

Praktisk religiøsitet

Religiøs mestring blant muslimske flyktninger

Av: Gunnar Svanholm Skogesal

Diakonhjemmet Høgskole

Mastergradsoppgave
Master i sosialt arbeid i partnerskap

Antall ord: 29.637

19.05.2015

Sammenheng

Denne oppgaven har religiøs mestring blant muslimske flyktninger som hovedtema. Jeg undersøker hvordan det i en muslimsk tro kan finnes ressurser til å håndtere vanskelige livssituasjoner som flukt, eksiltilværelse og integrering. Oppgaven har et ressursfokus på informantenes tro, men vil også i noen grad gå inn på troen som en faktor for mestringsmotstand. Som utgangspunkt for oppgaven er religionspsykologen Kenneth I Pargament sin teori om *religiøs mestring* (Pargament 1997).

Religiøs mestring er et relativt nytt begrep i norsk sammenheng, og først og fremst relatert til forskning på mental helse (Torbjørnsen 2014). Begreper som *opplevelse av sammenheng* og *resiliens* er i større grad benyttet i sosialfaglig kontekst. Et viktig argument for å bruke begrepet religiøs mestring er at det gir rom for å snakke om-, og forstå religion på en funksjonell måte. Flere (Danbolt og Nordhelle 2012) etterspør økt *åndelig sensitivitet* innen sosialfaglig arbeid. En motivasjon bak denne oppgaven er også å bruke begrepet *religiøs mestring* som et verktøy til å forenkle samtaler om tro.

Gjennom dybdeintervjuer av seks informanter som har opprinnelse fra Somalia og ulike land i Midtøsten, har jeg utforsket hvordan de selv ser på troen som en mestringsressurs. Informantene har fortalt om religiøs mestring i forbindelse med historier fra sitt opprinnelsesland, flukten til Norge, etablering av en ny tilværelse i Norge, og i synet på fremtiden.

Oppgaven belyser praktiske betydninger av å ha et meningssystem sentrert rundt troen på Allah. Mestringsprosessen, som blant annet består av vurdering av situasjonen og vurdering av hvilke muligheter man har til å håndtere den konstruktivt, blir på alle nivåer påvirket av troen på Allah. «Allah ser meg» og «Allah tester meg» framstår som to sentrale opplevelser som informantene beskriver i møte med vanskelige situasjoner, som har stor betydning for mestringsaktiviteten deres. Å følge Allahs vilje, søke Allahs nærhet og å akseptere situasjonen (fordi det er Allahs vilje) framstår som viktige mestringsstrategier. Informantene gir inntrykk av at troen på Allah gir hverdagslige begivenheter viktigere og større mening, og at troen på Allah gir dem økt bevissthet om hvilket ansvar de selv har i situasjonen.

Oppgaven er et bidrag til argumentasjonen for en åndelig sensitiv praksis innen sosialt arbeid.

Innholdsfortegnelse

SAMMENDRAG	1
1 INNLEDNING	4
1.1 MOTIVASJON FOR VALG AV TEMA.....	4
1.2 PROBLEMSTILLING	5
1.3 BEGREPSBRUK.....	6
1.4 OPPGAVENS STRUKTUR	7
2 KONTEKSTUELLE RAMMER	8
2.1 FLYKTNINGER I NORGE	8
2.1.1 <i>Mennesker på flukt</i>	8
2.1.2 <i>Opplevelser av tap</i>	9
2.1.3 <i>Helse og økonomi</i>	10
2.1.4 <i>«Flyktningfellen»</i>	11
2.2 MUSLIMER I NORGE	11
2.2.1 <i>Muslimere og religiøsitet</i>	11
2.2.2 <i>Muslimere og tilpasning til samfunnet</i>	13
2.2.3 <i>Muslimere i media</i>	14
2.3 RELIGION OG LIVSSYNN.....	14
2.3.1 <i>Begrepsbruk innen religionspsykologien</i>	15
2.3.2 <i>Religion og mental helse</i>	16
3 TEORETISK RAMMEVERK	17
3.1 MESTRING	17
3.1.1 <i>Mestringsbegrepet</i>	17
3.1.2 <i>Mestring og vurdering</i>	19
3.1.3 <i>Emosjonsorientert og problemorientert mestring</i>	20
3.1.4 <i>Mestringsprosessen som søken etter mening</i>	20
3.1.5 <i>Mestring, kultur og religion</i>	22
3.1.6 <i>Religiøs mestring</i>	23
3.1.7 <i>Kritikk av religiøs mestringsteori</i>	25
3.2 OPPLEVELSE AV SAMMENHENG.....	25
3.3 RESILIENS.....	27
3.4 SOSIAL STØTTE	27
4 FORSKNING PÅ RELIGIØS MESTRING OG RESILIENS	29
4.1 RELIGIØS MESTRING OG RESILIENS I NORDISK KONTEKST	29
4.2 RELIGIØS MESTRING BLANT FLYKTNINGER OG MUSLIMER	30
5 METODISKE VALG OG FRAMGANGSMÅTE	33
5.1 VITENSKAPSTEORETISK FORANKRING.....	33
5.2 FORSKNINGSETISKE AVVEININGER.....	33
5.2.1 <i>Sensitive personopplysninger</i>	34
5.2.2 <i>Formidling av data</i>	34
5.3 UTVALG OG INFORMANTER	35
5.3.1 <i>Utvalgsriterier</i>	35
5.3.2 <i>Tillitsfokusert rekrutteringsstrategi</i>	35
5.3.3 <i>Informert samtykke</i>	36
5.3.4 <i>Utvalgets sammensetning</i>	37
5.4 INTERVJUENE	37
5.4.1 <i>Intervjuguiden</i>	37
5.4.2 <i>Intervjusituasjonen</i>	38
5.4.3 <i>Bruk av lydopptaker</i>	39
5.4.4 <i>Bruk av tolk</i>	39
5.5 ETTERBEHANDLING OG DATAANALYSE	40
5.5.1 <i>Transkribering</i>	40
5.5.2 <i>Behandling av data</i>	40
5.6 KRITISKE VURDERINGER	41
5.6.1 <i>Utvalgsstrategi</i>	41

5.6.2	<i>Informert samtykke</i>	42
5.6.3	<i>Studiens kvalitet</i>	42
6	INFORMANTENS MENINGSUNIVERS – «ALLAH I ALT»	43
6.1	HANDLINGER SOM SENTRUM FOR MENING	43
6.2	TRYGGHET GJENNOM TILHØRIGHET.....	45
6.3	ULIKHETER BLANT INFORMANTENE I UTVALGET.....	46
7	Å BLI TESTET AV ALLAH	47
7.1	HVA SIER INFORMANTENE OM Å BLI TESTET?	47
7.1.1	<i>Å bli testet som «Allahs vilje»</i>	47
7.1.2	<i>Hva testes og hva står på spill?</i>	49
7.2	HVORDAN PÅVIRKES INFORMANTENE AV OPPLEVELSEN AV Å BLI TESTET?	50
7.2.1	<i>Revurdering av situasjonen</i>	50
7.2.2	<i>En positiv endring</i>	51
7.2.3	<i>Aksept av Allahs vilje</i>	52
8	ALLAH SOM SOSIAL STØTTE	53
8.1	HVORDAN SØKER INFORMANTENE NÆRHET TIL ALLAH?.....	53
8.1.1	<i>Bevissthet om Allah - thikr</i>	53
8.1.2	<i>Bevissthet om egen tro</i>	54
8.1.3	<i>Religiøse handlinger og ritualer</i>	54
8.1.4	<i>Etterfølgelse</i>	55
8.2	HVORFOR SØKE ALLAHS NÆRHET? – STYRKE I RELASJONEN.....	56
8.2.1	<i>Fravær av familie og venner</i>	57
8.2.2	<i>Ekstern styrke og myndiggjøring</i>	58
8.2.3	<i>Å gjøre «det riktige»</i>	59
8.3	OM ALLAH OG SOSIAL STØTTE	59
9	Å FØLGE ALLAHS VILJE	61
9.1	ETTERFØLGELSE SOM MESTRINGSSTRATEGI	61
9.1.1	<i>I hvilke sammenhenger omtales etterfølgelse som mestringsstrategi?</i>	61
9.1.2	<i>Etterfølgelse som problemorientert mestringsstrategi</i>	62
9.1.3	<i>Etterfølgelse som emosjonsorientert mestringsstrategi</i>	63
9.2	SØKE VEILEDNING FRA ALLAH	65
9.2.1	<i>Islam som veileder</i>	65
9.2.2	<i>Koranen som veileder</i>	65
9.2.3	<i>Veiledning gjennom bønn</i>	66
9.3	SØKE VEILEDNING GJENNOM NETTVERK	67
9.3.1	<i>Familie</i>	67
9.3.2	<i>Moskéen</i>	68
9.3.3	<i>Religiøse personer</i>	68
9.3.4	<i>Mestringsmotstand</i>	69
9.3.5	<i>Å sammenligne seg med andre</i>	69
10	OPPSUMMERING OG REFLEKSJONER	71
10.1	FUNN	71
10.1.1	<i>Betydningen av et meningsunivers sentrert rundt Allah</i>	71
10.1.2	<i>«Sosial støtte» - Allah i et mestringsperspektiv</i>	72
10.1.3	<i>Religiøs mestring er et komplekst fenomen</i>	72
10.1.4	<i>Etterfølgelse og nærhet som viktige mestringsbegreper</i>	73
10.2	STUDIENS BEGRENSNINGER	74
10.2.1	<i>Kun positiv religiøs mestring</i>	74
10.2.2	<i>Få beskrivelser av kollektiv mestring</i>	74
10.3	STUDIENS RELEVANS I SOSIALT ARBEID.....	75
	LITTERATURHENVISNING	76
	VEDLEGG	82

1 Innledning

Det vi ser i dag er at det er en fare for religiøs analfabetisme, og det kommer vi til å merke i møtet med mangfoldet (Silje Kvamme Bjørndal, i: Oftestad 2013).

Sitatet over er hentet fra en artikkel i Aftenposten om lansering av boken *Gud er tilbake! Religionens rolle i fremtiden* (Bjørndal, Tangen og Strøm-Olsen 2013). Forfatterne peker på at mange i dag ser på religion som et tilbakelagt tema i offentlig sammenheng. De påpeker at man allikevel ser at religionsspørsmål engasjerer og at det er behov for å arbeide for et livssynsåpent samfunn.

Bildet av livssyn som et privat anliggende har også lenge vært dominerende i profesjonell praksis med brukere. Flere påpeker nå at vi trenger en *åndelig sensitivitet* (Danbolt og Nordhelle 2012; Gärde 2014) i sosialfaglig praksis. Denne oppgaven er et bidrag for økt sensitivitet ovenfor åndelige spørsmål i møte med muslimske brukere.

Ved å utforske hvordan muslimske flyktninger håndterer vanskelige livssituasjoner gjennom sitt livssyn, er oppgaven et bidrag til ressursfokus på brukeres tro. Dette er viktig fordi vi vet at mange muslimer opplever skepsis og mistillit fra majoritetssamfunnet rettet mot sin tro (Integrerings og mangfoldsdirektoratet 2014; Kaya, Fauske og Høgmo 2010), mens de selv ser på troen som en kilde til mening, personlig vekst og økt livskvalitet (Park, Edmondson og Hale-Smith 2013). I sosialfaglig ånd, med idéer som *å starte der klienten er, utvikle brukerens iboende ressurser, og myndiggjøring*, er det flere argumenter for å øke vår kunnskap om brukerens livssyn og hans/hennes forhold til det. Spørsmålet er derfor ikke *om* vi trenger en åndelig sensitivitet i sosialfaglig praksis, men hvordan vi kan møte spørsmål om religion og åndelighet på en måte som er tro mot sosialt arbeids verdier og formål (Furman m.fl. 2004).

I 1997 presenterte religionspsykologen Kenneth I. Pargament sin teori om religiøs mestring i boken *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Gjennom denne teorien tilbyr han et verktøy for å se på hvilken rolle religion kan ha for personer i vanskelige livssituasjoner. Å fokusere på mestring i religiøs sammenheng er en tilnærming til religion hvor dens praktiske implikasjoner for individet synliggjøres. Denne oppgaven bygger i stor grad på Pargaments religiøse mestringsteori.

1.1 Motivasjon for valg av tema

Flere undersøkelser viser at religionens rolle er uavklart eller ambivalent innenfor flere profesjoner. Blant annet innenfor sosialt arbeid (Zahl og Furman 2005), psykologi (Reme, Berggraf, Anderssen og Johnsen 2009) og familierapi (Holmberg 2012) etterspørres mer

kunnskap om åndelige spørsmål. Marianne Zahl og Leola Furman har gjennomført en undersøkelse blant norske sosialarbeidere. De viser til at religion og livssyn har hatt lite fokus blant norske sosialarbeidere og i pensumlitteraturen deres. 42 prosent av respondentene sier seg enige i at sosialarbeidere generelt sett ikke har ferdigheter til å hjelpe klienter i religion- eller livssynsanliggender, og 72 prosent mente sosialarbeidere burde utvide sin kunnskap knyttet til livssyn (Zahl og Furman 2005:106). Samtidig uttrykker flere respondenter skepsis til å bruke religion i sosialt arbeid og mener det strider med sosialt arbeids intensjoner.

Arbeid med innvandrere og flyktninger er fylt med komplekse utfordringer. I en undersøkelse oppgir innvandrere i Norge en gjennomsnittlig skåre på 7 av 10 på en rangering av hvor viktig religion er i livet deres (Blom og Henriksen 2008:67). 4 av 10 innvandrere opplever deres religion som *svært viktig* (skåre på 10 av 10) i deres liv, med en overvekt av personer med bakgrunn fra land med muslimsk befolkningsmajoritet som mener dette (2008:67).

Disse aspektene har bidratt som motivasjon til å undersøke hvilken relevans religion kan spille i sosialfaglig praksis blant muslimske brukere. Jeg har en intensjon om at oppgaven skal gi et bilde av praktiske funksjoner ved religiøsitet som kan åpne opp for samtaler på tvers av ulike trossystem.

1.2 Problemstilling

Problemstillingen til studien lyder:

Hvilke opplevelser har muslimske flyktninger av mestringsressurser i sin muslimske tro?

Oppgaven utforsker hva troen kan ha å si for muslimske flyktnings evne til å håndtere vanskelige situasjoner. Å konsentrere oppgaven rundt muslimske flyktninger har flere fordeler. Vi kan anta at muslimer i Norge, i høyere grad enn Norges samlede befolkning opplever religion som en viktig del av deres liv (se kapittel 2.2.1). Studier viser at religiøs mestring har bedre effekt og større utbredelse blant personer med høyere religiøsitet (Krägeloh m.fl. 2012; Kuile og Ehring 2014), og vi kan anta at religiøse mestringsstrategier er mer utbredt og oppleves som en viktigere del av livet til brukere med et muslimsk livssyn (Meer og Mir 2014).

Mestring er knyttet til belastning, eller *stress*. I kapittel 2.2 beskriver jeg muslimers situasjon i Norge i dag. Der viser jeg hvordan mange muslimer opplever diskriminering, marginalisering og en mental avstand til det norske samfunnet. Vi kan anta at muslimer i gjennomsnitt er dårligere stilt på arbeidsmarkedet og har dårligere lønn enn befolkningen samlet (se kapittel

2.1.4). Samtidig vet vi at de fleste muslimer som migrerer til Norge i dag, kommer av fluktårsaker. Personer som har vært på flukt og lever i eksil har ofte vært utsatt for store belastninger i livet. Traumer og psykiske lidelser (Dahl, Sveaass og Varvin 2006), ulike former for tap (Skytte 2008), å leve transnasjonale liv (Berg 2010) og belastninger i form av akkulturasjon - møte med en ukjent kultur (Loewenthal 2013; Berry 2006), kan være noen av vanskelighetene flyktninger opplever.

En slik (elendighets)beskrivelse av flyktninger gir et konkret utgangspunkt for utforskning av stress og mestring. Den gir anledning til å utforske religiøs mestring blant personer med en viss grad av felles stressende opplevelser (i hovedsak: tap, migrasjon, transnasjonale liv og akkulturasjon), og en viss grad av felles strategier for å håndtere dem på (muslimsk tilhørighet/livssyn).

I arbeidet med problemstillingen har jeg hatt dybdeintervjuer med seks muslimske flyktninger, som jeg baserer mitt datamateriale på. Oppgaven konsentrerer seg om informantenes *opplevelser* av sine ressurser. Opplevelse, eller vurdering, er et utgangspunkt fra all mestring (Lazarus og Folkman 1984). Like viktig er det imidlertid at brukerens opplevelser av virkeligheten (fenomenologi) er et viktig prinsipp i sosialfaglig arbeid.

1.3 Begrepsbruk

I denne oppgaven veksler jeg mellom å snakke om mestring, mestringsaktivitet, mestringsressurser og mestringsstrategier. I problemstillingen inngår begrepet *mestringsressurs*. Med dette mener jeg hvordan troen kan ha ulike ressurser til å håndtere vanskelige hendelser. Slik begrepet er ment, kan det for eksempel ligge mestringsressurser i troen, i sosiale nettverk, eller i velferdssamfunnet. *Mestringsaktivitet* viser til handlinger eller tankemønster som rettes inn mot å håndtere situasjonen, mens *mestringsstrategi* er et uttrykk én spesifikk strategi rettet mot én stressor. Begrepene *mestring* og *religiøs mestring* kobles ofte til psykisk- og fysisk helse. I denne oppgaven fokuserer jeg ikke på helseforhold, selv om dette også kan ha stor relevans innenfor sosialt arbeid. Det interessante ligger i forståelsen av om-, når-, hvorfor- og på hvilke måter troen kan ha betydning for mennesker i vanskelige livssituasjoner.

Likeså veksler jeg mellom begreper som religion, livssyn, spiritualitet, åndelighet, tro og meningssystem. Mange av dem viser til det samme, men brukes i tilknytning til ulike tema. Når jeg snakker om en åndelig sensitivitet i profesjonell praksis (Danbolt og Nordhelle 2012)

er det snakk om en sensitivitet ovenfor åndelige og eksistensielle temaer, uavhengig av om man er ateist, agnostiker eller teist, og uavhengig av om man tror på Allah, Yahweh eller Gud. Livssyn er et overordnet begrep for hvordan man forstår verden, og er et videre begrep enn *religiøsitet* som er institusjonelt. Når jeg bruker begrepet *muslimsk tro* i problemstillingen, er det fordi jeg ønsker å konsentrere meg om den delen av informantenes livssyn som er knyttet til troen på Allah. Oppgavetittelen bruker begrepet *religiøsitet* fordi jeg studerer en religiøs gruppe, og fordi jeg bruker religiøs mestringsteori. Det pågår en diskusjon om begrepsbruk innenfor religionspsykologien som jeg vil gå inn på i kapittel 2.3.1.

1.4 Oppgavens struktur

Oppgaven starter med å gi et bilde av hvilken kontekst den religiøse mestringsaktiviteten kan foregå i. Jeg ser blant annet på hvilke utfordringer flyktninger og muslimer kan stå overfor i det norske samfunnet, og på hvordan muslimer i Norge opplever sin religiøse tilknytning.

I kapittel 3 presenteres et teoretisk rammeverk for oppgaven hvor teorien om mestring og religiøs mestring presenteres. Beskrivelse av begrepene *opplevelse av sammenheng* (OAS) og *resiliens* inngår som utvidelser og kritikk av mestringsbegrepet. I møte med datamaterialet har det også vist seg hensiktsmessig å bruke sosial støteteori som rammeverk for oppgaven. Kapittel 4 gir en oversikt over forskning på mestring som er relevant for denne oppgavens kontekst, og fungerer som en utvidelse av presentasjonen av den religiøse mestringsteorien.

Kapittel 5 tar for seg metodiske valg og framgangsmåte i studien, før jeg går inn i analyse- og drøftingsdelen av oppgaven. Gjennom fire kapittel (6 til 9) tar jeg opp ulike tema som har vært relevante i datamaterialet. I hvert kapittel presenterer jeg analyse, før jeg diskuterer innholdet sett opp mot relevant teori og forskning. Jeg kombinerer altså analyse og drøfting for å bedre få fram sammenhenger og helheten i temaet som tas opp. I kapittel 10 trekker jeg sammen trådene, konkretiserer viktige funn jeg har gjort, og diskuterer oppgavens relevans i sosialt arbeids praksis.

2 Kontekstuelle rammer

Religiøs mestringsaktivitet opererer alltid i en kontekst. For å forstå mestringsaktivitet må man ha en forståelse av hva som må mestres. I det følgende vil jeg gå inn på flyktninger og muslimer sin situasjon i Norge i dag for å gi et bilde av hvilke utfordringer som *kan* inngå hos disse gruppene. I dette kapitlet vil jeg også se nærmere på livssynsbegrepet og hvilken rolle religion kan spille i et menneskes liv.

2.1 Flyktninger i Norge

Flyktninger er en svært sammensatt gruppe. De har allikevel noen få, viktige fellestrekk. Blant annet gjelder det felles erfaringer i å måtte migrere fra eget hjemland og å etablere et nytt liv i en ukjent kultur (akkulturasjon). Disse erfaringene påfører *stress*, som er en viktig del av å forstå aktivitet rettet mot å håndtere stresset, - *mestring*.

2.1.1 Mennesker på flukt

Flyktningregnskapet fra 2014 viser at 51,2 millioner mennesker var på flukt ved årsskiftet 2013/2014 (Flyktningregnskapet 2014). 1. januar 2014 bodde det i alt 179.534 personer med flyktningbakgrunn i Norge, noe som tilsvarer 28,4 prosent av bosatte innvandrere og 3,5 prosent av totalbefolkningen. Somalia, Irak, Iran, Bosnia-Hercegovina og Afghanistan er de fem landene flest flyktninger i Norge har som opprinnelsesland. (Statistisk sentralbyrå 2014).

