

Unge muslimer og religiøs mestring

Mia Erlandsen

Veileder

Førstelektor Tron Fagermoen

VID vitenskapelige høgskole

MF vitenskapelig høyskole

AVH5070 Masteroppgave i diakoni (30 ECTS)

Master i diakoni

Mai 2020

Antall ord: 24764

Forord

I arbeidet med denne oppgaven har jeg lært mye om islam, og mye om hvordan religiøs praksis generelt kan påvirke hverdagen både positivt og negativt. Det har vært en spennende, lærerik og utfordrende prosess.

Jeg vil først og fremst takke mine fem informanter som sa seg villige til å samtale med meg. Takk for at dere gav så mye av dere selv i samtalene som jeg opplevde som vakre, ærlige og sårbare.

Uten god veiledning fra Tron Fagermoen vet jeg ikke om jeg hadde kommet i mål med denne oppgaven. Tusen takk for gode og konkrete tilbakemeldinger, både skriftlig, på telefon og i møter med deg på MF.

Jeg vil også takke arbeidsplassen for god tilrettelegging for fullføring av diakonutdanning og masterskriving. Takk til tålmodige og oppmuntrende kollegaer.

Sist men ikke minst vil jeg rette en særdeles stor takk til min mann og mine barn. Dere har vist en enorm tålmodighet med meg når jeg har brukt kvelder, helger og ferier på skriving. Nå er jeg omsider ferdig, og jeg gleder meg stort til å bruke mer tid sammen med mine favoritter.

Sammendrag

Tema for denne masteroppgaven er *unge muslimer og religiøs mestring*. Med denne tematikken søker jeg å forstå hvilken funksjon religiøs praksis har for unge muslimer i Norge. I problemstillingen spør jeg derfor etter hvilken *funksjon religiøs praksis har for unge muslimer i deres hverdag og hvordan den virker inn på deres opplevelse av mestring*.

For å finne svar på dette intervjuet jeg fem unge praktiserende muslimer i alderen 20-30 år. Jeg benyttet meg av det kvalitative forskningsintervjuet. Samtalene dreide seg i hovedsak rundt hva som er viktig for informantene i møte med religiøs praksis og videre hvordan dette kan virke både positivt og negativt inn på deres opplevelse av mestring i hverdagen.

Teorien jeg har benyttet meg av er hentet fra fagfeltet religionspsykologi, og omhandler *mestring* og videre *religiøs mestring* samt *ritualisering*. Den amerikanske psykologen Kenneth Pargament sine teorier er fremtredende, samtidig som Gry Stålsett og Hans Stifoss-Hansen sine perspektiver danner et viktig grunnlag for analyse og drøfting av det empiriske materialet.

Studiens hovedfunn er at religiøs praksis gir en tydelig overordna ramme for livet og slik har en svært viktig funksjon for unge muslimer i deres hverdag. Det *å leve som en god muslim*, at en *får tilbake for sine handlinger* og perspektivet på *de andre* er sentrale aspekter ved siden av praktisering av bønn og faste. Disse aspektene danner en ramme for religiøs praksis, som ser ut til å påvirke både positiv og negativ inn i deres opplevelse av mestring i hverdagen.

1.0 Innledning	1
1.1 Problemstilling	2
1.2 Begrepsavklaring.....	3
1.3 Materiale og metode	4
1.4 Faglig forankring.....	4
1.5 Bakgrunnskontekst: Religiøs praksis i islam	6
1.5.1 Trosbekjennelsen	7
1.5.2 Bønnen	7
1.5.3 Den rituelle avgiften, Zakah	8
1.5.4 Fasten	9
1.5.5 Pilegrimsreisen	9
1.6 Avgrensning	10
1.7 Forskningsoversikt.....	11
1.7.1 Religion og Ungdom, 2017: Ida Marie Høeg	11
1.7.2 Unge muslimske stemmer, 2018: Sandberg, Andersen m.fl	11
1.7.3 Muslim i Norge, 2003: Sissel Østberg	12
1.8 Oppgavens struktur.....	12
2.0 Teoretiske perspektiver.....	14
2.1 Mestring.....	14
2.1.1 Religiøs mestring.....	15
2.1.2 Mestringsprosessen og mestringsstiler	16
2.1.3 Positiv og negativ religiøs mestring	18
2.2 Ritualisering	19
2.2.1 Definisjon av ritualisering	19
2.2.2 Ritualenes funksjon.....	20
3.0 Metode	23
3.1 Kvalitativ metode	23
3.1.1 Utvalg	23
3.1.2 Intervjuet.....	24
3.2 Etske overveielser.....	26
3.3 Analyse av datamaterialet.....	27

3.4 Forskningens kvalitet	28
4.0 Analyse	30
4.1 Å være en god muslim.....	31
4.1.1 Regler, forbud og påbud	32
4.1.2 Familieverdier	34
4.1.3 «Jeg prøver».....	36
4.1.4 «Det kommer tilbake til deg»	37
4.2 Sentral praksis.....	39
4.2.1 Bønn	40
4.2.1.1 Renselse.....	40
4.2.1.2 Positive beskrivelser av bønn	42
4.2.1.3 «Insha´Allah»	43
4.2.1.4 Utfordringer	44
4.2.2 Faste	46
4.2.2.1 Positive beskrivelser av fastetiden	47
4.2.2.2 Utfordringer	49
4.3 «De andre».....	50
4.3.1 Et sekulært samfunn	50
4.3.2 De trenger religion	51
4.3.3 Kunnskapsløshet, fordommer og rasisme	52
4.3.3.1 Hijab	52
4.3.3.2 Islam i media	53
4.4 Oppsummering	55
5.0 Drøfting.....	56
5.1 Å være en god muslim.....	57
5.1.1 Positiv mestringsopplevelse.....	57
5.1.2 Negativ mestringsopplevelse	58
5.2 «Jeg prøver».....	58
5.2.1 Positiv mestringsopplevelse.....	58
5.2.1 Negativ mestringsopplevelse	59
5.3 «Det kommer tilbake til deg»	60
5.3.1 Positiv mestringsopplevelse.....	60
5.3.2 Negativ mestringsopplevelse	61

5.4 <i>Bønn og faste</i>	61
5.4.1 Rituelle handlinger som mestringsaktivitet	62
5.4.2 Positiv mestringsopplevelse	63
5.4.3 Negativ mestringsopplevelse	63
5.5 « <i>De andre</i> »	64
5.5.1 Positiv mestringsopplevelse	64
5.5.2 Negativ mestringsopplevelse	65
5.6 <i>Konklusjon</i>	65
6.0 Refleksjon og utblikk	68
Litteratur	71
Vedlegg	74
<i>Vedlegg 1, Informasjonsskriv til informantene</i>	74
<i>Vedlegg 2, Intervjuguide</i>	76

1.0 Innledning

Den Norske kirke står i dag plantet midt i et multikulturelt Norge og dermed også i et flerreligiøst samfunn. Dette opplever jeg som diakon i en menighet som har religionsdialog som en av sine satsningsområder. Det bekreftes også i min ukentlige kontakt med pasienter på lindrende enhet der jeg som diakon er med i tverrfaglig team. Her er behovet stort for samtaler om livet og det eksistensielle uavhengig av kulturell og religiøs tilhørighet. På bakgrunn av dette mener jeg Den Norske Kirke har et ansvar for å øke sin religiøse kompetanse. Slik kan kirken bidra som ressurs til kunnskap og forståelse i samfunnet, som videre vil kunne bedre grunnlaget for et inkluderende Norge med fredfull sameksistens mellom ulike religiøse og ikke-religiøse grupper. Slik kan kirken også styrke sin mulighet til å være en diakonal kirke for alle mennesker i samfunnet, uavhengig av religiøs tilhørighet.

Tematikken for denne oppgaven er unge muslimer, religiøs praksis og religiøs mestring. Med denne tematikken søker jeg nettopp å forstå hvilken rolle religiøs praksis har for unge muslimer i Norge. Hvordan oppleves det å være ung muslim og hvordan kan den religiøse utøvelsen virke inn på den unges hverdag på godt og vondt?

På den ene siden ønsker jeg å undersøke hvorvidt den religiøse utøvelsen kan bidra til negative opplevelser for unge muslimer. Kan det oppleves stressende å forholde seg til de religiøse pliktene en skal utføre som muslim? Er det vanskelig å være minoritet og annerledes enn flertallet? Opplever unge muslimer å bli begrenset på noe vis i sin hverdag grunnet sin praksis? Er det aspekter ved unge muslimers religiøse utøvelse som bidrar til negativ religiøs mestring?

På den andre siden vil jeg undersøke hvordan muslimsk ungdom opplever sin religiøse utøvelse som en ressurs. Altså om den muslimske læren, dens ritualer og tradisjoner bidrar til at den unge finner hjelp til å mestre hverdagen.

Motivasjonen for å skrive om nettopp denne tematikken bunner i opplevelsen av manglende kunnskap om religion generelt i samfunnet. Dette både i forhold til religionens innhold og i forhold til religionens mulige funksjon i den enkeltes liv. Begrepet *religious illiteracy* eller *religiøs analfabetisme* beskriver på en god måte det jeg her forsøker å si. Diane L. Moore,

grunnlegger av *religious Literacy Project*, peker på mangel på forståelse av religion i sin beskrivelse av religiøs analfabetisme, noe hun mener er utbredt blant hele klodens befolkning. Det mangler kunnskap om det grunnleggende i verdens religiøse tradisjoner og det mangler forståelse for mangfoldet av uttrykk og tro som har utviklet seg i ulike sosiale og historiske kontekster. Ikke minst mangler det en forståelse for den dype rollen religionen spiller i menneskets sosiale, kulturelle og politiske liv (Diane Moore: *Overcomming religious illiteracy*, Facinghistory.org).

I tråd med dette er mitt ønske med denne oppgaven å bidra til å øke forståelsen for islam og for hvordan religiøs praksis virker inn i unge muslimers hverdag. Valget falt på islam, da dette er den største religionen i Norge, etter kristendommen. Men kanskje kan dette være en liten start på et større prosjekt som inkluderer flere religioner.

1.1 Problemstilling

I arbeidet med denne oppgaven ønsker jeg å forstå hvordan unge muslimer praktiserer sin religion, hvordan deres religiøse praksis oppleves på godt og vondt og videre hvordan dette bidrar som positiv og/eller negativ ressurs til å håndtere hverdagen. Jeg ønsker å undersøke informantenes hverdag med dets oppturer og nedturer, og videre hvilken plass og funksjon den religiøse praksisen kan ha i dette. Hovedfokuset vil altså ikke ligge på de store livskrisene den enkelte kan ha opplevd, men på de nære tingene i den enkeltes hverdag. Med dette som utgangspunkt har jeg kommet fram til følgende problemstilling:

Hvilken funksjon har religiøs praksis for unge muslimer i deres hverdag og hvordan påvirker den deres opplevelse av religiøs mestring?

For å svare på denne problemstillingen har jeg tre forskningsspørsmål som senere i oppgaven vil strukturere analysen og drøftingen:

- *Hva oppleves som det viktigste for informantene i møte med muslimsk praksis i islam?*
- *Hvordan virker religiøs praksis positivt inn på informantenes mestringsopplevelse av hverdagen?*

- *Hvordan virker eventuelt religiøs praksis negativt inn på informantenes mestringsopplevelse av hverdagen?*

1.2 Begrepsavklaring

Det er fire nøkkelbegreper i problemstillingen jeg finner nødvendig å avklare: *Religiøs praksis, funksjon, mestring og unge muslimer.*

Begrepet *religiøs praksis* ble bragt inn gjennom samtaler med flere av informantene. Intervjuguiden jeg benyttet meg av bærer preg av jeg i stor grad forholdt meg til begrepet *ritualer*, hvilket skulle vise seg å være et begrep som ikke ble benyttet av informantene selv i den grad jeg på forhånd antok. Deres fortolkning av religiøs praksis favner også noe bredere da det også tar opp i seg handlinger og livsførsel som følge av religiøs tilhørighet. Allikevel er det en likhet mellom informantenes bruk av ordet «praksis» og ordet ritualisering som benyttes i religionspsykologien. Det handler om å skape mening gjennom symbolske handlinger (Danbolt & Stifoss-Hanssen 2014: 203). Ritual som begrep og dets funksjon kommer jeg tilbake til i teoridelen om ritualisering.

Når jeg i problemstillingen spør etter hvilken *funksjon* religiøs praksis har for unge muslimer, er jeg opptatt av hva informantene selv opplever at den religiøse praksisen tilfører hverdagen, og hva det kan bidra til i form av positiv eller negativ religiøs mestring (Pargament 1997:32). Det teologiske innholdet og begrunnelsen for praksisen er derfor ikke tillagt betydelig vekt.

Mestring er et vidt begrep som blant annet kan dreie seg om religiøs mestring, altså hvordan religiøs praksis kan fungere som mestringsressurs i møte med livet (Sålsett 2006:114). Dette er også et av emnene som utdypes i teorikapittelets avsnitt 2.1.

Unge muslimer er i mitt studie avgrenset til å inkludere praktiserende muslimer i alderen 20 til 30 år, av begge kjønn. At informantene anser seg som religiøs praktiserende er av stor betydning. Dette fordi jeg er ute etter å forstå hvordan deres religiøse praksis påvirker hverdagen, noe som kan bli vanskelig å si noe om dersom de ikke praktiserer sin religion i det daglige liv. Etnisitet og botid i Norge er ikke tillagt vekt. Utvalgsriterier og metode for gjennomføring av intervjuene kommer jeg utfyllende tilbake til i kapittel 3 om metode.

1.3 Materiale og metode

For å finne svar på oppgavens problemstilling benytter jeg meg av kvalitativ metode. Jeg gjennomfører kvalitative forskningsintervjuer med 5 unge muslimer i alderen 20-30 år, som danner oppgavens empiri. Dette skriver jeg utfyllende om i oppgavens metodedel, kapittel 3.

1.4 Faglig forankring

Denne masteroppgaven er å forstå som en diakonifaglig oppgave. Oppgaven er levert innenfor rammen av studieprogrammet masterstudiet i diakoni, og den forholder seg til de retningslinjene som gjennom emne- og programbeskrivelser er gitt for masteroppgaver i dette programmet. Spørsmålet er hva en slik diakonifaglig forankring mer konkret innebærer.

Diakoni som fag kan defineres på flere måter. På den ene siden er faget knyttet til hvordan diakonal praksis eksisterer i kristne samfunn og organisasjoner, og på den andre siden studeres hvordan de diakonale perspektivene også er tilstede i andre sekulære aktører sin praksis (Riber 2011). Videre slår Mats Hansson fast at diakonien ikke kan defineres uten at kirken forholder seg til offentlige velferdsinstanser, som han beskriver som det moderne samfunnets sekulære diakoni (Hansson 2008: 35).

Det synes likevel å være enighet om at diakonifaglig arbeid er en tverrfaglig virksomhet, hvor sosial- og helsefaglige, pedagogiske og teologiske perspektiver hver for seg og sammen blir anvendt i studiet av ulike former for diakonal praksis (<https://www.mf.no/studiekatalog/diakoni>). Det er imidlertid ikke selvsagt at studiet av hvordan religiøs praksis virker inn på unge muslimers opplevelse av mestring i hverdagen, faller inn under en slik fagforståelse – i alle fall ikke dersom diakoni blir forstått som *kristen* sosial praksis. Når jeg likevel vil argumentere for at denne oppgaven trygt lar seg plassere innenfor en diakonifaglig ramme er det tre grunner til dette.

For det første studerer jeg noe som er svært *relevant* for diakonal praksis, og da særlig den delen av den diakonale praksisen som omtales som *diapraksis*. Diapraksis som begrep ble lansert av den danske religionsforskeren Lissi Rasmussen, basert på hennes erfaringer fra kristen-muslimsk sameksistens i Øst-Afrika. Rasmussen omtaler dialog, forstått som

tovegskommunikasjon i gjensidig tillit og respekt, mellom kristne og muslimer som en livsnødvendighet (Rasmussen 1997: 34). Videre presiserer hun at virkelig dialog kun kan oppstå når den er rotfestet i felles praksis eller eksistens. Derav begrepet diapraksis- altså dialog som handling: En deler erfaringer og aktiviteter med hverandre (Rasmussen 1997: 35). Skal diakonale aktører på ulike nivåer kunne samhandle til det felles beste på en effektiv og kunnskapsbasert måte, er det altså nødvendig å vite noe om hva som er religionens og troens rolle også for de en samarbeider med. Religiøs «analfabetisme» er et utbredt fenomen i samtiden, som nevnt innledningsvis (Diane Moore: *Overcoming religious illiteracy*, Facinghistory.org). Et diakonifag som ønsker å ta den religiøse dimensjonen ved sosial praksis på alvor trenger derfor å styrke forskningen på hvordan denne praksisen blir forhandlet fram i ulike religiøse tradisjoner. Denne masteroppgaven ønsker å bidra til denne forskningen, og er slik sett å forstå som en diakonifaglig oppgave.

For det andre studerer jeg noe diakonifaget er opptatt av, nemlig religionens betydning for livsmestring. Livsmestring har blitt ett stikkord i alt fra trosopplæringsplaner til utdanningsfilosofi, og det å studere livsmestringsstrategier i lys av hvordan religiøs praksis spiller inn, er derfor en tematikk diakonifaget har tatt tak i også tidligere (Harsem & Jordheim 2011).

Den tredje grunnen til at jeg mener oppgaven lar seg plassere i en diakonifaglig ramme, er at jeg i studiet av religiøs mestring hos unge muslimer bruker teoretiske og metodiske perspektiver som også er en del av diakonifagets verktøykasse. Religionspsykologi generelt og teorier om religiøs mestring spesielt, er teoriperspektiver en benytter seg av i sjelesorgsfaget – en av underdisiplinene i diakonifaget (Dalaker: 2012). Når jeg benytter meg av disse teoriperspektivene i studiet av unge muslimers religiøse praksis benytter jeg meg dermed av teori diakonifaget er kjent med, og som diakonistudiet har gjort meg kjent med. Jeg er klar over at jeg med å studere betydningen av religiøs praksis for hvordan unge muslimer på godt og vondt mestrer livet er med på å utvide forståelsen av hvilke type tematikk diakonifaget bør analysere og drøfte. Jeg mener imidlertid at en slik faglig utvidelse er helt nødvendig, sett i lys av de pågående endringene i de kontekstuelle betingelsene for kristen sosial praksis. Forståelsen av betydningen av andre tradisjoners religiøse praksis vil slik jeg ser det bare bli viktigere i tiden som kommer.

1.5 Bakgrunnskontekst: Religiøs praksis i islam

I dette underkapittelet legger jeg ut om det mest sentrale i møte med religiøs praksis i islam. Dette fordi jeg anser det som viktig bakgrunnskunnskap for å forstå tematikken rundt unge muslimer og religiøs mestring. Jeg benytter meg også av dette kapitlet som bakteppe for analysen i oppgavens kapittel 4. Jeg vil presisere at dette kapitlet er basert på religionsvitenskapelige studier av islam, og dermed kan skille seg ut fra slik religiøs praksis ser ut for den enkelte muslim i deres hverdag.

En muslims religiøse praksis varierer noe avhengig av hvilken tradisjon en tilhører. I mitt materiale har jeg intervjuet sunni-muslimer og tar derfor utgangspunkt i denne tradisjonen når jeg nå redegjør for muslimsk praksis.

Å være en god muslim innebærer i følge religionshistoriker Kari Vogt, å være en praktiserende muslim som er trofast mot de rituelle pliktene med utgangspunkt i verdier vi finner i islam. På den andre siden er man ikke en god muslim dersom troen ikke kommer tydelig til uttrykk gjennom handling og moralsk livsførsel (Vogt 2000:132). Hvilke handlinger en muslim gjør forteller slik mye om islam som religion, da tro og praksis er tett knyttet sammen (Rian og Eidhamar 1999:160). Men her er det viktig å understreke det avgjørende med intensjonen, eller hensikten, som ligger til grunn for enhver handling. Mennesker skal ikke dømme hverandre utfra hvordan man utad fremstår som muslim, om man får til å gjennomføre de rituelle handlingene eller om man lever på rett vis. Det er Allah som dømmer, og han ser til hjertets intensjon (Vogt 2007:41).

Islam er bygget på fem søyler, hvilket står helt sentralt i islamsk lære så vel som i det daglige livet. Denne læren har sitt utspring i Koranen og er videre fundamentert av profeten selv i en hadith, altså fortellingene om profeten, hva han sa og hva han gjorde (Rian og Eidhamar 1999:161). De fem søylene er rituelle plikter som er pålagt både kvinner og menn etter den alder der de kommer i puberteten. Barn er slik sett ikke pålagt å utføre rituelle plikter, men kan oppmuntre til å lære seg ritualet for bønn, samt å delta i fasten (Vogt 2007:39).

Muslimenes rituelle liv handler i mange tilfeller om å praktisere disse søylene: Trosbekjennelsen, de fem daglige bønnene, den rituelle avgiften, fasten og pilegrimsreisen.

1.5.1 Trosbekjennelsen

Trosbekjennelsen er den første av søylene. Den sammenfatter troens innhold ved at den betegner to grunnleggende sannheter i læren om den ene Gud og læren om profetene. Videre er den et uttrykk for enighet og enhet. Trosbekjennelsen lyder slik: «Det er ingen gud uten Gud, og Muhammed er hans profet» (Vogt 2007:32). Trosbekjennelsen danner en ramme for livet idet den markerer selve begynnelsen ved at den hviskes i øret på den nyfødte og senere er det siste som hviskes i øret på den døende før denne verden forlates. Ved konvertering til islam er resitering trosbekjennelsen en avgjørende handling. Den skal bekjennes høyt i vitners nærvær, en skal forstå den fullstendig, tro den med hjertet og fremsi den helt fram til døden (Rian og Eidhamar 1999:161).

