

S V A N E N
D E R
I K K E K U N N E F L Y V E



FOTOUDSTILLING
AF JONAS STRANDGAARD

SVANEN DER IKKE KUNNE FLYVE

EN FOTOUDSTILLING OM AT VÆRE
SÆRLIGT SÅRBAR I PERIODER,
MENNESKE SOM SVANE.

UDVIKLET AF
NATIONALPARK SKJOLDUNGERNES LAND
OG JONAS STRANDGAARD

Fotograf udstilling: Jonas Strandgaard

Fotograf profilbillede: Jonas Bonde

Illustrationer: Eva Wulf

Inspiration fra tekster af Malene Bendix / Skoven I Skolen
og Sofie Clauson-Kaas / Nationalpark Skjoldungernes Land

Tekst og opsætning:

Maria Kristina Holst Palner / Nationalpark Skjoldungernes Land

Udgivelse: 2025

Projektet er støttet af Merkur Fonden

Referencer:

(1) Jessen, N.H., Arnadottir, A., Madsen, L.S. & Poulsen, D.V., (2023), "Natur, Sundhed og Klima" Ugeskr. Læger 2023;185:V04230224

(2) Sørensen, N. U., & Nielsen, A. M. W. (2021). Natur til et godt liv: Unges fortællinger om deres møder med naturen. Center for Ungdomsforskning.

“ AT FOTOGRAFERE ER OGSÅ EN
MÅDE FOR MIG AT KOMME UD
AF HOVEDET ”

- JONAS STRANDGAARD



Jonas Strandgaard

I naturen finder jeg min ro

“Som menneske med ekstrasanselige oplevelser og tilbagevendende psykoser, har jeg, på min rejse i livet, fundet mit frirum i, at gå på opdagelse i naturen og tage fotos.

I naturen finder jeg min ro.

Og har altid mit kamera med på min færd.

Mit kamera bruger jeg også til at tage billeder hvis jeg er i tvivl om noget er virkeligt - eller en del af min anden virkelighed, som kun jeg oplever, men som jeg med glæde deler. En slags selvopfundet realitetskorrigering.

At fotografere er også en måde for mig, at komme ud af hovedet. Hvad enten jeg er ude i forladte bygninger, på vandretur, eller ude ved vandet og tage billeder af smukke svaner. Eller af natur, blomster, insekter og landskab.

Jeg er ofte ude hos svanerne. Jeg er meget tryk ved de mægtige fugle. Og jeg elsker at sidde længe og studere dem, og være i deres nærvær.

Jeg har mine ekstra sårbare perioder i livet, og der søger jeg ofte noget større i det fri.

Her lader jeg op, og genfinder mig selv & virkeligheden igen.

Så jeg bliver klar til at flyve videre.”

Naturen som mentalt pusterum

DET ER EFTERHÅNDEN BREDT KENDT, AT VI Mennesker har brug for naturen for at trives, og at den tilmed kan være med til at hele vores sind og booste vores mentale sundhed.

Naturen er essentiel for menneskers trivsel. Den har en bemærkelsesværdig evne til at hele sindet og booste vores mentale sundhed. Flere store studier har påvist (1), hvordan den kan dulme ængstelser, angst og stress, mens den i andre tilfælde fremmer kreativitet, selvværd og hjernerø.

For Jonas Strandgaard er naturen mere end blot et sted; den er en livline. Her finder han en dyb forbindelse til virkeligheden og et afgørende pusterum fra hverdagens udfordringer. For ham er fotografi i naturen en metode til at skabe netop disse pauser. Gennem kameraets linse fokuserer han på det kreative og sansemæssige, hvilket giver ham ro, nærvær og inspiration.

Både det kreative fokus og naturens tilstedeværelse virker hæmmende på angst og stress – en afgørende effekt for Jonas, hvis psyke til tider udfordrer hans greb om virkeligheden. Kameraet bliver hans middel til at skildre en verden, som ofte føles uhåndgribelig.

Som rapporten "Natur til et godt liv" fra Center for Ungdomsforskning ved Aalborg Universitet understreger (2), kan mødet med naturen pirke til sanserne og åbne nye horisonter. Disse møder kan trække os væk fra en dagligdag præget af følelsen af ikke at slå til eller passe ind, og i stedet åbne øjnene for ukendte indre ressourcer.