I følge FNs flyktningkonvensjon er en flyktning en person som:

...med rette frykter for forfølgelse på grunn av rase, religion, nasjonalitet, medlemskap i en spesiell sosial gruppe eller på grunn av politisk oppfatning, befinner seg utenfor det land han er borger av, og er ute av stand til, eller, på grunn av slik frykt, er uvillig til å påberope seg dette lands beskyttelse. (FN 1951:Artikkel 1A).

Flyktninger som gruppe har det til felles at de har søkt tilflukt som resultat av en frykt for liv og helse. Dette forteller oss at flyktninger er en svært sammensatt gruppe. Flyktingers opprinnelsesland, språk, religion og politiske oppfatninger er ulike. De kan komme som familier eller enslige, kvinner eller menn, unge eller gamle. Noen har bodd flere år i flyktningleirer for så å komme direkte til en norsk kommune som overføringsflyktning gjennom FN. Andre kan fortelle om dramatiske reiser gjennom flere land, før de til slutt kommer til Norge og søker asyl. Noen har direkte erfaringer fra krigshandlinger, noen er tilfeldige ofre, mens andre flykter på bakgrunn av forfølgelse i opprinnelseslandet grunnet seksuell legning, religiøs-, etnisk- eller politisk tilhørighet. Noen har levd lenge i ekstrem fattigdom, mens andre kommer fra relativt velstående liv. (Berg og Lauritsen 2009).

Elementer i migrasjonsprosessen kan også være felles erfaringer blant flyktninger. Carlos E. Sluzki har delt migrasjonsprosessen for etniske minoritetsfamilier inn i fem faser (Sluzki 1979, I; Skytte og Kjærum 2008). Hver fase har ulike kjennetegn, setter i gang ulike konflikter og symptomer, og utløser forskjellige typer mestringsmekanismer. Fasene er: forberedelser, migrasjon, periode med overkompensering, periode med dekompensering (tilpasning til en ny virkelighet) og transgenerasjonelle fenomener (Skytte og Kjærum 2008:131). Et viktig poeng av Sluzki er at migrasjon er en overgangsfase med få eller ingen ritualer. Å komme seg gjennom migrasjonsfasen, som kan oppleves svært smertefull, blir overlatt til migranten alene.

Berit Berg (2010) ser på begrepet *opplevelse av sammenheng* (se kapittel 3.2) i forbindelse med asylsøkeres liv i Norge. Asylsøkertilværelsen består, i henhold til Sluzkis modell, som fasene *overkompensering* og *dekompensering*. Berg konkluderer med at asylsøkeres liv i stor grad kan beskrives som det motsatte av en opplevelse av sammenheng, med lite mulighet til å påvirke egen situasjon og store problemer med å forstå hva som skjer. Hun sier at selv om asylsituasjonen i utgangspunktet var kjennetegnet av mening gjennom det å søke asyl, «utvikles det over tid en følelse av meningsløshet hos mange» (Berg 2010:206).

2.1.2 Opplevelser av tap

Marianne Skytte peker på at et fellestrekk for flyktninger er at de lever i eksil og som følge av det har vært utsatt for flere og ulike former for *tap* (Skytte og Kjærum 2008). Det kan gjelde tap av sosialt nettverk som familie, venner, naboer og kolleger. – Tap av *umiddelbar gratifikasjon*, som for eksempel gjenkjennende nikk av mennesker man kjenner. – Tap av opparbeidet utdannings- og yrkeskompetanse, men den sosiale anseelsen dette medfører. – Tap av morsmål som allment kommunikasjonsmiddel og kulturell identitet som kjent og akseptert kulturell identitet. – Tap av opparbeidet tilknytning til fedrelandet. Ofte opplever man i tillegg en rekke individuelle tap. (Skytte og Kjærum 2008:128).

Den viktigste beskyttelsesfaktoren i forbindelse med tap er i følge Skytte et emosjonelt og sosialt støttende nettverk. Dette er imidlertid en ressurs mange flyktninger også har tapt. Den kan være tapt på den måten at familien ikke er fysisk til stede, men også i form av at familien vanskeligere kan stå for denne støtten. Dahl (m.fl. 2006) påpeker at selv om familien for de fleste flyktninger utgjør den viktigste ressursen, kan eksiltilværelsen føre til at omsorgen mellom familiemedlemmer svekkes og at familieroller endres. I tillegg ser man at usikkerhet i forhold til familiemedlemmer i andre land, og eller i hjemlandet, kan føre til angst,

bekymringer og skyldfølelse. Press på å sende penger til hjemlandet kan også bli et stort problem (Dahl m.fl. 2006).

I sammenheng med de mange tapene mennesker i eksil kan oppleve, påpeker Berg (2010) hvor viktig det er å ikke gå inn i en offerrolle som flyktning selv om påkjenningene er store. Hun viser til begrepet *resiliens*, en evne til å mestre unormale forhold til tross for store påkjenninger, og understreker viktigheten av å bygge opp motstandskraft for å unngå psykiske problemer.

2.1.3 Helse og økonomi

Psykiske lidelser er utbredt blant flyktninger (Dahl m.fl. 2006). De har mer psykiske plager enn ikke-flyktninger og de har økt risiko for å utvikle psykiske plager som følge av å være flyktning. Mange flyktninger har også traumer fra sine opplevelser. Slike traumer kan føre til nedbryting av det psykiske forsvaret i tillegg til en sterk følelse av mangel på kontroll. Mange føler seg alene og sviktet. Det er imidlertid viktig å påpeke at mange også klarer seg bra, til tross for store belastninger. (Dahl m.fl. 2006).

En undersøkelse av Jakobsen og kollegaer (Jakobsen, Sveaass, Johansen og Skogøy 2007) ble utført blant asylsøkere som ankom Norge i 2005, fra land med muslimsk befolkningsmajoritet. I spørsmål om hvilke ulemper eller plager informantene har opplevd den siste uken, er det særlig fire temaer som utmerker seg: følelsen av å være engstelig, problemer med å sove, ensomhetsfølelse og det å ha bekymringer (Jakobsen m.fl. 2007:44).

Gjennom intervjuer har undersøkelsen vist at 46 prosent av utvalget kan lide av posttraumatisk stress syndrom (PTSD). Videre møter 34 prosent kriteriene for depresjon og 26 prosent for angst. Rapporten viser ellers til høye tall for opplevelser av å nesten bli drept (76,5 prosent), at familiemedlemmer eller venner har blitt drept (67 prosent), voldtekt (21,5 prosent), tortur (57,3 prosent), i tillegg til opplevelser av at sentrale behov som husly, vann, mat eller behandling av sykdom, ikke blir dekket. (Jakobsen m.fl. 2007:10-11).

Rapporten *Levekår blant innvandrere i Norge 2005/2006* tar blant annet for seg innvandreres økonomiske situasjon (Blom og Henriksen 2008). Innvandrere fra Somalia, Irak og Pakistan, som er blant landene hvor flest flyktninger kommer fra (Statistisk sentralbyrå 2013), rangerer lavest på inntekthierarkiet i Norge. Rapporten viser at innvandrere fra Somalia har i gjennomsnitt kun 54 prosent av inntekten til gjennomsnittet av hele befolkningen. 61 prosent

av somaliere, 53 prosent av irakere og 40 prosent av pakistanere i Norge hadde dessuten lavinntekt¹ i 2005 (Blom og Henriksen 2008:90).

Når det gjelder sysselsetting kommer ikke-vestlige innvandrere, som i hovedsak består av flyktninger og familiegjenforente, dårlig ut (Skytte og Kjærum 2008). Blant innvandrere fra Afrika var kun 45,2 prosent sysselsatt, mens tallet for Asia var 53,3 prosent i 2006 (70 prosent for befolkningen generelt). Blant ikke-vestlige innvandrere jobber mange innen sterkt konkurranseutsatte bedrifter med lite fleksibilitet i produksjonen; bedrifter som tilbyr usikre ansettelse og manglende muligheter for omskolering. Skytte påpeker at de ved dette står i en «treddobbel marigianliseringsrisiko» på det private markedet (Skytte og Kjærum 2008:40).

2.1.4 «Flyktningfellen»

Flyktninger er som jeg har vært inne på en svært sammensatt gruppe. De har forskjellig kultur, etnisitet, sosial bakgrunn, og opplever forskjellig respons fra majoritetssamfunnet (Berg og Valenta 2008). I den forbindelse er det uenighet om begrepet *flyktning* er konstruktivt og bør brukes. Flere forskere viser bekymring over tendenser til å overfortolke og jakte på felles opplevelser blant flyktninger, innenfor flyktningbegrepet. Forskning på flyktninger kan bidra til å forsterke bildet av flyktninger som offer, og ved det bidra til økt marginalisering. Merkelappen *flyktning* er dessuten et begrep som kan vekke ubehag og stigmatisering hos den som blir omtalt (Berg og Valenta 2008:3).

2.2 Muslimer i Norge

I denne omtalen av muslimer i Norge er to forhold særlig viktige. Det ene dreier seg om felles opplevelser av stress som muslimer kan møte i Norge. Det andre dreier seg om den muslimske troen som utgangspunkt for religiøs mestring.

2.2.1 Muslimer og religiøsitet

De første muslimene kom til Norge på 1960-tallet som gjestearbeidere. I dag kommer flest muslimer til Norge som flyktninger. De fleste bor i Oslo og på Østlandet. De fleste ulike etniske gruppene i Oslo har egne møtesteder, og moskeene bygger på forskjellige religiøse eller ideologiske tradisjoner. (Gilhus og Mikaelsson 2007).

Det føres ikke statistikk for flyktingers eller innvandreres religionstilhørighet ved ankomst til Norge. Det vi kan si noe om er religiøsitet i Norge og i innvandreres opprinnelsesland.

¹ Lavinntekt: 60 % av medianinntekt etter skatt per forbruksenhet for hushold med hovedinntektstaker i alder 25-55 år. Studenter er ekskludert. (Blom og Henriksen 2008:91).

Dersom man ser på medlemmer av tros- og livssynssamfunn utenfor Den norske kirke, utgjør muslimer ca. 20 prosent. Det anslås at det i Norge var mellom 125.000-150.000 muslimer i 2008, som den gang utgjorde i underkant av 3 prosent av befolkningen. Av de fem landene Norge har mottatt flest flyktninger fra i perioden 2000-2013, har alle muslimsk befolkningsmajoritet². Blant flyktninger som kommer til Norge kan vi derfor anta at mange i større eller mindre grad bærer en muslimsk identitet. (Daugstad og Østby 2009).

Blom og Henriksen (2008) sin undersøkelse har sett på innvandreres forhold til religion. Over halvparten av innvandrerne i utvalget kom av fluktgrunner, og fluktgrunn som årsak til innvandring dominerer særlig blant bosniere, irakere og iranere. Det er store landforskjeller i hvilket forhold respondentene i utvalget har til religiøsitet. På spørsmål om de har endret sin religiøse overbevisning etter ankomst til Norge, svarer 7 av 8 at de har beholdt religionen de vokste opp med. Blant innvandrere fra Iran (der mange har flyktet fra et religiøst regime) har bare halvparten beholdt religionen, mens det blant Somaliere og Pakistanere kun er 1-2 prosent som har frafalt barnetroen. (Blom og Henriksen 2008:67).

Den samme tendensen vises i spørsmål om hvor viktig religion er i livet. Blant innvandringsbefolkningen som helhet opplever 4 av 10 deres religion som *svært viktig* i deres liv. Blant Somaliske og Pakistanske innvandrere sier henholdsvis 90 og 65 prosent at religion er svært viktig i deres liv, mens det blant iranere er hele 40 prosent som sier at religion ikke har noen betydning for dem. Rapporten konkluderer også med at religion i gjennomsnitt er viktigere i livet til innvandrere og norskfødte med innvandrerforeldre enn for hele den norske befolkningen samlet. Muslimer opplever religion som viktigst. (Blom og Henriksen 2008:67). I den norske befolkningen oppgir til sammenligning 74 prosent at religion er *ikke så viktig* eller *overhodet ikke viktig* (Integrerings og mangfoldsdirektoratet 2014:42).

Rapporten *Innvandring og innvandrere 2008* (Daugstad 2008) tar for seg religiøsitet blant innvandrere. Den viser at innvandrere har tre ganger så høy religiøs aktivitet som den norske befolkningen ellers. Innvandrere fra Pakistan og Somalia utgjør de mest religiøst aktive gruppene. Det var registrert nesten 84.000 medlemmer i muslimske trossamfunn i Norge ved inngangen til 2008 (Daugstad og Østby 2009:15).

² Informasjon fra www.landsider.no (Utenriksdepartementet).

2.2.2 Muslimer og tilpasning til samfunnet

Mange innvandrere mener tilpasning er det største problemet de møter i Norge (Kaya, Fauske og Høgmo 2010). Mehmed S. Kaya, som har skrevet en doktoravhandling om muslimeres tilpasningsmåter i det norske samfunnet (Kaya 1998), viser til inkludering, assimilering, integrering, segregering og marginalisering/ekskludering som ulike tilpasningsstrategier i samfunnet. Tilpasningen påvirkes av både innvandrersens kulturelle tilknytning, egenskaper og forutsetninger, og av muligheter, begrensninger og krav det norske samfunnet tilbyr og stiller. Han sier:

Assimileringspress, strukturelle forhold, utestengelse eller ulike ekskluderingsmekanismer fra majoritetssamfunnet er de viktigste forklaringene som danner grunnlaget for at en segregeringsstrategi utvikles blant innvandrere. (Kaya m.fl. 2010:89).

I sammenheng med dette viser Kaya (m.fl. 2010) til at mange innvandrere føler et assimileringsspress. I Kayas studie sier 74 prosent av utvalget at de opplever press fra omgivelsene som tilsier at de må handle i strid med egne normer. Den samme prosentandelen oppgir at de opplever at det de representerer ikke har noen status i det norske samfunnet. 78 prosent sier de ikke opplever å bli «fullt ut akseptert» så lenge de praktiserer muslimsk skikk og bruk (1998:257). Kaya sier at opplevd assimileringsspress og diskriminering i det norske samfunnet «virker utstøtende hos store deler av innvandrere og medvirker til dårlig tilpasning» (1998:258). Flere peker på endringer i negativ retning vedrørende majoritetssamfunnets holdninger til muslimer etter 11. september 2001 (Integrerings og mangfoldsdirektoratet 2009), noe som kan tilsa at disse tallene fortsatt er aktuelle i dag.

Opplevelsene muslimer har fra majoritetssamfunnet gjenspeiles i noen grad i *Integreringsbarometeret 2013/2014* (Integrerings og mangfoldsdirektoratet 2014). Rapporten viser at 48 prosent av den norske befolkning oppgir at utsagnet *jeg er skeptisk til personer med muslimsk tro passer helt eller ganske godt* (2014:42). Halvparten mener også at verdier innenfor Islam er helt eller delvis uforenlige med verdiene i det norske samfunnet. Islam er religionen flest er skeptiske til (2014:43).

Viktige elementer i integreringsprosessen er: å være i aktivitet, betydningen av vennskap og sosiale relasjoner, anerkjennelse og verdighet, helhet, sammenheng og brobygging, i følge Berg (2010:330). Hun beskriver dette som *kontinuitet*, og viser til at fravær av disse funksjonene, som er med å skape et normalt liv, kan være en stor frustrasjonskilde for flyktninger. I hennes doktoravhandling om eksil og innvandring, viser hun til en opplevd *mental avstand* noen flyktninger har i forhold til nordmenn (2010:326-327). De beskriver

vanskeligheter ved å føle fellesskap med nordmenn på bakgrunn av ulike livserfaringer og referanserammer. Dette gjør at de, til tross for at de opplever seg som «godt integrert», har problemer med å bli ordentlig kjent med nordmenn.

Mange som bor i eksil i Norge kan ha tette relasjoner til hjemlandet, hjemlandskulturen og eksilmiljøer i hele verden. De har *transnasjonale nettverk* og lever det Berg kaller *transnasjonale liv* (Berg 2010:335-336). Kaya (m.fl. 2010) ser samme tendens blant muslimer gjennom blant annet utstrakt bruk av hjemlandets medier. Mediebruk gjør det lettere å balansere mellom ulike kulturer, men kan også brukes som en flukt fra samfunnet de bor i (Kaya m.fl. 2010:125-126).

2.2.3 Muslimer i media

For mange nordmenn er media den viktigste kilden til kunnskap om innvandrere. Rapporten *Innvandrere i norske medier: Medieskapt islamfrykt og usynlig hverdagsliv* (Integrerings og mangfoldsdirektoratet 2009) belyser hvordan norske medier fremstiller innvandrere. Den viser blant annet at saker om integrering er polarisert, ofte problemfokuset, og handler ofte om islam. Det er først og fremst muslimer, og særlig somaliere, som får størst oppmerksomhet og mest negativt fokus rettet mot seg. Rapporten belyser at dekningen av saker om innvandring og integrering kan ha konsekvenser for innvandrernes opplevelse av å bo og leve i Norge (2009:3).

En doktoravhandling av Sharam Alghasi belyser hvordan medias framstilling kan forme innvandreres identitet. Den negative omtalen mediene har hatt om Iran, iranere og innvandrere generelt, har bidrar til at norsk-iranere føler seg ekskludert fra det norske samfunnet. Særlig gjennom mediens reproduksjon av stereotypien om «de andre» blir tilhørigheten svekket (Alghasi 2009, I: Integrerings og mangfoldsdirektoratet 2009:19).

Det har dessuten skjedd en gradvis endring de siste årene fra å benevne personer som «innvandrere», eventuelt med nasjonsbetegnelse; pakistaner, til å bruke religiøse betegnelser, som for eksempel «muslim». Kultur og religion brukes dessuten oftere enn før som forklaringsmodell for undertrykkende praksiser i minoritetsmiljøer, med en særlig framheving av religionen islam. (Integrerings og mangfoldsdirektoratet 2009).

2.3 Religion og livssyn

Livssyn og *religion* er sentrale begreper for å forstå prosessene for hvordan mennesker forstår verden og handler i den. Begrepene blir derfor også viktige for å forstå *religiøs mestring*.

2.3.1 Begrepsbruk innen religionspsykologien

Kenneth I. Pargament beskriver mestring som en prosess der en persons meningsunivers kommer til anvendelse (1997:90). Innenfor religionspsykologien er det uenighet om hvilke begreper man skal bruke for å beskrive dette meningsuniverset. De engelske begrepene *spirituality* og *religion* er begreper Pargament selv har brukt, og har vært dominerende innenfor feltet. Pargament ser på religiøsitet som en søken etter det som er betydningsfullt, på måter som har med det hellige å gjøre. I religiøsitet blir dermed *det hellige* et middel. I hans definisjon av spiritualitet, «søken etter det hellige», er *det hellige* målet i seg selv. Pargament viser til at religiøsitet er mer omfattende enn spiritualitet fordi religion omhandler alle livets sider. Brian Zinnbauer er enig i at spiritualitet dreier seg om søken etter det hellige, men ser, i motsetning til Pargament, spiritualitet som et videre begrep da religiøsitet begrenses av at denne søkingen foregår innenfor rammen av organisert religion. (Zinnbauer og Pargament 2005; Danbolt m.fl. 2014).

Blant annet Hans Stifoss-Hanssen (1999) argumenterer imidlertid for en annen begrepsbruk innen feltet. Han viser til at begrepene *religiosity* og *spirituality* (religiøsitet og spiritualitet) har tilsvarende ordlyd, men forstås ulikt i nordisk kontekst. Han foreslår at *eksistensialisme* og *søken etter mening* bør være viktigere element enn *søken etter det hellige*, og viser til *livssyn* (view of life) som et begrep som kan romme dette. Stifoss-Hanssen hevder at en sentral styrke ved livssynsbegrepet er at alle vil vedkjenne seg det, også ateister. *Livssyn* er et begrep som i større grad brukes i nordisk kontekst innenfor feltet religionspsykologi (Danbolt m.fl. 2014).

Gjennom et individs handlinger og oppfattelse av virkeligheten kommer livssynet til uttrykk (Stifoss-Hanssen og Kallenberg 1998). Livssyn baseres på erfaring og opplevelser, og prøver å finne ut av eksistensielle tema i livet som for eksempel døden, tillit, tilhørighet og Gud. Dette arbeidet kan også kalles å skape mening (Danbolt m.fl. 2014). Stifoss-Hanssen og Kallenberg (1998) vektlegger i klinisk sammenheng en framstilling av livssynsbegrepet som er subjektivt orientert og har en funksjonell forståelse. De viser til en definisjon av Anders Jeffner som har bakgrunn i miljøet for empirisk livssynsforskning ved Uppsala universitetet:

- Et livssyn er
- de teoretiske og vurderingsmessige antakelsene som utgjør eller har avgjørende betydning for et overgripende bilde av mennesket og verden,
- som danner et sentralt vurderingssystem og
- som gir uttrykk for en grunnholdning. (Jeffner 1982, i: Stifoss-Hanssen og Kallenberg 1998:27).

Vurderingssystemet retter seg mot hvordan ting oppfattes, og utgjør normer og vurderinger som styrer personens måte å skille på godt og vondt. Teoretiske og vurderingsmessige

antakelser er beskrivelser av mennesket og dets rolle i verden. Dette gjelder selve utgangspunktet i livssynet, og kan gjelde spørsmål som: *Er mennesket godt? Hva gjør livet verdt å leve? Hvorfor finnes det så mye ondskap i verden hvis Gud er god?* Med *grunnstemning* menes en generell følelse i livet, som: glede eller trygghet. (Gärde 2014).