1.5.2 Bønnen

Den andre av søylene er bønnen, som i følge profeten er selve nøkkelen til paradiset (Vogt 2007:41) og er av de mest fremtredende rituelle handlingene en finner i islam. Bønnen omtales i Koranen og er i følge hadith noe en er pliktig til å gjøre fem ganger om dagen (Rian og Eidhamar 1999:161): Tidlig morgenbønn, bønn midt på dagen, ettermiddagsbønn, tidlig kveldsbønn og sen kveldsbønn (Vogt 2007:41). Ikke alle har mulighet til å gjennomføre alle de fem bønnene til gitte tider hver dag, da det ikke alltid lar seg gjøre i jobb eller skolesammenheng. En har da mulighet til å samle opp de bønnene en var forhindret til å gjøre til et senere tidspunkt den dagen (Rian og Eidhamar 1999:163).

Når en muslim ber er det klare rammer for hvordan dette skal foregå. For det første så skal en vende seg mot Kaba i Mekka. All oppmerksomhet går i en retning sammen med alle andre bedende uavhengig av hvor den enkelte ber (Vogt 2007:42). Videre har bønnen fastlagte og meningsbærende bevegelser. Idet bønnen innledes er en i stående stilling, hvilket markerer hjertets faste beslutsomhet. Idet en bøyer seg ned bekjennes samtidig lovprisningen *Allahu akkbar*, Gud er større enn alt annet, som markerer menneskets tilkortkommenhet. Når den bedende kaster seg ned og berører jorden med pannen, er menneskets mest verdifulle del i berøring med det laveste. Dette er et uttrykk for ydmykhet og en påminnelse om at vi er kommet til av støv og skal vende tilbake til støv. Til slutt er den bedende i en sittende posisjon hvor en

blir en minnet om guds evige nærvær (Vogt 2007:42). Hele mennesket engasjerer seg, både kropp og sjel.

Fredagsbønnen er også et viktig aspekt ved den rituelle bønnen, som er en utvidet versjon av den daglige middagsbønnen. Voksne menn møtes midt på dagen til ukens viktigste ritual i moskeen hvor de i tillegg til å be også hører fredagspreken. Kvinner har i hovedsak også mulighet til å møtes til fredagsbønn i moskeen, adskilt fra mennene, men har ikke plikt til å gjennomføre dette. (Vogt 2007:48, Horsfjord 2017:92).

Når en muslim ber er det et absolutt krav at en skal være rituell ren (Rian og Eidhamar 1999:161). renhet en kan oppnås gjennom å gjennomføre den foreskrevne vasken, den lille renselsen *Wudu*. Hender, munn, nese, ansikt, underarmer og føtter vaskes før man skal be eller lese i koranen dersom renheten har blitt brutt siden forrige gang man utførte renselsen. Søvn, toalettbesøk, å slippe ut luft eller å kaste opp er eksempler på hva som bryter renheten i hverdagen. Utover dette må den store renselsen *Ghusl* gjennomføres etter seksuelt samvær, ved menstruasjon og etter fødsel. Dette er altså en full rituell dusj (Husain Rizvi & Mujtaba Rizvi 2003:47, Rian og Eidhamar 1999:161).

Renselsen gjøres vanligvis med vann, men dersom man av ulike årsaker ikke har tilgang på rent vann, kan det brukes stein eller sand ved at man først klargjør overfor Gud intensjonen ved renselsen før den gjennomføres (Husain Rizvi & Mujtaba Rizvi 2003:51). Denne praksisen forteller også noe om at renselsen ikke handler om ytre renhet men er et bilde på en indre forberedelse til møtet med det hellige (Vogt 2007:40). Den rituelle renheten for en muslim er en helt grunnleggende del av den religiøse praksis og dermed også for mange en selvfølgelig del av hverdagen. Dette kommer tydelig fram i en hadith hvor det heter at «renhet er halve troen» (Vogt 2007:40).

1.5.3 Den rituelle avgiften, Zakah

Den tredje søylen setter hjelpsomheten, hvilket er en etisk plikt, inn i system. Zakah kan oversettes med almisse og dreier seg om at husstanden betaler en viss andel av det årlige overskuddet til fattige og trengende. Dersom det derimot ikke er overskudd i husstanden, bortfaller plikten om å betale zakah. Ordet zakah kan tolkes i betydningen renselse, i den

betydning at den rituelle avgiften er med på å hellige den resterende formuen til eget bruk. En kan også si at zakah konkretiserer i handling det trosbekjennelsen og bønneren sier i ord (Rian og Eidhamar 1999:161, Vogt 2007:43-44).

1.5.4 Fasten

Fastetiden er fastsatt til måneårets niende måned ramadan, i en periode der tradisjonen forteller at himmelens porter er åpne, helvetes porter er lukket og djevelen er bundet fast i lenker (Vogt 2007:45, Rian og Eidhamar 1999:167). Ramadan er en måned med avholdenhet hvor man avstår fra mat og drikke, så vel som det å ta seg en røyk eller å ha seksuell omgang anses som haram, altså forbudt (Vogt 2007:46). Mellom solnedgang og soloppgang kan den fastende innta mat og drikke, ofte i form av kraftige måltid som familiene samles rundt (Rian og Eidhamar 1999:168).

Ordet ramadan betyr «stor hete», en hete som renses og brenner bort synd og overtredelser. Dette kommer fram av en hadith som sier at den som holder fasten og holder fastens regler, soner for alle overtredelser og renses hele sin fortid (Vogt 2007:46). Utover at fasten er en lydighetshandling mot Gud, gir koranen ingen utdypende begrunnelse for fasten. Dermed oppstår det ulike begrunnelser blant muslimer, der den mest fremtredende handler om hvordan man gjennom fasten får kjent på sult og dermed også får kjent på og vist solidaritet med de fattiges kår (Rian og Eidhamar 1999:168).

Fastetiden betraktes gjerne fra ikke-muslimer som en tid med stramme rammer og utfordrende krav. Men på tross av et strengt regime oppleves det som en fin periode for mange muslimer der tempoet settes ned, tid med familie og venner prioriteres, og en får god tid til ettertanke (Horsfjord 2017:94).

1.5.5 Pilegrimsreisen

Pilegrimsreisen til Kabaen i Mekka er noe den troende muslim skal foreta seg minst en gang i livet dersom det lar seg gjøre utfra forutsetninger om god helse og god økonomi (Vogt 2007:46). I løpet av seks dager i måneden hajj gjennomføres det en rekke rituelle handlinger i Mekka.

Kort fortalt innebærer ritene et bad, skifte av klær til en hvit pilegrimsdrakt, å gå sju ganger rundt Kabaen og hvis mulig kysse den svart stenen som er murt inn i en av Kabaens hjørner. Videre skal en gå sju turer i rask gange 400 meter mellom al-Safa og al-Marwa før pilegrimene skal stå på Arafat-sletten fra midt på dagen og frem til solnedgang. Ved et sted på reisen som heter Mina skal pilegrimene til sammen kaste 49 steiner fordelt på tre støtter som symboliserer djevelen. Under oppholdet i Mina ofres det også ulike dyr. Dette kan også gjøres i Mekka utenom den årlige pilegrimsreisen på en mindre ikke-obligatorisk reise. (Rian og Eidhamar 1999:168-172). Kort oppsummert kan en si at pilegrimsreisen i stor grad handler om en indre reise mot gudserkjennelse (Vogt 2007:47), men her finnes det et stort innhold av meningsinnhold og symbolikk som jeg velger ikke å utdype grunnet mine informanternes noe begrensede fokus på pilegrimsreisen.

1.6 Avgrensning

I denne oppgaven har jeg valgt å fokusere på hvordan religiøs praksis bidrar til både positiv og negativ mestring av hverdagen. Med dette mener jeg religiøse riter som bønn og faste, samt religiøs praksis som resultat av regler, forbud og påbud. Hvordan virker disse forholdene inn på hvordan hverdagen leves og videre inn på hvordan livet mestres?

Det er flere faktorer, enn det jeg her har nevnt, ved en religiøs praksis som positivt og eller negativt kan virke inn på hvordan unge muslimer håndterer sin hverdag. Tilknytning til nære omsorgspersoner i tidlige barneår og videre hvordan dette bidrar til å danne grunnlaget for gudsbilde er en av disse faktorene. Tilhørigheten til et fellesskap og innflytelse fra religiøse ledere er andre slike faktorer (Danbolt m.fl: 2014:99). I møte med unge muslimer kan en også tenke seg at etnisitet og generasjonsperspektivet vil kunne påvirke hvordan en forholder seg til religion og praksis. Alt dette ville være interessante aspekter å se nærmere på i forhold til oppgavens tematikk, men jeg dette er ikke fokus i studiet grunnet oppgavens begrensede omfang.

1.7 Forskningsoversikt

Av tidligere forskning som berører unge muslimer, religiøs praksis og religiøs mestring, har jeg ikke lyktes med å finne frem til forskning som konkret berører dette i sin helhet. Det gjenspeiles også av responsen fra flere professorer og fagpersoner innen fagfeltet religion og diakoni jeg har samtalt med om mitt prosjekt. Flere har uttalt at dette er et spennende prosjekt og at de ikke tror det finnes mye forskning på dette feltet fra tidligere. Det har både vært spennende og utfordrende å gå inn i et felt hvor få har gått foran. Men noe forskning har jeg likevel funnet, som spesielt berører det å være ung muslim i Norge og også deres religiøse praksis. Mestringsperspektivet har jeg i stor grad savnet, men kan nevne at noe kom frem i intervjuene gjort i «unge muslimske stemmer». Til sammen har disse bidratt til gode perspektiver og gitt et godt grunnlag for min kjennskap til og forståelse av gruppen unge muslimer.

1.7.1 Religion og Ungdom, 2017: Ida Marie Høeg

Boken «Religion og ungdom» består av kapitler skrevet av flere forskere. Felles for forskerne er at de presenterer funn fra empiriske undersøkelser om unge menneskers religiøse orientering, sett fra et samfunnsvitenskapelig og religionsvitenskapelig ståsted. Av betydning for min forskning vil jeg spesielt nevne de kapitlene som omhandler muslimsk ungdom.

Audun Toft: «Islam i klasserommet» – Unge muslimers opplevelse av undervisning om islam.

Janna Hansen: «Velkommen på forsiden» - At være muslim i en antireligiøs mediealder.

Sindre Bangstad: «Under horisonten» - Om hverdagslig sekularitet blant unge muslimer

1.7.2 Unge muslimske stemmer, 2018: Sandberg, Andersen m.fl

Denne boken er et resultat av «Radikalisering og motstand», et forskningsprosjekt ledet av professor Sveinung Sandberg ved UiO. 90 unge norske muslimer i alderen 18-32 år er intervjuet med målsetning om å finne ut hvordan islam oppleves og veves inn i livene deres, hvordan troen beskrives og videre hva de mener er viktig for dem som muslimer. Dette utgjør en kvalitativ karlegging av de religiøse verdensbildene som preger unge norske muslimer.

Av spesiell interesse vil jeg nevne følgende kapitler i boken: Hverdagstro, ritualer og plikter og hverdagsmotstand. Denne boken ble viktig for meg da den gav et bredt innblikk i tematikken rundt unge muslimer og hverdagstro med sine mange og ulike informanter.

1.7.3 Muslim i Norge, 2003: Sissel Østberg

Denne boken gir et innblikk i hverdagslivet til annen generasjons pakistanere i Norge. Østberg har fulgt fem muslimske familier over flere år og slik fått innsikt i hvordan det er å vokse opp som religiøs og etnisk minoritet i Norge, og hennes forskning berører noe av tematikken som kommer til syne i eget materiale. Jeg kan nevnte unges forhold til bønnen (Østberg 2003:44-45) og forhold rundt kjønn, klær og sømmelighet (Østberg 2003: 113-120) som eksempler på dette. For meg har denne boken bidratt til et innblikk i hvordan muslimsk praksis og hverdagsliv er vevet tett sammen i de pakistanske familiene Østberg følger, hvilket har styrket tolkningen av enkelte funn i eget materiale. Samtidig er forskningen av eldre dato hvilket kan redusere aktualiteten noe i møte med hverdagen til dagens unge muslimer.

1.8 Oppgavens struktur

Denne oppgaven består av seks hovedkapitler. I det første og innledende kapittelet har jeg innført leseren i oppgavens tematikk, presentert oppgavens problemstilling, satt tematikken inn i en diakonifaglig sammenheng, samt redegjort for islams fem søyler. Videre har jeg klargjort hvordan jeg har avgrenset oppgaven.

I oppgavens andre kapittel går jeg igjennom teoretiske perspektiver på religiøs mestring og ritualisering som bidrar til å belyse problemstillingen. Samlet danner oppgavens andre del grunnlaget for drøftingen av det innsamlede materiale.

I det tredje kapittelet redegjør jeg for oppgavens metodiske tilnærming, herunder prosess med innsamling av materialet og videre analyse av dette, etiske betraktninger og vurdering av resultatenes reliabilitet og validitet. I det fjerde kapittelet presenterer jeg mine funn med utgangspunkt i det innsamlede materialet.

Derfra går veien videre over i oppgavens femte kapittel der jeg søker å finne sammenheng mellom teorien presentert i kapittel to og funnene fra kapittel fire. I det avsluttende og sjette kapitlet deler jeg noen avsluttende refleksjoner og gir et kort utblikk.

2.0 Teoretiske perspektiver

I det følgende vil jeg ta for meg noen teoretiske perspektiver for å nærme meg en forståelse av *hvilken funksjon religiøs praksis har for unge muslimer og deres opplevelse av religiøs mestring i hverdagen*. Jeg benytter meg av teori om *mestring* og videre *religiøs mestring* samt *ritualisering*. Disse teoriene er hentet fra religionspsykologien, og kan slik jeg ser det bidra med gode perspektiver som vil være til hjelp for å besvare oppgavens problemstilling.

2.1 Mestring

Begrepet *mestre* brukes i dagligtalen og får noe ulik betydning etter sammenhengen det benyttes i. Vi snakker om å mestre en sport, mestre en kunstart, mestre daglige gjøremål, mestre vanskelige situasjoner, og vi kan snakke om hverdagsmestring slik jeg beskrev det innledningsvis i oppgaven. Felles for all mestring er at det handler om å håndtere noe gjennom aktuell kompetanse og gjennom de ressursene en har til rådighet.

I denne oppgaven er jeg opptatt av den type mestring som sier noe om hvordan en kan håndtere situasjoner som oppstår i hverdagslivet. Det kan være stress i ulik grad og store og små påkjenninger i lys av psykologen Richard S. Lazarus' definisjon av mestring eller *coping*. Her heter det at en gjennom stadig skiftende kognitiv og atferdsmessig innsats søker å håndtere eksterne eller interne utfordringer, som regnes som svært krevende eller overstiger personens ressurser. En kan utfra dette forstå Lazarus sin mestringsteori som avgrenset til å kun være fruktbar i møte med større livskriser, men jeg velger her å ta utgangspunkt i deler av hans teorier, i møte med mestring av hverdagens ulike utfordringer som ikke nødvendigvis defineres som kriser. Mestring er altså sett på som en aktiv handling der en bevisst, som et velgende, villende og handlende subjekt, jobber for å komme seg videre og ut av det vanskelige (Torbjørnsen 2014:129).

En kan benytte seg av ulike ressurser for god mestring av hverdagen. I det følgende velger jeg å se på religion som mestringsressurs, da dette for meg fremgår som en åpenbar tolkningsnøkkel i spørsmålet rundt hvilken funksjon hvilken religiøs praksis har for unge muslimer og deres opplevelse av å mestre hverdagen.

2.1.1 Religiøs mestring

Å mestre livet, dets utfordring og gleder, gjennom bruk av religion er et gammelt fenomen, ja like gammelt som religionen selv. Mennesker har så lenge vi vet trodd på gudommelige makter, henvendt seg for hjelp, søkt sammen i felleskap rundt felles tro og skapt ritualer knyttet til det gudommelige og livets store og små begivenheter. Allikevel var det først på 1990-tallet at dette fikk et navn, *religiøs mestring*. Dette var et resultat av den amerikanske psykologen Kenneth Pargaments studier og videre dannelsen av teorien som nå er en av de ledende teoriene innenfor dagens religionspsykologi (Torbjørnsen 2014:127).¹

Pargament har utviklet sin teori om religion og mestring ut fra Lazarus's prosessuelle mestringsteori (Torbjørnsen 2014:130) og definerer i tråd med dette religion på følgende vis:

In more social-scientific language, religion involves a particular substance with a particular function. I define religion as a process, a search for significance in ways related to the sacred (Pargament 1997: 32).

Vi ser at religionens funksjon vektlegges fremfor religionens innhold. Videre beskriver Pargament her religion som en søken etter det en opplever som viktig ved hjelp av det hellige. Når mennesker opplever vanskelige tider eller utfordrende situasjoner kan de finne mening, trøst, støtte og opplevelse av sammenheng gjennom ressursene religionen tilbyr (Pargament m.fl. 1998: 711). Noe mer utdypet handler det om at vi mennesker er aktive i å finne mening og sammenheng i tilværelsen, hvilket vi da gjør gjennom et mål om å oppnå det vi opplever som signifikant for oss, være seg av materiell, relasjonell eller åndelig karakter. Her kommer det hellige oss til hjelp: Gud, guder, eller det overnaturlige. Det hellige kan også relatere seg til steder, tider, ritualer og relasjoner (Torbjørnsen 2014:131) – altså noe som er annerledes, som fortjener respekt og ærbødighet og på en spesiell måte oppleves som adskilt fra det «vanlige» i livet.

¹ Jeg benytter meg av tekster skrevet av Pargament selv, og av sekundærttekster om Pargament sine teorier skrevet av Thorbjørnsen. Det er fordi Thorbjørnsens redegjørelse oppleves oversiktlig og fruktbar i møte med hvordan Pargaments teorier belyser oppgavens problemstilling.

Så kan en jo spørre seg hva som gjør religion til en mulig ressurs for mestring av hverdagen, og om religion kan tilby noe annet enn det den sekulære verden allerede tilbyr av metoder og strategier for å håndtere hverdagen utfordringer på en god måte (Pargament 1996:231). Pargament løfter spesielt fram fokuset på det hellige som svar på dette, hvilket også kommer frem av hans definisjon der han trekker frem søken etter det hellige. Den religiøse søker etter mening hos høyere makter, i tro og overbevisning, i opplevelser, i hellige skrifter, i ritualer og i fellesskap med andre som også er knyttet til dette som ligger utenfor seg selv. Vi snakker her om noe som potensielt kan oppleves større og mer overgripende enn andre personlige overbevisninger og sosiale institusjoner (Pargament 1996: 216).

I tråd med dette lister Gry Follesø Stålsett opp en rekke mulige positive effekter av religion i forhold til opplevd velvære og livskvalitet, i sin artikkel «Når tro kan være helbredene eller ødeleggende» (Stålsett 2006). Håp, optimisme, opplevelse av mål og mening med livet, sterkere selvtillit, mindre ensomhet, mindre depresjon, færre selvmord og mindre rusavhengighet er noen av de funnene hun peker på at flere studier har kommet frem til. I balansens navn presiserer hun også at det ikke er gitt at den religiøse tilhørigheten alene ikke kan sies å være den eneste årsaken til disse gode sidene i livet (Stålsett 2006:116).

2.1.2 Mestringsprosessen og mestringsstiler

La oss gå litt mer konkret til verks: Hvordan kan så prosessen se ut, når religion fungerer som ressurs og kilde til mestring? Pargaments fremstilling av mestringsprosessen, basert på Lazarus' prosesuelle mestringsstrategi, er delt inn i 7 deler (Torbjørnsen 2014:129): *Stressor(er)* som utløser mestringsprosessen

- 1) *Vurderinger* av stressorens betydning
- 2) *Vurderinger* av tilgjengelige ressurser og mulige problemer for god mestring
- 3) *Orienteringssystem*
- 4) *Mestringsaktiviteter*
- 5) *Resultat av mestringen*
- 6) *Vurdering av mestringsprosessen*

I lys av min problemstilling og hvordan jeg vil benytte teorien om religiøs mestring inn i videre analyse av forskningsfunn, er jeg først ute etter å forstå hvilke utfordringer mine informanter kan ha møtt på i hverdagen, eller eventuelt står i på gjeldende tidspunkt, som setter i gang

mestringsprosessen. Denne stressoren er av subjektiv art og kan være alt fra indre irritasjoner til større livsforvandlende kriser (Torbjørnsen 2014:129).

Det neste spørsmålet er hvilken betydning dette problemet, den utfordrende situasjonen, eller krisen kan ha for vedkommende sitt liv, her og nå, og på lengre sikt. Er det en situasjon en kan leve med? Kan noe endres? Da er vi over i Pargaments tredje del av mestringsprosessen: Hva kan være til hjelp for å komme videre, og kan det være at det en er i behov av er tilgjengelig som ressurser i eget liv og i egen erfaring? Det vil her være av høy interesse å se på om informanten anser ritualene som en mulig mestringsressurs (Torbjørnsen 2014:129).

Om den unge muslimen jeg samtaler med anser de religiøse ritualene som ressurs til å mestre den aktuelle stressoren, er avhengig av hans eller hennes orienteringssystem, som består av vaner, verdier, relasjoner, overgripende forestillinger og personlighet. Dette orienteringssystemet er i stor grad bestemmende for hvilke mestringsaktiviteter en aktiverer. En mestringsaktivitet kan ha ulike former og rette seg både ut mot selve situasjonen eller inn mot personens følelsesmessige respons. Her kan altså aspekter ved den unges religiøse liv, praksis og erfaring inneha funksjon som mestringsaktivitet, eksempelvis da i form av ritualene vi finner i Islam, hvilket jeg kommer tilbake til under kapitlet om ritualisering (Torbjørnsen 2014:129).