Ligesom Jonas, har svanerne også sårbare perioder af deres liv. Lige nu er de faktisk særligt sårbar, og har ekstra meget brug for ro.

FOTOGRAFI MED NATUREN SOM INSPIRATION:

- BRUG DIN NYSGERRIGHED OG GÅ PÅ OPDAGELSE.
- VÆR TIL STEDE I NUET: FOKUSER PÅ LYSET, FARVERNE, FORMEN OG KOMPOSITIONEN.
- EKSPERIMENTER MED FORSKELLIGE VINKLER OG PERSPEKTIVER.
- TAG DIG GOD TID
- DEL DINE BILLEDER: UANSET OM DET ER MED VENNER, FAMILIE ELLER PÅ SOCIALE MEDIER, KAN DET AT DELE SINE BILLEDER GIVE EN FØLELSE AF FORBINDELSE OG FÆLLESSKAB.
- BRUG BILLEDER SOM ET UDGANGSPUNKT FOR SAMTALE.

V I D S T E D U A T . . .

SVANEN ER SÆRLIGT SÅRBAR ?

LIGE NU fra juli til oktober, er knopsvanerne særligt sårbare. Over denne periode på 4 måneder, fælder de nemlig deres svingfjer.

Når svanen skifter svingfjer, kan den ikke flyve og er derfor ikke i stand til at flygte fra rovdyr eller både som sejler for tæt på. Det anbefales at holde en afstand på mindst 300 meter, for ikke at stresse de sårbare fugle, og få dem til at bruge mere energi end højst nødvendigt.

I sensommeren kan man opleve store grupper af svaner der samler sig på fjorden. Det ligner at de hænger ud og hygger sig med hinanden, men sandheden er at de samler sig i grupper for at passe på hinanden og skærme de fugle der i denne periode er udsat for ekstra stress.

SVANEN ER EN TIGERMOR ?

Mange voksne svaner, er stadig bundet til fjordens overflade, selv efter at fjerene er skiftet og evnen til at flyve er vendt tilbage. Det er de fordi at ungerne fra i år, endnu ikke er flyveklar. Her vil de fleste opleve at svanerne hvæser og er aggressive.

Selvom det virker skræmmende, så er det oftest bare et udtryk for, at den føler sig truet af dig, og beder dig om at gå lidt væk. særligt når der er unger kan svanen blive en rigtig tigermor.

SVANEN ER BANGE FOR DIG ?

I 2019 offentliggjorde forskere fra Aarhus Universitet og Orbicon en undersøgelse, som de havde lavet i samarbejde med Nationalpark Skjoldungernes land, Lejre Kommune og Roskilde Kommune. Undersøgelsen viste tydeligt hvordan kajakroere påvirker fældende svaner på Roskilde Fjord, som flygter, når mennesker nærmer sig.

Tre gode råd til alle, der færdes på Roskilde Fjord:

- 1.Undgå at ro direkte mod en flok
- 2.Hold en afstand på 300 meter
- 3.Undgå at dukke op pludseligt

SVANEN KAN SULTE ?

Når svanerne ligger på det lave vand, og viser deres fine hvide rumper i overfladen, så er de igang med at spise. Svaner lever af de havgræsser som findes på fjordens bund, og særligt i sensommeren og efteråret går det ud på at bruge det meste af deres vågne tid på at æde.

Det koster nemlig på energi-kontoen, både at skifte fjer, yngle og flygte for alle os der sejler rundt og nyder livet. MEN før vinteren kommer med sin kulde og knaphed på mad, skal svanerne nå at æde store mængder føde for at få fyldt fedtdepoterne op. Og hvis den har travlt med at holde øje med os, så mister den kostbar energi, der til slut kan ende med sult og død, hvis vinteren bliver hård.