2.3.2 Religion og mental helse

Gry Follesø (2006) presenterer i artikkelen *Hvordan tro kan helbrede eller ødelegge: Religionspsykologiens blikk på tro*, en pågående diskusjon om hvorvidt religiøs tro fremmer heling og sunnhet, eller blir årsak til destruktivitet. Hun påpeker at hvordan man håndterer følelser i samspill med religiøs kognisjon, er avgjørende for hvilken psykologisk virkning en religiøs tro kan ha.

Follesø (2006) presenterer både positive og negative virkninger religiøs tro kan ha på mental helse. Hun sier:

I de fleste studier (Koenig m.fl., 2001) er religion høyt korrelert med velvære, som opplevd livskvalitet, mer håp og optimisme, større grad av mål og mening med livet, sterkere selvtillit, økt evne til å takle tap, mer sosial støtte, mindre ensomhet, mindre depresjon, færre selvmord, mindre angst, færre psykoser, mindre rusavhengighet, mindre antisosial og kriminell atferd, større grad av stabilitet i samliv/ekteskap. (2006:116).

Mange studier viser dessuten at religion er særlig viktig ved psykologisk stress og personlige kriser. Follesø påpeker at disse sammenhengene ikke nødvendigvis betyr at religionen *i seg selv* er årsak til disse godene.

Negative virkninger av religion kan dreie seg om åndelige overgrep eller produsering av skremmende religiøse bilder som fremkaller angst. Det kan være årsak til- og forsterke allerede eksisterende belastning. Tro kan ha effekt på holdninger, oppførsel og tankeprosesser som kan bli moralistiske, rigide og føre til innskrenking av livsutfoldelse. (Follesø 2006:117).

3 Teoretisk rammeverk

I det følgende vil jeg se nærmere på teoretiske aspekter vedrørende mestring og religiøs mestring. Begrepene *opplevelse av sammenheng* (OAS) og *resiliens* handler i stor grad om det samme som mestring. En presentasjon av disse begrepene vil inngå som paralleller til, -og kritikk av mestringsbegrepet. *Sosial støtte* inngår avslutningsvis som et teoretisk rammeverk jeg har innført i studien etter mitt møte med datamateriale. Dette teoretiske begrepet kobles i drøftingen til relasjonen informantene beskriver de har med Allah.

3.1 Mestring

Mestringsbegrepet brukes i mange ulike fagkretser og på ulike måter. Mye av mestringslitteraturen baserer seg på Lazarus og Folkman sin framstilling av begrepet i boken *Stress, Appraisal, and Coping* (1984). Kenneth Pargament (1997) bygger blant annet på denne boken i videreutviklingen av begrepet i det han kaller *religiøs mestring*.

I dette kapitlet vil jeg se nærmere på Pargaments forståelse av *mestring* og *religiøs mestring*. Gjennom supplerende perspektiver fra Ekeland og Heggen (2007) vil jeg trekke mestringsbegrepet inn i en sosialfaglig kontekst.

3.1.1 Mestringsbegrepet

For å forstå *mestring*, må vi først ha en forståelse av hva *stress* er. Stress er et samlebegrep på fenomen som krever at man tilpasser seg, og som ofte oppleves belastende (Lazarus og Folkman 1984:21). Begrepet kan forstås som interaksjoner mellom individet og omgivelsene, der det kreves at individet tilpasser seg for å opprettholde likevekt (eng.: *equilibrium*). Stress angir ikke selve belastningen (som er det man kaller *stimuli*), men er den interne opplevelsen belastning påfører. I seg selv er stress verken positivt eller negativt, men kan ha produktive eller destruktive følger. Stress *oppleves* allikevel negativt; det er noe som truer personens livskvalitet. Selve tilpasningen (responsen) er det vi kaller *mestring*. Stress er derfor en opplevelse av stimuli (en vanskelig situasjon), som er utgangspunktet for mestring (håndtering av situasjonen). (Lazarus og Folkman 1984).

Mestring viser til hvordan mennesker forholder seg til opplevelsen av kriser og belastning (stress). Selve begrepet kan forstås på ulike måter. Én måte å forstå det på er mestring som selve aktiviteten rettet mot stresset, der resultatet av mestringsaktiviteten både kan være en forbedret og forverret situasjon. Denne forståelsen, som er prosessorientert, er utbredt innenfor psykologi, og Lazarus og Folkman's (1984) definisjon av mestring gjenspeiler dette:

We define coping as constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person. (1984:141).

Definisjonen fokuserer *ikke* på egenskaper ved personen eller resultatet av mestringsaktiviteten. Dette er viktig, påpeker de, fordi mange kilder til stress ikke kan overvinnnes eller *mestres*, i ordets tradisjonelle forstand. Det man imidlertid kan gjøre er å tolerere, minimere, akseptere eller ignorere. Disse aktivitetene forstås derfor også som mestringsaktiviteter (Lazarus og Folkman 1984:140).

Et annet viktig poeng med denne definisjonen, er at mestring er en aktiv prosess. Mestring skiller seg fra *forsvarsmekanismer* ved å avvise psykisk- og sosial determinisme. Vi snakker altså kun om mestring i de øyeblikkene hvor individet har ulike muligheter og kan velge selv. Dette innebærer ikke at valg alltid tas med bevisste hensikter eller at man er bevisst valgene som tas. Stilt framfor en vanskelig situasjon vil passivitet eller unnvikelse også være mestringsrespons. Til forskjell fra instinktivt forsvar, er mestring derfor en aktiv prosess. (Pargament 1997).

En annen forståelse av begrepet mestring retter seg mot egenskaper ved individet og selve målet med handlinger. Ekeland og Heggen sier dette om mestring:

Meistring handlar om å greie noko på eiga hand, om å takle stress, påkjenningar, kriser eller sjukdom slik at ein kjem seg vidare på ein god nok måte. Det handlar om å ta i bruk dei ressursar som ein har eller rår over for å betre situasjonen. (2007:64).

Denne forståelsen, som er målorientert, vektlegger nettopp det å *forbedre* situasjonen, og det å «takle». Prosessperspektivet er også representert, men ved en mestringsforståelse som forbedring over tid. Ekeland og Heggen viser til at denne forståelsen er utbredt i sosialsektoren i Norge og knytter den opp mot en ny retorikk fra myndighetene. Mestring brukes som et «nyord» ved siden av begreper som *myndiggjøring* og *brukermedvirkning*. Dette gjenspeiler en tendens innenfor sosialsektoren som viser økt fokus på brukerens muligheter og ressurser. (Ekeland og Heggen 2007:14).

Det er vanlig å se på mestring som den enkelte persons evne til å mestre og handle. Et *systemisk perspektiv* på mestring (Ekeland og Heggen 2007) fokuserer imidlertid på at mestring sjelden kan ses på som individuelle strategier, men må forstås i interaksjonen mellom person og miljø. Bronfenbrenners økologiske modell (1979), som dette perspektivet bygger på, presiserer at individers læring og utvikling skjer i selve relasjonen mellom individ og miljø. Mestringsaktivitet må derfor forstås gjennom de ulike system individet deltar i.

(Ekeland og Heggen 2007:67-68). Lazarus og Folkman, som også er opptatt av påvirkningen miljøet har for individets mestringsaktivitet, påpeker at dette vil si at ingen mestringsstrategier i seg selv er bedre enn andre. Hvor god en mestringsstrategi er kan kun vise seg ved effekten den har i et konkret møte og i tiden etter det (Lazarus og Folkman 1984:134).

3.1.2 Mestring og vurdering

Ekeland og Heggen (2007) skiller mellom *mestringskompetanse* og *mestringsfølelse*. Mens mestringskompetanse er rettet mot evnen til å utføre en oppgave, handler mestringsfølelse om hvilke forventninger og følelser man har i forhold til denne utførelsen. I sammenheng med dette har begrepene *attribusjon*, *makt* og *tillit* viktige implikasjoner for mestringsaktiviteten. Lazarus og Folkman (1984) bruker benevnelsen *vurdering* (appraisal) som begrep for hvordan vi forstår situasjonen som skal håndteres og våre muligheter til å håndtere den.

Mennesker konstruerer situasjoner gjennom vår vurdering av dem (Lazarus og Folkman 1984). Vår vurdering er intuitiv, automatisk og rask, og påvirkes av aktiv seleksjon og modifisering av situasjonen. Vurderinger determinerer emosjon; hvis en situasjon vurderes farlig, fremkalles frykt. Vi påvirkes derfor ikke av tingene i seg selv, men av vår *vurdering* av tingene, påpeker Lazarus og Folkman (1984:25). Disse vurderingene (eng.: *cognitive appraisals*) baserer seg på tidligere erfaringer og kunnskap.

Lazarus og Folkman deler vurderingsprosessen i to nivåer: primær og sekundær vurdering. I møte med en situasjon (stimuli) vil vi først vurdere dens verdi; er den irrelevant for meg, godartet eller stressende? Dersom den oppleves stressende, vil mestringsaktiviteter iverksettes for å håndtere dette. Selv i situasjoner der det ikke er utsikter til reell forbedring kan man prøve å «håndtere det» ved å ikke falle fra hverandre. Dette er en måte personen framkaller kontroll på; over seg selv, sine emosjoner og omgivelser. En slik «falsk» kontroll kan være konstruktiv. Det er derfor viktig å skille *vurdering* og *situasjon*.

Når en situasjon oppleves stressende vil så *sekundærvurderingen* være knyttet til handling. De sentrale spørsmålene er da: hvilke mestringsmuligheter er tilgjengelige, hva er sannsynligheten for at de lykkes og hvilken effekt vil de ha? Igjen er det *vurderingen* av mestringsressurser som er sentralt. Primær og sekundær vurdering vil til sammen påvirke graden av stress personen opplever. Dette vil igjen determinere styrken og kvaliteten i den emosjonelle reaksjonen man får. Når personen handler (iverksetter mestringsaktiviteter), påvirker den sine omgivelser. En revurdering av situasjonen vil da skje. Slik er opplevelsen av

stress dynamisk, og knyttet til relasjonen mellom person og omgivelser. (Lazarus og Folkman 1984).

Mestringsmotstand og mestringsstrusler er i tillegg til mestringsressurser viktige faktorer som påvirker mestring. Ressurser kan være helse, positiv holdning, sosiale evner, sosial støtte og materielle ressurser. *Mestringsmotstand* viser til at ressurser kan ligge ubrukte i frykt for å påføre seg selv økt stress. Samtidig kan det innebære personlig motstand i form av verdier og tro. *Mestringstrusler* dreier seg i denne sammenhengen ikke om vurdering, men om faktiske faktorer som gjør at mestringsressurser blir utsatt. Sult eller sykdom kan for eksempel føre til mer desperate, primitive, eller færre former for mestring. (Lazarus og Folkman 1984).

3.1.3 Emosjonsorientert og problemorientert mestring

Hvordan vi vurderer og attribuerer situasjonen vil ha konsekvenser for handlingene vi gjør. Man kan skille mellom mestringsstrategier som retter seg mot å *endre* miljøet, og strategier som forsøker å *tilpasse* seg det. Dette er måter å forsøke å skaffe seg kontroll over situasjonen på, og benevnes som henholdsvis primær og sekundær kontroll. (Ekeland og Hegge 2007).

Ofte er det slik at sekundær kontroll, handlinger rettet mot å tilpasse seg, blir viktige først når primær kontroll, forsøk på å endre omgivelser, ikke har virket. Å mislykkes i forsøket på å endre situasjonen kan føre til at selvbildet trues. Sekundær kontroll er på den måten med å gjenopprette kontroll og et tapt selvbilde. I noen tilfeller kan imidlertid også sekundær kontroll komme som forutsetning for primær kontroll. (Ekeland og Hegge 2007).

Lazarus og Folkman (1984) skiller mellom emosjonsorienterte- og problemorienterte mestringsmåter, som kan sammenlignes med de ulike kontrollstrategiene. Emosjonsorientert mestring er vanligst dersom det er vurdert at lite/ingen ting kan gjøres, og er strategier for å regulere den emosjonelle responsen. Problemorienterte mestringsmåter forsøker å takle eller belyse problemet, da personen ser at det kan være mulighet for endring.

3.1.4 Mestringsprosessen som søken etter mening

Religionspsykologen Kenneth I. Pargament beskriver mestring som «a search for significance in times of stress» (1997:90). *Søken etter signifikans* innebærer at mestring er en prosess i stadig utvikling. Han angir en tydelig sammenheng mellom mestring og religion, idet også religion handler om søken etter mening. En viktig forskjell er imidlertid at mestring skjer ved et gitt tidspunkt, i gitte omgivelser. Mestring er også koblet til religion ved å være et produkt av individets livssyn. Pargament hevder mestring er en prosess som gjør gjeldende individets

meningsunivers i den gitte situasjonen. Det finnes altså en interessant kobling mellom religion og mestring. (Pargament 1997).

Pargament (1997) beskriver åtte antakelser bak mestringsprosessen:

1. *Mennesket søker signifikans.* Signifikans handler om det som oppleves viktig. Det kan være tro, verdier eller følelser i oss, men kan også rettes mot noe utvendig; for eksempel familien. Signifikans handler om motivasjon, -det er noe man trekkes mot.
2. *Begivenheter blir konstruert i henhold til deres signifikans for folk.* En begivenhet (stimuli) vil kun oppleves betydningsfull hvis den har signifikans for individet; for eksempel ved at den oppleves stressende.
3. *Man har et livssyn³ med i mestringsprosessen.* Livssynet kan inneholde både ressurser og byrder. Særlig relevant for religiøs mestring er hvilket gudsbilde individet har.
4. *Mennesker bruker sitt livssyn for å danne mestringsaktiviteter.*
5. *Mennesker søker signifikans i mestring gjennom bevarings- og endringsprosessen.* Når signifikansen trues innrettes mestringsprosessen for å bevare den. Der dette ikke lenger er mulig kan mestringsprosessen endres ved å søke å endre selve signifikansen.
6. *Man mestrer på måter som er overbevisende for en selv.* Mestringsaktiviteten som foretrekkes er ofte den som oppnår høyest mulig signifikans og minst mulig tap av signifikans.
7. *Mestring er innfelt i kultur.* Mennesker påvirkes av meningssystemene i det øvrige samfunnet. Dette kan innebære at ideer om signifikans ofte er motstridende.
8. *Nøkkelen til god mestring ligger i både prosess og resultat.* Det finnes derfor ikke et fasitsvar på hva som er god mestring. (Pargament 1997; Torbjørnsen 2014)

Pargament poengterer at en slik forståelse av mestring vektlegger at mestringsaktivitet ikke bare rettes mot stressende situasjoner, men også mot signifikans (1997:126).

Mestringsprosessen, slik Pargament framstiller den, er sjudelt og baserer seg på de åtte antakelsene. Det starter med en stressor (1) som utløser mestringsprosessen. Personen vil så vurdere betydningen denne stressoren har (2). Videre vil man vurdere hvilke tilgjengelige ressurser og hindringer man har for å kunne mestre godt (3). Vurderingene personen må gjøre er avhengig av hvilket vurderingssystem (4) man har. Det kan bestå av vaner, verdier, relasjoner, overgripende forestillinger og personlighet. Det vil også ha betydning for hvilke

³ Pargaments begrep *orienting system* kan sidestilles med det skandinaviske begrepet *livssyn* (Torbjørnsen 2014; Stifoss-Hanssen 1999).

mestringsaktiviteter (5) man velger, og hvilket resultat (6) mestringen får. Endelig foretar man en vurdering av hvordan mestringen virket (7). Som følge av mestringsprosessen kan man dessuten foreta en revurdering av stressor, hvorpå mestringsprosessen starter på nytt i ny form. (Pargament 1997; Torbjørnsen 2014).

Pargament (1997) viser til at mestring som prosess involverer alle funksjonene i mennesket; kognitivt, affektivt, atferdsmessig og fysiologisk. Arbeidsløshet (situasjon) kan for eksempel føre til tanker (kognisjon) som gir individet mistro til seg selv (affektivt) og kan føre til angst og frykt (fysiologisk). Mestringsaktiviteten (atferd) rettet mot det opplevde stresset forsøker å endre situasjonen eller tilpasse seg følgene av den.

3.1.5 Mestring, kultur og religion

Chun, Moos og Cronkite (2006) viser at kultur er en fundamental kontekst for å forstå stress og mestring. Kultur og mestring står i relasjon til hverandre, og har gjensidig påvirkningskraft. Delte kulturelle symboler og metaforer skaper felles erfaringer av mening og signifikans. Kultur kan beskrives som et komplekst system av mening under stadig forandring, som læres, deles, overføres og endres fra én generasjon til en annen (Triandis 1995, I; Chun m.fl. 2006). Et eksempel på hvordan kultur påvirker mestring kan ses i skillet mellom individualistiske og kollektivistiske kulturer. De ulike retningene har et sett med verdier, holdninger og atferd som prioriteres ulikt, og som vil ha ulike implikasjoner for hvordan man opplever stress og mestring.

Å møte andre kulturer kan i seg selv gi stress. Det engelske begrepet *acculturation* (heretter *akkulturasjon*) kan sammenlignes med det man kaller *kultursjokk*. Akkulturasjon handler om hvordan mennesker som lever i en kultur de ikke er oppvokst i, håndterer det (Loewenthal 2013:240). Berry (2006) påpeker at akkulturativt stress innebærer forandringer som skjer i individer som får kontakt med andre kulturer. Dette skjer både direkte gjennom møtet med den eksterne kulturen, men også indirekte, gjennom at den kulturen man er en del av, forandres. Hvordan man vurderer opplevelser av akkulturasjon får implikasjoner for hvilke strategier man møter den nye kulturen med. I stor grad handler disse strategiene om i hvor stor grad man vil bevare kultur og identitet, og hvordan man ønsker relasjonen til den eksterne kulturen skal være. (Berry 2006).

Loewenthal (2013) viser til at religion og kultur er i et tett, gjensidig forhold. Kulturelle verdier kan påvirke religiøse verdier og vice versa. Begrepet *religion-as-culture* (Cohen og Hill 2007, I; Loewenthal 2013) viser til at religion i noen tilfeller kan ha lik funksjon som

kultur, ved at religiøse verdier kan bestå gjennom moderniseringsprosessen av enkelte kulturer. Religion er mer motstandsdyktig mot forandring enn andre kulturelle element. Dette kan særlig gjelde i møte med akkulturatv stress. Loewenthal viser til at enkelte grupper i møte med andre kulturer kan bruke religion som kulturell plattform for å opprettholde sosial identitet, grenser og for å styrke religiøs tro.

Pargament beskriver religion som «a search for significance in ways related to the sacred» (1997:32). Han sier videre at religion handler om å bygge, forandre og holde fast på det folk finner signifikant, på måter som handler om det hellige, og påpeker at denne definisjonen av religion er «skreddersydd en psykologisk virksomhet» (1997:32). En slik forståelse av religion konsentrerer seg ikke om forholdet individet har til den høyere makten (substansiell definisjon), men om hvordan individer håndterer eksistensielle problem (funksjonell definisjon). Religionen forstås som et verktøy for å skape mening og tilby handling til disse problemene (Pargament 1997).

Dersom det oppstår en stressende situasjon, øker viktigheten av å ha et funksjonelt livssyn (Park m.fl. 2013). Enkelte situasjoner kan imidlertid oppleves uforståelig (det er diskrepans mellom livssynet og den stressende situasjonen), noe som kan påføre særlig høy grad av stress. Dette er vanlig i kjølevannet av traumer eller store tap. I den sammenhengen påpeker Park (m.fl. 2013) at religion innehar mange mestringressurser for å takle diskrepansen mellom livssynet og den stressende situasjonen. Blant annet gjelder det å forstå hvorfor den stressende situasjonen skjedde, å forstå situasjonen på en mindre smertefull måte, eller å få opplevelse av å økt kontroll gjennom relasjonen til en støttende gud. Religiøse attribusjoner om vanskelige hendelsene handler ofte om å skape trygghet, om å opprettholde forståelse av mening i situasjonen, og det å se situasjonen i et bedre lys. (Park m.fl. 2013:164).

Religion tilbyr et omfattende sett med aspekter på verdensforståelse, mål og verdier, og er for mange den faktoren som påvirker meningsuniverset mest. For mange er det også selve kjernen i meningsuniverset, og påvirker ens syn på en selv, verden, og interaksjonen dem i mellom. Særlig effektive er religiøse livssyn når det gjelder å skape en opplevelse av sammenheng (Park m.fl. 2013:161).

3.1.6 Religiøs mestring

Mestring er relatert til *mening*, og det som oppleves *signifikant*. Når vi snakker om *religiøs mestring* handler det om mestring i forbindelse med det som oppleves *hellig*.

Søken etter det som oppleves signifikant handler om å oppdage hva som er hellig for en, konservere dette og samtidig endre denne forståelsen når det kreves. Det *hellige* forstås som noe som behandles annerledes, som fortjener ærbødighet og respekt. Det kan være knyttet til *kvaliteter* som visdom, kjærlighet eller harmoni; *jordiske enheter* som solen, jorden eller dyr; *individer* som konger eller forfedre; *idéer* om det Gode eller Sannheten; eller en *transcendent væren*, som Allah eller Gud (Pargament og Raiya 2007:752). Religiøs mestring er altså metoder for å håndtere vanskelige hendelser som knyttes til fenomener individet opplever som hellig.

Som følge av flere undersøkelser har Pargament og medarbeidere (Pargament, Feuille og Burdzy 2011) identifisert fire religiøse mestringsstiler. Disse beskriver ulike måter man gjennom mestringsprosessen utøver ansvar og kontroll i relasjonen til Gud. De kalles:

- *Selvstyrt*: Den religiøse stoler heller på seg selv enn Gud.
- *Overførende*: Beskriver en passiv overføring av ansvar og kontroll til Gud.
- *Samarbeidende*: Gud og den religiøse samarbeider.
- *Bedende*: Den religiøse ber Gud om å gripe inn.

