

ISSN: 1876-8830

URL: <http://www.journalsi.org>

Publisher: Igitur, Utrecht Publishing & Archiving
Services in cooperation with Utrecht University of

Applied Sciences, Faculty of Society and Law

Copyright: this work has been published under a

Creative Commons Attribution-Noncommercial-No

Derivative Works 3.0 Netherlands License

NEWS HIGHER SOCIAL EDUCATION

**LEONIE VAN DER
VALK,
EEFJE DRIESSEN,
TAMARA BOERING**

JONGE MOSLIMS OVER DE KRACHT VAN HUN GELOOF

In Nederland praat iedereen mee over de islam. Maar dit betekent nog niet dat er veel kennis over dit geloof bestaat. Zo weten veel hulpverleners nog weinig over de mogelijkheden van de islam in het hulpverleningsproces. In hoeverre helpt de islam islamitische cliënten bij het oplossen of hanteren van problemen?

In dit artikel worden enkele voorbeelden gegeven van de manier waarop jonge moslims de kracht van hun geloof aanwenden in hun leven. Deze voorbeelden zijn gebaseerd op een onderzoek naar religieuze coping vanuit de islam. Sinds 2004 doen wij op de Hogeschool

van Amsterdam en het onderzoekscentrum De Karthuizer, onderzoek naar de methodische mogelijkheden van de islam binnen de hulpverlening. Daarvoor hebben onze studenten en onze onderzoeksgroep ruim 200 diepte-interviews met moslims verricht, zijn er ruim 50 egodocumenten verzameld, zijn er vele groepsdiscussies gevoerd en zijn er zeven deelonderzoeken uitgevoerd. Daarnaast zijn in het kader van promotieonderzoek door Leonie van der Valk naar het thema bidden en religieuze coping bij hoogopgeleide moslimvrouwen van Marokkaanse afkomst 177 vragenlijsten verzameld, die de basis

vormen voor 25 diepte-interviews die de komende periode worden afgenomen. Over dit onderzoek zullen nog meer publicaties volgen.

DE ISLAM BETEKENT VEEL VOOR MOSLIMJONGEREN

Veel jonge moslims zijn bewust bezig met het vormgeven van de islam in hun leven. De islam inspireert hen om liefdevoller met zichzelf en anderen om te gaan. Veel jongeren putten kracht uit de islam. Een jonge Marokkaans-Nederlandse vrouw verwoordt dit als volgt:

Ik zie de islam als een prachtige godsdienst die alleen het goede wil voor de mens. Islam betekent vrede. En de Islam zorgt er voor dat ik me gelukkig voel en blij ben met wat ik ben en heb. Elke dag vraag ik God om vergiffenis en dit versterkt mij meer om het slechte te laten en goede te doen.

Ook oudere moslims halen veel kracht uit de islam. Maar zij lijken dit op een andere manier te doen dan veel jongeren. Bij de ouderen staan de tradities uit het land van herkomst centraal, bij de jongeren gaat het steeds meer om de islam zelf. Veel van de moslimjongeren uit ons onderzoek vinden de islam belangrijker dan de tradities van hun ouders. Zij vinden er een referentiekader dat gericht is op individuele vrijheid, gelijkheid

en menselijkheid. De islam past volgens hen beter bij het moderne leven in Nederland dan de tradities van hun ouders uit het gebied van herkomst.

Veel van de praktiserende moslimjongeren die wij geïnterviewd hebben, proberen zo goed mogelijk volgens hun geloof te leven. Zij hongeren als het ware naar kennis over de islam en willen er alles over weten. Daarbij zoeken zij naar informatie en discussiëren zij veel met geloofsgenoten, bijvoorbeeld via internet. Sommigen streven naar een "zuivere" vorm van islam. De meesten kiezen echter voor een middenweg, een islam van liefde voor de medemens, waarbij zij zich openstellen voor niet-moslims. Daarbij onderstrepen zij vaak dat een mens niet mag oordelen over anderen en dat zij van Allah moeten leren. Voor moslims is het praktiseren van hun geloof essentieel. Het gaat niet alleen om woorden maar vooral om daden. Je streeft ernaar om een goed mens te zijn. De intentie waarmee je de dingen doet, is van belang. Uiteindelijk zal God je in het hiernamaals ter verantwoording roepen. Door het doen van goede daden kan je een plekje in de hemel verdienen. Uiteindelijk kan alleen God over jou oordelen en niet je medemens. Je bent zelf verantwoordelijk voor je eigen leven en daden. Voorbeelden van goede daden zijn: God loven door regelmatig te bidden, op bedevaart gaan, aalmoezen geven aan de armen, goed zijn voor je medemens en je ouders, niet roddelen, niet stelen of doden, vertrouwen

in de medemens en niet kwaaddenkend zijn of oordelen over anderen. Kortom, jezelf niet centraal stellen ten koste van andere mensen of hen kwaad berokkenen door je gedrag. Dat betekent ook het bewust zijn van emoties als frustratie, woede, agressie, jaloezie et cetera. Voor veel moslims staat "sabr" (geduld) en "aql" (verstandig handelen) centraal.