Dersom en har arbeidet seg igjennom det som er vanskelig, ved å søke det som oppleves som viktig, eller ved hjelp av det som oppleves som hellig, er spørsmålet hva mestringsprosessen har resultert i. Det er dette de to siste punktene i Pargaments fremstilling av mestringsprosessen handler om: resultatet av mestringsprosessen og vurderingen av dette. Snakker vi om kortvarige eller langvarige positive endringer som gjør at en håndterer hverdagen på en bedre måte? Har prosessen ført frem til nye og gode erfaringer en kan ta med seg videre i livet, eller har en mistet noe på veien (Torbjørnsen 2014:129)?

I tillegg til å ha en forståelse av de ulike delene av mestringsprosessen som er presentert ovenfor, snakker Pargament om viktigheten av å kunne identifisere de ulike religiøse mestringsstilene. Det er her altså snakk om å kjenne til de karakteristiske trekkene i mestringsprosessen som sier noe om hvordan ansvar og kontroll utøves i relasjon til Gud, for å kunne ha større mulighet til forståelse for religiøs mestring (Pargament 1997:181). Den første mestringsstilen er *selvstyrt*. Her stoler den religiøse mer på seg selv enn på Gud, og forsøker å

holde kontroll på situasjonen selv. I den andre mestringsstilen, den *overførende*, vil man at Gud skal overta kontrollen og overfører ansvaret til Gud. Den tredje mestringsstilen kalles for den *samarbeidende*. Her er den religiøse og Gud partnere og jobber sammen om å få kontroll på situasjonen. Den siste mestringsstilen, den *bedende*, innebærer at den religiøse ber Gud om å gripe inn, slik at en kan få kontroll på situasjonen gjennom Gud (Pargament 1997:180-183).

2.1.3 Positiv og negativ religiøs mestring

Religion kan hjelpe oss til å fortolke livet i en større sammenheng (Sålsett 2006:114) og slik gi en ramme for livet. Om denne rammen oppleves god eller dårlig, om den bidrar til god religiøs mestring eller på den andre siden påvirker livet negativt skal jeg nå si litt om.

Det meste i livet er jo ikke ensidig, ei heller Pargaments teori om religiøs mestring, hvilket sier noe om hvordan religion kan fungere både som en støtte, men også som en byrde (Torbjørnsen 2014: 128). Anna Dalaker er inne på dette i sin bok «Tro – en kilde til livsmot?» (Dalaker 2012). Her tar hun utgangspunkt i mennesker som på ulike måter har fått sine liv endret gjennom langvarig sykdom og ser på hvordan troen for dem har bidratt til mestring av den krevende situasjonen. Hun skriver om hvordan troen for noen blir en kilde til livsmot, mens for andre blir troen til noe som gjør smerten enda tyngre å bære (Dalaker 2012:25). Dette samsvarer med hvordan Gry Føllesø Stålsetts beskrivelse av at religiøs deltakelse ofte oppleves positivt og givende, men at religiøsitet også for en del mennesker har en negativ virkning (Stålsett 2006:113). Om troen havner på den negative eller positive siden av vektskåla, henger ofte sammen med flere ulike aspekter. Bidrar den til frihet eller bundethet (Stålsett 2006:113)? Gir den hjelp til å leve det livet som ble vårt, eller blir troen en form for virkelighetsflukt (Dalaker 2012:30)?

Den positive mestringen finner sted der troen gir en helhetlig ramme som fullt ut kan romme det som oppleves vanskelig og meningsløst (Dalaker 2012:25). Religiøs mestring som positiv mestring kan videre bestå i å søke gud, det guddommelige eller de høyere makters kjærighet, omsorg, tilgivelse og hjelp. En kan søke en sterkere åndelig forbindelse med det eller den en tror på, samt å gi religionen et større fokus slik at en evner å bekymre seg mindre over problemene (Pargament mfl 1998:720).

I den negative religiøse mestringen stilles spørsmålene om en kanskje er forlatt av Gud og om det vonde som skjer kan være en form for straff. Og hva er det i så fall som gjør at straffen er fortjent (Pargament mfl. 1998:720)? Eller kan det i det hele tatt finnes en god gud, guddom eller høyere makt når livet er såpass vanskelig? Når slike spørsmål melder seg velger noen troen bort. I takt med at grunnvollene i livet svikter så svikter også troens grunnlag som en tidligere har regnet som trygge sannheter. Troen kan da bli en kilde til frustrasjon og vonde følelser (Dalaker 2012:26).

Den religiøse tro kan altså være en ressurs for noen, men ikke for alle. Religionspsykologien forklarer det forskjellige utfallet med flere ulike faktorer som er med på å forme hvordan religionens funksjon vil være på den enkeltes mestring. Relasjonserfaringer og følelser, makt og underordning, frihet eller selvutslettelse, autonomi og evne til selvavgrensning, samt personlig sårbarhet og hvorvidt våre menneskelige behov møtes og dekkes – er blant disse faktorene (Stålsett 2006:118).

2.2 Ritualisering

Ritualer og rituelle handlinger av ulikt slag kan en finne i alle kulturer til alle tider. Mennesket har til enhver tid, i alle aldre og i mange slags situasjoner utført symbolske handlinger i den hensikt å skape en form for opplevelse av sammenheng og mening, både bevisst og ubevisst (Stifoss- Hanssen 2007:50). Dette leder meg igjen inn på hvordan den enkeltes orienteringssystem i stor grad bestemmer hvilke mestringsaktiviteter den enkelte aktiverer, hvilket jeg tidligere har vært inne på. Vi skal nå se nærmere på hvordan ritualer kan inneha denne funksjonen. Men først, hvordan defineres ritualisering?

2.2.1 Definisjon av ritualisering

Ritualer ble av Sigmund Freud sett på som *en form for repeterende nevrotisk gjentakelsestvang som folk holdt på med for å komme til rette med uløste indre spenninger*. Senere har andre sett ritualene som handlinger med høyere symbolsk mening av stor betydning for de som tar dem i bruk (Danbolt & Stifoss-Hanssen: 2014:203).

Mye er skrevet om ritualer siden Freud sto med definisjonsmakten, blant annet av professor i religionspsykologi og folkehelse, Valerie DeMarinis. Hun beskriver ritualenes funksjonelle kjennetegn på følgende vis: Bevisst symbolsk atferd som vi utfører for å skape mening i tilværelsen (Stifoss-Hanssen 2007:50). Dette er også i tråd med hvordan den amerikanske riteforskeren Tom Driver omtaler ritualisering som atferd der mennesket fremfører sine liv på symbolsk vis, altså ritual performance. Gjennom å fremføre sin egen livserfaring gjennom ritualer søkes det å bli sett og bekreftet av betydningsfulle andre og av Gud (Danbolt & Stifoss-Hanssen 2014:212). Det er altså disse betraktningene rundt ritualisering jeg tar utgangspunkt i når jeg er opptatt av hvilken funksjon religiøs praksis har for unge muslimer i deres søken etter å mestre hverdagen.

2.2.2 Ritualenes funksjon

Når jeg ønsker å forstå ritualenes funksjon så er det det psykologiske perspektivet jeg er ute etter da det kan være til god hjelp til å se ting utenifra, samtidig som det har et språk for helse og velferd (Stifoss-Hanssen 2007:46). Psykologien har vist interesse for dette feltet i lang tid. Et eksempel på dette er Nils Johan Lavik sin studie fra 1970-årene hvor han særlig var opptatt av ritualenes betydning i ungdomsårene (Lavik 1977:15). Men på tross av interessen for ritualene og omtalen av ritualer som viktige i litteratur om kriseterapi, er ritualenes funksjon lite forsket på. Dette har nok sin forklaring i at det er et utfordrende felt å forske på. Hans Stifoss-Hanssen beskriver det som at ritualene glir unna når vi vil studere dem, da det er snakk om å studere mysteriet som i liten grad er tilgjengelig for våre studier. Samtidig påpeker han at ritualene er en form for menneskelig atferd som innehar en selvfølgelig helbredende side, hvilket det både er mulig, ønskelig og nyttig å studere fra et faglig og vitenskapelig ståsted (Stifoss-Hanssen 2007:46-49, Danbolt & Stifoss-Hanssen 2014:207).

Ritualisering handler om å ta aktivt del i enkle og personlige riter eller i mer kollektive og omfattende riter (Danbolt & Stifoss-Hanssen 2014:203,214). Dette finner vi igjen i min presentasjon av religiøs praksis i islam, der muslimer deltar i personlig bønn så vel som i den store pilegrimsreisen. At ritualene en deltar i kan gi sterke erfaringer er noe mange kan bevitne, med både positivt og negativt fortegn i tråd med positiv og negativ religiøs mestring. Likeledes innehar de ofte en terapeutisk funksjon på tross av at de oftest ikke har til hensikt å fungere som

terapi. Dette kan begrunnes i at ritualene gir oss en opplevelse av å koble oss på noe som er større enn oss selv og som utenfor vår kontroll (Stifoss-Hanssen 2007:46). Vi skal nå se på noen av disse mulige terapeutiske funksjonene, om enn noe kortfattet.

Å delta i rituelle handlinger kan gi en opplevelse av at livet henger sammen da ritualene bidrar til å gi en ramme for både hverdagen og de større begivenhetene. De fem daglige bønnene i islam som gjøres hver dag til faste tider og overgangsriter ved fødsel og død kan være eksempler på dette (Danbolt & Stifoss-Hanssen 2014:205). Vissheten om å tilhøre et fellesskap kan også bidra til å styrke opplevelsen av at livet henger sammen. Dette sett i lys av at rituelle handlinger som oftest relaterer seg til en større sammenheng, som eksempelvis en religiøs gruppe. Ritualene kan gjøres alene men er likevel en del av en større helhet der medlemmene av gruppen har samme forståelse av hvordan og hvorfor ritualene utføres. Kanskje gjøres ritualene også samtidig, som bønnetidene i islam legger til rette for (Danbolt & Stifoss-Hanssen 2014:205). Her kan muslimer på hver sin kant av kloden be til samme Gud, på samme tid, vendt mot samme sted; Mekka. Slik kan også ritualisering bidra til å gi en fornemmelse av identitet, både individuelt og som gruppe, som i neste rekke kan skape og styrke menneskets resiliens (Danbolt & Stifoss-Hanssen 2014:214).

Begrepet «Resiliens», som omhandler menneskets evne til å tåle påkjenninger, er fruktbart i denne sammenheng: «*The human ability to withstand stressful challenges and retain or regain normal functioning*». Det er mange forhold som kan være bestemmende for menneskets evne til å tåle påkjenninger, eller menneskets resiliens. Ritualenes evne til å styrke opplevelsen av sammenheng og tilhørighet, samt ritualenes fortelling om hvem vi er som mennesker gjør ritualisering til en viktig resiliensfaktor (Danbolt m.fl. 2014:212). Ritualene kan med andre ord bidra til at mennesker mestrer vanskelige situasjoner og bearbeider eksistensielle utfordringer (Danbolt & Stifoss-Hanssen 2014:214).

Videre er ritualer forstått som symbolsk atferd med et sterkt meningsskapende perspektiv, uten at meningen nødvendigvis er uttalt i den rituelle handlingen (Danbolt m.fl. 2014:205). Det er dette religionspsykologien omtaler som «meaningmaking behavior». Praktisering av ritualer kan for mange gi en påfølgende følelse av lindring og en opplevelse av et bedre liv, hvilket kan ses på som et resultat av det meningsskapende aspektet (Danbolt & Stifoss-Hanssen 2014:214).

Når jeg nå har nevnt noen av de funksjonene en mener at ritualene innehar kunne jeg i en forlengelse skrevet mer om hvorfor de har nevnte funksjoner. Hans Stifoss-Hanssen gir en presentasjon av årsaker der han søker å forstå ritualerfaringen ut fra noen grunnleggende menneskelige erfaringer i sin artikkel «Ritualenes psykologiske og helbredende funksjon», utgitt i artikkelsamlingen «møtet med den andre» (Stifoss- Hanssen 2007). Dette er spennende aspekter, men da jeg har avgrenset min oppgave til å finne svar på hvilken funksjon religiøs praksis kan inneha, og ikke hvorfor den fungerer slik, så velger jeg ikke å utdype dette videre.

Jeg har nå presentert oppgavens teoretiske rammeverk. Jeg begynte med å presentere mestringsperspektivet før jeg gikk mer spesifikt til verks med religiøs mestring, mestringsprosessen og mestringsstiler, og videre positiv og negativ religiøs mestring. Deretter presenterte jeg teori knyttet til ritualisering og ritualenes funksjon. Denne teorien vil jeg ta med meg senere inn i oppgavens drøftingsdel, i kapittel 5.

3.0 Metode

I dette kapitlet vil jeg redegjøre for den metodiske tilnærmingen jeg har benyttet meg av for å finne svar på oppgavens problemstilling. Her vil jeg si noe om kvalitativ metode og det kvalitative forskningsintervjuet, utvalg av informanter, etiske overveielser i intervju og analyseprosess og videre hvordan jeg har arbeidet med analyse av materialet. Avslutningsvis i dette kapitlet drøfter jeg forskningens kvalitet.

3.1 Kvalitativ metode

Den empiriske forskningstilnærmingen er delt inn i to hovedgrupper, kvalitativ og kvantitativ metode. Disse to tilnærmingene innebærer vesentlige forskjeller i hvordan en legger opp forskningen.

Valget falt på det den kvalitative metoden, som søker å gå i dybden og forsøker å få mye informasjon ut fra få forskningseenheter eller informanter. Denne metoden er også fleksibel og kan endres underveis i forskningsprosessen og slik tilpasses de erfaringene forskeren gjør seg under arbeidet. Et annet særtrekk ved den kvalitative tilnærmingen er at den i stor grad er preget av nærhet og sensitivitet i relasjon til kildene som deler informasjonen med forskeren (Thagaard, 2013:17-18). Dette krever sterk etisk bevissthet, hvilket jeg kommer tilbake til senere i denne delen av oppgaven. De mest brukte metodene innenfor kvalitative fremgangsmåter er intervju og deltakende observasjon. Intervjuet ble et naturlig valg, da det egner seg godt når en søker informasjon om menneskers opplevelser, synspunkter og om hvordan de forstår seg selv i en bestemt situasjon eller mer generelt. (Thagaard, 2013:13).

3.1.1 Utvalg

Hvor og fra hvem skulle jeg så innhente god informasjon fra i henhold til mine forskningsspørsmål? Her var det flere mulige måter å tenke på i forhold til strategi og utvalgsriterier. Thagaard nevner i sin bok «Systematikk og innlevelse» (2013) flere ulike strategier. Deriblant trekker hun frem strategisk utvalg og tilgjengelighetsutvalg, noe jeg valgte å benytte meg av (Thagaard 2013: 60-61).

Det strategiske utvalget besto i at jeg valgte ut informanter basert på hva jeg spør etter i problemstillingen samt oppgavens valgte teoretiske perspektiver. Det var derfor viktig å finne fram til unge praktiserende muslimer som kunne si noe om en forholdsvis vanlig hverdag som ung, hvordan deres religiøse praksis tok form og plass i denne hverdagen og videre hvordan de opplevde at praksisen virket inn på godt og vondt. Når dette var avklart måtte jeg så se på hvem som kunne være tilgjengelig for et intervju om denne tematikken som både kunne oppleves privat og kanskje også sensitiv.

Min målsetning var i utgangspunktet å rekruttere informanter fra forskjellige byer og unngå at informantene hadde tilknytning til hverandre. Dette så ut til å la seg gjøre, men jeg opplevde dessverre at flere av de første jeg rekrutterte trakk seg av ulike grunner. På dette tidspunktet i prosessen kjente jeg meg presset på tid og tok derfor kontakt med den eneste av mine opprinnelige informanter som fortsatt ønsket å delta. Jeg spurte vedkommende om han kjente til flere som kunne være villige til å la seg intervju. Dette førte meg til et tilgjengelighetsutvalg fra en og samme by, tilknyttet samme muslimske miljø. Jeg sikret meg gode deltakerne som faktisk ønsket å være med i undersøkelsen, men jeg kommer tilbake til hvordan dette også gav noen etiske dilemmaer og hvordan dette kan virke inn på forskningens validitet og reliabilitet.

Jeg endte opp med å intervju fem unge muslimer i alderen 20 til 30 år, fordelt på tre kvinner og to menn. Jeg vurderte det slik at materialet ville blitt for stort ved å øke antall informanter, noe som kunne gjort arbeidet med analysen for krevende i forhold til tid og ressurser. (Thagaard 2013:65). Jeg finner også støtte for dette i Malterud sin bok om kvalitative metoder der hun sier at utvalget skal være passe stort til å belyse problemstillingen, hvilket jeg opplever at jeg har et godt grunnlag for med mine fem informanter (Malterud 2011:61).

3.1.2 Intervjuet

Når en skal gjennomføre et forskningsintervju har man ulike muligheter i forhold til hvordan intervjuet skal formes. En mulighet er å benytte seg av det som kalles for en delvis strukturert tilnærming. Denne fremgangsmåten er den mest vanlige innenfor det kvalitative forskningsintervjuet og tar utgangspunkt i en intervjuguide. Her er temaene i hovedsak fastlagt på forhånd men rekkefølgen kan bestemmes underveis. Ved å velge denne formen for tilnærming sikres det at en kommer innom tematikk som er viktig for å besvare oppgavens

problemstilling, samt at en åpner opp for en fleksibilitet der intervjupersonen kan ta opp temaer som ikke er planlagt (Thagaard, 2013:98). Det var en slik delvis strukturert tilnærming jeg valgte å benytte meg av i møte med mine informanter.

Spørsmålsformuleringene i intervjuguiden forandret seg også noe utover i intervjuprosessen. Jeg oppdaget blant annet at ordet ritualer ikke var like aktuelt som jeg hadde trodd, men at det å samtale rundt praksis førte bedre frem. Ofte var også informantene innom intervjuguidens temaer uten at jeg stilte spørsmålene, om ikke i den rekkefølgen jeg hadde planlagt. Da var det viktig å følge energien i samtalen og samtidig bidra til at samtalen sporet inn på samtalsplanlagte tema.

Jeg benyttet meg av lydopptaker under samtalene som fant sted i lokaler tilknyttet min arbeidsplass. Jeg opplevde samtlige av samtalene som gode og avslappet, og med god flyt. Da lydopptakeren var skrudd av fortsatte ofte praten, noe jeg tolker dit hen at begge parter opplevde tematikken som både interessant og givende. Jeg valgte ikke å fortelle så mye om meg selv før vi begynte intervjuet, annet enn at jeg var masterstudent på diakonistudiet. I noen av samtalene, og i noen tilfeller etter intervjuet var avsluttet, kom det fram at jeg var kristen og jobbet som diakon i kirken. I etterkant tenker jeg at jeg kanskje burde fortalt dette om meg selv i begynnelsen da jeg opplevde en enda bedre kontakt med noen av informantene etter at dette kom fram. Det at jeg også var religiøs gav muligens en betryggende følelse om at jeg kunne forstå og gjenkjenne det de snakket om.

I etterkant ble alle intervjuene transkribert og gjort om til skriftlig tekst. Det meste av materialet er ordrett gjengitt med unntak av informasjon som kunne avslørt den enkeltes identitet. Materialet har siden blitt redusert og skrevet noe om av hensyn til både størrelse og til den enkeltes anonymitet. Mer om dette under avsnittet om etiske overveielser.

3.2 Ethiske overveielser

Før jeg skulle i gang med å skrive denne masteroppgaven gjorde jeg meg noen etiske refleksjoner omkring en rekke spørsmål. Hvordan personopplysninger skulle behandles i forhold til konfidensialitet, hvordan jeg skulle tilrettelegge for intervjupersonens informerte og frie samtykke, hvilke konsekvenser det kunne få for intervjupersonene å delta i forskningen, og hvorvidt undersøkelsen var meldepliktig eller ikke – ble viktige spørsmål å reflektere over.

Et av de viktige etiske grunnprinsippene en bør reflektere over er som nevnt kravet om konfidensialitet. Dette innebærer at informasjonen som gis av deltakerne i et forskningsintervju har krav på at den blir behandlet konfidensielt. Dette har jeg sikret ved at materialet er anonymisert, og oppbevares utenfor uvedkommende rekkevidde (Thagaard, 2013:29). Informantene er informert om at det kun er min veileder i tillegg til meg som har tilgang på datamaterialet i sin helhet, samt at de er trygget på at jeg gjør mitt ytterste for å bevare deres anonymitet. Som nevnt under avsnitt 3.1.1 om utvalg, så førte strategien om et tilgjengelighetsutvalg til noen etiske utfordringer. Informantene bor alle i samme by og er alle tilknyttet samme muslimske miljø i varierende grad. Noen av informantene ble også rekruttert av hverandre. Dette krever stor bevissthet rundt anonymisering i arbeidet med å gjengi deres uttalelser. Dette påvirket derfor måten jeg valgte å jobbe med det transkriberte materialet i møte med analysen. Derfor har jeg noen steder valgt å endre på informantens kjønn, og andre steder valgt å skrive litt om slik at kjønn ikke fremkommer. I tråd med dette bestemte jeg meg for å nummerere informantene fremfor å gi dem fiktive navn, da dette også vil styrke deres anonymisering ovenfor hverandre.

Når det gjelder informert samtykke, så er også dette noe som må foreligge. Samtykket som gis gjelder ikke nødvendigvis for hele forskningsperioden, da intervjupersonen når som helst har rett til å avbryte sin deltakelse. Jeg nevnte at samtykket må være både fritt og informert. Det innebærer at intervjupersonen har gått inn i samtalen uten noen form for ytre press og at hun eller han er orientert om hva deltakelsen innebærer (Thagaard, 2013:26). Jeg sendte den enkelte deltaker informasjon om prosjektet i forkant på e-post, samt at jeg innhentet skriftlig samtykke fra alle før intervjuene fant sted.