Ulike mestringsstiler samvarierer med mål på religiøsitet, helse, og sosial kompetanse. Blant annet har Pargament og kollegaer funnet at overførende mestringsstil samvarierer med dårlig problemløsningsevner og lav selvfølelse (Torbjørnsen 2014:136).

I tillegg skilles det mellom positive og negative religiøse mestringsmønstre. Positive religiøse mestringsmønstre knyttes til personer som har en trygg relasjon med det hellige. Det handler om å søke Guds kjærlighet og omsorg, prøve å samarbeide med Gud om egne planer, be om hjelp fra Gud og lignende. Et negativt religiøst mestringsmønster bygger på utrygghet, konflikt og kamp mot det hellige. Det kan innebære å lure på om Gud har forlatt en, føle seg straffet av Gud, tro at djevelen forårsaket hendelsen eller betvile Guds makt (Pargament m.fl. 2011). Abu-Raiya og Pargament (2014) viser til flere studier av muslimer som viser positive sammenhenger mellom positiv religiøs mestring og opplevd livskvalitet, og negative sammenhenger mellom positiv religiøs mestring og opplevd stress. Negativ religiøs mestring blir tilsvarende assosiert med dårligere livskvalitet. Disse aspektene ved religiøs mestring er viktige fordi de viser at religiøsitet kan ha positive og negative effekter på mestring. (Abu-Raiya og Pargament 2014).

3.1.7 Kritikk av religiøs mestringsteori

Torbjørnsen (2014) mener det er vanskelig å finne kritikk av teorien om religiøs mestring. Viktige bidrag gjelder allikevel kritikk av religionsbegrepet som benyttes (se kapittel 2.3.1) og kritikk for lite bruk av kvalitative studier som utgangspunkt for teorien. I tillegg poengterer han at teorien har et større potensial ved å inkludere fortelling og troshistorie (narrativer) som religiøs mestring. (Torbjørnsen 2014:137).

En særlig svakhet ved teorien gjelder overføringsverdien den har til andre kulturer, blant annet den norske (Torbjørnsen 2014). Abu-Raiya (2013) gir også sin tilslutning til denne kritikken. Når det gjelder studier på muslimske populasjoner fremhever Abu-Raiya at det i for liten grad blir tatt høyde for religion som et multidimensjonelt, komplekst fenomen. Dette, påpeker han, kan føre til en upresis forståelse av religion. Validering av teorien er dessuten gjennomført på kristne utvalg, hvilket han frykter kan føre til mangel på kulturell sensitivitet (2013:686-687). Aflakseir og Coleman (2011) gir eksempler på dette, og påpeker at flere mestringsaspekter i teorien, som blant annet det å *søke kontroll gjennom samarbeid med gud*, og det å vurdere situasjonen som djevelens verk (*demonic reappraisal*), har en annen betydning og virkning i en islamsk kontekst enn i en kristen. Abu-Raiya (2013) påpeker dessuten at det i alt for liten grad er gjennomført studier på hvordan religiøsitet innen islamsk kontekst kan ha negative konsekvenser. Mulige årsaker til dette nevnes i kapittel 10.2.1.

En annen kritikk av religiøs mestringsteori gjelder kategorien negativ religiøs mestring, som ensidig negativt. Torbjørnsen (2014) viser til at negativ religiøs mestring også kan ha konstruktiv behandlingseffekt, og argumenterer for at begrepet bør nyanseres. Klaassen, McDonald og James (2006) problematiserer også dikotomiseringen mellom positiv og negativ religiøs mestring i Pargaments teori. De påpeker at dette er en overforenkling av mestringsbegrepet som ikke er heldig i utforskningen av den komplekse mestringsprosessen.

3.2 Opplevelse av sammenheng

Sosiologen Aaron Antonovsky (Antonovsky og Sjøbu 2012) har utformet det han kaller *den salutogene modellen* som ble introdusert i boken *Health, Stress and Coping*, fra 1979. Der spør han etter hva det er som gjør noen mennesker friskere enn andre. Opplevelse av sammenheng (OAS, eng.: *sence of coherence*) er begrepet som gir svar på dette spørsmålet. Antonovsky (oversatt av Sjøbu) beskriver opplevelse av sammenheng slik:

...en global innstilling som uttrykker i hvilken grad man har en gjennomgående, varig, men også dynamisk følelse av tillit til at (1) stimuli som kommer fra ens indre og ytre miljø, er strukturerte,

forutsigbare og forståelige, (2) man har ressurser nok til rådighet til å kunne takle kravene som disse stimuliene stiller, og (3) disse kravene er utfordringer som det er verd å engasjere seg i. (2012: 41).

Definisjonen knytter seg til de tre begrepene *begripelighet*, *håndterbarhet* og *meningsfullhet*. *Begripelighet* handler om i hvilken grad stimuli oppleves forståelig (velordnet, sammenhengende, strukturert) eller støyende (kaotisk, tilfeldig, uventet eller uforståelig). Høy begripelighet innebærer at individet forventer at framtidig stimuli, ønskelig eller ikke, kan forstås, forklares eller er forutsigbare. *Håndterbarhet* dreier seg om hvorvidt man opplever å ha ressurser til å takle krav som følge av framtidig stimuli. En sterk opplevelse av håndterbarhet gjør at man ikke følger seg som et offer for omstendighetene. Slike ressurser kan ligge i en selv eller noen eller noe annet man har tillit til, som familie, en venn og Gud. Opplevelsen av å være en ulykkesfugl trekkes fram av Antonovsky som et påfallende tema blant personer med lav OAS. *Meningsfullhet* omtales av Antonovsky som OAS-begrepets motivasjonselement. Det angir i hvilken grad man føler at livet er forståelig rent følelsesmessig. Livsområder som er særlig viktige vil vekke større følelsesmessig engasjement for å ta tak i utfordringer. At det «gir mening» å ta tak i utfordringer ikke bare i en kognitiv forstand, men også følelsesmessig, er uttrykk for høyere grad av OAS. (Antonovsky og Sjøbu 2012).

Antonovsky mener at generelle motstandsressurser omfatter alle de tre typene erfaring og er dermed bundet til hverandre. Han framhever at lav begripelighet kombinert med høy håndterbarhet er en sjelden situasjon; man må ha et klart bilde av hva kravene er dersom man opplever å ha ressurser til å håndtere dem. En motsatt situasjon der begripeligheten er høy, mens håndterbarhet er lav vil skape et press om endring. Med høy motivasjon (meningsfullhet) er sjansene store for å få høy OAS på alle komponenter. Lav motivasjon kan gjøre at man ikke reagerer på stimuli og kan resultere i et kaotisk verdensbilde, som kan gi lav OAS på alle komponenter. (Antonovsky og Sjøbu 2012:42-44).

Alle mennesker setter grenser for hva som er viktig for en. Man må ikke forholde seg til alt. OAS opererer kun innenfor grensene av hva som oppleves viktig. Antonovsky sier allikevel at fire områder ikke kan utestenges; personens *indre følelser*, *nære mellommenneskelige relasjoner*, *primære rolleaktiviteter* og *eksistensielle tema* (2012:45). Dette er områder som er så viktige at mange krefter investeres i dem. Det innebærer ikke automatisk at disse områdene oppleves meningsfylte på den måten at man opplever at det er verdt å involvere seg følelsesmessig og bruke krefter på dem. At man tror på en gud (intellektuelt) betyr ikke nødvendigvis at man ber (involverer seg følelsesmessig). Man kan være sint på gud, føle seg

forlatt eller sviktet, men allikevel oppleve mening i å gå til fredagsbønn i moskéen, og dermed ha høy grad av OAS.

Antonovskys begrep *salutonegese* vektlegger fokus på det friske, – hva det er som gjør at vi unngår stress og får god helse. Dette står i kontrast til *patogenese*, som er fokusert på sykdom, dens årsaker og hvordan man kan mestre stressfaktorer. Han er kritisk til at mestringsbegrepet i så stor grad er overlatt psykologer når makrostrukturelle og kulturelle kontekster spiller så stor rolle for hvordan man attribuerer. Mestring, slik Antonovsky ser det, fokuserer på faktorer som gir livet mening. Det er opplevelsen av livet som meningsfullt, forståelig og håndterbart (opplevelsen av sammenheng) som er grunnlag for menneskers motstandskraft og evne til å mestre vanskelige situasjoner (Ekeland og Heggen 2007:76).

3.3 Resiliens

Resiliens handler i likhet med mestring om respons på stress. I sosialfaglig kontekst er resiliens et begrep som har fått stor utbredelse de siste årene, særlig innenfor tema som omhandler barn og ungdom. Innen resiliens-litteraturen snakker man om *løvetannbarn* som en betegnelse på barn som har klart seg godt til tross for store belastninger i oppveksten. Det er et særlig fokus på hvilke faktorer som skaper god utvikling, og begrepet har dermed tette bånd til Antonovskys begrep *salutonegese*. (Ekeland og Heggen 2007).

John W. Reich med kollegaer (Reich, Zautra og Hall 2010) påpeker at definisjoner av resiliens vektlegger særlig to aspekter: resiliens som en evne til å komme seg igjen etter stress; å *gjenopprette* opprinnelig helsetilstand. Og *bærekraft*, som en videreføring av den gjenoprettelsen, hvor vekst kan være en positiv konsekvens god håndtering av stresset (Reich m.fl. 2010:Forord).

Gwynyth Øverland viser til at mestring og resiliens er to begrep som blir brukt om hverandre. Hun gjør selv et skille ved at resiliens angir en indre kapasitet i individet, mens mestring er operasjonelt og angir atferd (Øverland 2012:73). Zimmerman og Brenner (2010) gir et liknende bilde, og mener mestring handler om «umiddelbare responser til en stressor, med et umiddelbart eller kortsiktig utfall, mens resiliens utvikles over tid» (fritt oversatt, 2010:301). Mestring kan dermed inngå som en integrert del av resiliens-prosessen.

3.4 Sosial støtte

Sosial støtte-perspektivet beskriver hvordan man gjennom samhandling med andre mennesker kan få hjelp og støtte når situasjonen krever det (Fyrand 2005). Live Fyrand sier at våre

sosiale nettverk består av «relasjoner som bidrar med ressurser i vårt liv slik at vi kan mestre livets utfordringer på en konstruktiv måte» (2005:37). *Sosiale nettverk* er en struktur av relasjoner, mens *sosial støtte* er innholdet/funksjonen i nettverket. Støtten kan både være emosjonell (følelsmessig) og instrumentell (praktisk hjelp, rådgiving og lignende). Fordi sosial støtte ligger i interaksjonen *mellom* oss og ulike relasjoner i nettverket, kan den være både personbestemt og situasjonsbestemt (Fyrand 2005).

Sosial kapital (Fyrand 2005) er et begrep som viser til evnen man har til å utnytte støtten i nettverket. Høy grad av sosial kapital betyr at man har gode muligheter til å utnytte sosial støtte. I den forbindelse handler sosial kapital også om «investering» og «utbytte». Ved å tilbringe tid sammen bygges den sosiale kapitalen opp. Det samme gjør gjensidighet i relasjonen, med opplevelse av meningsfull kontakt og samhandling. Innenfor større sosiale systemer på gruppe-, meso- og makronivå, gjelder de samme prinsippene for det vi kaller *kollektiv sosial kapital*. Et kollektiv som preges av tillit, gjensidig ansvarsfølelse og sosial integrasjon har høy sosial kapital, og vil være et velfungerende samfunn. (Fyrand 2005:37).

Fyrand viser til Det sosiale behovstriangelet (Schiefløe 2004, i: Fyrand 2005), som forklarer hvordan sentrale behov i mennesket styrer samspillet mellom oss selv og våre omgivelser. Triangelet bygger på tre ønskede tilstander mennesket har og tre prosesser som må være tilstede samtidig for å nå disse målene. De ønskede tilstandene er trygghet (sosial og materiell), meningsfullhet og tilhørighet. For å nå dette må man utvikle fellesskap, anerkjennelse og forståelse. (Fyrand 2005:39).

4 Forskning på religiøs mestring og resiliens

Kenneth I. Pargament presenterer i boka *The Psychology of Religion and Coping* (1997) sin teori om religiøs mestring. Teorien konkretiserer religionsbegrepet og åpner opp for å studere religion i dens kontekst. Religiøs mestringsteori mottar fortsatt tilslutning og støtte fra fagmiljøet i dag (Torbjørnsen 2014). Tobindsverket *APA handbook of psychology, religion, and spirituality* (Pargament, Exline og James 2013) gir en oversikt over religionspsykologiens og religiøs mestringsteori sin nåværende status i ulike kontekster.

I dette kapitlet vil jeg se på hvordan begrepet religiøs mestring er brukt i nordisk kontekst, blant muslimer og blant flyktninger. Som nevnt i kapittel 3.1.7 har religiøs mestringsteori blitt kritisert for å ikke ta hensyn til religiøse narrativer som mestringsressurs. Innen resiliensforskningen blir dette imidlertid vektlagt, og jeg vil derfor inkludere funn fra resiliensforskning på disse områdene.

4.1 Religiøs mestring og resiliens i nordisk kontekst

I boken *Religionspsykologi* (Danbolt m.fl. 2014) drøfter forfatterne spørsmål om hvilken betydning tro og livssyn kan ha for mennesker i dag. Den gir en presentasjon av oppdatert forskning innenfor faget religionspsykologi i nordisk kontekst. Tor Torbjørnsen (2014) viser til noen sammenhenger der Pargaments teori om religiøs mestring er testet i Skandinavia i tidsrommet 2001-2012. Respondenter og informanter i disse undersøkelsene inkluderer kreftpasienter, sjelesørgere og pasienter av Hodkins sykdom. Et eksempel er Sørensen (2012) sin avhandling som ser på sammenheng mellom religiøs adferd og helse. Studien finner blant annet lavere depresjon forbundet med høyere religiøs aktivitet.

Begrepet *resiliens* synes å ha større utbredelse i nordisk forskning enn begrepet *religiøs mestring*. Gwynyth Øverland (2012) har studert resiliens blant krigsflyktninger fra Røde Khmer-regimet i Kambodsja. Hun finner blant annet at religion og kultur kan gi en sikker ramme for å forstå og håndtere traumatiske opplevelser. Religion og kultur tilbyr både kunnskap om hvordan man skal handle etter traumatiske opplevelser, men også hvordan man kan forstå dem. Hun påpeker at resiliens kan bygges på både individnivå og gruppenivå, men at helsearbeidere ofte har for lite kulturell forståelse til å gjøre dette.

Selma Porobić (2012) har gjennomført en narrativ analyse av hvordan religiøsitet kan virke som en faktor for resiliens blant Bosniske flyktninger i Sverige. Hun finner at informantene i utvalget aktivt bruker religiøsitet for å (gjen)skape konstruktiv mening i tidligere negative

hendelser. Studien bekrefter Pargaments teori (1997) om at meningsskapende mestring handler både om å skape mening/forståelse i det situasjonsbestemte stresset, og å tilpasse og gjenskape sitt eget livssyn og sine verdier. Studien viser at resiliens ikke handler om å snu seg vekk fra negative hendelser, men om å rekonstruere forståelsen av hendelsene på måter som er konstruktive og tilpasningsdyktige.

4.2 Religiøs mestring blant flyktninger og muslimer

Shaista Meer og Ghazala Mir (2014) har studert hvilken rolle muslimers religiøse tro kan ha i terapi. De har sett på erfaringer og forståelse av depresjon innenfor muslimske fellesskap, synet på religion og spiritualitet innenfor terapi, og hva terapeuter bør være klar over når de jobber med muslimske klienter. De viser blant annet at muslimer i høyere grad enn andre religiøse grupper i Storbritannia, bruker religiøs mestring som foretrukket mestringsstrategi. Tro er en viktig identitetsfaktor for mange muslimer, og helse relateres ofte til tro. Mange muslimer mener deres religiøse tro kan hjelpe dem i behandling av depresjon, noe denne studien støtter. Det er forbundet stort stigma til depresjon og psykiske lidelser blant muslimer. Informantene har erfart både positiv og negativ religiøs mestring, og sier blant annet at å kunne skille kulturell og religiøs praksis er viktig for profesjonelle. Meer og Mir (2014) viser at familienettverk og kontakt med muslimske miljøer, kan være nyttige hjelpemidler i arbeidet med muslimer og depresjon.

Hagar Kuile og Thomas Ehring (2014) har gjennomført en kvantitativ studie på respondenter (ulike religioner) som har opplevd traumer. Målet var å finne ut om man kan forutsi endringer i religiøsitet etter et opplevd traume. Resultater viser at traumer både kan føre til økt og redusert religiøs aktivitet og religiøs tro. De viser at høyere bruk av religiøse mestringsmetoder har sammenheng med økning i religiøsitet. Halvparten opplevde endring i religiøs tro og aktivitet som følge av traumet. De viser at religiøs tro er mer resilient for endring enn ikke-religiøs tro, og at å bo i religiøse omgivelser etter traumet øker graden av religiøsitet samt bruk av religiøs som mestring. Kuile og Ehring (2014) vektlegger at mange vil ha behov for hjelp i å takle tap av tro.

Wahiba Abu-Ras og Shareda Hosein (2014) har sett på hvordan religiøsitet og spiritualitet kan fostre resiliens blant muslimske militærpersonell i USA. Studien nevner blant annet det å lese i Koranen for veiledning, opplevelsen av å bli testet, opplevelsen av å bli sett/overvåket av Allah og troen som beskyttelse mot depressive tanker. Å praktisere troen blir sett på som en

essensiell del av mestringsaktivitet. Abu-Ras og Hosein viser at kollektiv mestring og familien er viktige sider ved mestringsaktivitet blant muslimer.

Ai, Peterson og Huang (2003) har samlet informasjon fra 138 muslimer i USA fra Kosovo og Bosnia. De ville undersøke hva som forårsaker bruk av religiøs mestring, utforske sammenhengen mellom traumer og religiøs mestring og se på hvilke følger religiøs mestring kan ha for positive holdninger. Tidligere forskning har vist at bruk av religiøs mestring er vanligere blant marginaliserte grupper som kvinner, etniske minoriteter, syke og de med lav utdanning, -inntekt og -jobbstatus (Ai m.fl. 2003:33). Denne studien viste at opplevd håp ble negativt assosiert med negativ religiøs mestring, mens optimisme ble assosiert med positiv religiøs mestring. Høyere grad av religiøsitet ble assosiert med lavere grad av dødsangst og depresjon. Flyktninger som var mer religiøse eller hadde høy utdanning, brukte i større grad positiv religiøs mestring. Flyktninger som hadde høy traume-score brukte i større grad negativ religiøs mestring, som igjen assosieres negativt med opplevelsen av håp. Studien støtter overføringsverdien til Pargaments teori på muslimer (Ai m.fl. 2003:42).

Peter Fischer og kollegaer (Fischer m.fl. 2010) viser flere interessante aspekter ved religiøsitet og mestring blant muslimer. De har funnet at muslimske populasjoner i høyere grad bruker kollektivorienterte mestringsstrategier enn kristne, som oftere bruker personlige, individsentrerte metoder. Studien viser at å opprettholde kulturelle ritualer og religiøs identitet støtter opp om resiliens. De fleste i muslimske populasjoner søker hjelp og støtte i familien før de oppsøker profesjonell hjelp. Svært få oppsøker profesjonell hjelp for mentale lidelser. Studien påpeker at imamer innen muslimske miljøer ofte får rollen som psykologer og rådgivere. Fischer med kollegaer framhever viktigheten av å kjenne kulturell og religiøs bakgrunn når en hjelper flyktninger. De påpeker at suksessfull mestring forekommer oftere når den informasjonsgivende part tilhører samme sosial identitet som informasjonssøkeren.

Irene Huijts og kollegaer (Huijts m.fl. 2012) har gjennomført en studie blant flyktninger bosatt i Nederland. De har funnet indiser på at PTSD-symptomer, og mestringsmetodene *å søke sosial støtte* og *emosjonsorientert mestring* kan ha direkte påvirkning på livskvalitet. De påpeker at intervensjonsstrategier som søker å modifisere mestringsstrategier kan være viktig for å forbedre livet til traumatiserte flyktninger.

Khan og kollegaer (Khan m.fl. 2012) har studert muslimsk mestring i sammenheng med Ramadan. Resultatene viser at muslimsk mestring er tjenlig når det er knyttet stress til en

islamsk kontekst. Mens tidligere forskning har vist negative effekter av negativ religiøs mestring, er dette ikke tilfellet blant muslimer i denne studien. Khan mener dette betyr at fordelene ved muslimsk mestring kommer særlig fram når det gjelder Islam-ideologiske forpliktelser.

De fleste studier finner positive sammenhenger mellom religiøs mestring og opplevd livskvalitet (Gall og Guirguis-Younger 2013). Allikevel finner enkelte studier ingen sammenheng, og i noen tilfeller negative sammenhenger. Eksempler på dette er enkelte religiøse mestringsstrategier som har sammenheng med økt angst og depresjon, eller at religiøse tanke sett kan medføre påtrengende og stressende tanker når man skal håndtere vanskelige livssituasjoner (Gall og Guirguis-Younger 2013:353). Gall og Guirguis-Younger (2013) viser til utfordringer i å bruke globale målinger for å beskrive religion, og at religiøs mestring er et så komplekst fenomen med mange ulike funksjoner, som forklaringer på noe av det som er motstridende i forskningen. Som følge av dette, etterspørres gode målinger på religiøs mestring som tar hensyn til mestringsstrategier brukt av muslimer.