VIDSTE DU AT



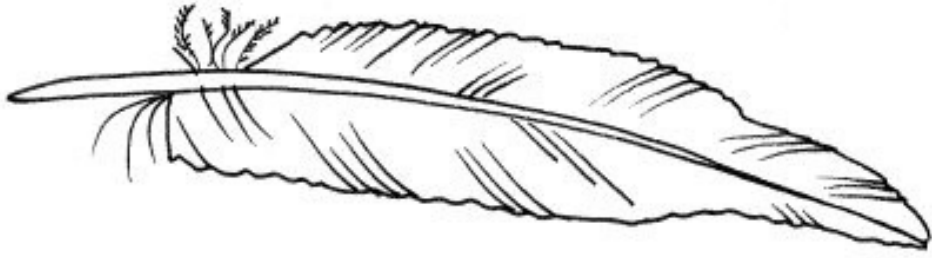
KNOPSVANEN
ER DANMARKS
TUNGESTE FUGL.
EN VOKSEN HAN
KAN VEJE
OP TIL
16 KG

DEN ER IKKE
SÆRLIG ADRÆT, OG
KAN FX. IKKE GÅ
PÅ TRAPPER
LIGESOM MANGE
ÆNDER

SVANEN ER
SÅRBAR
FRA JULI
TIL
OKTOBER

SVANEN
LØBER SIG
IGANG NÅR DEN
SKAL FLYVE, DEN
KAN IKKE LETTE
PÅ STEDET

VÆRD AT VIDE OM FJER



SVINGFJER

De sidder yderst på fuglens vinge. De er assymetriske og skabt til at give den samlede fuglevinge de bedste flyveegenskaber. Hver eneste svingfjer kan justeres, så fuglevingen kan ændre form på få sekunder. Det gør at fuglen hele tiden flyver efter forholdene.



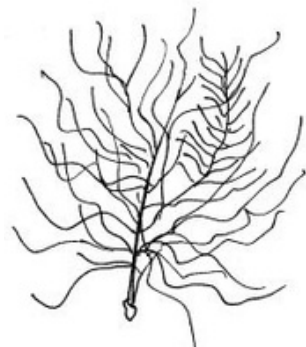
HALEFJER

Det er de flotte fjer du kan finde og bruge som indianerfjer. Halefjer er symmetriske. De sidder på fuglens hale og er ofte med til at skabe stabilitet.



KROPSFJER

Kropsfjer dækker fuglens krop og giver beskyttelse mod regn og kulde. Deres øverste del er vandskyende - og den nederste del er dunet og varm.



DUN

Dun har et kort skaft - og lange bløde stråler uden bistråler. De danner et varmt lag, som isolerer mod kulde inde under dækfjerene.



TRÅDFJER

Er nogle lange bløde fjer som ligner hår. Du kender dem måske fra en kylling, hvor de tit er svære at plukke helt bort.

PUDDERFJER

Nogle fugle har pudderfjer. Pudderfjer smuldrer til et fedtet pulver, som måske gør fjerene mere vandskyende. Du kan se det på duer, som kan se lidt pudrede ud.

S V A N E N D E R I K K E K U N N E F L Y V E

Du hvide svane, du majestætiske fugl, med åndeløs lethed i total stilhed, glider du gennem vandspejlet. Du flyder, langsomt, som er du i en eventyrlig verden uden bekymringer og angst. Udenfor hvirvler verden, krigene buldrer, skovene brænder og kompleksitetens kaos har fået frit løb. Men du? Du dvæler i en ro, der trækker i noget dybt inde i mig, noget som gør mig bevidst om min egen ustoppelige uro.

Når dit blik fanger mit, trænger det ind. Ikke bare ser du mig, du gennemskuer mig. En urgammel visdom spejler sig i dine øjne, et næsten hånligt overblik, der hvisker: ”Få nu styr på det. Det er jo ikke svært.” Jeg svinder ind, bliver til en ubetydelig prik i universet, fanget i erkendelsen af alt det, jeg som menneske aldrig vil forstå. Al den skønhed, al den indre fred og ligevægt, jeg så febrilsk jagter.

Du virker uovervindelig i din ynde, med din næsten øredøvende, kraftfulde ro. Men jeg kender din hemmelighed, din dybe sårbarhed. For der kommer en tid, hvor selv du mister himlen. En periode, hvor vingerne lammes, og du er bundet til vandet, til ængsteligheden. En tid, hvor din majestætiske flugt er umulig, hvor du også blot er en krop, der navigerer i det farefyldte ukendte. Og dér, i din midlertidige afmagt, finder jeg os forbundet. Det er netop i denne skrøbelighed, at jeg mærker naturens intense puls, banke i mit bryst, og i dette ukontrollerbare øjeblik, at jeg finder en flig af sandheden om mig selv.