Det å delta i et forskningsprosjekt kan få konsekvenser for den enkelte deltaker. Her har forskeren et ansvar for å unngå at de som deler av sine personlige tanker og erfaringer utsettes

for skade eller andre alvorlige belastninger. Deltakernes integritet, frihet og medbestemmelse må settes høyt av forskeren (Thagaard, 2013:30). Jeg tenker at dette henger tett sammen med de nevnte etiske prinsippene om samtykke og konfidensialitet.

Når det kommer til spørsmålet om hvorvidt undersøkelsen er meldepliktig, så er svaret på det slik jeg forstår det et klart ja. Gjennom den nærkontakten som oppstår mellom meg som forsker og de personene som studeres ved bruk av det kvalitative forskningsintervjuet, vil jeg få opplysninger som kan knyttes direkte til personer. Til denne type forskning er det knyttet særskilte etiske forholdsregler i forhold til behandling av personopplysninger, da enten av direkte eller indirekte art. Det vil si at en person kan være identifiserbar via navn, eller andre personentydige kjennetegn, være seg på atskilte lister uansett hvordan og av hvem de oppbevares. Slik jeg da tolker det faller mitt forskningsprosjekt inn under personopplysningsloven av 2001 (Thagaard, 2013:25). Prosjektet er meldt inn og godkjent av NSD.

3.3 Analyse av datamaterialet

I analysen av mitt datamateriale har jeg valgt å benytte meg av en fenomenologisk fremgangsmåte, basert på den fenomenologiske metoden der forskeren søker forståelse og innsikt i informantens livsverden. For å oppnå denne innsikten må meningsinnholdet i intervjuene analyseres (Johannesen, tuft & Christoffersen 2016:171), med det mål for øye å utforske den meningen informanten selv tillegger sine erfaringer. Ved å finne frem til fellestrekk i informantens beskrivelser kan det videre etableres et grunnlag for å danne en felles forståelse av fenomenet som studeres (Thagaard, 2013: 40). Jeg vil i det følgende fortelle hvordan jeg har gått frem i arbeidet med analysen av mitt innsamlede materiale. Jeg har tatt utgangspunkt i *fire punkter for analyse*, presentert i boken «Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode» av Johannesen, tuft & Christoffersen, fra kapittelet om fenomenologi.

Det første punktet handler om å danne seg et *helhetsinntrykk* av det samlede materialet. Arbeidet med transkriberingen bidro til denne prosessen, samt gjennomlesningen i sin helhet i etterkant. I denne innledende fasen av analysen var jeg på leit etter hvilke hovedtemaer intervjuet inneholdt (Johannesen, tuft & Christoffersen 2016:173). Intervjuguiden var et godt verktøy

her, samtidig som jeg oppdaget tematikk som ikke kom frem av intervjuguiden. Dersom denne tematikken gjentok seg fra flere av informantene valgte jeg å inkludere det.

Intervjuene bestod naturligvis av mye muntlig språk, samt noe småprat, hvilket var med på å gi samtalene god flyt. Men for å finne frem til intervjuenes meningsinnhold valgte jeg på dette tidspunktet å sammenfatte intervjuene noe. Jeg forkortet noen uttalelser og komprimerte lange setninger (Johannesen, tuft & Christoffersen 2016:173). Samtidig fjernet jeg ord og uttalelser som kunne avsløre informantenes identitet. Det var ikke med en lett hånd jeg gjorde dette arbeidet da jeg var bevisst på at denne komprimeringen av materialet ville ha stor innflytelse på det videre tolkningsarbeidet.

Det andre punktet, eller fasen i analyseprosessen handler om å *kode* det som utpeker seg som de mest meningsbærende elementene i materialet. Rent praktisk gikk jeg først igjennom materialet og markerte viktige tekstelementer og noterte ett eller flere kodeord om sitatene (Johannesen, tuft & Christoffersen 2016:173). I første omgang beskrivende koding og i neste omgang med en mer analytisk tilnærming (Johannesen, tuft & Christoffersen 2016:176). Deretter laget jeg meg et tankekart som bidro til å få en enda bedre oversikt over hovedtemaer som var relevante for problemstillingen, og videre annen tematikk som var koblet opp mot dette.

Det tredje punktet innebærer å *kondensere* materialet. I denne prosessen trakk jeg ut de mest meningsbærende elementene av teksten basert på kodingen. Dette førte til at jeg satt igjen med et redusert materiale som jeg ordnet etter kodeordene, og slik dannet kategorier som ble utgangspunktet for videre tekst (Johannesen, tuft & Christoffersen 2016:176).

Det fjerde og siste punktet i analyseprosessen dreier seg om å *sammenfatte* materialet til ny tekst., basert på prosessen jeg nå har beskrevet. Det er denne teksten jeg presenterer i kapittel 4.

3.4 Forskningens kvalitet

Jeg vil her si noe om forskningens kvalitet sett ut fra kriteriene om *pålitelighet*, *troverdighet* og *overførbarhet*.

Forskningens *pålitelighet*, eller reliabilitet, knytter seg til hvordan undersøkelsens data samles inn og bearbeides. Da denne forskningen er kvalitativ, er systematisk testing av påliteligheten

lite hensiktsmessig, da ingen andre har mulighet til å tolke materialet på samme måte som forskeren. Dette fordi den nære samtalen mellom forsker og informant har styrt datainnsamlingen og videre ført til observasjoner som har vært verdiladede og situasjonsavhengige (Johannesen, tuft & Christoffersen 2016:231). Påliteligheten i min forskning forsøker jeg derfor å få frem ved at jeg i dette metodekapittelet har bestrebet meg på en åpen og detaljert fremstilling av prosessen og av de valgene jeg har tatt underveis.

Det andre kriteriet handler om forskningens *Troverdighet*, eller intern *validitet*. De store spørsmålet er om en faktisk evner å undersøke det en har til hensikt å undersøke, ved hjelp av den dataen som er samlet inn. Eller sagt på en annen måte: Avspeiler mitt innsamlede materiale den faktiske virkeligheten og evner materialet å ta opp i seg mulige variabler (Johannesen, tuft & Christoffersen 2016:232)? Av hensyn til oppgavens omfang så jeg meg nødt til å begrense antall informanter, samt at jeg benyttet meg av et tilgjengelighetsutvalg som beskrevet ovenfor i 3.1.1 om utvalg. Det er derfor viktig å si at muligheten er der for at mine informanter ikke gjenspeiler unge muslimer i Norge generelt, da jeg kun har intervjuet fem informanter fra samme geografiske område. Dette er også slik jeg opplever det, noe av begrensningen som ligger i kvalitativ forskning på masteroppgave-nivå.

Forskningens kvalitet sikres også gjennom kriteriet om *Overførbarhet*. Spørsmålet er her om resultatet for forskningsprosjektet ender i kunnskap som kan overføres til andre fenomener enn det jeg her studerer (Johannesen, tuft & Christoffersen 2016:233). Min forforståelse i forhold til oppgavens tematikk om unge muslimer og religiøs mestring, er at denne tematikken kan overføres til andre religiøse grupper og slik gi innsikt i hvordan unge religiøse mennesker generelt mestrer sine hverdager ved hjelp av religion. Dette vil jeg komme tilbake til i oppgavens avsluttende refleksjon hvor det er naturlig å kommentere forskningens overførbarhet i lys av oppgavens funn, drøfting og konklusjon.

4.0 Analyse

I dette kapittelet vil jeg presentere mine funn ut fra analysen av innsamlet materiale. Problemstillingen og forskningsspørsmålene har hele veien ligget til grunn i analysen og har vært avgjørende for hvilke deler av materialet jeg har valgt å presentere nedenfor. Som jeg skrev i innledningskapittelet er jeg ute ette å finne ut *hvilken funksjon religiøs praksis har for unge muslimer i deres hverdag*, og videre *hvordan religiøs praksis virker inn på deres opplevelse av religiøs mestring*. For å finne svar på dette har jeg stilt følgende forskningsspørsmål til materialet underveis:

- *Hva oppleves som det viktigste for informantene i møte med muslimsk praksis i islam?*
- *Hvordan virker religiøs praksis positivt inn på informantenes mestringsopplevelse av hverdagen?*
- *Hvordan virker eventuelt religiøs praksis negativt inn på informantenes mestringsopplevelse av hverdagen?*

I analysen har jeg først tatt tak i hva informantene vektla som viktig ved det å være muslim og deretter religiøs praksis, da dette går hånd i hånd. Det å være en god muslim er viktig, og inkluderer flere sentrale aspekter, som det å følge islams forbud og påbud og å leve i tråd med islams familieverdier. To uttalelser som går igjen i forbindelse med det å være en god muslim er «jeg prøver» og «det kommer tilbake til deg». Dette har jeg valgt å ta med i presentasjonen av analysens funn, da disse forholdene ser ut til å virke inn på informantenes religiøse mestring. Dette både i forhold til positiv og negativ religiøs mestring som jeg også har skrevet om i oppgavens teoridel.

Videre presenterer jeg funn fra analysen som konkret berører informantenes religiøse praksis, hvor det viser seg at bønn og faste står frem som det viktigste for informantene. Her viser jeg hvordan informantene beskriver sine positive erfaringer i tilknytning til nevnte praksis, samt utfordrende aspekter ved praksisen. På denne måten er jeg her i kontakt med problemstillingens delspørsmål om praksisens positive og mulige negative funksjon på deres opplevelse av religiøs mestring.

Mine informanter var stadig i berøring med *de andre*. Dette i form av hvordan de forholder seg til det flere av dem omtaler som et sekulært samfunn, og hvordan de opplever at andre «ikke-muslimer» forholder seg til dem. Dette fremstår for meg som viktig og formativt i forhold til hvordan de ser seg selv som muslimer, og i forhold til utøvelsen av religiøs praksis. Også dette vurderer jeg som aspekter som tydelig virker inn på informantenes opplevelse av positiv og eller negativ religiøs mestring.

4.1 Å være en god muslim

Hva innebærer det å være en god muslim og hvorfor er det viktig å være det? Dette løftes frem av flere av mine informanter som sentrale aspekter av det å være muslim og virker videre inn på deres religiøse praksis og opplevelse av religiøs mestring. Dette fordi det er nært knyttet opp til det å følge religionens påbud og forbud, hvilket inkluderer religiøs praksis som bønn og faste som jeg presenterer utfyllende senere i analysen.

4: Når jeg blir en bedre muslim, så blir jeg automatisk et bedre menneske. Ikke at det er den eneste måten å være et godt menneske på, men for meg så har det gitt samme effekt.

Her ser vi tydelig hvordan det tenkes at det å være en god muslim henger sammen med å være et godt menneske. Det innebærer at dine tanker og dine handlinger gjenspeiler islamsk lære og de verdiene som ligger i den, og at du følger de reglene som islam legger for hvordan livet skal leves. Dette danner deg som et godt menneske. Et annet eksempel på sammenhengen mellom det å være en god muslim og det å være et godt menneske, finner vi i denne uttalelsen:

4: For meg er det viktig å alltid bare tenke som en muslim. Hvis min søppel faller på bakken så tenker jeg: nei vet du hva, gode muslimer gjør ikke det. Jeg tar det opp. Jeg rydder alltid opp etter meg. Jeg prøver å ha vennlig stemme når jeg svarer til noen, ikke bli sint på noen. Jeg føler det danner meg som et menneske egentlig.

Det å være en god muslim kan altså handle om å gjøre gode gjerninger, samt om hvordan en møter andre mennesker. Informanten ser sammenhengen mellom å være muslim og det å svare mennesker på en vennlig måte og ikke bli sint på noen.

Dette er slik jeg ser det et godt eksempel på hvordan religionen her former livsførsel og påvirker hvordan en mestrer situasjoner.

Av «verdiene» som former den gode muslim nevnes følgende gjentakende av informantene: Å gjøre gode gjerninger, ærlighet, snakke godt om hverandre, ikke dømme noen, følge reglene, og å ta vare på familien. De to sistnevnte vil jeg utdype nedenfor da disse sto spesielt frem som viktige. Deretter ser jeg nærmere på to uttalelser som gjentok seg i forbindelse med verdier en setter høyt og forbud og påbud en skal følge om en god muslim: *Jeg prøver og det kommer tilbake til deg.*

4.1.1 Regler, forbud og påbud

En god muslim, i følge mine informanter, følger reglene. Det er viktig å følge islams forbud og påbud, som praktisering av bønn og faste. Informantenes beskrivelser av dette belyser problemsstillingens første delspørsmål om hva som er viktig praksis for informantene og videre positive og mulige negative aspekter som virker inn på religionens funksjon i informantenes hverdag.

Å følge islams påbud og forbud handler om lydighet til Gud og etterfølgelse på tross av at man ikke alltid forstår hvorfor reglene er som de er. Visdommen rundt dette ligger over menneskets fatteevne. En hjelp til å akseptere reglene og følge dem er tanken om at reglene er til det beste for mennesket.

1: Det viktigste er at Gud har sagt det. Hvis en muslim for eksempel ikke drikker alkohol, eller ikke spiser svin, eller ber fem ganger om dagen, eller holder samleie innenfor ekteskapet, alle disse påbudene – forbudene – begrensningene og mulighetene, det gjør man først og fremst fordi Gud har sagt at sånn er det. Så det handler først og fremst for en muslim å være lydig ovenfor Gud. Også kan man etter det prøve å se på visdommen bak det.

Dette utsagnet viser hvordan en av informantene uttaler at reglene oppleves like aktuelle i dag som for mange tusen år tilbake, fordi de er sent fra Gud. Flere informanter forteller videre om tilliten til at *Gud til enhver tid hva vet hva som er best for oss.* Dette virker til å hjelpe informantene med å følge reglene da det gir en opplevelse av omsorg fra Gud. Allikevel er det mest tungtveiende argumentet for å følge reglene, at Gud har sagt det i sitt ord.

5: Meningen med livet tenker jeg er å kunne følge guds ord, det som står i koranen. Jeg ser ikke på islam som en religion, jeg ser på det som en livsstil. Og ut fra koranen og hadith, så er det en måte som du skal leve på. Jeg tror også det er derfor jeg får den styrken til å faktisk overkomme alle sånne litt uheldige situasjoner som kan skje. For det å tro på guds ord det overvinner alt annet.

Når mine informanter setter ord på hva det å følge reglene betyr for dem, er det tydelig at det er knyttet til mange positive følelser. Noen nevner *at reglene bidrar til å gi en trygg ramme for livet, som beskytter deg fra det som beskrives som en verdslig måte å leve på.* En annen informant sier det litt annerledes: *Reglene bevisstgjør deg som muslim og hjelper deg til å leve rett. Reglene hjelper deg til å holde fokus slik at du ikke blir så opptatt av materielle ting.* Og ikke minst er det en opplevelse blant flere av informantene at det å følge islams påbud og forbud er en livsstil som gir styrke til å mestre utfordringer og er med på å gi mening med livet, slik vi ser i sitatet ovenfor.

1: Det viktigste for meg som muslim, det er å ha et godt forhold til min skaper, og være venn med Allah, og det forholdet til Gud skaper jeg gjennom da å følge hans påbud og forbud.

Her ser vi en annen viktig positiv konsekvens av å følge Guds påbud og forbud. Du oppnår et godt og nært forhold til skaperen, også omtalt som et vennskap med Gud. Dette anses utvilsomt som en positiv effekt som informantene tillegger stor vekt i hverdagen. Det å være nær Gud omtales som en *guddommelig opplevelse som gir en indre ro og en følelse av trygghet.* Guds nærværet som beskrives gir også en fornemmelse av at *man ikke er alene*, noe en av informantene omtaler som *englevakt*. Nærheten til Gud søkes aktivt. Informantene søker beskyttelse og omsorg ved å prøve å komme nær Gud, noe bønn og faste kan fungere som konkrete midler til å oppnå, sammen med det å generelt følge Guds påbud og forbud.

I samtalen om påbud og forbud ble det også satt ord på negative følelser.

2: For å være ærlig, det har vært litt krevende. Det er mange regler i islam som jeg ikke følger. Det er aldri nok. Det er alltid mye mer jeg kan gjøre i islam. Det er litt slitsomt, for jeg føler aldri man når det punktet der man er nok. Ja man er ikke bra, aldri. Men det ikke noe annet alternativ enn å bare følge islam. For det kjennes riktig.

En av informantene forteller her om at det kan være krevende å følge noen av reglene, spesielt de man ikke kan forstå. Det settes ord på følelsen av utilstrekkelighet. En annen igjen opplever det vanskelig grunnet opplevelsen av motgang fra omverdenen i form av rasistiske bemerkninger og handlinger. Det å skille seg ut fra mengden, med tanke på klesdrakt, levesett og religiøs praksis er ikke alltid enkelt. En tredje informant peker på at det ikke er tilrettelagt i det norske samfunnet for religiøs praksis som bønn og faste. Når det mangler bønnerom på skolen, eller du har en krevende arbeidshverdag midt i fastetiden, kan det bli vanskelig å følge påbudene om å gjennomføre disse pliktene.

Vi ser her at det å følge islams forbud og påbud er en sentral del av mine informanternes religiøse praksis. Den religiøse praksisen omtales med både positive og negative fortegn, hvilket forteller noe om både positiv og negativ religiøs mestring slik det beskrives i oppgavens teoridel.

4.1.2 Familieverdier

En god muslim, i følge mine informanter, tar vare på familien sin. Foreldre skal respekteres.

Når alt kommer til alt så er det de som bestemmer, uavhengig av om du er myndig eller ikke. Mine informanternes familieverdier er mer enn gode verdier, de utgjør også en viktig form for religiøs praksis.

1: Islam forteller at paradiset ligger under føttene til din mor. Hvis ikke du tjener dine foreldre, og du ikke gjør godt med dem, så vil heller ikke Gud være fornøyd med deg.

Informanten forteller om at det lønner seg å være lydige og sette foreldrenes råd og veiledning foran egne meninger da det kan bli tungt å bære at du har valgt annerledes enn ønsket, siden paradiset ligger under føttene til din mor. Din lydighet mot foreldre kan i ytterste konsekvens få følger for etterlivet.

En av de andreinformantene uttrykker det slik:

2: Foreldre er så viktig i islam. Islam sier at foreldre, etter Gud, er det viktigste. Og da kan du tenke deg at jeg ikke vil at foreldrene mine skal være...

Av samtalen med denne informanten kom det frem at han var opptatt av at foreldrene ikke skulle være misfornøyde med hans valg, selv om han hadde mulighet til å ta egne valg med tanke på norsk lov. Han var tydelig på at dette var til det beste for han, både med tanke på å ha et godt liv her og nå, og med tanke på etterlivet. Allikevel ble det uttrykt frustrasjon over foreldrenes makt som kunne oppleves begrensende, spesielt i møte med norske samfunnet.

En tredje informant forteller om det som omtales som grunnleggende respekt for eldre og foreldre.

5: En annen grunnleggende ting er jo respekt ovenfor eldre og foreldre. Jeg har jo venninner som synes det er helt sinnssykt når jeg sier at foreldrene mine ikke skal på sykehjem. Det skjer ikke, ikke så lenge jeg lever, de skal ikke på sykehjem så langt det lar seg gjøre da.

Det å bruke tid med foreldrene oppleves som viktig, også med tanke på at de etter hvert blir eldre. Dette er i tråd med hvordan omsorg for de eldre løftes opp av flere av informantene. Det som også kommer frem her er at dette oppleves som en kontrast til normal praksis i det norske samfunnet. Det er en oppfatning blant flere av informantene at det norske samfunnet er et sekulært samfunn med mangel på blant annet de gode familieverdiene.

1: Bare det med psykisk helse, man ser jo i dag at flere og flere unge sliter med depresjoner. Også kan man stille seg spørsmålene om hvorfor. Også kan man jo snakke om det med ensomhet da. Man ser jo også at familien er i oppløsning i vårt samfunn. I Norge så lever jo flere og flere nordmenn alene i huset. Jeg har jo selv møtt folk som er veldig ensomme og som da har ønsket å ta livet sitt, eller gått til depresjoner, på grunn av det.

Informanten er her opptatt av at psykiske problemer kunne vært redusert dersom mennesker hadde vært mindre ensomme og tatt til seg den gode muslims familieverdier.

De sterke familieverdiene som også inkluderer synet på ekteskap som rett samlivsform og at ektepar skal få barn, bidrar til godt samhold. Det oppleves derfor som et godt svar på en av våre tids store samfunnsproblemer: ensomhet.

4.1.3 «Jeg prøver»

Ordene *jeg prøver*, var gjentakende i mitt materialet. Alle mine informantene satt ord på hva de prøver på, som i sin tur vil gjøre dem til gode muslimer. Det som prøves på forteller om hva som er viktig i forhold til informantenes religiøse praksis. Slik jeg ser det sier det også noe om mestringsperspektivet i forhold til å forsøke å få til noe som man kanskje ikke klarer. Dette utdyper jeg i senere i drøftingen, hvor jeg ser på hvordan dette kan virke inn på både positiv og negativ religiøs mestring.

Her er hva informantene prøver på:

Jeg prøver...

- *å være en god muslim*
- *å sette religionen høyest*
- *å lese Koranen*
- *å be*
- *å rekke de fem bønnene*
- *å holde fasten*
- *å komme nærmere Skaperen*
- *å komme i kontakt med Gud*
- *å holde meg unna ting Gud ikke liker*
- *ikke å bli dratt inn i det verdslige*
- *å være lydig mot foreldrene mine*
- *å lære mer om religionen min*

Informantene prøver å leve som gode muslimer som slik vi ser ovenfor inkluderer å følge religionens forbud og påbud og da også gjennomføre religiøs praksis som koranlesning, bønn og faste. Det at man prøver på noe inkluderer også erfaringen av at man ikke alltid får det helt til. Dette samsvarer også med det jeg var inne på ovenfor, i forbindelse med påbud og forbud som av ulike grunner kunne være krevende å holde til enhver tid.