5 Metodiske valg og framgangsmåte

Når man beveger seg inn på temaer livssyn, kultur, flukt og vanskelige livshendelser, oppstår det mange utfordringer i forskningssammenheng. For meg har det vært viktig å tilstrebe god validitet og reliabilitet i oppgaven, men framfor alt å ivareta informantene som har bidratt med sine erfaringer og tanker.

5.1 Vitenskapsteoretisk forankring

Målet med denne studien er å fange opp informantenes egne opplevelser av hvordan troen deres kan virke som en mestringsressurs. Studien bygger på et fenomenologisk vitenskapssyn der jeg forsøker å innta informantenes perspektiver på hvilke effekter troen deres kan ha på dem. En slik forankring setter subjektets opplevelser og erfaringer i sentrum, og søker å finne informantens *mening* og *erfaring* i dette (Thagaard 2013). Mestringsaktivitet påvirkes av hvordan situasjonen vurderes av individet (Lazarus og Folkman 1984). Et fenomenologisk utgangspunkt, der realiteten er slik folk selv oppfatter den (Thagaard 2013), er derfor gunstig.

Fenomenologi som kvalitativt design ser handlinger og ytringer i lys av sammenhengen de forekommer i (Johannessen, Tufto og Christoffersen 2010). Da jeg bruker Pargaments (1997) teori om religiøs mestring er det i noen sammenhenger også fordelaktig å tolke hermeneutisk. Hermeneutikken er opptatt av å *fortolke* tekst for å få fram et dypere meningsinnhold, og tar hensyn til at fenomener kan tolkes på flere nivåer (Thagaard 2013). Utgangspunktet for oppgaven er altså fenomenologisk, men jeg er også bevisst at jeg som forsker har en forforståelse i møte med materialet, og at jeg trekker inn elementer fra religiøs mestringsteori i fortolkningen av det. Denne kombinasjonen av fenomenologi og hermeneutikk er inspirert av *fortolkende fenomenologisk metode* (Smith, Flowers og Larkin 2009).

5.2 Forskningsetiske avveininger

Da prosjektet omhandler personsensitiv informasjon er det meldepliktig til Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD). Godkjenningen ble gitt 12.11.2014 (vedlegg 1). Gjennom prosjektet har jeg vært oppmerksom på etiske utfordringer jeg kan støte på i denne studien, belyst gjennom blant annet Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (2006). I denne undersøkelsen er to forhold særlig framtrekkende med tanke på etiske hensyn. Det gjelder målgruppen flyktninger som en sårbar gruppe, og religion som et sensitivt, personlig tema. I løpet av metodekapitlet vil jeg belyse viktige etiske refleksjoner som er gjort i løpet av forskningsprosessen.

5.2.1 Sensitive personopplysninger

Flukterfaring kan være et sensitivt tema for informantene. Ekstreme opplevelser av tap, svik og smerte kan være vanskelig å formidle til forskeren som en «outsider» (Berg 2010). Det er ikke hensikten i denne undersøkelsen å utforske erfaringer fra flukten hos informantene, kun hvilken rolle deres tro har spilt i de vanskelige periodene. Allikevel kan det ikke utelukkes at flukterfaring som tema kan bli framtrødende hos enkelte informanter. Det kan tenkes at kjennskap til episoder fra flukten er relevant for å forstå den religiøse mestringen, men det kan også tenkes informantene kan ha behov for å snakke ut om disse temaene.

I den forbindelse skriver den forskningsetiske komiteén for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH) i sine retningslinjer at forskeren skal vise tilbørlig respekt for individets privatliv. Det er informanten selv som skal kontrollere om sensitiv informasjon skal gjøres tilgjengelig for andre:

Dette gjelder ikke bare følelsesmessige forhold, men også spørsmål som angår sykdom og helse, politiske og religiøse anskuelser og seksuell legning. [...] Forskere bør være spesielt lydhøre når de stiller spørsmål som angår intime forhold og unngå å sette informanter under press. Hva som oppfattes som følsomme opplysninger, kan variere mellom personer og grupper. (NESH 2006:17).

Et intervju som omhandler disse tema kan påføre informanten uønsket belastning der informanten sliter med vonde minner eller traumer som dukker opp gjennom intervjuet. Å bli bevisst egen religiøsitet, -dens positive og negative sider, kan av noen oppleves psykisk belastende. I frykt for å «påføre skade» (NESH 2006), som for eksempel å påføre retraumatisering gjennom forskningen, har jeg hatt en forsiktig tilnærming til temaet fortid og flukt i intervjuene. Jeg opplevde at det flere ganger ble satt grenser av informanten for hva vi kunne snakke om. Mitt inntrykk gjennom intervjuene var at informantene ble oppglødd av å snakke om ressurser i egen tro, og at ikke belastning ble påført.

5.2.2 Formidling av data

Hvordan data fra undersøkelsen formidles, analyseres og presenteres har også etiske aspekt ved seg. Resultater fra undersøkelsen kan påvirke folks forståelse av seg selv, men også andre menneskers forståelse av en (NESH 2006). Et eksempel på dette kan være dersom data indikerer at muslimske flyktnings trosnivå er et hinder på arbeidsplassen. Også under datainnsamlingsprosessen må forskeren være bevisst hvilken virkelighetsoppfatning man formidler. Inndelinger eller betegnelser «som gir grunnlag for urimelig generalisering og i praksis medfører stigmatisering av bestemte samfunnsgrupper» (NESH 2006:22), bør man være særlig forsiktig med.

Denne undersøkelsen retter seg mot religiøs atferd gjennom begrepet *religiøs mestring*. Som forsker må man da ta de «utforskede selvforståelse på alvor, og unngå fremstillinger som svekker deres legitime rettigheter» (NESH 2006:20). Dette gjelder særlig da informantene representerer andre kulturer og en annen religiøs retning enn det som er vanlig i storsamfunnet. Den Nasjonale Forskningsetiske Komite for Samfunnsvitenskap og Humaniora oppfordrer til forsiktighet ved å knytte motiver til handlinger. De viser blant annet til at en stor del av aktørenes motiver «er direkte knyttet til deres sosiale roller» (2006:20) og at slike tolkninger preges av usikkerhet særlig når det er snakk om andre kulturer.

5.3 Utvalg og informanter

5.3.1 Utvalgskriterier

Jeg har rekruttert informanter gjennom tilgjengelighetsutvalg (Thagaard 2013). Prosjektet ble presentert for ei kvinne og en mann som fungerte som *døråpnere*, - mennesker som kan gi uformell tilgang til miljøet (Johannessen m.fl. 2010:123), til muslimske flyktningmiljøer på henholdsvis kvinnelig og mannlig side. Det var ønskelig med maksimal variasjon i utvalget for å frembringe ulike erfaringer av religiøs mestring. I sammenheng med religiøs tilknytning og islam viser Crabtree og kollegaer (Crabtree, Husain og Spalek 2008) at *kjønn* er en viktig variabel. En rapport av Statistisk sentralbyrå (Blom og Henriksen 2008) viser at graden av religiøsitet i stor grad varierer etter hvor flyktninger kommer *fra*. Mestringsbegrepet, i denne sammenheng; i hvor stor grad man mestrer hverdagen, har jeg assosiert til integrasjon, som kan måles etter *arbeidstilknytning* (Kaya m.fl. 2010). Med bakgrunn i denne kunnskapen har jeg tilstrebet maksimal variasjon innenfor følgende variabler: *kjønn*, *opprinnelsesland*, *arbeidstilknytning* og *alder*. I tillegg hadde jeg utvalgskriterier til informanter om at de omtaler seg selv som muslimer, de er over 18 år gamle, og at de har vært flyktninger før de kom til Norge. Som jeg viser i kapittel 5.3.4 ble det faktiske utvalget noe annerledes.

5.3.2 Tillitsfokusert rekrutteringsstrategi

Tillit har vært et nøkkelbegrep i mitt arbeid med å rekruttere informanter. Hynes (2003) viser at et forhold preget av mistillit i begge retninger mellom flyktninger og «andre», er vanlig. Mestheneos (2006:30) belyser at flyktninger som er informanter kan ha frykt for at løftet om anonymitet ikke holdes, og utvise en særlig skepsis til bruk av båndopptaker. Kisoona (2006:84) påpeker at bruk av uformelle nettverk, som familie og venner, i rekruttering av flyktninger som informanter var avgjørende for å få rekruttert informanter, men også for at informantene snakket mer fritt under intervju situasjonen. Røe (2014) møtte både tillit og

skepsis i sin studie av flyktninger, og hun vektlegger tillitsbygging som en særlig viktig del av forskning blant flyktninger. Å bygge tillit til informantene var viktig for å ivareta dem, men også for å sikre en konstruktiv plattform for å samle informasjon under intervjuene.

Å bruke døråpnere har gitt mange fordeler. Det har vært viktig for å få tilgang til potensielle informanter som er muslimske flyktninger. Samtidig har det vært avgjørende for å få tillit fra informantene til å kunne gjennomføre intervjuene på best mulig måte. Jeg har også kunnet diskutere kontinuerlig med døråpnerne om mulige alternative framgangsmåter. Av dem har jeg fått høre om både skepsis og engasjement rettet mot deltakelse i denne studien.

Døråpnerne kontaktet ulike personer i sitt nettverk som fikk informasjon om studien. De som ønsket å være med ble så oppringt av meg, etter at døråpnerne hadde videreformidlet kontaktinformasjon. På grunn av ønsket om maksimal variasjon i utvalget, ble profilen til nye informanter stadig mer spesifisert etter hvert som intervjuer ble gjennomført. Jeg var avhengig av løpende kommunikasjon med de to døråpnerne for å drøfte aktuelle nye profiler med dem.

5.3.3 Informert samtykke

Informantene skal ha god informasjon om hva de deltar på, hva deres deltakelse innebærer og hvordan informasjonen om dem blir brukt (NESH 2006). Informert samtykke innebærer to sentrale elementer: at informanten er så godt informert som mulig om hensikten med forskningen og at deres deltakelse er frivillig (Nilssen 2012).

Informasjonsskrivet mitt (vedlegg 2) ble utarbeidet med utgangspunkt i en mal fra NSD. Det ble kun skrevet på norsk, men jeg informerte om at det kunne skrives om til engelsk eller brukes tolk dersom noe var utydelig. Ingen ba om dette. Det ble sendt og forklart muntlig til mine to døråpnere, og jeg ba om at informasjonsskrivet ble brukt i rekruttering av potensielle informanter. I min telefonkontakt med informantene, som sa ja på bakgrunn av informasjon gitt av døråpnerne, forklarte jeg så informasjonsskrivet muntlig, sendte en kopi på e-post til dem, og ba om tilbakemelding om noe var uklart. I forkant av selve intervjuet gikk jeg gjennom informasjonsskrivet muntlig på nytt. Ved intervjuets slutt presiserte jeg igjen frivilligheten i deltakelsen og at denne gjaldt fram til prosjektets slutt.

Én av de potensielle informantene trakk seg etter å ha hatt kontakt med meg på telefon og ha fått tilsendt informasjonsskrivet på e-post. En annen ga sitt samtykke i å delta til min døråpner, men trakk samtykket før jeg tok kontakt. Mine døråpnere har ellers fortalt at flere er

tilbakeholdne til å delta på grunn av fokuset på deres flukthistorie. Dette kan tyde på at informasjonen var god nok til at de som ikke ønsket å delta kunne si fra før intervjuet startet.

5.3.4 Utvalgets sammensetning

Utvalget består av tre kvinner og tre menn i alderen 25 – 67 år med et gjennomsnitt på 45 år. Opprinnelseslandene er Somalia, Iran, Afghanistan, Pakistan og Syria. De har bodd i Norge i mellom 6 – 16 år, med et gjennomsnitt på 11 år. Arbeidstilknytning varierer fra én som mottar sosialhjelp, én med uførepensjon, én med alderspensjon, én student og to med heltidsjobb. Jeg bruker benevnelsen «M1-3» (menn) og «K1-3» (kvinner) for de ulike informantene, istedenfor konstruerte navn. Dette gjør jeg fordi jeg har en temasentrert analyse og ikke ønsker et distraherende fokus på de enkelte personlighetene.

Ett aspekt ved utvalget er viktig å belyse. Det gjelder én av informantene som fortalte halvveis i intervjuet at hun ikke hadde vært flyktning. Døråpneren min antok at den potensielle informanten var flyktning da hun satte meg i forbindelse med henne, men jeg glemte å spørre informanten selv før intervjuet startet. Jeg har valgt å inkludere også intervjuet av denne personen. Det fordi oppgaven konsentrerer seg først og fremst om *religiøs mestring* blant muslimer. At jeg har valgt flyktninger som populasjon, grunner i en antakelse om at de har opplevd store belastninger i livet som kan fungere som et konkret referansepunkt i utforskningen av religiøs mestring. Jeg ønsker med denne oppgaven altså ikke å si noe om flyktninger som gruppe. Informantens bidrag har dessuten vært nyttig, og det vil av etiske hensyn til personens bidrag bli feil å ekskludere dette datamaterialet. Dersom det er særlig grunn til det, vil jeg markere at utsagnet kommer fra informanten uten flyktningbakgrunn.

5.4 Intervjuene

5.4.1 Intervjuguiden

Jeg utarbeidet et førsteutkast til intervjuguiden på egen hånd, i stor grad basert på Abu-Raiya og kollegaer (Abu-Raiya, Pargament, Mahoney og Stein 2008) sine begreper om religiøs mestring blant muslimer. Jeg presenterte så intervjuguiden for en gruppe på tre muslimer som ga meg konstruktive tilbakemeldinger på begrep som var særlig viktige, eller som kunne forstås ulikt. I tillegg fikk jeg tilbakemeldinger på hvilke begrep jeg burde bytte ut, hva som kunne bli vanskelige tema og hvordan de opplevde bruken av de to skjemaene. Intervjuguiden ble så tilpasset disse tilbakemeldingene.

Intervjuguiden (vedlegg 3) er *semistrukturert* (Johannessen m.fl. 2010). Den holder seg til noen faste tema og benytter seg av to eksterne skjemaer i spørsmålsstillingen. Ved siden av dette legges det opp til en åpen spørsmålsstilling basert på informantens initiativ.

Intervjuguiden inneholder allikevel forslag i hvert tema til spørsmål som kan stilles. Etter hvert som intervjuer ble avholdt ble spørsmålsstillingen i intervjuguiden tilpasset nye erfaringer.

Guiden er delt inn i fire tema; forståelse av egen tro, nåtid og religiøs mestring, fortid og religiøs mestring og framtid og religiøs mestring. Det innledende temaet i intervjuet er ment å lage en trygg plattform for videre samtaler om informantens tro, men også som et rammeverk for å tolke senere utsagn fra. De tre neste temaene utforsker informantens erfaringer og opplevelser med religiøs mestring innenfor tre kontekster; fortid, nåtid og framtid. Fortiden er i hovedsak konsentrert rundt spørsmål om flukt og asyl opphold i Norge.

Temaet som omhandler religiøs mestring i nåtid blir ilagt størst vekt. Under temaet utforskes hvordan informanten *har det* i ulike deler av sitt liv. Dette danner et naturlig utgangspunkt for å snakke om mestring i vanskelige situasjoner. Denne utspørringen er basert på KOR-modellen (*Klient- og resultatstyrt praksis*: Ulvestad, Henriksen, Tuseth og Fjeldstad 2007). I tillegg presenteres en rekke påstander om hvordan en *kan* håndtere vanskelige situasjoner, hvorpå informanten bes kommentere disse. De tolv påstandene er hentet fra Psychological Measure of Islamic Religiousness (PMIR) (Abu-Raiya m.fl. 2008) og bygger på Pargaments (1997) idé om positive og negative religiøse mestringsstrategier. Tanken bak bruken av dette er imidlertid ikke først og fremst å avdekke hvilken mestringsstil informantene har, men å få konkrete mestringsstilnæringer som utgangspunkt for videre samtale.

5.4.2 Intervjusituasjonen

Intervjuene varte mellom 75 – 135 minutter. Jeg la i stor grad opp til at informanten selv bestemte hvor vi skulle gjennomføre intervjuene. Intervjuene ble gjennomført på kafé, informantens arbeidssted eller hjem. Tiden vi brukte ble også i stor grad regulert av hvor mye informanten selv fortalte, og om vi brukte tolk eller ikke.

Det varierte i stor grad hvordan intervjuguiden ble brukt under intervjuene. Særlig gjelder dette utbytte av de to skjemaene. Skjemaet som tar opp hvordan informanten *har det* fikk begrenset nytteverdi i de fleste intervjuene da det stort sett ble krysset av på toppen i alt. Ett

av intervjuene skilte seg imidlertid ut ved at avkrysningen var mer spredt. Her var dette skjemaet en avgjørende døråpner for tanker og problemer som han/hun slet med *i dag*.

I de første intervjuene spurte jeg informanten om alle påstandene i skjema 2. Etter hvert ble jeg mer selektiv i hvilke påstander jeg spurte om i de senere intervjuene. I to tilfeller fikk jeg kommentarer fra informantene om at dette skjemaet var et godt verktøy fordi det traff spikeren på hodet hva gjelder muslimers mestring. Det er mitt inntrykk av skjemaet var konstruktivt for å konkretisere samtalen om deres opplevelser av mestringsressurser i troen.

5.4.3 Bruk av lydopptaker

Jeg har brukt lydopptaker i alle intervjuene. Det ble ikke tatt notater underveis i intervjuene. Ved avsluttet intervju har jeg skrevet et kort notat om hvilke opplevelse jeg satt med i etterkant og viktige punkter og spørsmål jeg merket meg underveis. Jeg gjorde det på denne måten for å skape minst mulig distraksjon underveis i intervjuet. Samtidig fikk jeg nyttige notater å supplere transkripsjonen med.

Dette ga meg mulighet til å være fullt ut til stede i informantens fortelling. I to tilfeller opplevde jeg imidlertid at lydopptakeren ble forstyrrende. Det éne gjaldt en informant som ved to anledninger spurte om lydopptakeren var slått på. Øynene flakket også flere ganger mot opptakeren underveis i intervjuet. Det andre tilfellet gjaldt informanten som begynte å diskutere med tolken, som også var hans/hennes datter. Jeg ble så bedt om å slå av lydopptakeren fordi det var et navn på en bekjent de ikke ville si høyt. Jeg ser dette i sammenheng med tillitsaspektet som ble nevnt i kapittel 5.3.2. Ut over disse episodene hadde jeg kun positive erfaringer med bruk av lydopptaker.

5.4.4 Bruk av tolk

I to intervjuer ble det brukt tolk. Disse informantene var henholdsvis 67 og 64 år gamle. Den ene tolken var ansatt fra Tolk Midt-Norge. Den andre jobbet profesjonelt som tolk, men var datter (over 18 år) av informanten og tilbød seg å gjøre dette etter ønske fra informanten.

Sistnevnte intervju bød på flere utfordringer for analysen av datamaterialet. I hovedsak dreier deg seg om 1) at mye datamateriale «gikk tapt» ved at det ved flere tilfeller oppstod diskusjon mellom dem før jeg fikk et endelig svar, 2) at det ved flere tilfeller var vanskelig å vite om det var datterens eller informantens opplevelse jeg fikk, og 3) at det kan antas at informantens utsagn i stor grad ble påvirket av datterens tilstedeværelse.

Berit Berg (2011) sier bruk av tolk både kan løse problemer, men også skape utfordringer i kommunikasjonen mellom to med ulikt språk. Hun legger vekt på kulturaspektet som en viktig del av det som må tolkes for å skape mening i utsagnene, og viser til begrepet *kultursensitiv kommunikasjon* (2011:226). En veileder fra Helsedirektoratet (2011) advarer mot bruk av familiemedlemmer som tolk. De viser til uklare roller i tolkeprosessen, faren for partiskhet og at informasjon kan gå tapt. Mye av dette var relevant i den aktuelle situasjonen beskrevet over. Det var å analysere data med bevissthet om utfordringer som kan ligge i denne tolkesituasjonen.

5.5 Etterbehandling og dataanalyse

5.5.1 Transkribering

Jeg startet med transkribering umiddelbart etter intervjuet var gjennomført, for å holde minnet om intervjusituasjonen og informanten ved like under transkriberingen. Dette var viktig fordi kontekst er en stor del av intervjusituasjonen, som ofte blir usynlig ved transkribering (Miles og Huberman 1994). Informantene hadde begrenset, men fullt forståelig norskkunnskaper. Jeg har transkribert ordrett det som ble sagt. Sitat som ble inkludert i drøftingen ble «oversatt» til muntlig norsk for å få informantens budskap tydeligere fram, og at ikke informanten skal virke «dum» på grunn av muntlig og gebrokken norsk. Der jeg var usikker på enkeltord, betydning av setningen, uttrykk på andre språk, eller der jeg selv var usikker på hvordan utsagnet skulle tolkes, har jeg markert det i transkripsjonen. Dette gjaldt også tilfeller der jeg opplevde usikkerhet rundt tolkens oversetting. Pauser, smaltalk, eller andre deler av samtalen som var irrelevant for studien er ikke tatt med i transkripsjonen.

Ved siden av transkripsjonen av intervjuene har jeg notater fra intervjusituasjonen og inntrykk i etterkant av intervjuet. I disse har jeg fokusert på helhetsinntrykk av intervjuet, usikkerhetsmomenter og tanker jeg gjorde meg underveis.

5.5.2 Behandling av data

Min analyse har vært *temasentrert* (Thagaard 2013), og jeg har forsøkt å gå i dybden på temaet religiøs mestring. Det har vært viktig å behandle data på en slik måte at jeg kan analysere dette tematet på tvers av de ulike intervjuene. Jeg startet behandlingen av de transkriberte intervjuene ved å lese gjennom dem og lete etter meningsbærende elementer. I denne fasen var jeg særlig opptatt av informantens meningsinnhold, og jeg hadde en induktiv tilnærming. De induktive kodene varierte i stor grad i innhold gjennom datamaterialet. Så

kodet jeg det samme materialet deduktivt, med et særlig fokus på mestringsstrategier og mestringsressurser. Disse kodene var færre, og i større grad samlende for datamaterialet. Slik fikk jeg både *beskrivende-* og *tolkende koder* fra datamaterialet (Johannessen m.fl. 2010).