De Nederlandse maatschappij is sinds de moord op Theo van Gogh bang voor radicalisering onder moslimjongeren. Hiernaar wordt momenteel veel onderzoek verricht. Het gaat bij radicalisering vooral om maatschappelijk geïsoleerd en gefrustreerd geraakte jongeren. (Buys, Demant & Hamdy, 2006; Van Duren & Bremmer, 2007). Binnen ons onderzoek ontdekten wij dat veel moslimjongeren zich gekwetst voelen door de huidige negatieve beeldvorming over de islam in de media. Zij voelen zich afgewezen en hebben soms het idee dat zij geen invloed hebben op de – in hun ogen valse – beelden over de islam in de media. Wij komen jongeren tegen die zich daardoor meer gaan afsluiten. Zij zeggen vaak niet meer in te gaan op vragen die Nederlanders over hun geloof stellen. Sommige vragen ervaren zij als het afchecken van vooroordelenlijstjes. Maar zij willen graag over hun geloof praten als zij merken dat er echte belangstelling is voor hun beleving. Voor hen staat de islam juist voor vrede en respect voor je medemens.

DE ISLAM ALS KRACHTBRON

De islam is voor jonge moslims een bron van inspiratie en kracht. Zij vinden er zelfvertrouwen, een sterke identiteit, verbondenheid en houvast. Het geloof geeft hun leven zin. Zij ontdekken de kracht en de mogelijkheden van islamitische gebruiken en opvattingen. Zij ontwikkelen een eigen persoonlijke stijl van geloven. Maar op welke wijze werkt de islam als bron voor empowerment? En in hoeverre kan een geloof mensen eigenlijk helpen?

Uit ons onderzoek blijkt de islam voor moslims een bron te zijn voor: motivatie en inspiratie; voor zelfkennis en zelfreflectie; voor zelfwaardering (het voelt goed als je je als moslim inzet voor anderen); voor verbinding met andere gelovigen; voor relativering en ook voor probleemoplossing en emancipatie. Hoe werkt dat precies?

Mensen moeten hun problemen zelf oplossen. Maar daarbij heb je ook vertrouwen in jezelf nodig en steun van belangrijke anderen. Bij gelovige hulpvragers kan hun contact met God veel betekenen. Door verbinding met God te zoeken in hun gebed voelen zij zich vaak mentaal sterker worden:

Ik heb een moment in mijn leven gehad dat het heel slecht met me ging. Ik had veel problemen en zocht naar oplossingen. Ik praatte met andere mensen en met een hulpverleenster. In het begin hielp niks. Alles ging fout. Gelukkig was mijn

hulpverlenster een Marokkaanse vrouw die net als ik moslim was. Ik kreeg een reguliere behandeling. Maar op een gegeven moment vroeg ze of ik met het geloof bezig was. Ik gaf aan dat het een beetje begon te verwateren omdat ik alleen maar bezig was met mijn probleem. Ze vroeg toen: 'Waar ben je dankbaar voor?'. Ik gaf een paar voorbeelden: dat ik ondanks alles een goed leven heb, dat ik mijn ouders nog heb, dat ik gelovig ben. Zij gaf aan dat ik elke dag vijf dingen moest opzeggen waar ik dankbaar voor ben. Zo gezegd zo gedaan.

Ik probeerde elke dag aan Allah te denken en vijf dingen op te noemen waarvoor ik dankbaar was. Maar ik vond dit nog niet genoeg. Ik begon weer te bidden. Ik toonde God berouw en gaf in mijn gebed aan dat ik dankbaar was. En na elke gebed voelde ik me sterker worden. Bidden gaf me kracht. Ik was vergeten dat ik kracht uit mijn eigen geloof kon halen.