Ordet *intensjon* er også et begrep som benyttes av alle informantene. Dersom man for eksempel prøver å be de fem bønnene i løpet av en dag og ikke får det til, er det viktig å tenke på hva som var intensjonen.

2: Jeg tror veldig mye på det at Gud ser dine intensjoner, dine tanker. Også, å leve livet på en slik måte at når jeg dør så vil Gud være fornøyd med meg. Og selv om jeg ikke gjør alt det religionen sier hele tiden, så vil jeg ha det i hjertet mitt at jeg prøver. At hver dag når jeg våkner, så skal jeg prøve å være en bedre muslim. Og liksom å følge de viktigste reglene da.

Informanten presenterer her en gjennomgående tankegang om at Gud ser til hjertet mer enn til det ytre. Derfor skal man heller ikke dømmе andre som prøver å holde påbud og forbud men ikke får det til, fordi bare Gud vet hva den enkelte har som intensjon å gjøre. Det er også slik at både bønn og faste som ikke er gjennomført kan tas igjen. En av informantene beskrev dette som *Guds omsorg*, fordi *Gud vet* hvorfor eksempelvis bønnen ikke ble gjennomført til fastsatt tid.

Vi har her sett hvordan utsagnet *jeg prøver* stadig gjentas av informantene. Dette forteller noe om hva som oppleves som viktig religiøs praksis. Det forteller også noe om hvordan religion kan virke inn på opplevelsen av mestring. Det ene aspektet handler om at det er mye en prøver på, og med andre ord ikke alltid får til. Det andre aspektet peker på det forhold at Gud ser til din intensjon, forstått slik at Gud ser mer til ditt hjerte enn til det du faktisk får til å gjennomføre.

4.1.4 «Det kommer tilbake til deg»

Det å følge reglene er hovedsakelig forbundet med å få et godt liv, på tross av at det kan være krevende, både i denne verden og i den neste verden. *Det kommer tilbake til deg*, eller *du får igjen for det*, er setninger jeg stadig finner i mitt materiale. Kanskje er det dette som gir reglene det store skussmålet, at det faktisk gir livet mening og slik bidrar til positiv mestring? På den motsatte side, kan det tenkes at dette også kan bidra til negativ mestring med tanken på en eventuell straff?

5: Det viktigste må være rett og slett det med å være god mot medmennesker. Det er en ting jeg har blitt lært opp til. Det kommer tilbake til deg på ett eller annet tidspunkt mener jeg da. Så det tenker jeg er alfa og omega i religionen og for meg som menneskelig verdi.

Informantene snakker om dette på forskjellige måter. Hovedsakelig er det to aspekter ved dette som peker seg ut som viktige, som også kommer frem i sitatet ovenfor: Gode gjerninger mot

andre mennesker resulterer i deres vennlighet tilbake, og at man får igjen for det i det neste livet.

Det er viktig for mine informanter å vise seg som gode mennesker med tanke på at de har en opplevelse av å representere islam der de ferdes. En håper da at deres godhet skal resultere i at muslimer og islam snakkes godt om og respekteres. Dette er en sterk motivasjon til å være et godt menneske, eller en god muslim, som bunner i erfaringen av fremmedfrykt, kunnskapsløshet og rasisme. Religionsforsvar er altså en sterk motivasjonsfaktor. Dette kommer jeg mer utfyllende tilbake til i kapittel 4, om *de andre*.

Det andre aspektet er tanken på et neste livet, som er med på å motivere til lydigheten ovenfor guds påbud og forbud.

2: Det er viktig å være et godt menneske, å leve livet på en slik måte at når jeg dør så vil Gud være fornøyd med meg. Alle mine handlinger er for å dra til paradiset, og jeg kan komme til paradiset hvis jeg tilfredsstiller Gud. Det kommer det tilbake til meg.

Vi ser her at døden, etterlivet eller paradiset virker til å være en betydelig motivasjonsfaktor for å følge reglene og være en god muslim, spesielt når det oppleves krevende.

Det å gjøre Gud fornøyd er her knyttet direkte til ens handlinger, som i neste rekke gir en inngang til paradiset. En annen informant trekker frem hvordan bønner er en viktig forutsetning for enhver muslim og er det første som vil bli kalkulert på dommedag. Fasten trekkes også frem som *noe du får igjen for*.

5: Jeg pleier å faste i ramadan. Når du faster så er du mye mer bevisst på at du ikke skal synde. Det handler om å kunne gjøre disse småtingene som gjør deg til en bedre muslim. Gi til veldedighet, være med i frivillighet, hjelpe andre mennesker. Det synes jeg er veldig fantastisk. Jeg føler at jeg får igjen for det. Ikke bare i den neste verden, men jeg føler at jeg får det igjen i hverdagen.

Det å holde fasten legges her frem som noe som gjør deg til et bedre menneske. Du får igjen for det, både i dette livet og i det neste.

Tankegangen om at *man får igjen for sine handlinger* virker slik jeg ser det inn på hvordan informantene lever sine liv og dermed også hvordan religionen praktiseres. Det kan se ut som

et slags belønningssystem som motiverer til gode handlinger og til å holde fast ved det som oppleves som viktig praksis. Informantene setter kun ord på den positive siden av at en får igjen for sine handlinger. Det som kan virke inn på negativ religiøs mestring i form av stress og redsel for en eventuell straff nevnes ikke, men det er slik jeg ser det naturlig å tenke seg at den siden også eksisterer.

4.2 Sentral praksis

I første del av oppgavens problemstilling spør jeg *hvilken funksjon religiøs praksis har for unge muslimer i deres hverdag*. For å svare på dette er jeg i behov av å finne ut hvilken religiøs praksis som er sentral for mine informanter i deres hverdag.

Av viktig religiøs praksis er det ikke alle av islams fem søyler som står like tydelig frem i mitt materiale, slik jeg beskrev i kapittel 1.5 i min gjennomgang av religiøs praksis i islam. Å betale den rituelle avgiften Zakah har sammenheng med egen økonomi, hvilket gjorde dette mindre aktuelt for de fleste av informantene som var unge og uten fast inntekt. Pilegrimsreisen var kun gjennomført av en av informantene i så ung alder at det var et ønske om å gjøre det på nytt for å få en større opplevelse av hva dette dreide seg om. Øvrige informanter så frem til pilegrimsreisen, men grunnet kostnadene knyttet til reisen var dette noe som lå frem i tid. Trosbekjennelsen ble ikke viet noe oppmerksomhet av mine informanter, trolig fordi det er en så innbakt del av bønnen at det ikke regnes som et selvstendig element.

Det er helt tydelig at bønn og faste er de aller viktigste formene for religiøs praksis for samtlige av mine fem informanter. Informantene beskriver bønn og faste med flere felles betegnelser og praksisen er på flere vis vevd inn i hverandre. Jeg har likevel viet størst plass til å beskrive informantenes forhold til bønn, da dette helt klart peker seg ut som det viktigste elementet i deres religiøse praksis.

4.2.1 Bønn

Bønn beskrives av mine informanter som en særdeles viktig praksis som rammer inn hverdagen, og slik gjør bønnen til en naturlig del av livet. Ideelt sett ber informantene fem ganger om dagen, slik islam lærer at man skal gjøre. Får en ikke gjort det til bestemt tid, kan bønnen tas igjen ved senere anledning. I tillegg benytter informantene seg av muligheten til å be når de kjenner ekstra behov for det, dersom det er noe de trenger hjelp til, eller om de opplever en form for krise.

Flere av informantene sammenligner bønn med en form for meditasjon, eller yoga, en anledning for ro, refleksjon og ettertanke. Bønnen omtales videre som *en dialog med Gud der en opplever å få en påminnelse om å bli sett og hørt av han*. For informanten i sitatet nedenfor omtales bønnen som det absolutt viktigste i religionen og for han personlig.

2: Bønn er egentlig det viktigste for islam og for meg egentlig, som jeg hele tiden prøver å jobbe med. Det er fordi jeg føler at det minner meg, på fem ganger om dagen, at jeg er muslim. Denne verden her er ikke for evig. Det liksom en alarm, eller vekkelse, at «vet du hva, det er noe mer».

Bønnen fortelles videre om som noe en prøver å jobbe med, slik vi så ovenfor i delkapittel 4.1.3 *jeg prøver*. I bønnen blir man også minnet på at man er del av noe større, da gjerne med tanke på døden og livet i paradiset.

Bønn beskrives som et arbeid. Det krever disiplin og overgivelse. Det krever også at en har hjertet sitt med i handlingen, siden Gud ser til intensjonen bak bønnen og ikke bare ordene som sies og bevegelsene som gjøres, som jeg skrev om i 4.1.4 «Det kommer tilbake til deg». I tråd med dette har det aspekt av belønning og eventuell straff i seg, som slik jeg ser det virker både positivt og negativt inn på religiøs mestring, slik jeg spør etter i to av problemstillingens forskningsspørsmål.

4.2.1.1 Renselse

Som jeg var inne på i kapittel 1.5 om religiøs praksis i islam, er renselsen en naturlig del av bønnen i islam. Dette bekreftes av informantene som også beskriver hvordan renselsen oppleves

som halvparten av bønner. Hvordan informantene praktiserer og opplever renselse er derfor et viktig aspekt når det kommer til å forstå hvordan religiøs praksis virker inn på informantenes mestring av hverdagen.

Siden handlingen gjøres daglig i forkant av de fleste bønner, har dette blitt til en vanesak for informantene. Derfor opplevde jeg det slik at flere av dem ikke hadde reflektert noe videre over hva dette betydde for dem før de fikk spørsmålet fra meg. Jeg stilte spørsmål om de praktiserte renselse og om hva dette betydde for dem. På det første spørsmålet var svaret gjennomgående *ja, dette anses som en plikt*. Svarene på det andre spørsmålet gav flere svar.

5: Jeg har alltid fått høre at når du renser deg før bønn så er det på en måte slik at du vasker vekk syndene dine som du har gjort innfor de siste dagene eller tida. For hver gang du renser deg så vil dine synder gå vekk. Hvis du har rensa deg en gang så er det noen ting som gjør at du må rensa deg på nytt før neste bønn, eller så kan du be med samme renselse. Men jeg gjør heller renselsen på nytt for hver gang, for hvis jeg har gjort noe i mellomtiden da som jeg ikke burde gjort, så vil det på en måte gå vekk.

Vi ser at renselsen gjør at man blir både fysisk og åndelig ren. Men hovedfokus er at når renselsen gjennomføres så blir synden, det urene, vasket bort. Det er flere handlinger en gjør i løpet av en dag som kan bidra til at man blir uren og ikke alltid er man klar over det selv heller. En av mine informanter forteller om at renselsen derfor gjøres før hver eneste bønn, *for å være på den sikre siden*.

En annen informant gjør også renselse, eller wodu, før leggetid for slik å være trygg på at renheten holder hele natten.

3: Jeg gjør det på måten til profeten. Det går veldig sånn på autopilot nå, for jeg har gjort det så ofte. Det skal hele tiden være rent da. Jeg gjør jo wodu før jeg legger meg også. I den tro at jeg skal få belønning for hele natten. Og det føles veldig godt.

Informanten trekker her frem aspektet med belønning. Dette er i tråd med tankegangen om at man får igjen for sine handlinger, som nevnt ovenfor i avsnitt 4.1.4 om at «det kommer tilbake til deg». Jeg vet ikke om det er tanken på belønning som gjør at renselsen føles veldig godt for denne informanten, men lignende positive beskrivelser kommer også fra andre informanter. Renselsen oppleves forfriskende og deilig. Det føles godt å kjenne seg ren og det gir en

opplevelse av å få en ny start. Det å få en ny start kommer også opp igjen når informantene omtaler andre aspekter ved bønn og når de beskriver opplevelsen av fastetiden.

4.2.1.2 Positive beskrivelser av bønn

Hvilke positive følelser og erfaringer knytter mine informanter til bønn? Det viste seg å være mange, hvilket sier noe om muligheten for at bønn kan bidra til positiv mestring i hverdagen.

Bønnestunden beskrives som *et sted der man kan tømme seg*, og som *et sted der det som tynger kan legges av*. Dette kobles blant annet opp mot anledningen til å få tilgivelse fra Gud, samt at man i bønnestunden setter ord på at man tilgir andre som har gjort en urett. Dette understrekes ved at bønnestunden av flere informanter oppleves som en mulighet for en ny start.

Bønnestunden beskrives også som en plikt samtidig som det byr på en mulighet for å slappe av og koble ut:

4: Jeg føler jo at det er en plikt, samtidig bare en tid hvor jeg kan slappe av og koble helt bort. Det synes jeg er veldig deilig egentlig. Som en pause. La oss si at jeg sitter å studerer i noen timer, også er det tid for bønn. Det gir et avbrekk og jeg får slappet av litt også.

Bønnestunden beskrives her som en slags oppladning og et avbrekk i hverdagen. Det gir en pause fra hverdagslivet som ellers kan være stressende og krevende på ulikt vis. Videre forteller andre informanter om at bønnen gir rom for både takk og klage og at bønnen gir en *følelse av å slippe seg løs*. Dette bidrar til en opplevelse av å føle seg lettet og til å få ro i sjelen. Bønn kan også gi lykkefølelse.

Gud oppleves som *en støtteperson* gjennom bønnen, en som gir veiledning, hvilket videre hjelper og styrker informantene til å leve som gode muslimer. Bønn sees på som en ressurs i livet som øker livskvaliteten og gir god psykisk helse. Det at kroppen engasjeres gjennom bønnen, oppleves også å gi fysisk helsegevinst. Panna berører bakken og gir blodsirkulasjon til hjernen.

Bønn praktiseres i motgang og i medgang:

4: Når det er motgang så er det enda enklere å be,, men også når ting går veldig bra, og jeg har bedt om det, så blir jeg veldig glad. Da blir jeg sånn: Takk Gud, du hjalp meg liksom. Så det er vel sånn at når det skjer ting både på godt og vondt så får jeg en ekstra boost.

Informanten opplever at det å få bønnesvar oppleves trosstyrkene. Det bekrefter at Gud faktisk ser deg og bryr seg om deg. Det beskrives her som å få slags «boost». Dette viser tydelig hvordan bønn kan være en religiøs praksis som bidrar til positive følelser, som takknemlighet og glede og at det gir en god energi.

Koblingen til Pargaments beskrivelse av religion som mestringsressurs , som beskrevet i kapittel 2.1 er her sterk. Dette bidrar til å svare på oppgavens problemstilling om *hvilken funksjon religiøs praksis har for unge muslimer i deres hverdag*, og videre *hvordan religiøs praksis virker inn på deres opplevelse av religiøs mestring*.

4.2.1.3 «Insha´Allah»

Begrepet «Insha´Alla», hvis Gud vil, brukes av en av mine informanter. Meningsinnholdet formidles derimot av alle informantene. Jeg tar det med her under kapittelet om bønn fordi det beskrives som en slags bønn som nærmest slenges på i dagligtalen. En bønn om at det skal skje som Gud vil, ikke som vi selv vil. Dette peker, slik jeg ser det, på religiøs praksis som mestringsressurs i hverdagen for mine informanter.

1: Insha´Allah, hvis Gud vil, det er nok et viktig begrep hos muslimer. Og vi bruker det nettopp igjen fordi alt er bestemt av Gud, og det er han som vet. Og når man da gjør noen prognoser om fremtiden så kan mennesket ønske noe, ville noe, men til syvende og sist så er det Gud som bestemmer om det lar seg gjøre eller ikke. Derfor så sier man Insha´Allah, hvis Gud vil. Det er egentlig en mulighet, kanskje til og med en bønn.

Informanten er innforstått med at det er Gud som bestemmer, og Gud derfor vet hva som kommer til å skje. Det som skjer er til det beste for oss, selv om det som skjer kanskje ikke blir slik som en selv ønsket seg i utgangspunktet. Dette kommer også til uttrykk i sitatet nedenfor.

5: Min kusine ble veldig syk og fikk beskjed om at det bare var to til tre måneder igjen å leve. Min kusine lever i dag. Da velger jeg å tro at mine bønner ble hørt. Selv om det er en viss grense for hva vi kan gjøre, tenker jeg. Men det å faktisk ha Gud der og vite at det er en makt som er større enn oss, det gav meg en trygghet om at hvis det faktisk skjer noe med min kusine da, så vil det også være for hennes beste. Hun skal slippe å lide. Men hvis hun blir frisk igjen så er også det for vårt beste.

I dette utsagnet ligger det en tillit til at det som skjer er til det beste for oss. Flere av informantene satt på lignende måte ord på at det å leve i Guds vilje gir trygghet og hvile. Livet er forutbestemt og Gud har en hensikt med det som skjer. Det er en hjelp til å også godta hendelser i livet som en opplever som vanskelige, slik det fortelles om av informanten ovenfor.

Meningsinnholdet i begrepet «Insha´Alla» forteller slik jeg ser det, noe om hvordan troen på Allah og hans kontroll over livets hendelser virker inn på religionens rolle som ressurs til å mestre hverdagen. På den ene siden gir det positiv hjelp til å akseptere hvordan livet folder seg ut, og på den andre siden stiller jeg meg spørsmål om hvorvidt det også kan bidra negativt til å akseptere ulike situasjoner som både kan og bør endres. Andre utfordringer knyttet til bønn skal jeg si mer om i neste avsnitt.

4.2.1.4 Utfordringer

Det er også opplevelser av utfordringer knyttet til bønn blant mine informanter. Dette går hovedsakelig på at det kan være vanskelig å gjennomføre bønnen grunnet ulike hindringer. Dette bidrar til å svare på problemstillingens forskningsspørsmål om hvorvidt *religiøs praksis kan ha en negativ funksjon i informantenes hverdag*.

En av disse hindringene kan være mangel på et fysisk bønnerom.

1: Jeg husker at jeg spurte om bønnerom på jobb, jeg syntes det var litt vanskelig. Det er fordi vi lever i et veldig sekulært land, og det å være troende og praktiserende kan for veldig mange fremstå som noe veldig fremmed. Og særlig hvis du er en muslim så kan det være ekstra vanskelig å spørre om slike ting, fordi islam og muslimer ofte er gjenstand for debatt i det offentlige eller i mediene. Og veldig ofte er muslimene fremstilt på en negativ måte. Så det gjør

det veldig vanskelig for mange ungdommer å ta den kampen at man skal kunne praktisere sin religion ute i det offentlige da.

Noen av informantene forteller i likhet med informanten i sitatet ovenfor, at dette ikke alltid kjennes lett å spørre om bønnerom, eksempelvis på arbeidsplassen. Dette kan ha sin årsak i hvordan flere av informantene tenker om det norske samfunnet som sekulært, og at en arbeidsgiver dermed ikke ville forstå dette behovet da det oppleves som fremmed. Et annet perspektiv som bringes inn i sitatet ovenfor er hvordan det kan oppleves når islam er gjenstand for debatt i mediene og hvordan dette virker inn på at en vegrer seg for å spørre om tilrettelegging for utøvelse av religionen.

Den samme informanten fortalte senere at hun fikk et positivt svar, på tross av opplevelsen av at muslimer ofte fremstilles negativt. Dette kommer jeg tilbake til i kapittel 4.3 om «De andre».

Tid er også et aspekt som kan gjøre det vanskelig å gjennomføre alle fem bønnene.

5: Hvis jeg er med venner som ikke ber en eneste gang om dagen så er det vanskelig. For jeg føler liksom at jeg avbryter hele tiden og sier sånn: Vet du hva nå må jeg gå å be. Også misser jeg situasjoner som skal skje også...Det er et lite dilemma der da. Så det er hele tiden prioriteringer.

Kanskje er en av bønnetidene sammenfallende med undervisning på skolen, eller på tidspunkt de det ikke lar seg gjøre å gå fra. Informanten i sitatet ovenfor snakker også om at det er et dilemma å gå fra sosiale sammenhenger for å be, da tiden som brukes borte fra vennene gjør at man går glipp av det som skjer.

Som beskrevet over er bønn forbundet med renselsen en utfører i forkant. Det som kan være en utfordring i den sammenheng er om man bruker sminke.

2: Bønn er vanskelig å få til. Jeg vet ikke hva det er. Jeg er bare så lat. Men jeg skjønner ikke hvorfor. For det tar bare tre minutter. Men det som er med meg, du vet for å be så må du vaske deg selv. Og da kan du ikke ha på sminke, du kan ikke ha på vipper. Jeg kan be nattbønnen og tidligbønnen og midt på dagen hjemme. Men når jeg går på skolen eller er ute på event og, da vil ikke jeg ta av hele sminken min, selvfølgelig. Men det bør jeg jo. Også blir jeg irritert på meg selv noen ganger. Er sminke viktigere enn religion? Det er jo ikke det.

Slik jeg forstår det er informanten her er frustrert og opplever en drakamp mellom det som oppleves rett i følge religionen og ønske om å sminke seg. Som hun sier er det ikke alltid man har anledning til å sminke seg på nytt, og derfor kan valget falle på å droppe bønnen. Dette bidrar til en indre strid om hva som egentlig er viktig.

Jeg har tidligere vært inne på de positive følelsene det gir når en opplever å få bønnesvar. På den andre enden av skalaen ligger det erfaringen av at bønnesvaret uteblir.

3: Ting kan ta tid men det er til det beste for meg. Det føles godt. Men så kan man fundere over andre ting da. At hvorfor fikk jeg ikke svar på det, nå er jeg litt irritert. Jeg må bearbeide disse følelsene, jeg tenker at det er en modningsprosess.