Etter å ha kodet datamaterialet, leste jeg gjennom notater fra datainnsamlingen. Jeg hadde da et helhetsinntrykk av hvordan informantene brukte sine mestringsressurser. Dette helhetsinntrykket i tillegg til de deduktive kodene, som det i større grad var lettere å sammenligne på tvers av intervjuene, ble så utgangspunkt for å samle datamaterialet under overordnede kategorier. For å kunne foreta en temasentrert analyse, var det viktig at alle informantene hadde utfyllende kommentarer på disse kategoriene (Thagaard 2013). Det ble så foretatt en kondensering (Johannessen m.fl. 2010) av materialet, ved at meningsbærende tekst innenfor samme kategori, ble samlet i matriser.

Slike matriser gir oversikt og sammenheng i datamaterialet. Faren er imidlertid at teksten blir dratt ut av sammenhengen den hører til i. Denne kritikken gjelder særlig ved temasentrerte analyser (Thagaard 2013). For å ta hensyn til dette har jeg jobbet i kontinuerlig skifte mellom matriser og råmateriale. I matrisene har jeg inkludert et stort utdrag av teksten for å bevare sammenhengen i utsagnet og det innledende spørsmålet som ledet til utsagnet.

5.6 Kritiske vurderinger

5.6.1 Utvalgsstrategi

Jeg har fått tilgang til informantene gjennom *tilgjengelighetsutvalg* (Thagaard 2013).

Tilgjengelighetsutvalg som rekrutteringsstrategi kan bli kritisert for at kun personer som føler de mestrer sin livssituasjon ønsker å delta i studien. Det kan dessuten tenkes at døråpnerne har plukket ut informanter som de vet er gode til å snakke for seg, som er gode representanter for Islam eller noen de vet har et nært forhold til sin gud. Det at utvalget kun har personer med positiv religiøs mestring (Pargament 1997), og at alle har utstrålt begeistring ved å kunne snakke om sin tro, kan tyde på at denne kritikken er berettiget i denne studien. At utvalget er rekruttert kun gjennom to døråpnerne kan påvirke dataene negativt ved at jeg muligens kun har studert opplevelser av religiøs mestring innenfor to nettverk.

Den strategiske variasjonen i utvalget kan i stor grad veie opp for deler av denne kritikken. Sett i lys av annen forskning på religiøs mestring bør det i midlertid være klart at denne studien ikke fanger opp alle former for religiøs mestring blant muslimske flyktninger i Norge.

Selv om studien ikke viser et komplett bilde av temaet, kan den brukes som en inngang på et felt det er studert lite på i Norge og innenfor sosialt arbeid.

5.6.2 Informert samtykke

Å rekruttere informanter gjennom døråpnere er ikke uproblematisk med tanke på god informasjon til informantene. Et mellomledd i kontakten mellom informant og forsker kan skape usikkerhet og utydelighet omkring informasjonen som ble gitt. Kanskje har informantene samtykket i å delta i studien under misvisende forutsetninger. I hvilken grad man kan kalle det «informert samtykke» kan dermed diskuteres (Thagaard 2013). Faren for at mine potensielle informanter har mottatt mangelfull eller utydelig informasjon er dessuten større i og med at mitt utvalg består av informanter fra ulike kulturer, med ulike morsmål og med begrensede norskkunnskaper. Mellomleddet mellom forsker og informant, som døråpneren utgjør, kan dessuten være uheldig for anonymiteten til informantene. På grunn av dette har god informasjon til informantene vært prioritert. Framgangsmåten for å håndtere dette ble beskrevet i kapittel 5.3.2 og 5.3.3.

5.6.3 Studiens kvalitet

I denne studien, som omfatter komplekse tema som flukt, livssyn og mestring, har god transparens vært viktig for å styrke oppgavens validitet og reliabilitet (Thagaard 2013). Jeg vil ikke drøfte dette videre her, men viser særlig til beskrivelser av framgangsmåte i forskningsprosessen i kapittel 5, kritiske betraktninger av religiøs mestringsteori og egne funn (henholdsvis kapittel 3.1.7 og 10.2), og generelle tendenser i drøftingskapitlene (6 til 9) som viser at andre studier av religiøs mestring blant muslimer, i stor grad kan bekrefte mine funn.

6 Informantens meningsunivers – «Allah i alt»

Kapittel 6 til 9 representerer analyse og drøfting av datamaterialet. I kapittel 8 og 9 ser jeg på to konkrete mestringsstrategier og drøfter hvilke implikasjoner de har i informantenes liv.

Dette kapitlet og neste, konsentrerer seg om mestring i lys av informantenes *vurdering* av begivenheter.

Dette kapitlet illustrerer én del av informantenes meningsunivers som jeg kaller «Allah i alt»-perspektivet. Dette perspektivet utgjør en fundamental kontekstuell ramme for forståelse av ulike mestringsaktiviteter som beskrives i senere kapittel, og dreier seg om funksjonen Allah har som senter for all vurdering.

Informantene ble spurt om hva de legger i det å *være* muslim. Begrep som ble brukt til å svare på dette var blant annet: å tilhøre religionen, følge krav, velge islam som veileder, tenke på hvorfor man lever og hvor man skal, se grenser og følge regler, å kjenne- og følge Allah, og å tro på en allmektig gud. To kategorier som kan sammenfatte disse utsagnene er *tilhørighet* (til Allah og til islam) og *handling*. Med utgangspunkt i disse begrepene vil jeg illustrere hvordan Allah som senter for vurdering kan påvirke opplevelser av mening og trygghet i tilværelsen.

6.1 Handlinger som sentrum for mening

Allerede ved første spørsmål i intervjuguiden; *hva innebærer det å være muslim for deg?* er det en generell tendens i datamaterialet til at svarene konsentrerer seg om handling. Samtlige i utvalget ilegger handlinger mening gjennom troen på Allah og opplever i stor grad selve meningen med livet rettet mot handling.

To sitater illustrerer på ulike måter hvor sentral Allah er i hverdagen til informantene det er snakk om. Én informant (K1) legger stor vekt på troen som en veileder i livet sitt. På spørsmål om perioder i livet hennes hvor troen har vært spesielt viktig, svarer hun:

Jeg tror det alltid er viktig. (...) Hvis jeg er glad, da må jeg for eksempel skjønne hva som er grensene for det. Og hvis jeg er trist og sint, så jeg må passe på hva som er grensene for det. (Intervjuer: Hva tenker du på med «grense»?) Grense er hvis jeg er veldig glad, for eksempel, da må jeg ikke gjøre noe som kanskje kan plage noen andre. (...) Hvis jeg har lyst til å gjøre noe, da må jeg tenke på de andre som er med meg. Så det kommer fra religionen. (...) Jeg må passe på andre og ikke bare meg selv. (...) Hvis jeg er trist, da må jeg for eksempel ikke være negativ alltid. Så det er på en måte en grense til meg. - At selv om det er vanskelig eller noen ting, så er det håp. (K1).

En annen informant (M2) får spørsmål om hvordan man kan se at han er muslim ved å følge ham en vanlig dag:

[D]et er veldig godt spørsmål, fordi når vi spiser må vi tenke på Gud, når vi behandler barna må vi tenke på Gud, når vi gjør alt så må vi tenke på Gud. (...) Hver morgen tidlig, for eksempel, åpner jeg vinduet. Jeg ser på fuglene. Dem venter på meg så de skal få mat. Så det er bestandig veldig koselig når jeg åpner vinduet. Og vi ser masse fugler utenfor vinduet, og vi gir litt brød og sånne ting til fuglene. Jeg overdriver ikke, du må... (Intervjuer: Men hvordan tenker du at det har med Allah å gjøre, -det med fuglene?) Alt som du gjør det er som jeg sa: du sparer deg. Alt, uansett. (Intervjuer: Du setter penger på sparebøssa?). Ja, akkurat, ja. (M2).

Det sentrale poenget i «sparebøssa» (en henvisning til tidligere i samtalen), var at alle handlinger får konsekvenser for en selv; om ikke i dette livet, så i neste.

Sitatene illustrerer at alt som skjer dem: glede eller tristhet, samvær med barn eller nærkontakt med fugler, relateres til Allah. Allah er sentrum for deres vurderingssystem. Som Pargament (1997) påpeker blir begivenheter konstruert i henhold til deres signifikans for folk, - opplevelsen av at det er viktig for vedkommende. Uansett hvor reell en trussel er vil den ikke oppleves stressende dersom ikke det som trues oppleves viktig (signifikant) for vedkommende. Dette forklarer hvorfor livssyn er en viktig kontekst for mestring.

Barneoppdragelse, måltider, glede, sinne og tristhet står her som eksempler for begivenheter i hverdagen til disse informantene, og kan i seg selv være fylt med utfordringer og fornøyelser. Imidlertid får alle disse hverdagslige begivenhetene en ekstra dimensjon ved seg ved at de knyttes til identiteten ved å være muslim, og ved å knyttes til troen på Allah. Det hverdagslige blir viktigere fordi det knyttes til det hellige. Dette gir også mening når vi vet at høyere grad av religiøsitet har sammenheng med mer utstrakt bruk av religiøs mestring (Krageloh m.fl. 2012).

Troen på Allah er ikke bare utgangspunkt for et vurderingssystem, men også for meningsdannelse. Antonovsky (Antonovsky og Sjøbu 2012) omtaler *mening* som selve motivasjonselementet i opplevelse av sammenheng. Troen er på denne måten ikke bare et uttrykk for hva, hvordan, eller hvorfor noe skal gjøres (vurdering), men den gir også ekstra motivasjon til å gjøre det slik fordi det er i takt med, - og opprettholder mening i tilværelsen.

Et annet interessant aspekt ved «Allah i alt»-perspektivet er bevisstheten informantene har rundt sitt eget vurderingssystem. «Når vi spiser må vi tenke på Gud» er et uttrykk for en automatisk henledning til hva som oppleves som sentralt i denne situasjonen. Vi vet ikke hvilke spørsmål informant M2 stiller seg når han fester oppmerksomheten på Allah; *hva kan jeg spise, når skal jeg spise, hvordan skal jeg spise, eller hvorfor skal jeg spise?* -At han er bevisst hvordan han tenker og hvorfor han tenker sånn, er imidlertid interessant. Allah blir et tydelig senter hvor alle vurderinger springer ut i fra. Studien av Khan (m.fl. 2012) viser at

muslimsk religiøs mestring er tjenlig når det knyttes til stress innen islamsk kontekst (Ramadan i hans studie). Man kan anta at der flere begivenheter vurderes i lys av troen på Allah, vil den religiøse mestringen (som baserer seg på vurderingen av begivenhetene) ha større effekt.

«Allah i alt»-perspektivet som sitatene over gir et bilde av, synes å gjelde alle informantene i utvalget. Det er en felles tanke om at Allah står i midten av livene deres gjennom handlingene de gjør- eller har mulighet til å gjøre. Dette gir handlingene mål og mening. Flere informanter viser for eksempel til at rollen de har som mor, far, eller datter, er sentrert rundt troen på Allah. Å beholde kjønnsrollemønstre har også blitt identifisert som en mestringsstrategi av Fischer (m.fl. 2010). Dette illustrerer hvilken betydning troen deres har i alt de foretar seg.

6.2 Trygghet gjennom tilhørighet

De foregående sitatene viser hvordan troen på Allah utgjør et vurderingssystem som får implikasjoner for motivasjon i handlinger informantene skal utføre eller har utført. De to neste illustrerer hvordan tilhørighet til Allah påvirker en *grunnstemning* i livet:

Jeg tror på en Gud som er høyere enn alt, og har makt som aldri vil slutte. (...) Det gir meg en følelse av at jeg får mer trygghet, at det finnes en Gud som jeg alltid kan snakke med, at jeg ikke er alene, og at det er én som alltid passer på meg og hører alt. (K3).

Jo eldre man blir, jo mer tenker man på meningen med livet. -Hvorfor lever vi? -Hva er meningen med livet? Da spiller religionen en rolle. Du finner disse svarene i religionen. (Intervjuer: Hvordan trygghet har du fått ved å få svar på disse spørsmålene etter hvert som du har blitt eldre?) Man føler seg trygg på den måten, for eksempel hvis man velger å reise til Oslo. Og man vet ikke hvordan, kan ikke veien. Da er det et problem at man blir forvirra. Når du får disse svarene i religionen på meningen med livet, da er det lettere for oss å leve. Lettere å håndtere utfordringer. Lettere å finne veien. Lettere å gjøre meningsfulle ting i hverdagen. - Du har funnet veien din i livet. (M3).

Grunnstemningen jeg refererer til i disse sitatene er *trygghet*. Det er knyttet en generell trygghet til opplevelsen av at Allah står i sentrum av livene deres. To aspekter finner jeg særlig interessant ved dette. Det ene er at tryggheten grunner i en tilhørighet eller nærhet til Allah og til «religionen» (som én informant sier). Granqvist og Kirkpatrick (2013) påpeker blant annet at Gud kan oppleves som en tilknytningsfigur der andre svikter i denne rollen. Det andre aspektet er at denne tryggheten kobles opp mot handling. I sitatene brukes uttrykk som: «kan snakke med» og «håndtere utfordringer» eller «finne veien». Vi kan knytte dette til håndterbarhets-dimensjonen i Antonovskys begrep *opplevelse av sammenheng*. Informantene antyder en generell forståelse av at *alt kan håndteres fordi jeg har Allah i livet mitt*. Troen blir slik en kraftfull ressurs som kan skape trygghet i hverdagen.

6.3 Ulikheter blant informantene i utvalget

Informantene i utvalget bruker ulike begreper til å beskrive handlinger de gjør og konsekvensene de får. Noen snakker mest om *regler, krav, straff, belønning og livet etter døden*. Andre bruker i større grad begreper som *veiledning og konsekvenser*. Uavhengig av hva «konsekvensene» består i, synes det allikevel å være enighet om at målet med å følge Allahs «veiledning», «regler» eller «krav», er et godt liv for seg selv og andre.

Én informant skiller seg i noen grad ut ved at hun i større grad legger ansvar på seg selv framfor Allah, i alt hun gjør og i alt som skjer med henne (selvstyrt mestringsstil). Det er imidlertid interessant å se hvor tydelig hun allikevel er på at Allah som veileder utgjør et midtpunkt i livet hennes. Det første sitatet i kapittel 6.1, hvor hun sier at troen er «alt i livet», illustrerer dette. Det at hun framstår som mer liberal enn de andre, reduserer ikke viktigheten av troen for henne, men synes å gjøre at den blir viktig på andre måter.

7 Å bli testet av Allah

Datamaterialet viser at opplevelsen av å bli testet av Allah er et viktig element som setter premisser for informantenes vurderinger. Jeg vil gjennom diskusjon av datamaterialet, sett opp mot relevant teori og forskning, vise hvordan opplevelsen av å bli testet kan være en kognitiv revurdering (reappraisal) av den vanskelige situasjonen. Dette er i seg selv en emosjonsorientert mestringsstrategi som blir kalt *benevolent reappraisal* (Pargament, Smith, Koenig og Perez 1998). I tillegg viser jeg hvordan denne (nye) forståelsen av situasjonen leder til andre mestringsstrategier.

7.1 Hva sier informantene om å bli testet?

Opplevelsen av å bli testet av Allah står sterkt hos alle informantene med unntak av én. Informanten som utgjorde unntaket er den i utvalget som ikke kom til Norge som flyktning. De andre informantene snakker om at Allah kan teste dem i situasjoner som oppleves vanskelige eller vonde, men også gode. Noen snakker om hendelser de ikke helt forstår meningen bak, som potensielle tester fra Allah. Å bli testet oppfattes av enkelte som en naturlig del av livet, og i stor grad som selve meningen med livet.

7.1.1 Å bli testet som «Allahs vilje»

I sammenheng med opplevelsen av å bli testet, trekker informantene fram «Allahs vilje». De sier at Allah *ønsker* å teste mennesket. Informantene antyder et slikt konstruert utsagn av Allahs vilje: «Allahs vilje er det som er godt for meg. Det Allah vil, det vil jeg også. Å følge Allahs vilje kan være vanskelig». Også idéen om at «Allah er i alt» henger sammen med opplevelsen av å bli testet. Det er enighet i datamaterialet om at Allah står bak alt som skjer og at alt har «referanse i Allah». Flere informanter uttrykker imidlertid at det er vanskelig å svare på om dette innebærer at «alt som skjer meg» er Allahs vilje og dermed godartet.

Noen informanter antyder at alt som skjer dem er Allahs vilje, også det som oppleves negativt. Det kan være fordi de opplever at Allah *tester* eller *straffer* dem. Om det er en straff for dårlige ting man har gjort tidligere, vil Allah allikevel teste om man tar imot straffen på en ordentlig måte. Det er derfor kort vei fra man opplever noe som negativt til man vurderer at man blir testet av Allah. Straffen kan komme fordi man har gjort noe imot Allahs vilje, eller fordi man har «feilet» en tidligere test. Informantene som uttrykker et slikt syn vektlegger også at livet i seg selv er en test. Altså oppleves meningen med livet i høy grad å være å bli testet:

Jeg er her i dette livet for å komme i testen. Jeg blir testet, ikke sant. Jeg kommer til å få vanskelige situasjoner i livet mitt, og alle mulige ting. Og det er bare tester for å finne ut hvordan jeg skal tåle de situasjonene.(M1).

Andre informanter vektlegger i høyere grad at man testes i enkelte, særskilt vanskelige situasjoner. Her må man imidlertid skille mellom *vanskelige* situasjoner og *vonde* situasjoner. Det som skjer kan være vanskelig, men fordi man ser det som en test som på lang sikt kan bidra til å gjøre en til et bedre menneske, kan situasjonen oppleves potensielt godartet.

Det man antar er positivt, som velvære og rikdom, kan av noen også tolkes som tester. Å bli testet på denne måten oppleves slik av én av informantene: «[Allah tenker:] Da har du et bra liv. Nå, gjør du fortsatt det som står, eller søker du bare meg når du får vanskelige situasjoner?» (K2). To informanter viser til sin nye situasjon i Norge som eksempler på noe som i utgangspunktet er godt, men allikevel fylt med utfordringer i form av å bli testet.

Én av informantene tolket ankomst og oppholdstillatelse i Norge som en belønning for en tidligere test hvor hun hadde vist sterk tillit til Allah. Samtidig framhevet hun at opplevelsen av å møte et samfunn med ulik kultur og religion gjorde at hun nå opplevde å bli testet på nytt av Allah:

Og da tenkte jeg at, ok, jeg kom til et land med ny kultur og ny religion og nytt land og alt var nytt. Og dette tenkte jeg, at ok, da er det sikkert en annen test som Allah vil gi meg: Hvordan følger jeg [Allah]. Tror jeg fortsatt på han, eller sier jeg «ha det bra» til Allah. Så da tenkte jeg at, ok, nå er det sikkert den andre testen når jeg kom hit. Allah vil få se hva jeg gjør nå. Søker jeg fortsatt hjelp til ham, eller ikke? (K2).

Informanten antydte i stor grad et syn på livet som en test i seg selv. For henne innebar det en stadig bevissthet om at Allah følger med på hvem hun søker hjelp til og hvem hun har tillit til. Testen er en stadig påminnelse om å være bevisst ens handlinger.

Den samme opplevelsen av å starte et nytt liv i Norge, deles av en annen informant. Han sier at det å få oppholdstillatelse i Norge var et bønnesvar og gjorde ham «kjempeglad». Samtidig var han usikker på om dette var bra eller dumt, og refererte til muligheten av å bli testet:

Ingen vet om det er bra, skjønner du hva jeg mener? (...) Alt det som skjer med deg, det er av Gud. Uansett, ikke sant. Men jeg vet ikke om det er bra for meg eller ikke bra. –Om det var bedre for meg å være i et annet land, for eksempel i Syria eller her. (...) Fordi det kan også være en eksamen til deg. (M2).

Informanten beskriver en usikkerhet om hvordan han skal vurdere sin situasjon. Hans egen etablering i Norge sammenlignes med en barndomskamerat fra Syria som emigrerte til USA og lever et syndig liv der. Informanten antyder at det er irrelevant om hans egen situasjon oppleves god eller ikke (sammenlignet med barndomskameraten); det som er viktig er at

Allah står bak, at det kan være en test, og at han derfor må gjøre det beste ut av situasjonen. Han antyder at han selv har bestått testen mens barndomskameraten har feilet.

7.1.2 Hva testes og hva står på spill?

Sitatet til informant K2 i utsagnet over viser kjernen i hva informantene opplever at blir testet: «søker jeg fortsatt ham, eller ikke». Dette operasjonaliseres av én som hvordan man håndterer ulike situasjoner: innen islamsk ramme og tradisjon, eller utenfor (M2). Sentralt i dette nevnes av flere av informantene: *å akseptere det som skjer, å være tålmodig, å ikke gjøre noe dårlig mot andre og å stadig bli et bedre menneske*. Én informant (K3) sier hovedessensen i testen er: *glemmer du meg?* En annen (M2) påpeker at tillit til Allah er det sentrale, og viser til at man av og til ikke får svar på bønner fordi Allah tester om man stoler på ham eller ikke.

