

WELLBEING FÅGELSKÅDNING



Fågelskådning – fördjupa dig i naturens under

Att vara ute i naturen och titta på fåglar väcker dina känslor och ger dig med fantastiska naturupplevelser. Att i lugn och ro sitta och vänta på det där spännande mötet med en ny fågelart kan stärka ditt tålamod men även bidra till en känsla av tacksamhet över att få ta del av fåglarnas fantastiska värld. Öppna dina sinnen och låt dig förundras av deras vackra och färgglada eller kamouflerande fjäderdräkt, deras stolta dans och lyssna till deras glada sång under våren och försommaren.

Fågelskådning kan stärka din fysiska och mentala hälsa. Den stillsamma väntan ger dig tid för eftertanke och kontemplation samtidigt som din kropp och ditt sinne behöver vara beredd på att fånga ögonblicket när fågeln då länge skådat efter plötsligt dyker upp. Det tränar din reaktionsförmåga och din mentala vakenhet. Fågelskådning kan även bidra med lugn, lågintensiv fysisk rörelse som uppfyller dig med positiva känslor som värme, nyfikenhet och förväntansfullhet under tiden du letar efter en bra plats att skåda från.

Fågelskådning är mer än en bara rolig hobby – det ger dig möjligheten att fördjupa dig i naturen, få nya upplevelser, kunskaper och det kan leda till nya, spännande möten med andra. Fågelskådning är också enkelt. När du har införskaffat eller lånat grundläggande utrustning som kikare och en fågelbok är det dags att börja (ett tips är att kika i second-hand butiker). Det enda sättet att bli bra på att identifiera fåglar är att öva, antingen på egen hand eller ännu bättre tillsammans med andra fågelskådare.



Thomas M. Johansson



Thomas M. Johansson

FÅGELSKÅDNING FÖR VÄLBEFINNANDE

Ta dig tid och omfamna naturen och omgivningen. Stanna upp och stå stilla – använd alla dina sinnen för att ta in och uppleva det vilda fågellivet. Lyssna till fåglarnas högljudda sånger i träden eller ljudet av hackspettens karakteristiska trummande. Försök att lägga märke till de mer subtila, lågmälda kringljuden. Lyssna efter vingslag, när de landar i buskar eller träd eller när de söker efter föda bland grenar och löv. Kika, spana och rikta blicken både högt upp, lågt bort i periferin och närmre dig i framgrunden. Ge dig själv tid och låt dina ögon anpassa sig för att urskilja detaljerna i miljön runtom så att du kan upptäcka former, färger och rörelser.

Andas och låt den frihetskänsla som fåglarna bär med sig- tillsammans med det vackra landskapet, skogens stillhet och havets mjuka rörelser fylla dig med kraft och energi.

Plats: Utomhus eller inomhus från ett fönster.

Tidsåtgång: 1-3 timmar.

Möt naturen med omsorg

Visa stor hänsyn till både natur, människa, fåglar och andra djur när du är ute på fågelskådning. Vissa platser är skyddade, de kallas för djur- eller växtskyddsområden. Fågelskyddsområden och sälkyddsområden finns bland annat för att djuren ska få vara ifred under den tid de får sina ungar. Dessa områden får du inte besöka under vissa delar av året. Visa alltid stor hänsyn till djurlivet, även om du inte vistas i ett fågelskyddsområde.

Tänk på det här när du ska vara i naturen:

- Låt fåglarna ruva ostört.
- Håll din hund kopplad från mars – augusti.
- Förstör inte ägg eller bon, splittra inte kullar av ungar ute i vattnet.
- Se upp med var du sätter fötterna, många bon ligger helt oskyddade.

FÅGELSKÅDNING FÖR NYBÖRJARE – EN VÄGLEDNING



Hur du börjar: Den bästa tiden för att börja titta på fåglar är i början av året. Då är antalet fågelarter ofta begränsat och det blir lättare för dig att känna igen de arter du får se.

Var du ska titta: Börja titta i din närhet, fåglar du ofta ser är de enklaste att artbestämma. Du kan titta på fåglar nästan överallt. Har du en fågelmatare i din trädgård kan du börja skåda hemma genom ditt fönster. Ett annat tips är att köpa en liten kamera och installera den i en fågelholk så kan du följa fågelfamiljens dagliga liv på nära håll.

Utforska fler områden: När våren kommer kan du börja utforska något större områden. Vilka fåglar hittar du nära dig? Vilka arter kan du se längs din promenadstig? Ju bättre du lär dig att känna igen de vanligaste arterna, desto mer kommer du att reagera när en ny art dyker upp.

Ha tålamod, öva och reflektera: Fågelskådning tar tid att lära sig, både att lära sig observera och att förbättra sina färdigheter. Lär dig vilka fåglar som lever i ditt område under årets olika säsonger. Studera hur de låter, var de hittar mat och bygger sina bon. Ta reda på vilka fåglar som flyger lågt eller högt uppe på himlen. När du upptäckt en specifik fågel, ta dig tid att lära dig mer om den. Vad är karakteristiskt för just den arten? Har den något speciellt beteende och hur skiljer den från andra, närbesläktade arter?

Hur du bör klä dig: Utomhusaktiviteter kräver lämpliga kläder. Eftersom vädret kan ändras under dagen rekommenderar vi lager-på-lager-principen när du klär dig för dagen. Använd naturliga och organiska material. Det första och andra lagret kan vara funktionskläder som linne och t-shirt eller underkläder som hjälper dig att hålla dig torr från svett. Det tredje lagret är för isolering och ska hålla dig varm, använd tröjor och kofter. Det yttersta lagret ska hålla dig torr. Ta med en vindtät jacka, regnrock, hatt och handskar. Det kan bli kallt om händerna och kom ihåg dina fötter! Olika årstider har olika utmaningar. Skydda dig mot solens starka UV-ljus med solskyddsfaktor, keps eller hatt och ta med insektsskydd eller myggmedel vid behov.

Utrustning: Kikare är det viktigaste verktyget för en nybörjare. Börja med att låna en kikare av en vän eller köp begagnat. Ta med en anteckningsbok eller en kamera för att dokumentera dina upptäckter eller för att minnas tillbaka på dina fågelskådaräventyr. Du kan också låna eller köpa en fågelbok för nybörjare eller ladda ned en app för att enkelt lära dig mer om lika arter.

Hitta nya vänner: Vänskap och sociala sammanhang är viktiga för din hälsa. Att finna gemenskap kan ha en stor påverkan på ditt mentala välbefinnande. Det kan hjälpa dig att växa och utvecklas som människa och stärka din förmåga att hantera olika utmaningar i livet. Att börja med fågelskådning kan vara ett sätt för att träffa nya människor och hitta nya vänner. Intresset för fåglar förenar människor från alla samhällsskikt med olika bakgrund och i olika åldrar. För att hitta andra fågelskådare du exempelvis gå med i en lokal fågelskådar- eller naturskyddsförening eller hitta grupper på sociala medier som arrangerar träffar och aktiviteter.