Vi har sett at tanken om at Guds vilje skjer, og at det som skjer er til det beste i avsnittet ovenfor som berører begrepet «*Insha 'Allah*». Allikevel setter flere av informantene ord på at det kan være vanskelig å akseptere hvorfor bønnesvaret uteblir. Når bønnesvaret uteblir kan det medføre sinne og frustrasjon og det kan da dukke opp spørsmål som: *Hvorfor svarer ikke Gud meg, hvor er Gud og er det egentlig noen der på den andre siden?* Informanten ovenfor tenker på det å akseptere det manglende bønnesvaret som en modningsprosess. Dette forteller noe om religiøs praksis som både negativ og positiv mestringsressurs, hvilket jeg vil drøfte mer utdypende i oppgavens drøftingsdel.

4.2.2 Faste

Fasten er den andre delen av informantenes religiøse praksis som omtales som spesielt viktig, og derfor inngår i hvordan mitt innsamlede materiale svarer på oppgavens problemstilling om hvordan religiøs praksis virker inn på unge muslimers mestring i hverdagen.

Ramadan, fastemåned, omtales som en helt spesiell måned. Jeg har valgt å presentere et langt sitat fra en informant, da denne uttalelsen oppsummerer godt hvordan mine informanter beskriver fastetiden. Meningsinnholdet er gjentakende hos alle informantene.

1: Ramadan er en veldig spesiell måned, hver gang Ramadan kommer merker du bare at hele atmosfæren blir annerledes. Det er en måned hvor du rett og slett fokuserer på noe helt annet enn du gjør resten av de elleve månedene. Ramadan kommer som et avbrekk, en måned hvor

man på en måte legger alt annet til side. Akkurat som man bruker bønn som er et middel for å komme nærmere sin Skaper, så er ramadan en hel måned hvor man bruker tiden på å komme nærmere sin Skaper. Resten av året mater vi den fysiske kroppen vår med mat og drikke og alt. Men ramadan er på en måte en måned hvor man mater sjelen sin.

Også er det en måned hvor man har et veldig godt samhold. Selv om man har konflikter, eller krangel med en person, eller med en gruppe mennesker, eller et land mellom folk, så er det en måned hvor folk klarer å legge det til siden og heller fokuserer på samhold og kjærlighet. Det handler om å ta vare på de som har mindre enn deg, de som er fattige og trengende. Det handler om veldedighet.

Det å faste, det renses jo også kroppen, det er bra for å forebygge sykdommer, det styrker immunforsvaret. Så det er jo mange helsemessige gevinster.

Tiden før Ramadan er forbundet med forventning, det er noe å glede seg til. I likhet med bønn omtales fastetiden her som et avbrekk. En av informantene nevner at hun gjør forberedelser i forkant. Hun innstiller seg på tiden hun nå skal inn i og tenker igjennom hva hun vil at fastetiden skal bety for henne. En annen informant beskriver ramadan som en måned med god energi, hvilket samsvarer med uttalelsen over om at hele atmosfæren blir annerledes.

Hvordan fastetiden kan fungere som en mestringsressurs som har evne til å virke både positivt og negativt inn på hvordan informantene mestrer sin hverdag, skal vi nå se nærmere på.

4.2.2.1 Positive beskrivelser av fastetiden

Fasten beskrives med flere positive fortegn av informantene. Det pekes på godt samhold, at det gir er en mulighet til forbedring og at det er en øvelse i selvbeherskelse og tålmodighet. I uttalelsen over snakker informanten om at både bønn og faste fungerer som midler til å komme nærmere sin skaper.

5: Hele ramadan-måneden er en spirituell greie. Du føler liksom at du vasker vekk alle de elleve månedene med synder og alt du ikke har klart å gjøre. Du vasker liksom alt vekk og det blir som å komme ut av den måneden som en helt ny person. Også går du igjennom de nye elleve

månedene, og vi mennesker er jo mennesker, vi synder og vi gjør ting. Også kan man liksom komme å bli en helt ny person igjen da. Det blir en ny start.

Flere av informantene omtaler fastetiden, i likhet med bønner, som en mulighet for en ny start, slik vi ser i dette sitatet. Det er et tydelig før-og-etter, hvilket uttrykkes av denne informanten ved beskrivelsen av å komme ut av fastetiden som en ny person. Med tanke på at man med stor sannsynlighet kommer til å synde på nytt i løpet av de neste elleve månedene, er det godt å vite at det kommer en ny fastetid hvor en kan begynne på nytt.

I likhet med informantenes beskrivelse av bønner, så oppleves fastetiden som et slags *avbrekk* og en *oppladning*. Den er en måned som skiller seg fra de resterende elleve månedene av flere grunner. Informantene frastår fra mat og drikke frem til solnedgang, de fokuserer på å leve rett, altså ikke synde, og det er en tid der den religiøse praksisen trappes opp. Det bes mer, Koranen leses hyppigere og noen av informantene besøker moskeen mer i denne måneden. Alt dette former deg som menneske og gjør deg klar for å møte de neste elleve månedene som en bedre utgave av deg selv, som medmenneske og som praktiserende muslim. Fasten er slik sett *en hjelp til å leve som en god muslim*, også her i likhet med bønner. Medfølelse og takknemlighet er andre viktige aspekter ved fastetiden.

3: Du skal føle hvordan de fattige har det. Når du får den maten foran deg, de følelsene du får da, det er en veldig spesiell følelse. Man tenker: Dette er det du får hver dag, du tar det fra kjøleskapet, du tar det fra butikken, helt uten å fundere over hvor alt dette kommer fra. Det er faktisk noen som må drikke skittent vann. Vi er privilegerte som har rent vann. Og jeg tror det gjør mange av oss litt ydmyke ovenfor livet og ovenfor hverandre. Jeg tenker over de godene Allah har gitt meg da.

Det å frastå fra mat og drikke har i følge denne informanten en funksjon i forhold til det å sette seg inn i situasjonen til mennesker som ikke har mulighet til å spise grunnet fattigdom, samtidig som en kjenner på takknemlighet for egen situasjon. Dette er perspektiver som også gjentar seg i utsagn fra de andre informantene. Det å kjenne på sult og tørst gjør at en enklere kan kjenne på medfølelse, som flere av informantene påpeker bør føre til veldedighet.

Et annet positivt aspekt ved fasten som løftes opp av informantene er hvordan de tenker om det som helsefremmede. Utsagn som gjentar seg er at *fasten bidrar til å rense kroppen, fasten*

forebygge sykdommer og at fasten styrker immunforsvaret. En av informantene sammenligner det med den type helsegevinst en kan oppnå av å følge ulike dietter. Det at mange er opptatt av det å ha en god helse nevnes av en informant som positivt i forhold til at det bidrar til å løfte opp det positive med fasten.

Det vi ser av informantenes uttalelser ovenfor er at faste oppleves som noe positivt, noe å glede seg til, noe en møter med forventning. Dette forteller om en religiøs praksis som informantene opplever har en positiv virkning inn i deres hverdag.

4.2.2.2 Utfordringer

Informantene knytter også noen utfordringer til fastetiden selv om den i all hovedsak omtales som noe positivt og godt. Dette bidrar til å sette lys på aspekter ved religiøs praksis som kan virke negativt inn på opplevelsen av religiøs mestring.

Det å faste i arbeidstiden trekkes frem som en utfordring, da det i Norge ikke er tilrettelagt for dette på samme måte som det er i muslimske land, eksempelvis med tanke på arbeidstid.

5: Jeg husker i fjor så var det to dager jeg absolutt ikke klarte å faste. Det var noen veldig krevende dager på jobb. Åh jeg hadde så dårlig samvittighet. Men samtidig, Gud er tilgivende og han veit situasjonen.

Informantene forteller her om en dag på jobb som var såpass krevende at han måtte bryte fasten. Dette opplevdes som et nederlag, og informanten forteller om at det medførte dårlig samvittighet. Samtidig minnet informanten seg selv på at Gud ser situasjonen og er tilgivende.

En annen informant forteller at man i fastetiden skal *være forsiktig med alt*, og at det kan være slitsomt. Å teste sin tålmodighet ble som nevnt ovenfor omtalt som noe positivt av noen, mens en annen informant uttrykte det slik:

4: Også får jeg jo testa hvor tålmodig jeg er. Det er ikke alltid kjempe-lett.

Informanten opplevde tidvis fasten som en vanskelig tålmodighetstest. Det å faste kan også oppleves vanskelig fordi man da skiller seg ut fra majoriteten i Norge, hvilket noen av informantene satte ord på. Flere av informantene forteller om følelsen av at fasten nok oppleves

rart og fremmed for andre. Derfor er det også slik at fasten ikke nødvendigvis fortelles om til studievenner og kollegaer, for å unngå kritiske spørsmål og negativ fokus.

Det som kommer frem av informantenes uttalelser ovenfor er at fastetiden også kan by på utfordringer og oppleves vanskelig av flere grunner. Slik svarer dette til mitt spørsmål om hvorvidt religiøs praksis også kan virke negativt inn på opplevelsen av religiøs mestring.

4.3 «De andre»

Mine informanter hadde flere perspektiver vedrørende sin religiøse praksis som inkluderte «de andre». Det vil si hvordan flere av informantene opplevde seg som del av et sekulært samfunn, og hvordan dette virket inn på egen religiøs praksis. Hvordan man så seg selv og sine verdier i kontrast til mangelen på disse blant ikke-religiøse mennesker var også noe informantene satte ord på. Disse perspektivene belyser problemstillingen i lys av hvordan de opplever at ikke-muslimere forholder seg til deres religiøse praksis, samt at dette virker inn på både positiv og negativ religiøs mestring. Jeg vil her presentere hvordan informantene omtaler dette, og drøfte det mer utdypende i kapittel 5.5.

4.3.1 Et sekulært samfunn

Flere av informantene delte sine tanker rundt det å leve som religiøs i et samfunn de opplevde som sekulært. Det å leve i et sekulært samfunn kunne by på utfordringer når det kom til gjennomføring av praksis, slik jeg har vært inne på ovenfor i forbindelse med både bønn og faste. På den andre siden kan det se ut til at det kan virke positivt inn på opplevelsen av hvor godt en selv har det, når en sammenligner seg med *de andre*, som slik de ser det mangler religion.

En snakket *om mangel på religion*, mens en annen gikk lenger og snakket om *fravær av religion*. Dette ble også bekreftet av en tredje informant som mente jeg var den første kristne personen hun hadde møtt i Norge. Dette bidro til en opplevelse av et skille mellom *oss* og *dem*, spesielt med tanke på verdier, moral og regler, som videre virker inn på livstil.

De har andre verdier enn oss, og de kunne hatt behov for verdiene vi har i islam. Dette er uttalelser fra to ulike informanter. Familieverdiene er blant verdiene som nevnes, men også andre grunnleggende verdier en mener bidrar til å påvirke den enkeltes valg, særlig når det kommer til opplevd kroppspress, sexpress og drikkepress.

2: Religion gir meg på en måte mål, livsstil, en måte å leve på. Jeg ser jo mange som ikke er muslimer, de prøver å lete etter lykke hele tiden. Men jeg føler at jeg har lykke. Og jeg føler at jeg har ro i sjela. Jeg tror ikke religion er noe negativt. Man har moral og regler. Jeg føler i dagens samfunn så er det så få som har regler, alle vil bare leve fritt. Alle bare er der ute, de har ikke noen ritualer, de har ikke noe, det er ikke noe.

Når det sekulære samfunnet sammenlignes med livet de har som religiøse mennesker, gjøres det av flere av informantene med kontrasterende beskrivelser, som i dette utsagnet. De som ikke er muslimer leter etter lykke, hvilket informantene her forteller at hun har. Informantene opplever i stor grad sine egne liv som gode, med mål og mening, noe *de andre* mangler. De mangler også ritualer, moral og regler. Ut fra dette kan en se at informantene opplever sin religiøse praksis som en klar positiv faktor i sin hverdag, hvilket kommer tydelig frem når de trekker frem mangelen på religion ellers i det norske samfunnet.

4.3.2 De trenger religion

Som vist ovenfor ble det uttalt at andre kunne hatt behov for verdiene en finner i islam. Dersom flere hadde hatt en dypere mening med livet, som å jobbe for livet etter døden, ville mange sluppet å oppleve depresjoner. Her kommer det frem at flere av informantene har tro på religion generelt - og ikke bare islam spesielt som mulig ressurs. Religion kan bidra som en kilde og et støtteapparat til å bearbeide vanskelige følelser. En av informantene er også tydelig i sin tale, når han mener at religion kan forebygge depresjoner og dermed forhindre selvmord:

1: Og det er sånne ting vi må se på da, at hvorfor er det slik? Og sammenligne det med folk som er religiøse. Jeg kjenner faktisk ingen muslimer som har tatt livet sitt. Det kan også ha noe med at det i islam ikke er tillatt. Men jeg tror også at en av årsakene er at religion er med på å forebygge depresjoner, det er jeg ganske sikker på.

To av informantene er inne på tematikken rundt selvmord, slik vi ser i dette utsagnet. De er begge av den oppfatning av at selvmordsraten i Norge er blant de høyeste i verden. Religion kan bidra mye til å bedre menneskers psykiske helse, igjen med det argument at religion gir selve meningen med livet. Ensomhet, og i neste rekke depresjoner, nevnes også i denne sammenhengen. Dette med tanke på at familieverdiene er i oppløsning i samfunnet. Det påpekes at muslimer sjeldent bor alene, hvilket igjen nevnes som en kontrast til hvordan mange nordmenn lever.

4.3.3 Kunnskapsløshet, fordommer og rasisme

Det sekulære samfunnet kan oppleves som kunnskapsløst, hvilket erfares gjennom møtet med andres fordommer som i flere tilfeller fører til trakassering og rasisme. Kunnskapsløsheten vekker også til live et behov for å forsvare religionen og vise folk hva islam egentlig er. Dette kan gjøre at religiøs praksis for mine informanter virker negativt inn på deres hverdag, som jeg spør etter i ett av forskningsspørsmålene til oppgavens problemstilling.

4.3.3.1 Hijab

En av informantene forteller om at hun har hatt ubehagelige opplevelser ute på gata, på bussen og på jobb. Informanten bruker hijab som synliggjør for omverdenen at hun er muslim. Hun ble stoppet på gata og fortalt at hun kom til å havne i helvete dersom hun ikke fulgte Jesus. På bussen snakket ungdommer høyt om at hun sikkert hadde på seg en selvmordsvest. På jobben har hun opplevd trakassering grunnet tro og praksis. Samme informant har opplevd å få hijaben revet av fordi noen mente den ikke hørte hjemme i Norge. Noen har spurt henne om hun er enig med IS og om hun har planer om å reise ned. Hun beskriver at dette har gjort henne både lei seg og sint. Hun forklarte det først med at folk manglet kunnskap om islam. Senere i samtalen brukte hun sterkere ord som rasisme og trakassering. Det var tydelig at disse ordene satt lenger inne å bruke.

5: Det hadde kanskje vært lettere uten hijaben. For jeg veit at det er flere muslimer på jobben uten hijab. Men den tanken vil være veldig veldig liten, veldig kortvarig, før den styrken kommer igjen. Det blir sånn: Du skal ikke være den som bestemmer om jeg bruker hijaben eller ikke.

Dine holdninger, dine tanker, det du gjør mot meg skal ikke være et grunnlag for om jeg tar av hijaben eller ikke. Det er mitt valg.

Informanten er her tydelig på at ingen ytre omstendigheter får bestemme over henne, selv om hun tror at de som ikke bruker hijab opplever mindre fordommer og rasisme. Dette bekreftes av de andre jentene i mitt materiale, som i følgende uttalelse:

4: Hadde jeg brukt hijab, da vet jeg jo at jeg hadde fått negative bemerkninger. Sånn er det, ikke sant. Det er trist og jeg synes ikke det bør være sånn, men det er realiteten ikke sant.

I likhet med denne informanten er det flere av jentene i mitt materiale som ikke bruker hijab. Den ene av dem sluttet å gå med hijab i syvende klasse. Hun følte seg annerledes og ville ha en ny start på ungdomsskolen. Hun mener at hun ikke ville hatt de samme vennene om hun brukte hijab, fordi folk da hadde dannet et annet bilde av henne. Hun er også redd for ikke å få de samme jobbmulighetene som andre, dersom hun benytter plagget. Dette begrunnes med historier fra venner som har møtt på skepsis på jobbintervjuer. Informanten opplever dette som et vanskelig dilemma. På den ene siden tenker hun at det er riktig ifølge religionen å dekke seg til, på den andre siden vil hun verken skille seg ut, bli forskjellsbehandlet, eller risikere nedlatende ord og miste jobbmuligheter. Dette føler hun seg ikke klar for på nåværende tidspunkt.

Erfaringene knyttet til motstand til bruk av hijab, gjør det vanskelig for flere av jentene å følge religionens praksis vedrørende tildekking. For informanten som brukte hijab bidro det til flere vanskelige situasjoner, mens jentene som ikke brukte hijab opplevde i noe ulik grad å stå i et vanskelig dilemma mellom religionen og det norske samfunnet. Slik kan det se ut til at bruk av hijab kan medføre negativ religiøs mestring, som jeg vil drøfte videre i oppgavens drøftingsdel.

4.3.3.2 Islam i media

Hvordan islam presenteres i mediene påvirker informantenes religiøse mestring, da det å vise seg offentlig som muslim kan gi negative assosiasjoner for ikke-muslimer. Dette er i tråd med artikkelen «Velkommen på forsiden» - *At være muslim i en antireligiøs mediealder*, i boken til Ida Marie Høeg, som nevnt i forskningsoversikten i kapittel 1.7 (Høeg 2017).

4: De tror mye om islam på grunn av media. Åh, det er terrorister og alt det der. Jeg skjønner jo det, man kan vel tro det om hvilken som helst religion ut fra den informasjonen man får. Og dessverre så er jo islam veldig ramma av det per dags dato da.

Vi ser her antakelsen om at *de andre* har et negativt bilde av islam og dermed også av muslimer. Både tro og praksis må forsvares, hvilket av samtlige forklares med hvordan mediene fremstiller islam på feil måte. Islam kobles opp mot terrorisme og fremmedkrigere. Dette gjør at man kjenner behovet for å både forsvare og forklare, noe som flere av informantene omtaler som slitsomt.

Også når islam nevnes i klasserommet kan det oppleves vanskelig.

2: Når det snakkes om islam i klasserommet, da føler jeg at jeg liksom går nedover i stolen. Ikke fordi jeg er flau, jeg er en kjempestolt muslim. Men når læreren nevner IS, så føler jeg meg skyldig selv om jeg ikke bør. Jeg føler at alle tenker at det er min religionen, at det er det islam står for. Jeg føler at jeg må forsvare islam.

Opplevelsen av å bli assosiert med en terrororganisasjon gjør at informanten vil *synke ned i stolen*, og at hun må forsvare islam og vise hva det egentlig handler om. Dette til tross for at hun omtaler seg selv som en stolt muslim. Religion ser her ut til å være mer til byrde enn en kilde til livsmot, slik jeg referer til Dalaker i kapittel 2.1.3 om positiv og negativ religiøs mestring (Dalaker 2012:25).

En motsatt erfaring fra en annen informant er at det opplevdes positivt å måtte forsvare troen på skolen. Gjennom diskusjoner blir troen sterkere og religionstimene bidrar til at han føler seg sterkere knyttet til sin religion.

Tanken på at omverdenen har et negativt bilde av islam gjør også at en kan kjenne behov for å holde en lav profil. Fasten blir en privatsak og en unngår å si at man skal gå for å be – det er eksempelvis enklere å si at man må gå for å ta en telefonsamtale. Ideen om at islam kan være til hjelp for mennesker med tanke på psykisk helse er man forsiktig med å nevne, da det kan oppfattes som snikislamisering.

Jeg begynte presentasjonen av funnene i analysen med å legge ut om det å være en god muslim. Flere av mine informanter setter ord på hvordan de føler at de bærer på et ansvar for å vise seg

som gode muslimer ovenfor *de andre* nettopp på grunn av opplevelsen av å bli fremstilt negativt. Kanskje kan deres oppførsel, livsstil og praksis bidra til å gi et positivt bilde av islam. Dette kan slik jeg ser det virke negativt inn på mestring av hverdagen, da jeg antar at det å bære et så stort ansvar medføre stress.

4.4 Oppsummering

I dette kapitlet har jeg presentert mine funn ut fra analyse av innsamlet materiale. Jeg har ordnet analysen under kapitler etter temaer gitt fra både intervjuguide og etter hvilke emner som oppstod spontant og videre gjentok seg i intervjuene.

De mest sentrale funnene i dette kapitlet er, slik jeg ser det, tematikken som dreier seg om hva det innebærer å være en god muslim, meningsinnholdet i begrepene «jeg prøver» og «det kommer tilbake til deg», hvordan bønn og faste tydelig utpeker seg til å være den mest sentrale praksisen for informantene og sist men ikke minst hvordan de omtaler og forholder seg til *de andre* og det sekulære samfunnet.

Disse hovedfunnene tar jeg videre med meg inn i oppgavens neste del, hvor funnene hovedsakelig drøftes i lys av oppgavens teori om religiøs mestring. Perspektivene på religion som både positiv og mulig negativ ressurs for informantenes mestring av hverdagen, vil være fremtredende i drøftingen.

5.0 Drøfting

I forrige kapittel analyserte jeg materialet med utgangspunkt i de temaene som framsto som sentrale i intervjuene med informantene. I dette kapitlet vil jeg gå et skritt videre, og drøfte materialet i lys av de teoriperspektivene jeg gjorde rede for i kapittel 2, hvor jeg i hovedsak la ut om Pargaments teori om religiøs mestring. Målet med drøftingen er å bidra til å svare på det som er den overordnede problemstillingen for oppgaven, nemlig:

Hvilken funksjon har religiøs praksis for unge muslimer i deres hverdag og hvordan påvirker den deres opplevelse av religiøs mestring?