Å følge Allahs «regler», «holde seg innenfor grensene», eller følge hans «veiledning», alt etter hva de ulike informantene kaller det, er den riktige måten å besvare testen på. Det er med andre ord slik informantene viser at de har tillit til Allah, at man søker ham og stadig husker på ham. Dette beskrives som å følge Allahs vilje og oppleves som «det beste for meg». Parallelt med at testen handler om Allah, handler den om den konkrete situasjonen. Selv om testen i seg selv er rettet mot forholdet til Allah, er den også en tydeliggjøring av hva som må gjøres for å løse det konkrete problemet.

Å «feile» en test fører til økt avstand til Allah, mens å håndtere den fører til økt nærhet. I tillegg beskriver noen informanter straff og belønning som mulige konsekvenser av om man består testen eller ikke. Straff og belønning kan forekomme i livet de lever nå, men kan også få konsekvenser for livet etter døden. Bevisstheten om livet etter døden er sterkt nærværende hos flere av informantene, og beskrives i tett sammenheng med handlingers konsekvenser. Gjennom en slik forståelse settes det stort press på handlinger og valg informantene tar. «Innsatsen» i vanskelige situasjoner økes. Gevinstene og tapene blir forsterket.

Opplevelsen av at «Allah ser meg» beskrives av flere informanter i tett sammenheng med opplevelsen av å bli testet. Trygghet, støtte og at «man blir mer skjerpet», men også frykt for å gjøre feil, beskrives i sammenheng med dette. Denne informanten beskriver opplevelsen av at Allah ser alt han gjør:

Siden jeg tror at Gud skapte meg tror jeg også at Gud ser på meg hva jeg gjør, hver eneste gang. For hver gang jeg gjør en handling, ser jeg tilbake til Gud. Men det betyr ikke at jeg ikke gjør feil. Jeg gjør mange feil som strider med islam. Men det er lov å komme tilbake å be om tilgivelse fra Gud. Direkte, gjennom å be bare. Og å spørre om tilgivelse. Og hvis jeg gjør noen dårlige ting mot folk, så går jeg direkte til personen og spør om tilgivelse, og retter feilen. Så på den måte ser jeg at Gud ser på meg hele tiden. Både meg og resten av menneskeheten. (M1).

Sitatet viser at det å bli sett på av Allah og å selv se til Allah for å lære av feil, har en nær sammenheng. I mestringsmodellen til Rita Eriksen (2007) har nettopp *mestringslæring* en sentral del. Gjennom å reflektere over erfaringer kan man bygge ny kunnskap for å mestre framtidige utfordringer (Eriksen 2007:82). Informantene beskriver at slik læring skjer gjennom samhandling med Allah, og i bevisstheten om at «Allah ser meg».

7.2 Hvordan påvirkes informantene av opplevelsen av å bli testet?

Til nå har sett på hvordan informantene vurderer verden ut i fra perspektivet av å bli testet av Allah. Nå vil jeg gå inn på hvilke implikasjoner dette kan få med tanke for mestring.

7.2.1 Revurdering av situasjonen

En av informantene er særlig tydelig på at det å oppfatte vanskeligheter som tester fra Allah gjør at han ser annerledes på vanskelighetene. Han sier:

Hvis jeg har en vanskelig dag så begynner jeg å tenke motsatt om ting: «Det skjer, men det er bare en test». Og det virker. Det gjør at jeg skifter, fra det vanskelige til det bedre. Fordi jeg har et forhold til Gud, ikke sant. –At jeg tenker på Gud og tenker, ok, det er en test, eller det er en periode, så det går over. Så det kan være en trøst da, for meg. Og det hjelper meg å leve hverdagen min på en bedre måte enn hvis jeg ikke hadde hatt noen tro. (M1).

Lazarus og Folkman (1984) beskriver vurderingsprosessen av den vanskelige hendelsen (stimuli) som å kategorisere et møte. Når informantene i datamaterialet omtaler opplevelsen av å bli testet, nevnes: «Allah ser meg», livet etter døden, belønning og straff. I tillegg står «svaret» på testen sentralt: å følge Allahs vilje og å søke ham.

Temaene som tas opp i forbindelse med opplevelsen av å bli testet, viser til dualiteten i hvordan slike tester kan forstås. Frykten for å gjøre feil er reell. Noen informanter nevner at man kan få straff fra Allah i form av nye vanskelige hendelser eller som konsekvenser i livet etter døden. I tillegg vil det å «feile» testen føre til økt avstand til Allah og en forverret situasjon for en selv (fordi man tok et ugunstig valg). Samtidig kan man «bestå» testen, hvilket kan føre til belønning, et nærmere forhold til Allah og en forbedret situasjon for en selv.

I denne dualiteten blir Pargaments (1997) begreper *positiv-* og *negativ religiøs mestring* aktuelle. I mitt datamateriale finner jeg kun informanter med positive religiøse mestringsstiler. Det vil si personer som er trygge i sitt forhold til Allah og de opplever mening i tilværelsen. Sitatet over viser at informanten er positiv til opplevelsen av å bli testet av Allah, og han bruker dette som et middel til å forbedre sin situasjon. Pargament er tydelig på at mestringsprosessen kan være konstruktiv, men også destruktiv:

It seems that religious coping can be a «double-edge sword»; people who center their lives on religion experience more of the costs as well as the benefits of religious involvement. (Pargament og Raiya 2007:755).

Selv om ikke negativ religiøs mestring er representert i utvalget (utrygt forhold til Allah og en indre «religiøs kamp» om å skape mening), er dualiteten i hvordan tester kan oppleves godt synlig. At situasjonen vurderes annerledes fordi det oppleves som en test, vil altså ikke automatisk si at den oppleves bedre.

7.2.2 En positiv endring

Flere informanter går langt i å antyde at vanskelige hendelser kan oppfattes positivt, nettopp fordi de er tester fra Allah og villet av ham. Å bli testet beskrives av flere informanter som et tegn på at Allah står deg nær. Én informant refererer til profetene, som hadde sterk tro, men som ble testet ofte gjennom vanskelige hendelser. På spørsmål om hvordan slike tester påvirker hvordan man reagerer på en vanskelig situasjon, sier én informant dette:

Det blir litt lettere for oss. Man sier at Allah tenker på oss og han har ikke bare skapt oss for å være på jorda og gjøre alt man gjør, men han ser på oss og passer på oss hva man gjør i livet. (K3).

Fra sitatet av M1 i starten av kapittel 7.2 kommer det fram at det kan være trøstende å se på vanskelige hendelser som tester. Trøst og trygghet forbindes med å stå Allah nær, som igjen er knyttet til opplevelsen av å bli testet.

Benevolent reappraisal er i følge Pargament en mestringsstrategi hvor man, gjennom religion, redefinerer stressor som vennligsinnet og potensielt gunstig (Pargament m.fl. 1998:711). Den vanskelige situasjonen forstås annerledes enn man opprinnelig ser den fordi bevisstheten om at «Allah kan teste meg» blir tydelig. At hendelsen oppleves annerledes, påpeker informantene, betyr imidlertid ikke at den *kun* ses på som vennligsinnet.

Informantene i utvalget mitt omtaler det å bli testet først og fremst som noe positivt. De nevner at det gjør dem mer skjerpet, de føler nærhet til Allah, de blir mer bevisst Allah, og de føler seg anerkjent av Allah. Selv om de samme informantene har klar bevissthet om de alvorlige konsekvensene av å feile (for noen oppleves de mer alvorlige enn for andre), er det ikke dette som preger holdningene av å bli testet. Tvert i mot synes det i større grad å dreie seg om en opplevelse av å samarbeide med Allah for å forbedrer sin egen situasjon, som er karakteristisk på positiv religiøs mestring (Pargament 1997). Et viktig element i dette er at informantene også opplever å håndtere tester på en god måte, og at de har kontroll over eget liv. I forbindelse med dette er det flere som ytrer takknemlighet over å ha kommet til et land der de har mulighet til å praktisere religionen sin som de vil, uten at folk «bryr seg».

Benevolent reappraisal er i følge Pargament (1997) en emosjonsorientert mestringstilnærming. I følge Lazarus og Folkman (1984) blir slike mestringstilnærminger i større grad brukt når man opplever at ingenting kan gjøres med selve problemet. I sammenheng med opplevelsen av å bli testet må imidlertid denne påstanden problematiseres. Dette er fordi opplevelsen av å bli testet må forstås på flere plan. For det første er opplevelsen av å bli testet i seg selv nettopp noe man kan gjøre noe med. Det er en utfordring fra Allah til individet på hvordan individet velger å handle: «Søker han/hun meg? Følger han/hun min veiledning og mine bud?» Som jeg har vært inne på, vil kravet fra Allah om handling også rette seg mot det konkrete problemet. En slik forståelse legger opp til en problemorientert mestringstilnærming. ”Problemene” som håndteres i denne sammenhengen er den konkrete situasjonen som oppleves som en test, og testen i seg selv.

Det emosjonsorienterte aspektet ved denne mestringstilnærmingen er imidlertid vel så relevant. I tillegg til at den vanskelige situasjonen er sendt av Allah, og dermed oppleves godartet, oppleves den som et tegn på at Allah er nær, at han «passer på» og at man har et godt forhold til ham. En slik oppfatning kan gjøre at graden av det opplevde stresset senkes, - at den vanskelige hendelsen oppleves mindre utfordrende, truende eller potensielt skadende (Lazarus og Folkman 1984).

7.2.3 Aksept av Allahs vilje

Å akseptere Allahs vilje er en viktig mestringsstrategi i sammenheng med opplevelsen av å bli testet. Det er viktig fordi det opprettholder følelsen av mening. Situasjonen aksepteres fordi den er fra Allah. Crabtree (m.fl. 2008) viser dessuten til at å akseptere Allahs vilje er forbundet med belønning. Det emosjonelle aspektet ved en slik aksept er tydelig; man unngår negative tanker om hvorfor dette skjer med meg eller om Allah har forlatt meg. Slike tanker er forbundet med en negativ religiøs mestringsstil (Pargament 1997). I stedet kan fokus rettes mot det som må gjøres, problemløsingen: Å følge Allahs vilje og hans veiledning for å overvinne testen og løse problemet. Informant M1 beskriver dette i forbindelse med at hans mor døde:

Selv om mora mi var viktig for meg i livet mitt, visste jeg hun kom til å dø. Og vi vet jo at en gang kommer døden og tar menneskene du er glad i. Og innen islam gir Gud belønning til de som er tåler. De som er tålmodige på den vanskelige situasjonen, får belønning fra Gud fordi de prøvde å akseptere det som skjedde. Og det var viktig for meg, ikke sant. Men samtidig, det er lov til å gråte og komme med tristhet. Fordi Profeten Mohammed selv også når han mistet sine barn, eller gutten, gråt.

Informanten beskriver senere at denne aksepten og tålmodigheten kan styrkes gjennom bønn.

8 Allah som sosial støtte

Informantenes beskrivelser av Allahs nærhet og hvilken betydning den har for mestringsaktivitet, gjorde det nærliggende å trekke fram begrepet *sosial støtte* (Skytte og Kjærum 2008). Det er to hovedgrunner til at jeg ønsker å bruke dette begrepet: (1) Måten flere av informantene har snakket om Allah på, blant annet som stedfortreder for andre viktige personer i deres liv, som kilde til veiledning, støtte og ekstern styrke. Og: (2) mulighetene dette gir for å kunne bruke kunnskap denne studien belyser i en praktisk, anvendelig og sosialfaglig kontekst. I dette kapitlet fokuserer jeg på Allahs nærhet som en mestringsressurs og å oppsøke Allahs nærhet som mestringsstrategi.

8.1 Hvordan søker informantene nærhet til Allah?

Informantene beskriver i hovedsak tre måter de oppsøker Allahs nærhet på. Gjennom bevissthet om Allah, gjennom ulike religiøse handlinger og ritualer, og gjennom å leve i tråd med Allahs bud.

8.1.1 Bevissthet om Allah - *thikr*

En informant som satt fengslet i sitt hjemland, beskriver hvordan Allahs nærhet var viktig i denne tiden. I fravær av andre personer, var Allah en kilde til styrke.

Fordi du er fengslet innenfor strenge rammer. Du har ikke noe kontakt med omverdenen. Den eneste du har kontakt med er Gud, og du kan søke styrke hos Gud så forholdet blir sterkere. (Intervjuer: Hvordan søker du styrke, og hva gjør den med deg?) På den måten at jeg har ikke noen tvil om at det finnes noen Gud. -At alt kommer fra Gud.- At Gud er til stede til enhver tid. Og hvis jeg gjør tingene mine på riktig måte, da vil jeg få aksept hos Gud. Det som jeg er bekymret for er at jeg gjør noe som ikke er akseptabelt hos Gud. (M3).

Gjennom informantens opplevelse av nærhet til Allah, og bevissthet om ham, finner informanten et mål i den tilværelsen han er i: å gjøre tingene på riktig måte for å få aksept hos Gud. Informanten jobber aktivt for å forstå (eller bli bevisst) situasjonen han er i. Bevisstheten om dette øker hans *begripelighet* (OAS) om situasjonen. Når han forstår situasjonen, føles den også håndterlig. Han vet hva han må gjøre. Han nevner «å gjøre tingene mine på riktig måte», men også «søke styrke hos Gud». Prosessen gir ham følelse av mening i en vanskelig situasjon, som igjen gir han et mål om hvordan han skal håndtere den. Pargament (m.fl. 2011) omtaler mestringsstrategien åndelig forbindelse (*spiritual connection*) som en opplevelse av å forbindes med en transcendent kraft. En slik mestringsstrategi er rettet mot å få trygghet og nærhet til Gud.

Ordet *thikr* beskriver alt som minner mennesker på Gud og all innsats man gjør for å framkalle bevisstheten om Allah. Aflakseir og Coleman (2011) skriver:

This remembrance begins on the tongue, enters the mind with concentrated consciousness, settles into a heart softened and cleansed through remembrance of God, and manifests in the myriad small actions a person engages in each day. (Aflakseir og Coleman 2011:47).

Dette begrepet kan gjenspeile informantens beskrivelser i sitatet over.

8.1.2 Bevissthet om egen tro

Bevisstheten om ens egen tro er også et sentralt tema i datamaterialet. Denne bevisstheten øker jo eldre man blir, den øker etter ankomst til Norge ved å møte en ny kultur og nye religioner, og som følge av et nyhetsbilde preget av terrorhandlinger i Islams navn.

I alle disse sammenhengene beskrives denne bevisstheten å ha en positiv effekt på forholdet til Allah. I sammenheng med utfordringer ved akkulturasjon og et islamfiendtlig mediebilde er mitt inntrykk at dette i hovedsak dreier seg om å unngå å øke avstand til Allah. Det er en motstand mot ulike «krefter» som forsøker å distansere dem fra Allah. Én informant påpeker (i sammenheng med ISIS' aktivitet) at man ikke kan la usikkerhet omkring egen tro ligge ubesvart lenge, fordi det kan være ødeleggende. Det er derfor viktig å oppdatere seg og å alltid vite at man holder seg innenfor Islams rammer.

Et eksempel på dette er informant M1, som påpeker at Satan kan ødelegge troen hans ved å friste ham til å tenke «dårlige tanker». Å definere vanskelige hendelser som handlinger gjort av Satan omtales av Pargament (m.fl. 2011) som en mestringsstrategi for å skape mening i situasjonen. Dette gjøres av flere informantene i forbindelse med opplevelser av usikkerhet ved sin egen tro.

8.1.3 Religiøse handlinger og ritualer

Å utføre religiøse handlinger og ritualer, som å be, resitere vers fra Koranen, dra på pilgrimsreise til Mekka eller dra til Moskén, er andre metoder som nevnes for å søke Allahs nærhet.

En kvinne i datamaterialet fortalte en sterk historie hvor Allahs nærhet spilte en avgjørende rolle. Hun var i hjemmet sitt i Afghanistan med sine barn. De var alene i en fraflyttet bydel. Alle menn i familien var drept av Taliban, og de hadde derfor ingen som kunne hjelpe dem ut. Da husene rundt henne ble bombet, samlet de seg, leste i Koranen og ba til Allah. Under bønnen skjedde det noe spesielt:

Og så, det var en veldig spesiell situasjon. Jeg hørte en lyd. Jeg fikk en veldig sterk... Jeg husker ikke, jeg hørte: «Du får hjelp!». Da jeg hørte den lyden så ble jeg veldig sterk og hjertet mitt ble veldig stort. Jeg brydde meg ikke om bombingene. Og jeg ble en helt annen person da jeg hørte den lyden. (...) Jeg sa til barna at nå skjer det ingen ting. Så dere blir ikke skadet, dere blir ikke drept. Jeg tok alle barna og så gikk vi til et sted som var litt roligere. (...) Det var bare jeg og barna og så Gud. Og jeg bare snakket med Gud, og... den følelsen som jeg hadde... Det eneste som hjalp meg det var Gud. (K2).

Kvinnen brukte bønn og lesing i Koranen for å søke nærhet til Allah. Nærheten, opplevd gjennom bønnesvar, gjorde henne til «en annen person», «sterk», med «stort hjerte», og var det som hjalp henne ut av situasjonen. En slik beskrivelse gjør det aktuelt å trekke inn begrepet empowerment (se kapittel 8.3.2). Senere i intervjuet sier hun at denne historien har preget henne i all ettertid ved å gi henne styrke og trygghet hver gang hun ber og leser Koranen. Hun føler en sterk tilknytning til Allah, og hun vet at han hører henne når hun ber. Hun sier:

Etterpå også når det kommer sånne vanskelige situasjoner, så åpner jeg Koranen og leser. Og før jeg slutter å lese, så jeg vet at jeg får takk eller jeg får hjelp. Jeg er veldig sikker på det. Når jeg får vanskelige situasjoner også her i Norge, så leser jeg Koranen. Og så får jeg hjelp. Det hjelper. Og når jeg snakker med Gud om hva som er bra for meg, så gjør jeg det.(K2).

Siste setning i sitatet viser at nærhet til Allah står i tett sammenheng med handling.

Bønn kan forstås både som bønn «for å be» (ritualet, med faste resiteringer) eller bønn i form av ønsker, tanker, spørsmål om veiledning og lignende som formidles til Allah. Begge deler er viktig for å bygge nærhet. Selv om bønn kan foregå ulike steder, knyttes det av informantene særlig til moskéen eller til «alenetid» (som én informant kaller det) når det gjelder å søke nærhet. Abu-Raiya (m.fl. 2008) viser til en studie av Loewenthal og Cinnirella hvor bønn, blant muslimer i større grad enn andre religiøse grupper, blir assosiert med reduksjon av depresjon.

Å besøke moskéen, og beskrivelser av pilegrimsreise til Mekka, er andre sentrale opplevelser informantene beskriver som øker opplevelsen av nærhet til Allah. Jeg beskriver nærmere moskéens rolle i kapittel 9.3.2.

8.1.4 Etterfølgelse

Å følge Allahs vilje, veiledning og bud har mange formål som jeg vil si mer om i kapittel 9. Et av formålene vil jeg allikevel belyse her: det å søke nærhet. Flere informanter gir inntrykk av at man kommer nærmere Allah når man gjør ting «riktig». Én informant blir spurt om hvordan han søker en sterkere forbindelse med Allah, og svarer dette:

Når du unngår å gjøre noe som er uriktig, så får du nærmere kontakt eller et nærmere forhold med Allah. Når du for eksempel unngår å stjele, unngår å si noe som ikke er riktig, unngår å vitne på uriktig måte, unngår å ha en kjæreste på ulovlig måte, unngår alt som er forbudt, da får du en sterkere forbindelse.

(Intervjuer: Og det gjør du når det er vanskelig. -Som en måte å takle vanskelige situasjoner på?) Jeg gjør det bestandig, det er en generell måte. Men, det står en setning i Koranen om at de folkene som respekterer reglene og har respekt for Gud, de skal Allah gi en utgang fra problemene. Og han skal få alt som han vil. (...) Fordi det betyr, sagt på en annen måte: hvis du ikke gjør noe galt så skal du være sikker på at Gud er med deg. Og når gud er med deg så skal du ikke bli redd for noen ting. (M2).

Etterfølgelse som metode for å søke nærhet er ikke knyttet til bestemte handlinger, men til det generelle: gjøre det gode. Den samme informanten som uttalte seg i dette sitatet sier at problemer man opplever i livet nettopp kan være et uttrykk for at Allah ønsker at du skal komme nærere ham. Han sier:

When something is difficult, automatically you don't want to make anything fail, or do anything wrong. You just want to be near to God. - Når du har problemer føler du automatisk at du må rette veien. Så når du retter veien da gjør du ikke noe feil. For eksempel: En mann har en gutt, en sønn. Mannen drikker alkohol. Hans barn, hans gutt, hans datter, eller hva som helst, blir plutselig alvorlig syk. Så plutselig vil ikke mannen drikke alkohol lenger, plutselig vil han ikke gjøre noe, bare for å... Når han blir nærmere Gud, da må han være rein, ikke sant. Han kan ikke be til Gud mens han er full; ”å Gud, mitt barn, mitt barn er sykt” det blir ikke ordentlig måte å treffe Gud på. (M2).

En annen informant (K2) ser nærhet til Allah som svært viktig i sammenheng med hennes ankomst til Norge. Tidligere har jeg beskrevet hvordan hun opplevde tiden i Norge som en test, og at hun måtte gjøre ting riktig for å svare på denne testen. Like viktig var det allikevel å gjøre ting riktig for å opprettholde nærheten til Allah.

Koblingen mellom religiøs praksis og nærhet til Allah var svært tydelig for én informant. Han beskriver hvordan han og andre i familien hans snakket til et familiemedlem i etterkant av en uheldig, smertefull hendelse som skjedde mens kvinnen lagde mat under ramadan-høytiden (fastetid). Informanten gjenforteller hva de sa til henne:

Du må være klar over at du skal dø en dag, og når du skal dø blir du spurt om alt du har gjort. Og du ber ikke, du faster ikke, du lager mat når det er ramadan, men du faster ikke, og du respekterer ikke reglene på en skikkelig måte. Du er ikke praktisk. [Det som har skjedd] er et signal fra Gud om at du må trekke deg tilbake til Gud. (M2).

