – en ganske langt fremskreden grad av hårtap.

Norwood-skalaen



Utgangspunktet før transplantasjonen. Norwood 6+.

Bildet over var utgangspunktet mitt. Fronten var stort sett borte, kronen var skallet, og det som sto igjen var den klassiske hårkransen rundt bakhodet.



Donorområdet før transplantasjonen.

Jeg hadde egentlig akseptert det.

Livet gikk videre. Jeg trente, jobbet, reiste og levde et aktivt liv. Hårtapet var ikke noe jeg gikk og tenkte på til daglig.

Likevel var det der, et sted i bakhodet. (No pun intended)

Ikke som en stor bekymring, men som en liten tanke:

Hvordan ville jeg sett ut med hår igjen?

Å miste håret kan føles stigmatiserende. Samtidig kan det også være stigmatiserende å gjøre noe med det. I mange år føltes hårtransplantasjon litt som noe man helst ikke snakket så høyt om.

Heldigvis har dette endret seg.

I dag er hårtransplantasjon blitt en etablert behandling, og stadig flere velger å gjøre noe med hårtapet sitt.

For min egen del tok det mange år før jeg egentlig innrømmet for meg selv at det å være nesten skallet plaget meg litt. Ikke mye – men nok til at tanken om å gjøre noe med det av og til dukket opp.

Det handlet ikke bare om hår. Det handlet om hvordan man ser på seg selv.

Vi ønsker alle å føle oss vel i vår egen kropp. Vi ønsker å se best mulig ut, og de fleste av oss liker tanken på å kunne holde fast ved en følelse av ungdom så lenge som mulig.

Det betyr ikke at hår gjør deg ung igjen. Det gjør det selvsagt ikke.

Men det kan få deg til å se yngre ut.

Og kanskje enda viktigere: det kan påvirke hvordan du ser på deg selv.

Denne boken er historien om min egen **hårreise**. Hvordan jeg gikk fra å være en mann med langt fremskreden skallethet til å få hår tilbake på hodet gjennom to hårtransplantasjoner.

Dette er ikke en reklame for hårtransplantasjon eller en bestemt klinikk.

Det er heller ikke et forsøk på å overbevise noen om at de bør gjøre det.

Det er ganske enkelt historien om en mann som bestemte seg for å gjøre noe han lenge hadde vurdert – og som vil dele erfaringene sine med andre som kanskje står i samme situasjon. Kort sagt- hvordan jeg gikk fra bilde 1 til bilde 2.

Velkommen til **hårreisen**.



Bilde 1 er tatt lenge før operasjonen og bilde 2 med hår er tatt 11 måneder etter transplantasjonen. På bilde 2 er med andre ord ikke alt håret ferdig utvokst.

HÅRREISEN

Vil du lese resten av Hårreisen?

Den komplette boka følger hele prosessen fra research og valg av klinikk til operasjonene, måned-for-måned-utviklingen og sluttresultatet.

Digital bok - 199 kr

Kjøp hele boka

haarreisen.no

Takk for at du leste gratisutdraget.