(Marokkaans-Nederlandse jonge vrouw)

Uit dit verhaal komt ook naar voren dat het niet vanzelfsprekend was om in tijden van nood de positieve kracht van een religie te benutten. Het was de hulpverlenster die deze vrouw stimuleerde om haar eigen religieuze krachtbron te activeren.

RELIGIEUZE COPING

Er is internationaal veel literatuur verschenen over de positieve of negatieve invloed

die religie kan spelen bij het omgaan met problemen. Dit wordt wel religieuze coping genoemd. Coping verwijst naar de wijze waarop mensen hun problemen oplossen en hoe zij met stress omgaan. Er is inmiddels in navolging van Pargement (1997) veel onderzoek gedaan naar de relatie tussen religie en coping. Religieuze coping is een begrip dat de laatste vijftien jaar ook veel aandacht krijgt binnen de Nederlandse godsdienstpsychologie, zie bijvoorbeeld de artikelen van Hans Alma, Rien van Uden en Jos Pieper.

Positieve religieuze coping

In ons onderzoek hebben wij veel aandacht besteed aan de kracht die mensen uit bidden halen. Bidden is een belangrijke vorm van religieuze coping. Veel jonge moslims proberen dagelijks te bidden. Er zijn vijf vaste gebedstijden op een dag, maar veel moslims kunnen zich daar niet aan houden vanwege drukke werkzaamheden. Zij halen hun gebeden meestal later op de dag in. Door regelmatig te bidden ontwikkelt een gelovige specifieke innerlijke ervaringen in het contact treden met God. Medegelovigen zijn belangrijk om dergelijke religieuze ervaringen verder te ontwikkelen en te duiden. Naast de eigen ouders, spelen ook vrienden en vriendinnen, familieleden en contacten die plaatsvinden op het internet daarbij een belangrijke rol. Op het internet leggen veel moslimjongeren hun vragen voor aan geloofsgenoten, of zij

lezen er over de problemen van anderen (Brouwer, 2006).

Uit ons onderzoek komt naar voren dat vrijwel alle moslimgelovigen de een of andere vorm van bidden gebruiken om in tijden van nood of crisis steun van God te vragen om het leven of hun problemen beter aan te kunnen. Daarbij zijn er verschillende vormen van bidden naar voren gekomen. Het *religieuze gebed* (de salaah: het reciteren van de koranteksten), helpt bij het rustig worden en innerlijke vrede ervaren. Het *smeekgebed* helpt je hart te luchten bij God. Gelovigen ervaren dat Allah hen helpt en dat zij op Hem kunnen vertrouwen. Veel gelovigen uit ons onderzoek ervaren Allah als beschermend, warm, liefdevol en barmhartig. Bidden kan empowerend werken omdat het innerlijke gevoelens van geborgenheid en vertrouwen stimuleert:

Heel veel rust, liefde, gezondheid voel ik tijdens het bidden. Ik voel me energiek als ik bid, heel erg. Ik heb ook hoop, geen schuldgevoel tijdens het bidden. Het is prettig te weten dat ik straks weer kan gaan bidden, je doet het vijf keer per dag. Zo heb ik steeds contact met God en word ik eraan herinnerd om te proberen een goed mens te zijn. Je hebt dan minder de neiging om iets fouts te doen. De influisteringen van de duivel hebben zo minder invloed op je, je bent steeds in contact met God en dat maakt je sterker. Ik voel zo dat God dichtbij mij is en dat ik

een goed mens probeer te zijn. Ik voel me schoon en fris, alsof ik elk moment uit de douche kom. Het geeft me kracht en zelfvertrouwen. (Turks-Nederlandse vrouw)

Bidden is echter meer dan steun, vertrouwen en hoop oproepen. Het is ook te beschouwen als een vorm van "praten in het hoofd" met een hogere macht.

Via dit innerlijk in contact met God treden, kunnen gelovige hulpvragers zichzelf beter gaan voelen door:

Andere gedachten op te roepen die meer energie geven (denken)

Veel van de door ons geïnterviewde moslims zeggen hun zorgelijke gedachten te verminderen door het nadenken over hun geloof, er over te praten, of door het lezen of het reciteren van religieuze teksten.

Moslims gebruiken hun geloof ook om besluiten te nemen. Zij vragen God gericht om raad. Het rituele gebed kan de rust geven om weer verfrist naar problemen te kijken. Bidden kan stimuleren om problemen te relativiseren, doordat iemand vanuit het perspectief van God naar zichzelf kijkt. Moslims zien hun dagelijks leven als iets tijdelijks en hechten veel belang aan het eeuwige leven in het hiernamaals. Zij stellen zich dan vragen als: Wat is nu eigenlijk echt belangrijk in mijn leven? Wat doet er nu echt toe? Hoe kan ik de weg van God volgen en een goed mens

zijn voor anderen? Op deze manier hebben zij meer grip op hun problemen en worden zij er minder door overspoeld.