Videre har jeg formulert tre forskningsspørsmål som både intervjuene og den videre analysen av materialet har dreid seg rundt:

- *Hva oppleves som det viktigste for informantene i møte med muslimsk praksis i islam?*
- *Hvordan virker religiøs praksis positivt inn på informantenes mestringsopplevelse av hverdagen?*
- *Hvordan virker eventuelt religiøs praksis negativt inn på informantenes mestringsopplevelse av hverdagen?*

I det følgende vil jeg hovedsakelig drøfte funnene fra analysen med utgangspunkt i de to siste forskningsspørsmålene som spør etter positiv og eller negativ religiøs mestring. Eller sagt med Dalakers ord: Hvordan religion for noen blir en kilde til livsmot, mens for andre kan oppleves som en byrde (Dalaker 2012:25). Det vil si at det første forskningsspørsmålet om hva som er viktig praksis ikke vil bli gitt et hovedfokus videre her. Allikevel har det en sentral rolle da det bidrar til å danne et viktig grunnlag for drøftingen.

Jeg vil i dette kapitlet la hovedfunnene strukturere framstillingen av drøftingen og slik danne overskriftene for drøftingen: Informantenes fokus på det å leve som en *god muslim* (5.1) , meningsinnholdet i begrepene *jeg prøver* (5.2), *det kommer tilbake til deg* (5.3) og *bønn og faste* (5.4) som mest sentral praksis og deretter hvordan informantene opplever og forholder seg til *de andre* (5.5). Dette mener jeg er hensiktsmessig, da funnene i stor grad gir grunnlag for å

svare på oppgavens problemstilling, som omhandler informantenes religiøse praksis og hvordan den virker inn på deres opplevelse av religiøs mestring.

5.1 Å være en god muslim

Vi har sett i analysen at det å være *en god muslim* inkluderer det å være et godt menneske, og å følge islams forbud og påbud. Sistnevnte inkluderer å leve i tråd med islams sterke familieverdier, og ikke minst det å holde fast ved religiøs praksis som bønn og faste.

5.1.1 Positiv mestringsopplevelse

Gry Stålsett mener at religion kan gi hjelp til å fortolke livet i en større sammenheng (Stålsett 2006:114), hvilket er i tråd med hvordan det å være muslim ut fra mine informanter kan se ut til å gi en tydelig ramme rundt livet. Livet fortolkes i lys av rammen om å leve som en god muslim, hvilket gir klare retningslinjer for oppførsel så vel som for religiøs praksis. Denne rammen ser ut til å ha en positiv funksjon for de fleste informantene. Å tenke som en muslim danner deg til et godt menneske, og påvirker videre informantene i hverdagen til å leve det de beskriver som gode liv: Å gjøre gode gjerninger, å være ærlig, å snakke godt om hverandre, ikke å dømme noen, å følge reglene, og å ta vare på familien. Å leve i tråd med disse verdiene oppleves tilfredsstillende, som en informant beskriver det: *Det gir meg en god følelse.*

Pargament nevner som vi har sett i kapittel 2.1.1 i sin definisjon av religiøs mestring, hvordan det hellige kommer oss til hjelp i vår søken etter det som oppleves viktig (Pargament 1997:32). Troen på at retningslinjene kommer fra Gud, gjør at de oppleves viktige og videre udiskutable. Det hellige, altså troen på Gud og videre informantenes religiøse praksis, kan slik gi hjelp til å leve som gode muslimer. Om det oppleves vanskelig å leve som en god muslim på noen av de nevnte punktene, som ikke å dømme noen eller å følge reglene, virker det som at informantene finner styrke i å stå i dette. Tanken på at dette er en overordna ramme som er satt av Gud kan her være til hjelp.

5.1.2 Negativ mestringsopplevelse

Spørsmålet er også rammen for livstolkning, som tanken om å leve som en god muslim gir for mine informanter, fullt ut rommer det som kan oppleves vanskelig (Dalaker 2012:25). Det overgripende perspektivet på at Gud er den som kommer med retningslinjene og videre er grunnen til at de er viktige å følge, omtales av informantene som en styrkende hjelp. Spørsmålet er om denne rammen også kan bidra til en opplevelse av bundethet og en slags virkelighetsflukt (Stålsett 2006:113)?

Et eksempel som belyser dette er hvordan informanten som opplevde ubehagelige situasjoner grunnet bruk av hijab. Det satt langt inne for henne å kalle det trakassering og rasisme, ord som uvitenhet og kunnskapsløshet ble heller brukt. I forlengelsen av dette vurderer jeg det slik at idealet om å leve som en god muslim kan fungere som et hinder for å si ifra om ubehageligheter og til å stå opp mot urettferdig behandling.

Et lignende eksempel er informanten som unnlot å bruke hijab blant annet i redsel for ikke å få den jobben hun ønsket seg. Informanten gikk på kompromiss med det hun ideelt sett ønsket å gjøre av religiøse grunner, hvilket virket tydelig frustrerende for henne. Dette kan slik jeg ser det tolkes dit hen at det oppleves som feil å konfrontere urettferdighet og videre kjempe for sine rettigheter til å følge religiøs praksis, til fordel for å leve i fred som gode muslimer.

5.2 «Jeg prøver»

I analysen delkapittel 3.1.4 presenterte jeg begrepet *jeg prøver*. Begrepet tar opp i seg både hva som oppleves som viktig religiøs praksis, og videre det perspektivet at man ikke alltid får til å gjennomføre det. Noe av det informantene prøver på er å være gode muslimer, å komme nærmere Skaperen, å holde seg unna ting Gud ikke liker, og å praktisere religiøs praksis som bønn og faste.

5.2.1 Positiv mestringsopplevelse

Troen kan bidra til en opplevelse av frihet fra både Guds og andres dom (Dalaker 2012:30). Troen kan på denne måten gi en hjelp i hverdagen til å leve godt med seg selv, til tross for at

man ikke alltid får til det religionen krever av deg. Dette er i tråd med hvordan Pargament mener religion kan bidra til et større fokus, slik at en kan evne å bekymre seg mindre over eventuelle problemer (Pargament 1998:720).

Når informantene forteller om alt de *prøver på* opplever jeg at det for dem representerer et begrep med positivt innhold. Det kan virke som at begrepet er en hjelp til å sette ord på ufullkommenhet som noe rent menneskelig som angår oss alle: Målet om å leve som en god muslim er der fremme og her er vi, ufullkomne mennesker som *prøver* å komme frem dit. Det er ikke sikkert vi klarer det, men da ser Gud til våre hjerter at intensjonen var ren. Vi prøvde i alle fall. Denne holdningen hjelper en også til ikke å dømme andre som eksempelvis ikke får til å gjennomføre alle fem bønnene eller som bryter fasten. Det er bare Gud som vet personens intensjon, og det er bare Gud som dømmer.

I oppgavens delkapittel 2.1.2 presenterte jeg Pargaments fremstilling av mestringsprosessen (Thorbjørnsen 2014:129). Dette er en modell med syv punkter som kort oppsummert viser prosessen fra hva som kan utløse behovet for mestring, altså det Pargament kaller for *stressor*, frem til hva som bidrar til mestring og resultatet av dette. Kan det være at meningsinnholdet i begrepet *jeg prøver* fungerer som en *stressor* for mine informanter, altså en utfordring eller et problem som utløser behovet for religiøs mestring? Gir det å *prøve* en positiv følelse, vil det kanskje bidra som en oppmuntring til å søke Gud i takknemlighet for hans omsorg.

5.2.1 Negativ mestringsopplevelse

Religion kan slik Dalaker beskriver det oppleves som en byrde som vekker frustrasjon og vonde følelser. Slik kan det virke negativt inn på hvordan hverdagen mestres (Dalaker 2012:26). I lys av dette gjør jeg meg noen tanker om hvorvidt meningsinnholdet i begrepet *jeg prøver* også kan vekke negative følelser, som utilstrekkelighet. Dette grunnet at informantene nevnte det såpass ofte, slik at jeg fikk forståelsen av at det var mye de prøvde på, implisitt at det også var mye de ikke fikk til. En av informantene sa det også i klartekst i forbindelse med det å følge reglene i islam, presentert i delkapittel 4.1.1: *Det er aldri nok. Det er alltid mye mer jeg kan gjøre i islam. Det er litt slitsomt, for jeg føler aldri man når det punktet der man er nok.*

Ovenfor presenterte jeg begrepet *stressor* i tilknytning til en positiv mestringsopplevelse (Thorbjørnsen 2014:129). Dersom det å *prøve* vekker følelsen av utilstrekkelighet, kan det kanskje også øke behovet for å søke Gud. Dette fordi en da kan oppleve å være i behov av hans hjelp. Slik kan negative følelser knyttet til begrepet *jeg prøver* utløse behovet for religiøs mestring.

5.3 «Det kommer tilbake til deg»

Det andre utsagnet jeg presenterte i analysen som stadig gjentar seg i materialet, er at *det kommer tilbake til deg*. Tankegangen om at man får igjen for sine handlinger preger informantens liv. Dette virker sentralt i deres prosjekt med å leve som gode muslimer, både i møte med andre mennesker og i møte med Gud. I likhet med beskrivelsen av den overordna tanken om *å være en god muslim*, kan det se ut til at forventningen om at dine handlinger *kommer tilbake til deg* fungerer som en ramme for fortolkning av livet (Stålsett 2006:114). Det forventes at handlingene *kommer tilbake til deg*, og slik danner en ramme i form av vennlighet fra medmennesker og i form av belønning fra Gud i paradiset.

Prinsippet om at man at man høster vennlighet når man sår godhet er i stor grad en allmenn tankegang. Allikevel er graden av fokus på dette blant mine informanter så stort, at det slik jeg ser det, skiller seg ut fra allmenheten. Det ene kan ha med det å gjøre at informantene tilhører en religiøs minoritet i det norske samfunnet. Det andre som skiller seg ut er en enda mer tungtveiende årsak: Du får igjen for dine handlinger i paradiset.

5.3.1 Positiv mestringsopplevelse

Både det å skulle representere islam utad og det å leve slik at en får igjen for det i Paradiset kan betegnes som stressorer, slik Pargament beskriver det i sin modell av mestringsprosessen (Thorbjørnsen 2014:129). Begge disse forholdene kan altså bidra til å utløse en mestringsprosess som videre kan resultere i en positiv mestringsopplevelse (Thorbjørnsen 2014:129). På den positive siden av mestringsprosessen kan behovet for å søke Gud og hans nærhet utløses (Pargament 1998:720). Resultatet av dette beskrives i mitt materiale som en opplevelse av å motta trøst og styrke og gode følelser av tilfredshet.

Forventningen om at *det kommer tilbake til deg* kan virke som et slags positivt belønningssystem. Spesielt med fokus på det som omhandler etterlivet, da det også bidrar til å gi livet mening her og nå. En av informantene beskriver dette i klartekst: *Alle mine handlinger er for å dra til paradiset, og jeg kan komme til paradiset hvis jeg tilfredsstiller Gud. Det kommer det tilbake til meg.* De andre informantene hadde også lignende utsagn.

5.3.2 Negativ mestringsopplevelse

I forbindelse med å tilhøre en minoritetsgruppe har enkelte av informantene opplevd negative bemerkninger og også blitt sammenlignet med terrorister. Vi har også sett at det kan oppleves vanskelig i religionstimene på skolen når islam blir feilaktig fremstilt, som en informantene beskrev det: *...da vil jeg synke ned i stolen.* Behovet som da oppstår for å representere islam slik det *egentlig er*, kan oppleves som et tyngende ansvar. Og kanskje oppleves det ikke som et valg da behovet kjennes stort for ønsket resultat: at det *kommer tilbake* i form av forståelse og vennlighet fra omverdenen. Denne utløsende *stressoren* som gir behov for å søke Gud om hjelp, er i følge mine informanter noe som stadig gjentar seg og dermed bidrar til en vedvarende byrde. Dette kan slik bidra til at religiøs praksis virker negativt inn i informantenes opplevelse av mestring i hverdagen (Stålsett 2006:113).

Den negative religiøse mestringsopplevelsen kan også gjøre seg gjeldende med tanke på alvorlig som ligger i at dine handlingene *kommer tilbake til deg* og slik påvirker livet etter døden. Et mulig negativt utfall nevnes ikke av informantene, altså hvordan *det kommer tilbake til deg* dersom du ikke gjør det en god muslim skal gjøre. Jeg finner jeg det likevel naturlig å tenke seg at dette perspektivet også eksisterer.

5.4 Bønn og faste

Det kommer tydelig fram i analysen at *bønn og faste* oppleves som det viktigste i møte med religiøs praksis for mine informanter, og at dette videre har stor innvirkning på deres hverdag. Det prioriteres å be fem ganger om dagen så langt det lar seg gjøre, og fastemånedens Ramadan møtes med forventning og glede.

5.4.1 Rituelle handlinger som mestringsaktivitet

Som jeg var inne på i avsnittene ovenfor er det flere mulige stressorer som kan utløse informantenes behov for å søke Gud, enten i takknemlighet eller i behov av hjelp. I delkapittel 2.1.2, i oppgavens teoridel, presenterer jeg Pargamentes mestringsprosess, som viser stegene fra *stressor* og frem til *vurdering* av prosessen (Torbjørnsen 2014:129). Det tredje punktet i mestringsprosessen handler om *vurderinger av tilgjengelige ressurser*. Med tanke på at mine informanter alle er praktiserende muslimer og det faktum at jeg er ute etter hvordan religion kan bidra som ressurs i deres mestring av hverdagen, er det naturlig at religion her fremtrer som en tilgjengelig ressurs. Det fjerde punktet handler om orienteringssystemet, altså den enkeltes personlighet, vaner, verdier, relasjoner og hvilke overgripende forestillingen en bærer med seg. Som muslimer er informantene preget av læren, verdiene og reglene som islam gir, og orienterer seg i stor grad ut fra dette. Dette igjen peker frem til hvilke *mestringsaktiviteter* informantene velger å ta i bruk for å håndtere mulige stressorer. Her kommer praktisering av bønn og faste inn med full tyngde, både rettet inn mot selve situasjonen den enkelte befinner seg i, og inn mot ens egen følelsesmessige respons (Torbjørnsen 2014:129).

Informantene i mitt materiale omtalte i liten grad bønn og faste som ritualer, men mer som plikt og praksis. Deres praktisering av bønn og faste samsvarer slik jeg ser det likevel med hvordan Valerie DeMarinis beskriver ritualenes funksjonelle kjennetgen: *Bevisst symbolsk atferd som vi utfører for å skape mening i tilværelsen* (Stifoss- Hanssen 2007:50). Videre samsvarer det med hvordan riteforsker Tom Driver beskriver ritualisering som *atferd der mennesker fremfører sine liv på symbolsk vis* (Stifoss-Hanssen 2014:212).

Et eksempel på dette er hvordan bønnen bes fem ganger om dagen, på gitte tidspunkt, med ansiktet vendt mot Mekka, med bestemte ord og bevegelser. Bønnen beskrives av mine informanter som en særdeles viktig praksis som rammer inn i hverdagen og slik er en naturlig del av hverdagen, både til de bestemte tidene men også ved opplevelsen av ekstra behov. Dette bidrar til å skape mening i tilværelsen, som kan bestå i *å bli minnet på at man er muslim, og at denne verden ikke er for evig*, slik en av informantene sier det.

Et annet eksempel er fasten som griper inn i en hel måned og har ringvirkninger for de resterende elleve månedene. Dette er en gjentakende handling informantene praktiserer hvert år til samme tid som alle muslimer i hele verden, hvilket gir en spesiell opplevelse av samhold

både innad i familien og på tvers av landegrenser. Slik bidrar faste som rituell handling til å styrke vissheten om en tilhører et fellesskap som også kan styrke opplevelsen av at livet henger sammen (Danbolt og Stifoss-Hanssen 2007:46).

Det neste punktet i Pargaments mestringsprosess er knyttet til *resultatet av mestringsprosessen* (Thorbjørnsen 2014:129). Dette leder meg igjen inn på oppgavens to siste forskningsspørsmål som spør etter hvilken positiv og eller negativ funksjon religiøs praksis har for informantenes opplevelse av mestringsprosessen i hverdagen. Dette belyses i analysens kapittel 4.2 om *sentral praksis*, hvor jeg har listet opp positive beskrivelser av bønn og faste, så vel som utfordringer informantene knytter til disse praksisene.

5.4.2 Positiv mestringsopplevelse

Ovenfor har jeg vært inne på hvordan bønn og faste kan kategoriseres som rituelle handlinger, og hvordan dette bidrar til opplevelsen av sammenheng, mening og opplevelsen av fellesskap. Jeg vil her spesielt trekke frem det mine informanter omtaler som den positive opplevelsen av å få *en ny start*, hvilken gjentar seg i forbindelse med både bønn og faste, og som gir indikasjoner på en mestringsprosess med positivt fortegn.

I forkant av bønningen praktiseres renselsen. Denne handlingen omtales i første omgang som en vane av informantene, men det kommer også frem i samtalene hvordan den rituelle vasken gir en god følelse ved at synd blir vasket bort og derfor gir en opplevelse av å få en ny start.

Fastetiden beskrives også på lignende vis. Det er et *før* og et *etter* fastetiden, noe en av informantene beskriver som *å komme ut på andre siden som en ny person*. Vissheten om muligheten for en *ny start* er god å ha med seg gjennom de resterende elleve månedene, med tanke på at sannsynligheten er stor for at man kommer til å synde på nytt.

5.4.3 Negativ mestringsopplevelse

Når det kommer til mulige negative resultater av mestringsprosessen i forbindelse med bønn og faste som mestringsaktiviteter, vil jeg først trekke frem et aspekt ved bønn. Informantene uttrykker stor tillitt til at Gud hører deres bønn og vil gi svar på den ene eller andre måten. Noen av

informantene virker også til å ha forsont seg med at bønnesvaret ikke nødvendigvis kommer i forventet form. Dette fordi *Gud vet best hva som er til det beste for oss*. Andre igjen uttrykker at manglende bønnesvar kan medføre sinne og frustrasjon. Sistnevnte kan bidra til krevende tanker om hvorvidt Gud bryr seg om deg og videre til tvilstanker om Guds eksistens (Pargament 1998:720). Troen kan slik bli en kilde til frustrasjon og vonde følelser i hverdagen, og danne et mulig grunnlag for negativ religiøs mestring (Dalaker 2012:26).

I forbindelse med faste, ble det av enkelte i materialet nevnt at fasten kunne oppleves vanskelig med tanke på at man gjennom denne praksisen tydelig skiller seg ut fra majoriteten i Norge. I frykt for kritiske spørsmål og negative bemerkninger unngikk flere av informantene å fortelle om fasten til venner og kollegaer. Dette kan være krevende med tanke på hvordan fasten preger en hel måned, og i utgangspunktet er knyttet til forventning og positive følelser. Når noe så gjennomgripende som fasten er ikke kan deles med de en omgås, vil jeg anta at det kan bidra til vonde følelser. Dette med tanke på at man da ikke lever åpent med det som tydeligvis betyr mye for alle informantene. På denne måten vil, slik jeg ser det, fastetiden kunne påvirke hverdagen negativt (Dalaker 2012:26).

5.5 «De andre»

Analysens siste hovedfunn er knyttet til hvordan informantene forholder seg til *de andre*. *De andre* er her forstått som både de som ikke er muslimer og nordmenn informantene opplever som hovedsakelig ikke-religiøse. Det er en gjennomgående oppfatning at de bor i et sekulært land og at følelsen av skille seg ut fra majoritetssamfunnet er sterk, når det kommer til det å være synlig religiøs. Dette virker slik jeg ser det inn på funksjonen av den religiøse praksisen på godt og vondt.

5.5.1 Positiv mestringsopplevelse

Perspektiver på *de andre* kan bidra til opplevelsen av at religion i deres tilfelle gir dem noe positivt som andre i det sekulære samfunnet mangler. Religion oppleves å gi en god ramme for livet som ser ut til å mangle i samfunnet ellers (Stålsett 2006:114). Eksempler på dette er hvordan *de andre* mangler verdier og oppleves grenseløse i mangel på regler. Om reglene kan

oppleves mange og krevende vil en ikke bytte det ut mot alternativet flere av informantene mener å se i det norske samfunnet. *De andre* kunne hatt behov av verdiene en finner i islam, som eksempelvis familieverdiene og ikke minst perspektivet på livet etter døden. Begge disse forholdene ville kunne bidra til å bedre menneskers psykiske helse og slik forebygget selvmord. To av informantene er spesielt opptatt av denne tematikken og er av den oppfattelsen av at mange muslimer er ved god psykisk helse. Dette underbygges også av en av informantene som påpeker at han ikke kjenner til noen muslimer som har begått selvmord. Vi ser her hvordan oppfattelsen av de andre er en kontrast til hvordan de opplever at religion fungerer som en positiv ressurs i deres hverdag. Informantene er i besittelse av noe hellig som kan benyttes til å komme igjennom det som kan være vanskelig – noe som er en mangelvare i det sekulære samfunnet (Pargament 1997:32).