Pijnlijke emoties te ventileren en innerlijke gemoedsrust te stimuleren (voelen)

Moslims kunnen hun gevoelens van vertrouwen vergroten door geborgenheid en acceptatie bij God te zoeken. Dit doen zij door God te aanbidden of tegen God hun zorgen te uiten en Zijn steun te vragen. God luistert immers altijd.

Zo noemen bijna alle moslims uit ons onderzoek dat zij na het gebed rustiger worden en meer vertrouwen in de toekomst krijgen. Zij inspireren en motiveren zichzelf vanuit de islam. Zij relativeren hierdoor hun woede, frustratie, verdriet, of ongeluk.

Iets te ondernemen en zichzelf te activeren (handelen)

Bij het actie ondernemen verwijzen moslims naar het verrichten van goede daden voor anderen; het verrichten van de religieuze plichten; het aanbidden van God. Voor veel van de door ons geïnterviewde moslims staat de aanbedding van Allah centraal in hun leven.

Negatieve religieuze coping

Maar geloven kan ook een last voor iemand worden als men te streng de geloofsregels wil toepassen of als men God als straffend beschouwt. Gelovigen ontwikkelen zo

negatieve gedachten over zichzelf. Zij kunnen zich zorgen maken over de mate waarin zij zich inspinnen om een goed moslim te zijn. Bij een klein deel van de moslims uit ons onderzoek is er sprake van dergelijke negatieve religieuze coping. Zij voelen zich schuldig naar God of denken dat zij verdoemd zijn.

Sommige moslims worden gekweld door zorgelijke gedachten en zijn nauwelijks in staat om te bidden. Daardoor kunnen zij zichzelf nog schuldiger en slechter gaan voelen. Naast hun problemen, kunnen zij ook niet voldoen aan de eisen van God. Daarom zeggen moslims vaak dat het goed is om ondanks concentratieproblemen toch regelmatig te bidden. De redenering hierbij is dat al voel je je niet goed of lukt het bidden niet, als je het probeert en volhoudt kan het toch gaan werken. Regelmaat traint lichaam en geest.

Gedachten over het lot

Sommige hulpverleners ervaren de opvattingen van moslims over het lot als fatalistisch. Want als God alles bepaalt, wat kan de mens dan doen aan zijn lot? Uit ons onderzoek komt naar voren dat moslims verschillend denken over hun eigen verantwoordelijk en het lot. Sommigen geloven dat zij zich geheel moeten overgeven aan dat wat God hen brengt, anderen vinden dat God hen ook het vermogen heeft gegeven na te denken, te kiezen en te handelen. Wij zullen hier enkele

voorbeelden van dergelijke veel voorkomende rederneerstijlen geven.

Volgens een respondente moet je als mens je eigen problemen oplossen. Je kan daarbij God vragen om te helpen maar je moet het wel zelf doen:

Als je gewoon bij je verstand bent, ben je altijd verantwoordelijk voor je eigen gedrag. God kan je daarin sturen of enigszins helpen, maar Hij kan het niet voor je doen. God opent wegen voor jou. Ik mag niet Zijn hulp vragen en zelf niks doen. Dat staat ook in de Koran. God is er om je te helpen, maar je moet zelf die stappen zetten. Dus ik kan er niet van uitgaan, ik vraag God vanavond of Hij me wil helpen en verder blijf ik de hele dag in mijn bed liggen. (Marokkaans-Nederlandse jonge vrouw)

Een respondente van Turks-Nederlandse achtergrond vindt dat Allah je verstand heeft gegeven om het te gebruiken:

Allah heeft de mens verstand/hersenen gegeven om deze zelf te kunnen gebruiken maar de manier waarop je dat doet verschilt bij ieder mens. Allah is geen robot die je antwoord op je vraag geeft. Het is ook niet degene waar we als mens onze verantwoordelijkheid op kunnen afschuiven. Anders hadden we toch onze hersenen niet nodig als Hij alles voor ons zou doen? (Turks-Nederlandse jonge vrouw)