5.5.2 Negativ mestringsopplevelse

På den negative vektskala av religiøs mestring finner vi i materialet det som i første rekke omtales som kunnskapsløshet, og i neste rekke konkretiseres til å omhandle trakassering og rasisme. I delkapittel 5.1.1 om å være en god muslim, nevner jeg hvordan opplevelsen av kunnskapsløshet og feilinformasjon gjennom media, gjør at informantene opplever å bære et ansvar for å oppføre seg presentabelt slik at de kan vise frem hvordan islam egentlig er. Jeg var også inne på erfaringer knyttet til hvordan bruk av hijab kunne resultere i rasisme og trakassering. Dette viser hvordan ytre faktorer fra *de andre* i samfunnet kan bidra til at religiøs praksis kan oppleves som en faktor som bidrar til negativ religiøs mestring og gjør hverdagen tung å bære, slik det beskrives av Dalaker (2012:25).

5.6 Konklusjon

I innledningen til oppgaven fortalte jeg hva jeg ønsket å finne ut av gjennom arbeidet med oppgaven. Jeg ønsket å forstå hvordan unge muslimer praktiserer sin religion og hvordan deres religiøse praksis oppleves på godt og vondt. Videre ville jeg finne ut hvordan dette bidro som positiv og/eller negativ ressurs til å håndtere hverdagen. Basert på dette utformet jeg problemstillingen som jeg har hatt med meg fra utforming av prosjektskisse, inn i samtalen

med informantene og hele veien gjennom arbeidet med analyse og drøfting. Nå er spørsmålet om jeg har svar på det problemstillingen spør etter, nemlig:

Hvilken funksjon har religiøs praksis for unge muslimer i deres hverdag og hvordan påvirker den deres opplevelse av religiøs mestring?

I problemstillingens andre forskningsspørsmål spør jeg etter hvordan religiøs praksis virker positivt inn i informantenes mestringsopplevelse av hverdagen. I drøftingen ovenfor har vi sett at dette skjer på flere måter. Det å leve som *en god muslim* gir en ramme for livstolkning og oppleves som en hjelp til å leve slik religionen lærer er riktig og viktig. Begrepet *jeg prøver* forteller noe om at Gud ser til hjertet, til intensjonen med den enkeltes handlinger. Dette virker positivt inn på opplevelsen av mestring i hverdagen, med tanke på at Gud ser til hva en faktisk får til å prestere, og dømmer deg ikke etter hva du ikke fikk til dersom du hadde riktige intensjoner. Det andre begrepet som går igjen hos informantene er *det kommer tilbake til deg*. Dette virker positivt inn i hverdagen ved at det ser ut til å fungere som en oppmuntring til å være en god muslim med alt hva det innebærer, fordi en vil få belønning i dette livet og i det neste. Når det kommer til praktisering av *bønn og faste* har spesielt opplevelsen av å få en *ny start* vært viktig for informantene å fortelle om. Informantenes blick på *de andre* har også virket positivt inn på informantenes mestringsopplevelse av hverdagen. Ved å sammenligne seg med det sekulære samfunnet ser informantene viktige verdier og regler som mangler og dermed også et liv de ikke ønsker seg. Dette bidrar dermed til at informantene i stor grad blir takknemlige og fornøyde med det livet de selv lever.

I det siste forskningsspørsmålet spør jeg hvordan religiøs praksis eventuelt kan virke negativt inn i informantenes mestringsopplevelse av hverdagen. Jeg har sett at de samme faktorene som virker positivt inn på mestringsopplevelsen også kan ha en negativ funksjon. Det å skulle leve som *en god muslim* kan i noen tilfeller se ut til å oppleves som en krevende byrde og som en kilde til frustrasjon. Begrepet *jeg prøver* inneholder elementer av utilstrekkelighet, slik en av informantene beskrev følelsen av *å aldri være nok*. At dine handlinger *kommer tilbake til deg* bærer et alvor med seg som også har et aspekt av straff i seg, selv om mine informanter fokuserte på belønningen. Som nevnt i drøftingen finner jeg det likevel naturlig å tenke seg at dette perspektivet eksisterer, og at det kan virke negativt inn på hvordan hverdagen mestres ved at det kan vekke følelser som stress og frykt. Når det kommer til praktisering av *bønn og faste* er

det i mitt materiale kun noen få tegn til negative innvirkninger på hverdagen. Negative følelser knyttet til uteblitt bøttesvar, samt opplevelsen av å faste i et samfunn der en frykter negative bemerkninger, ser ut til å virke inn. Til slutt har vi perspektivet på *de andre*. Opplevelsen av å leve i et samfunn som for informantene i stor grad ser ut til å ha fravær av religion, og dermed heller ikke evner å forstå seg på islam og deres religiøse praksis, kan oppleves som en byrde.

Svarene på disse to forskningsspørsmålene baserer seg på samtaler med fem unge praktiserende muslimer i alderen 20-30 år, sett i lys av teori som hovedsakelig dreier seg om religiøs mestring med Pargament som hovedteoretiker. På bakgrunn av dette konkluderer jeg med at religiøs praksis gir en tydelig overordna ramme for livet og slik har en særdeles viktig funksjon for unge muslimer i deres hverdag i forhold til hvordan livet leves og tolkes. Den religiøse praksisen virker videre til å påvirke både positivt og negativt inn i deres opplevelse av religiøs mestring.

6.0 Refleksjon og utblikk

Den Norske kirkes visjon for den diakonale tjenesten lyder slik: Guds kjærlighet til alle mennesker og alt det skapte, virkeliggjort gjennom liv og tjeneste (Kirkerådet 2008:6). Videre har kirkerådet definert fire grunnsteiner i diakonien: Nestekjærlighet, inkluderende fellesskap, vern om skaperverket og kamp for rettferdighet. På hvilken måte inkluderer disse fire grunnsteinene oppgavens fokus på unge muslimer og religiøs mestring?

Nstekjærligheten stiller slik jeg ser det to hovedspørsmål. Det første er hvem som er min neste, det andre er om relasjonen med min neste er preget av kjærlighet. Min neste er også hun som har en annen religion enn meg og mitt møte med henne skal være preget av kjærlighet, gjort seg gjeldene gjennom respekt, anerkjennelse, forståelse og inkludering. Gjennom arbeidet med denne oppgaven har jeg hatt nydelige møter med unge muslimske kvinner og menn, og kjent at min kjærlighet har økt.

Diakoniens andre grunnstein er *inkluderende fellesskap* (Kirkerådet 2008: 9-16). Plan for diakoni spør om etnisk bakgrunn, kjønn, seksuell legning, alder, utviklingshemning, språk, sosial posisjon, økonomi og klær skaper avstand (Kirkerådet 2008:19). Jeg tenker at også religiøs tilhørighet burde vært nevnt i denne lista. Holdninger, manglende kunnskap og frykt for det ukjente kan bidra til å hindre minoriteter med annen religiøs tilknytning i å oppleve den samme selvfølgelig deltakelsen i fellesskapet som det majoriteten av befolkningen opplever. Gjennom intervjuene i denne oppgaven har jeg fått del i historier som forteller om ekskludering, rasisme og utenforskap grunnet religiøs praksis. Plan for diakoni slår fast at alle må kunne ha sin plass i fellesskapet uten å miste sin etniske eller kulturelle identitet. Jeg vil gjerne føye til at alle må kunne ha sin plass i fellesskapet uten å miste sin religiøse identitet og tilhørighet, hvilket kan underbygges ved at religionsdialog nevnes av kirkerådet som en mulig vei til større forståelse (Kirkerådet 2008:20).

Den tredje grunnsteinen, *vern om skaperverket*, favner alt Gud har skapt. Menneskelivet er en del av Guds skaperverk og vi er skapt til å tjene hverandre og til å ha omsorg for hverandre (Kirkerådet 2008:9). Plan for diakoni slår fast at alle mennesker har rett til å leve menneskeverdige liv og stiller spørsmålet om hvordan vi kan kjempe mot det som truer

menneskers liv, helse og menneskeverd (Kirkerådet 2008:23). Diakonien svar på dette handler om myndiggjøring og istandsetting til å ta vare på eget liv (Johannessen, Jordheim & Korslien 200:22), og her kan religion og religiøs praksis komme oss til hjelp. Mitt fokus i denne oppgaven på unge muslimer, deres religiøse praksis og videre hvordan det kan bidra til mestring av hverdagen, kan slik jeg ser det både ha overføringsverdi til mennesker med en annen religiøs tilhørighet og til mennesker som ikke definerer seg som religiøse.

Den siste av de fire grunnsteinene i diakoni er *kamp for rettferdighet*, som innebærer å stille seg ved siden av medmennesket i et aktivt engasjement (Kirkerådet 2008:10). Plan for diakoni trekker fram at å kjempe for rettferdighet kan dreie seg om å engasjere seg i samfunnsdebatten når vi ser at menneskeverd blir krenket, eller å være en stemme når vi ser at mennesker blir stigmatisert og ekskludert i samfunnet (Kirkerådet 2008:24). Vi har dessverre flere grupper i vårt samfunn som opplever urettferdig behandling og våre muslimske venner er blant disse, som også nevnt under avsnittet om inkluderende fellesskap. Dette har jeg fått innblikk i gjennom arbeidet med oppgaven, og jeg håper også å kunne dele denne kunnskapen slik at unge muslimer i Norge kan oppleve at flere vil stille seg på deres side i kamp for rettferdigheten.

Da jeg begynte prosessen med denne masteroppgaven hadde jeg et ønske om å dykke ned i begrepet religiøs mestring og samtidig lære mer om islam og unge muslimer i Norge. Motivasjonen for valg av tema, som nevnt innledningsvis, bunnet i opplevelsen av manglende kunnskap om religion generelt i samfunnet, *religious illiteracy*, både i forhold til innhold og i forhold til funksjon. Jeg har lært mye om islam, og ikke minst om hvilken funksjon muslimsk praksis kan ha for unge muslimer i møte med livet.

I denne omgang falt valget på å fordype meg i unge muslimer og religiøs mestring, da islam er den største religionen i Norge, etter kristendommen. Den innsikten jeg nå har ervervet meg tror jeg er overførbar til andre religiøse grupper. Men jeg ser allikevel behovet for mer spesifikk innsikt i hvordan mennesker med annen religiøs tilknytning finner hjelp til livsmestring, og eventuelt hvordan deres religiøse praksis kan fungere som byrde i hverdagen. Det ville eksempelvis vært spennende med videre forskning på unge jøder og religiøs mestring, eller kanskje unge nyåndelige eller alternativreligiøse og religiøs mestring. Jeg tror at en slik innsikt vil kunne hjelpe meg i å være en medvandrer for mennesker av ulik religiøs tilknytning i mitt virke som diakon. Dette med tanke på at kirken står plantet i et multireligiøst samfunn. Jeg tror

også denne kunnskapen kan være viktig for å legge et godt grunnlag for kirkens mulighet for god dialog, diakpraksis, og ikke minst for å være en diakonal kirke for alle.

Litteratur

- Blennberger E. & Hansson M.J. (2008). Diakoni, tolkning, historik, praktik. Stockholm: Verbum
- Dalaker, A. (2012). Tro – en kilde til livsmot? – Håpets mysterium når sykdom preger livet. Follese: Efre
- Danbolt m.fl. (2014). Religionspsykologi. Oslo: Gyldendal akademisk
- Danbolt L.J. & Stifoss-Hanssen H. (2014) : Ritualisering: Å skape mening gjennom symbolske handlinger. I Religionspsykologi. Oslo: Gyldendal akademisk
- Diedrich m.fl. (2015). Diakonia as Christian Social Practice. U.K: Regnum books internastional
- Fagerli B. M.fl. (2016). Dialog-teologi på norsk. Oslo: Verbum Akademisk
- Foy, Drescher & Watson (2011). Religious and spiritual factors in resilience. New York: Cambridge University Press
- Hansson, Mats J. (2008). ”Diakoni-teologisk reflexion”. I: Blennberger, Erik, Hansson, Mats J. Diakoni. Tolkning, historik, praktik. Stockholm: Oslo: Verbum.
- Haugen H.M (2015). Trosopplæring, åndelig utvikling og diapraxis Oslo: IKO-forlaget (Artikkel, prisme forskning)
- Harsem I, & Jordheim K. (2011). Livstolkning og Livsmestring. Et hefte til inspirasjon i trosopplæringsarbeid! Oslo: Diakonhjemmet Høgskole
- Horsfjord, V.(2017). Religion i praksis. Oslo: Universitetsforlaget
- Høeg I.M (2017). Religion og Ungdom. Oslo: Universitetsforlaget
- Ishaq, B & Gylver, S (2018). Tro på tvers. Kristne og muslimske refleksjoner Oslo: Vårt land forlag
- Johannesen A. M.fl. (2016). Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode. Oslo: Abstrakt forlag.

- Johannesen, K.I, Jordheim, K. & Korslien, K. (2015). Diakoni en kritisk lesebok. Bergen: Fagbokforlaget
- Jordheim, K & Korslien, K (2010). Diakoni og samhandling. Oslo: Diakonihjemmet Høgskole
- Malterud K. (2011). Kvalitative metoder i medisinsk forskning. Oslo: Universitetsforlaget
- Nordstokke K. (2010). Diakoni i kontekst. Oslo: Det lutherske verdensforbund-
- Pargament, K.I. (1996). Religious methods of coping: Resources for the conservation and transformation of significance. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Pargament, K.I. (1997). The psychology of religion and coping: Theory, research, practice. New York: Guilford.
- Pargament m.fl. (1998). Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors. <https://sssreligion.org/>
- Rasmussen L. (1997). Diapraksis og dialog mellem kristne og muslimer. Aarhus: Universitetsforlag.
- Riber, Helge Bie. (2011). Diakon i ikke-kirkelig stilling. I: Dietrich, Stephanie, Kari Karsrud Korslien og Kjell Nordstokke. Diakonen – kall og profesjon. Trondheim: Tapir Akademiske Forlag.
- Rian, D. og Eidhamar, L.G (1999). Jødedommen og islam. Kristiansand: Høyskoleforlaget
- Rizvi, H & Rizvi, M (2004). Veien til Allah: en introduksjon av islam. Oslo : Tauheed Islamic Centre.
- Sandberg, S. m.fl. (2018). Unge muslimske stemmer, om tro og ekstremisme. Oslo: Universitetsforlaget
- Stifoss-Hanssen, H. (2007). Møtet med den andre. Oslo: Det praktisk-teologiske seminar.
- Stålsett G. (2006). Når tro kan være helbredende eller ødeleggende. I Henriksen J.O. Tro: 13 essays om tro. Oslo: Kom forlag

Thagaard T. (2013). Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode. Bergen: Fagbokforlaget.

Torbjørnsen T. (2014). Religiøs mestring. I Danbolt m.fl. Religionspsykologi. Oslo: Gyldendal akademisk

Vogt, K. (2000). Islam på norsk. Oslo: Cappelen Damm.

Vogt, K. (2007). Hva er islam. Oslo: Universitetsforlaget.

Wulff, D. M. (1997). Psychology of religion: Classic and contemporary (2nd ed.). New York: John Wiley & Sons.

Østberg S. (2003). Muslim i Norge, Religion og hverdagsliv blant unge norsk-pakistanere. Oslo: Universitetsforlaget.

Internettkilder

<https://www.mf.no/studiekatalog/diakoni>

Diane Moore: *Overcomming religious illiterac*, Facinghistory.org

Kirkerådet (2008). Plan for diakoni i den norske kirke.

https://kirken.no/globalassets/kirken.no/om-kirken/slik-styres-kirken/planer-visjonsdokument-og-strategier/plan_diakoni_2010_bokmaal2.pdf

Vedlegg

Vedlegg 1, Informasjonsskriv til informantene

Vil du delta i forskningsprosjektet

”Unge muslimer og religiøs mestring ”?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å se på *Hvilken funksjon religiøse ritualer har for unge muslimer og deres livsmestring*. I dette skrevet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

I denne masteroppgaven ønsker jeg å undersøke om *hvilken funksjon religiøse ritualer har for unge muslimer og deres livsmestring*. Hverdagen kan by på både godt og vondt av ulikt slag, og mange av oss har også opplevd større utfordringer eller kriser i livet. Kan en ung muslim finne kraft til å håndtere disse utfordringene ved hjelp av de ritualene en finner i islam? Kan ritualene gjøre livet enklere og/eller kan de bidra til at sider ved livet kan bli vanskeligere?

Gjennom intervjuer og litteratur vil jeg forsøke å finne svar på dette.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

MF vitenskapelige høyskole er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Jeg ønsker å samtale med unge praktiserende muslimer mellom 18 og 32 år. Jeg har brukt egne bekjenskaper for å komme i kontakt med aktuelle personer i den gruppen, og du var en av de som ble foreslått og som ønsket å delta.

Hva innebærer det for deg å delta?

Ved å delta i dette prosjektet er du med på en samtale/intervju. Samtalen tas opp på en lydopptaker slik at jeg kan transkribere den i ettertid. Spørsmålene du får vil handle om deg som muslim og ditt forhold til ritualene, og videre om hvordan dette påvirker din hverdag. Videre benytter jeg meg av din informasjon inn i en oppgave sammen med annen litteratur og forskning som tar for seg unge muslimer, religiøs mestring og ritualisering.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke

Samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Alle opplysninger om deg vil bli anonymisert. Jeg oppgir ikke navn, bosted, alder eller andre gjenkjennende opplysninger i oppgaven som publiseres. Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

I tillegg til meg er det kun min veileder, Tron Fagermoen ved MF vitenskapelige høyskole, som får tilgang på opplysninger om deg gjennom arbeidet med oppgaven. Utover dette får ingen uvedkommende tilgang på opplysningene om deg, da navn og personopplysninger vil erstattes med en kode som lagres på en egen navneliste adskilt fra informasjonen du gir.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes senest våren 2020. Personopplysninger om deg vil etter dette makuleres/slettes

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra MF vitenskapelige høyskole har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- MF vitenskapelige høyskole ved prosjektansvarlig Tron Fagermoen:
Tron.Fagermoen@mf.no, eller student Mia Erlandsen _____
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personvernombudet@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Tron Fagermoen

Prosjektansvarlig
(veileder)

student

Vedlegg 2, Intervjuguide

Intervjuguide

- Inneledende spørsmål
 - Hvem er du?
 - Alder
 - Hva gjør du til daglig
 - Prosjektet, avklaringer og spørsmål?
 - Samtykkeskjema
 - Anonymitet og oppbevaring
 - Fremdrift

- Temabaserte spørsmål

Om å være ung muslim

- Har du alltid vært muslim?
- Hvilken muslimsk tradisjon tilhører du?
- Hva er viktig/det viktigste for deg som muslim?
- Gleder og utfordringer ved å være ung muslim i Norge

Ritualer

- Hva vil det si for deg å være muslim, hva betyr det i praksis?
- Hvilke tanker gjør du deg når jeg sier ordet «ritualer» (praksis?) (hva gjør du?)
- Hvilken plass har ritualene i din hverdag?
 - Stor eller liten?
 - Hvorfor er det slik?
- Er det en eller flere ritualer du vil trekke frem som spesielt viktige?
 - Evt. Hva betyr dette for deg?
- Har du opplevd situasjoner (gleder, sorger? gode eller vonde? vanskelige? Kriser?) der ritualer blir mer viktig enn ellers?
 - Situasjonen...

- Hvilke ritualer
- Hvorfor var dette viktig? Hvilken betydning fikk dette for deg?

Islams fem søyler og høytidene

- Renhet og renselse
 - Gjør du (eller har gjort?) Den lille (wudu) og den store (ghusl) renselse?
 - Hva betyr dette for deg og din hverdag? Hva gjør det med deg?
- Bønnen
 - De fem/ tre (shia-muslimene slår noen av bønnene sammen) bønnene i løpet av dagen, deltar du i alle disse? Hvorfor/hvorfor ikke? Hva betyr dette evt. for deg og din hverdag?
 - Å vende seg mot Kaba i Mekka, hva betyr dette for deg? Gjør det noe med deg? (emosjonelt, fysisk, psykisk?)
 - Bevegelsene i bønnen (å stå, bøye seg, kaste seg ned, å sitte), hva betyr dette for deg? Gjør det noe med deg? (emosjonelt, fysisk, psykisk?)
 - Deltar du i fredagsbønnen? Hvorfor/hvorfor ikke? I så fall: hva betyr dette for deg? Gjør det noe med deg? (emosjonelt, fysisk, psykisk?)
- Zakah, den rituelle avgiften.
 - Praktiseres dette? (NB! Egen ordning for Shia-muslimere, begrenset til overskudd på inntekt fra ni konkrete ting).
 - I så fall: hva betyr dette for deg? Gjør det noe med deg? (emosjonelt, fysisk, psykisk?)
- Fasten
 - Praktiserer du faste? Hvorfor/ hvorfor ikke?
 - I så fall: hva betyr dette for deg? Gjør det noe med deg? Hva skiller denne tiden (Ramadan) fra annen hverdag? (emosjonelt, fysisk, psykisk?)
- Pilegrimsreisen
 - Har du, eller tenker du å gjennomføre dette? Hvorfor/Hvorfor ikke?
 - Hva betyr dette for deg?
- Høytider/Festdager
 - Deltar du i høytider og festdager? Evt hvilke?
 - I så fall: hva betyr dette for deg? Gjør det noe med deg? (emosjonelt, fysisk, psykisk?)

Avslutning

- Hvilken positiv funksjon/effekt kan troen/religionen/ritualene/ ha for deg og din hverdag?
- Hvilken negativ funksjon kan evt. troen/religionen/ritualene/bønnen ha for deg og din hverdag?
- Hvordan opplever du at andre forholder seg til deg som muslim og din praksis/ritualisering?
- Opplever du utfordringer/hindringer i forhold til å leve som muslim? Lett eller vanskelig? Tilrettelagt på skole/jobb?
- Hva gir deg mening i livet? Hva tenker du er meningen med livet?
- Oppsummering, har jeg forstått deg riktig?
- Vil intervjupersonen legge noe til? (evt. plukke opp tidligere spørsmål? Du sa noe om...)
- Hvordan opplevde du å være med på dette intervjuet?