DE BETEKENIS VOOR HULPVERLENING

Op basis van ons onderzoek denken wij dat hulpverleners baat bij kunnen hebben bij meer kennis over religieuze coping bij Islamitische cliënten. Uit ons onderzoek blijkt een grote variëteit in de wijze waarop moslims steun vinden in hun geloof. Een hulpverlener kan daarover op verschillende manieren in gesprek gaan. Bij het bespreken van bidden, kan het bijvoorbeeld zinvol zijn om door te vragen en te praten over de verschillende gebedsvormen die belangrijk zijn voor de cliënt en te bespreken hoe deze werken in tijden van nood. Het is ook zinvol om onderscheid te maken tussen positieve en negatieve religieuze coping. Voor sommige gelovige cliënten fungeert hun geloofsopvatting eerder als last dan als kracht.

Daarnaast moeten gelovige en niet-gelovige hulpverleners ook de eigen gedachten en gevoelens over religie onderzoeken opdat deze het hulpverleningsproces niet verstoren.

Kortom: ons onderzoek bleek veel kennis en inzichten op te leveren die wij binnenkort ook met hulpverleners willen gaan delen. Komende jaren willen wij trainingen voor hulpverleners gaan verzorgen. Indien u al belangstelling heeft voor deelname aan een pilot-training, kunt u zich opgeven bij Leonie van der Valk: l.n.h.van.der.valk@hva.nl.

LITERATUUR

- Alma, H. A., Pieper, J. Z. T., & Uden, M. H. F. van (2003). When I find myself in times of trouble: Pargament's religious coping scales in the Netherlands. *Archive for the Psychology of Religion*, 24(1), 64–74.
- Brouwer, L. (2006). Dutch Moroccan websites: A Transnational Imagery? *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 32(7), 1153–1168.
- Buijs, F., Demant, F., & Hamdy, A. (2006). *Strijders van eigen bodem: radicale en democratische moslims in Nederland* [Home-grown Fighters: Radical and Democratic Muslims in the Netherlands]. Amsterdam: Amsterdam University Press.
- Duren, M. van, & Bremmer, J. N. (2007). *Denken en Deugden van Marokkaanse-Nederlanders* [Thought and Virtues of Moroccan-Dutch]. Groningen: ISW.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping. Theory Research and practice*. New York: Guilford Press.
- Pargament, K. I. (2007). *Spiritually integrated psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. M. (2000). The many methods of religious coping: development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, 56(4), 519–543.
- Pargament, K., Murray-Swank, N., & Tarakeshwar, N. (2005). An empirically based rationale for a spiritually integrated psychotherapy. *Mental Health, Religion & Culture*, 8(3), 155–165.
- Park, C. L. (2005). Religion and Meaning. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 295–315). New York: The Guilford Press.
- Pieper, J. Z. T., & Uden, M. H. F. van (2003). Geloof en levensbeschouwing binnen het referentiekader van psychotherapeuten. In F. van Ree (Ed.), *GGZ en levensbeschouwing. Psychiatrische hulp aan Nederlanders en Medelanders* [Mental Health Care and World-view. Psychiatric Support to Dutch and Immigrants] (pp. 38–53). Lisse: Swets & Zeitlinger.
- Pieper, J. Z. T., & Uden, M. H. F. van (2005). *Religion and coping in mental health care*. Amsterdam/New York: Rodopi BV.
- Uden, M. H. F. van (1985). *Religie in de crisis van de Rouw. Een exploratief onderzoek door middel van diepte-interviews* [Religion during Mourning. An Exploratory Research by in-depth Interviews]. Nijmegen: Dekker van de Vegt.
- Uden, M. H. F. van (2007). Over religie en geestelijke gezondheid. Zelfkennis en zingeving [Concerning Religion and Mental Health Care. Self-knowledge and Meaning]. *Maatwerk. Vakblad voor maatschappelijk werk*, 4, december, 4–7.
- Uden, M. H. F. van (2008). Religie in de geestelijke gezondheidszorg [Religion in Mental Health Care]. *Religious coping*.

- Van analyse tot zorginnovatie*, 11(1), 9–11.
- Uden, M. H. F. van, Pieper, J. Z. T., Eersel, J. J. M. van, Smeets, W., & Laarhoven, H. W. M. van (2009). Religieuze en niet-religieuze coping bij kankerpatiënten [Religious and Non-Religious Coping by Cancer Patients]. In: C. P. M. van Halen, M. H. Prins & M. H. F. van Uden (Eds.), *Religie doen, Religieuze praktijken in tijden van individualisering* (pp. 97–121). KSGV. Tilburg.