Tankerekken; *det skjer noe vondt - hendelsen er et signal om at du må nærme deg Allah – du må bli mer «praktisk»* (du må praktisere troen din), er interessant fordi den viser sammenhengen mellom vurdering av situasjonen og vurdering av løsning (mestring).

Nærhet blir beskrevet som et *resultat* av å takle vanskelige hendelser, som mestringens belønning. Like viktig er det allikevel at nærhet blir beskrevet som en *forutsetning* for å takle vanskelige hendelser, som jeg vil vise i neste kapittel.

8.2 Hvorfor søke Allahs nærhet? – Styrke i relasjonen.

Hvilke fordeler omtaler informantene ved å ha nærhet til Allah? Hvordan hjelper det dem med å takle vanskelige situasjoner?

8.2.1 Fravær av familie og venner

Allah som støttespiller i fravær av andre familiemedlemmer, er et gjentakende tema i datamaterialet. Sitatet av informant K2 i kapittel 8.1.3 er et eksempel på dette. Hun forklarer den grusomme situasjonen hun har kommet opp i (forlatt i bomberegnet med barna sine), med at alle menn i familien hennes var drept. I tillegg sier hun at alle andre i nabolaget var flyttet ut, men at hun ble igjen fordi hun ikke hadde noen mann til å hjelpe henne. Allah «overtar» beskytterrollen som mann, og hjelper kvinnen og barna ut i sikkerhet. Det vil si, Allah gir henne styrke så hun «ble et helt annet menneske» og kunne lede barna ut på egen hånd. Fraværet av menn, hennes sårbare situasjon, og redningen, utført- eller inspirert av Allah, kan ses i en klar sammenheng.

En annen kvinne (K3) beskriver en situasjon da hun var i starten av tenårene hvor hennes egne foreldre er bortreist og hun selv bor hjemme til andre familiemedlemmer. Da det blir oppdaget at hun er alvorlig syk, tas ikke dette på alvor, og hun føler seg hjelpeløs og redd. Hun fant trøst i forståelsen av at Allah var med henne. Det gav henne større håp om forbedring av situasjonen i tillegg til at det gjorde døden mindre farlig:

Det var ikke noen som kunne hjelpe meg. Men det var en sånn forståelse av at Gud alltid var med meg. Det gav meg mer håp om at det skal gå bra. Og sånn: «jeg er syk og hvis jeg dør, er ikke det så farlig». (K3).

Senere beskriver den samme informanten hvordan hun får trøst gjennom Allah:

«[D]et er en stor støtte for meg at jeg ikke er alene. Uansett om livet er vanskelig og alt er galt, -jeg er ikke alene. Det er i hvert fall noen som er med meg alltid.

En mann i utvalget (M2) beskrev hvordan troen hans har endret seg etter etablering av et nytt liv i Norge. Han opplever å ha det han trenger. Samtidig beskriver han mange tap, som blant annet en nær tilknytning til moskéen, som i Trondheim er svært ulik den i Syria, tap av venner og familie, og et tap av trygghet på grunn av alt det som er annerledes. Han sier:

Du blir nærmere Gud, skjønner du? Kanskje fordi du trenger din familie, du trenger dine venner, du trenger... Og du har ingen her. Du har bare din Gud, så du blir nærmere ham, her. (...) Du trenger alt som du har mistet der. Så du erstatter det på en måte, ved at du blir nærmere Gud. (M2).

De tre eksemplene jeg har vist til har alle til felles at familiemedlemmer er fraværende og at Allah derfor blir mer nærværende. Støtten Allah gir er både følelsesmessig, i form av trygghet og trøst, og instrumentell, i form av at han styrker personen eller hjelper en ut av en vanskelig situasjon. Dette gjør det aktuelt å snakke om Allah som sosial støtte. Som Marianne Skytte påpeker, vil den sosiale kapitalen øke jo mer involvert man er i relasjonen (Skytte og Kjærum

2008:37). Pargament (1997) peker på en lignende tendens når det gjelder religiøsitet: jo mer religiøs man er, jo mer utbytte får man av religiøs mestring.

Granqvist og Kirkpatrick (2013) viser til studier som peker på at barn med dårlig tilknytning til foreldre ofte finner en erstattende tilknytningsfigur i Gud. Gud blir særlig viktig som tilknytningsfigur når andre tilknytningsfigurer er utilgjengelige av ulike årsaker:

In sum, correlates of attachment to God suggest, as in the case of attachment in general, that attachment security promotes psychological well-being and alleviates distress. In the case of attachment to God, however, this relatively straightforward conclusion seems applicable particularly when other attachments are insufficient or other attachment figures are unavailable. (Granqvist og Kirkpatrick 2013:148).

Dette styrker argumentasjonen for å bruke *sosial støtte* til å forklare informantenes forhold til sin gud.

8.2.2 Ekstern styrke og myndiggjøring

Informantene beskriver flere opplevelser av at Allah styrker dem. Begreper som blir brukt til å beskrive dette inkluderer: «føle seg sterkere», «ha en person man kan få hjelp fra», «føler meg ikke alene», «sterk i hjertet», «sterk i hjernen», «sterk i kroppen», «hjertet ble stort» og «jeg ble et annet menneske». Felles for utsagnene er vissheten om at Allah er på deres side.

Myndiggjøring er et ofte brukt begrep for det engelske *empowerment*. Myndiggjøring dreier seg om å «(om)fordele og (om)strukturere maktrelasjoner» (Ekeland og Heggen 2007:83).

Ekeland og Heggen skriver at målet med myndiggjøring er å styrke forutsetninger for å «endre uheldige forhold slik at dei kan verte betre i stand til å styre sine liv mot egne mål og behov» (2007:86).

Kontakten med Allah beskrives som en forutsetning for å takle problemer. Allah er en kilde til ekstern styrke, som gir håp og trygghet. I denne sammenhengen blir igjen Pargaments (1997) begreper positiv og negativ religiøs mestring aktuelle. Dersom man betviler Allahs mulighet eller vilje til å hjelpe vil det ligge lite styrke i dette forholdet. Følelsen av avmakt kan være svært reell, tross et godt forhold til Allah. Informant M2 beskriver store belastninger i møte med den norske kulturen. Særlig gjelder det en bekymring for at hans barn skal vokse opp uten et «skikkelig muslimsk liv». Han beskriver hvordan datteren en dag kom hjem og spurte hva «fuck» betyr. Han sier: «...jeg visste at det er et veldig stygt ord, men jeg visste ikke hva det betyr for noe. Så, jeg kunne ikke gjøre noen ting. Jeg bare holdt tett.» Han viser til at mange andre muslimske foreldre sliter med lignende problemer:

Jeg kan ikke gjøre noen ting. (...) Min erfaring er at alle muslimer klager over samme ting om barna sine. Man kan ikke gjøre noen ting. Noen kan takle det på en fin måte, og noen kontrollerer seg ikke. Så de mister barnet og de får trøbbel her.

Informanten gir uttrykk for avmakt i oppdragelsen av egne barn, og avslutter temaet med å si:

Nei, men jeg ber Gud bestandig om at det skal være trygt for meg og hele familien. Jeg ber om å unngå å få problemer og trøbbel. Bare sånn. Man kan ikke gjøre noe annet. Det er ikke noe alternativ. Det er destiny, eller hva det nå heter.

Passive religious deferral (Pargament 1997) er en mestringsstrategi som er rettet mot å øke egen kontroll over situasjonen. Den innebærer en passiv avventing av at Allah skal ta kontroll over situasjonen, og kan ligne det informanten gjør her. Dette kan være et eksempel på negativ religiøs mestring, som vil ha uheldige virkning for informanten.

8.2.3 Å gjøre «det riktige»

Informantene beskriver også andre former for støtte Allahs nærhet kan gi dem. «Å gjøre det gode» kan medføre en økt nærhet til Allah. Dette kan også snus på hodet, og vi kan si at nærhet til Allah fører til det gode. Informant M3 sier dette:

Så å tro på Gud og ha tro til Gud har veldig positiv effekt, og man står sterkere når man får problemer i livet. Og når du har tro på Gud da har du ikke selvdestruktive tanker. For eksempel når du er hos meg, du sitter her. Når du går kan jeg ikke tenke og snakke stygt om deg. Selve tanken, jeg kommer ikke på den tanken. Det er troen som ikke tillater meg å gjøre det. Og hvis du slipper å ha slike tanker, da blir du friere. Da føler du deg fri.

Som informanten beskriver, kommer ikke de gode handlingene av bevisst planlegging; det skjer naturlig, gjennom å leve i relasjon til Allah.

8.3 Om Allah og sosial støtte

Det er påfallende hvordan informantenes beskrivelser av nærhet til Allah, kan kobles opp mot begrepene *sosial støtte* og *sosial kapital*. I første omgang handler det om å nærme seg Allah som støtteperson i vanskelige hendelser. Det er en felles oppfatning i mitt datamateriale av at Allah kan gi hjelp til individet på ulike måter, men at individet også selv må ta ansvar i eget liv. Støtten forholdet til Allah kan gi kan være emosjonell (bare noen å snakke med og dele byrden med), og for noen informanter også instrumentell (mirakler, aktiv hjelp på ulike måter). Særlig relevant synes denne støtten å bli i fravær av andre familiemedlemmer.

Det legges imidlertid stor vekt på at Allah ikke bare skal søkes når livet er vanskelig. Forholdet må derimot styrkes jevnlig gjennom for eksempel gode handlinger, bevissthet (thikr) og bønn. Informantens beskrivelser i kapittel 6.1 om mating av fugler som en aktivitet han relaterer til Allah, kan stå som et eksempel på dette. I denne sammenhengen forstår jeg dette som en styrking av den sosiale kapitalen i relasjonen til Allah. Flere informanter beskriver en bevissthet om at et nært forhold til Allah vil gi dem bedre utgangspunkt i motstand de vil møte senere i livet.

Det sosiale behovstriangelet (Schiefløe 2004, i: Fyrand 2005) tar opp begreper som styrker argumentasjonen om å se på Allah som en nettverksressurs. De tre ønskede tilstandene mennesket har, og som triangelet bygger på, er alle behov som kan dekkes av Allah og troen på ham: *Trygghet* i form av Allah som en ekstern maktfigur. *Meningsfullhet* i form av at alt fra skapelsen av verden til motivasjon for handlinger, har utspring i ham. *Tilhørighet* i form av en sterk relasjon til Allah, til det muslimske fellesskapet (*ummah*), og en konkret forståelse av å nettopp *høre til* hos Allah. De tre prosessene som oppnår disse tilstandene; fellesskap, anerkjennelse og forståelse, kan også knyttes til relasjonen med Allah. *Fellesskap* er det informantene bygger gjennom søken mot Allahs nærhet. *Anerkjennelse* har informantene beskrevet at de opplever gjennom bønnesvar, gjennom opplevelsen av å bli testet eller ulike former for belønning. *Forståelse* kan relateres til informantenes livssyn.

Flere studier peker på potensialet i religion og troen på Gud som sosial støtte. Abu-Ras og Hosein (2014) oppsummerer sin studie om resiliens blant muslimske militærpersonell i USA, slik:

To sum-up, participants concentrated on the themes of total belief in God, praying, and reading the Qur'an and Hadith as sources of comfort and guidance; highlighting God as the major player in their narrative; and presenting the connection between their spirituality and religious practices as inseparable. Bonab, Miner, and Proctor (2013) explains this relationship as an attachment bond with God. To the author, Muslims depict God as "having key attributes of an attachment figure: namely, one who is close, responsive, and compassionate; and one who provides security and protection in times of danger" (p. 99). They considered R/S [Religion/Spiritualitet] a protection and a way to support their level of resiliency. (Abu-Ras og Hosein 2014:9).

Granqvist og Kirkpatrick (2013) viser også til Gud som en tilknytningsfigur. De viser til at Gud kan være en erstattende støtteperson der man opplever usikker tilknytning til støttepersoner, eller der støttepersoner er følelsesløse.

Sosial støtte som begrep kan gi økt forståelse av hvilke funksjoner og ressurser troen på Allah kan ha i livet til en muslim. Ikke minst kan det være med å vise den helhetlige og sammenhengende funksjonen troen kan ha, idet mange av de sentrale aspekt ved begrepet *sosial støtte* kan relateres til troen på Allah. Begrepet kan belyse hva det betyr når noen oppgir religion som en *svært viktig* del av livet (jmfør undersøkelsen av Blom og Henriksen 2008).

9 Å følge Allahs vilje

Å «følge Allah» blir av samtlige informanter beskrevet som løsningen ut av problemer og oppskriften på et godt liv. Lazarus og Folkman (1984) sin vurderingsprosess beskriver hvordan man vurderer hvilke *muligheter* man har for å håndtere stressoren, sannsynligheten for at disse strategiene *lykkes* og hvilken *effekt* disse strategiene vil ha. Disse tre aspektene vil jeg derfor legge vekt på i beskrivelsen av etterfølgelse i dette kapitlet.

I møte med konkrete utfordringer er det imidlertid ikke selvsagt hva det vil si «å følge Allah». En stor del av mestringsaktiviteten informantene beskriver handler om å søke veiledning. I dette kapitlet drøfter jeg etterfølgelse og å søke veiledning som mestringsstrategier.

9.1 Etterfølgelse som mestringsstrategi

Det er viktig å presisere at «å følge Allah» ikke utelukkende kan forstås som en mestringsstrategi. Det finnes andre aspekter ved det å følge Allah enn forståelsen av at dette fører til en håndtering av de utfordringer man står overfor. I denne sammenhengen er jeg imidlertid kun ute etter etterfølgelse som mestringsstrategi. I dette ligger et premiss om at informantene, i de beskrivelsene som kommer fram her, vurderer at dette er en hensiktsmessig måte å takle problemer på.

9.1.1 I hvilke sammenhenger omtales etterfølgelse som mestringsstrategi?

Etterfølgelse er én av metodene informantene nevner for å søke Allahs nærhet, og har også sammenheng med opplevelsen av å bli testet. Da disse temaene allerede er belyst, vil jeg ikke gå inn på dette her. Ett aspekt ved dette er allikevel viktig: Det er verdt å merke seg de tette sammenhengene mellom ulike sider ved troen. Nærhet, å bli testet, opplevelsen av «Allah i alt» og å følge Allahs vilje, er tema som går over i hverandre og som skaper en helhetlig sammenheng i personens livsverden. Disse aspektene utgjør deler av personens opplevelse av sammenheng (OAS), og er alle sentrert rundt troen på Allah.

Aksept er et annet sentralt tema som nevnes av informantene i forbindelse med etterfølgelse. I flere sammenhenger belyser informantene usikkerhet om situasjonen og framtiden. De er usikre på hvordan de skal forstå (begripe) verden, som jo er en viktig del av opplevelsen av sammenheng. Antonovsky (Antonovsky og Sjøbu 2012) påpeker at lav begripelighet kombinert med høy håndterbarhet er sjelden, fordi man må kjenne til kravene dersom man skal vite hva som er god mestringsstrategi. Informanter gir imidlertid et bilde av at flere situasjoner kan oppfattes uoversiktlige, uforståelige, eller lite forutsigbare, men at de allikevel vet hva de

må gjøre. Svaret er, i alle sammenhenger: å følge Allahs vilje og å etterleve hans bud, krav eller veiledninger. Årsaken til dette ligger nettopp i å akseptere at man ikke forstår, men at man allikevel vet hva man skal gjøre: følge Allah.

I forlengelsen av det å akseptere etterfølgelse som løsning på problemer, blir grenser, veiledning og bud viktige aspekter ved etterfølgelse. Det er konkrete måter å handle på i ulike sammenhenger. I dette ligger også en sterk bevissthet om (1) at de har selv ansvar for sin egen situasjon og (2) at reglene er til for deres skyld, ikke for Allahs.

De fleste informantene i datamaterialet har en samarbeidende mestringsstil (Pargament m.fl. 2011). Et sentralt poeng som ofte nevnes i forbindelse med etterfølgelse, er ansvaret man selv har for å håndtere situasjonen:

For eksempel hvis jeg ikke gjør noen ting, men jeg håper at jeg får veldig gode karakterer og sånn, - det er imot reglene. - Å bare be til Allah, uten at jeg har arbeidet hardt og uten å ha gjort mitt ansvar. Så da kan jeg ikke bare blame him. (Intervjuer: Tenker du nå på reglene innen islam?) I livet. Ikke i islam. For alt i livet har vi regler, ikke sant. Hvis du ønsker å ha god helse, da må du følge noen regler. Hvis du ønsker å ha good marriage life, da må du ha noen regler. Hvis du ønsker å ha det bra med familien og barna, da må du ha noen regler. Så det er den slags regler. Men de reglene står ikke bare der alene, de er deep-rooted i Allahs regler.(K1).

Informanten tydeliggjør hvilket ansvar hun selv har samtidig som hun er tydelig på Allahs del. Alle i utvalget er tydelige på sitt eget ansvar. I varierende grad vektlegger de muligheter Allah har til å hjelpe dem. Dette sitatet påpeker også at reglene man følger er til for ens egen skyld; de er der som en oppskrift på et godt liv. Flere er opptatt av dette. Én informant sier:

Når du vet at Gud er veldig generøs med deg, så må du være generøs med deg selv, og gjøre alt som er best for deg. Fordi Gud trenger ikke din bønn eller dine penger. Fordi han har skapt hele verden, så det gjør ingen ting med han hvis du ber eller faster hele tida. Men du gjør det for deg selv. Som jeg sa det er eksamen. Gud har befalt oss å gjøre dette. Og da må vi gjøre dette for oss, ikke for at vi skal gjøre en tjeneste for Gud. Skjønner du? (M2).

Etterfølgelse som mestringsstrategi blir altså omtalt i forbindelse med *nærhet til Allah*, opplevelsen av *å bli testet*, som en håndtering av å ikke forstå, men allikevel *akseptere situasjonen*, som en *tydeliggjøring av egenansvar*, og i forbindelse med *opplevelsen av «det gode liv»*.

9.1.2 Etterfølgelse som problemorientert mestringsstrategi

Etterfølgelse oppleves i mange tilfeller som en problemorientert mestringsstrategi. Den klare forståelsen av regler og bud som veier til det gode liv, er eksempel på det. Det er i midlertid lite i mitt datamateriale som kan vise til konkrete situasjoner informanter har beskrevet, hvor dette er tilfelle. Tre forhold kan allikevel relateres til etterfølgelse som en problemorientert mestringsstrategi. Det ene gjelder dersom man ser på livet i et langt perspektiv, og ikke

knytter det til problemet man står i her og nå. Det andre gjelder hvordan etterfølgelse som mestringsstrategi fører til den problemorienterte mestringsstrategien «å søke veiledning». Det tredje forholdet, som jeg har vært inne på tidligere og derfor ikke utdyper her, gjelder hvordan opplevelsen av å bli testet gjør at man står overfor to utfordringer; den vanskelige situasjonen og testen. Etterfølgelse vil i et slikt tilfelle anses som en problemorientert mestringsstrategi i forhold til å besvare testen.

I et langt perspektiv oppleves etterfølgelse som sentralt for et godt liv. Nærheten dette gir til Allah er ett aspekt ved det, som informantene beskriver som fordelaktig i møte med senere utfordringer. Et annet aspekt er hvordan det å følge regler og veiledning fra Allah fører til gode valg som holder en unna uønskede situasjoner og dermed reduserer mengden stress. I beskrivelsen av å *gjøre det riktige* (kapittel 8.2.3) , er dette sentralt.

Å «følge Allah» er svaret på hvordan man skal håndtere vanskelige situasjoner. Imidlertid må «følge Allah» operasjonaliseres for å få relevans i møte med en konkret situasjon. Dette gjøres gjennom å søke veiledning. Informantene beskriver det å søke veiledning som sterkt religiøst sentrert. Fokuset er «hvordan mener Allah at jeg bør løse problemet». Å følge Allah leder på denne måten an til den problemorienterte aktiviteten: å søke veiledning.

9.1.3 Etterfølgelse som emosjonsorientert mestringsstrategi

Sentralt i opplevelsen av etterfølgelse som en emosjonsorientert mestringsstrategi er Allahs nærhet, hvor trygghet og opplevelse av økt makt gjennom relasjonen til Allah står sentralt. Opplevelsen av å gjøre «det gode» eller «det riktige» er et annet viktig poeng med stor emosjonsmessig verdi. Å gjøre det riktige beskrives som betryggende, og gir en følelse av at man er på riktig vei. Ikke minst har dette nær sammenheng med livet etter døden, og det å akseptere situasjonen slik den er.

Informant M2 sier man kan være syk, trøtt eller fattig, men allikevel være fornøyd i elendigheten fordi man tror på Allah og vet man kan få belønning en dag. Han sier: «Det er ikke helt sikkert at man får glede i dette livet (...), men man får glede inni». Det samme temaet nevnes i forbindelse med den kvinnelige informant som opplevde etablering i Norge som en test fra Allah. Intervjuer spør henne om hvordan hun tenker hun har besvart denne testen:

Jeg vil bestå den testen, fordi jeg tenkte at nå kom jeg hit, og jeg vil gjøre det samme som jeg gjorde tidligere. Jeg ber nå, jeg søker hjelp til Allah og jeg gjør ikke noe haram. Jeg skader ikke andre folk, jeg gjør ikke noe dårlig mot andre mennesker. Hver dag tenker jeg at jeg skal bli bedre og bedre, -et bra menneske. Jeg forandrer meg. Derfor tror jeg på fortsatt, og faster og ber og... det som står, jeg følger det. (K2).

Videre forteller hun hvordan hun fant trygghet i vissheten om at hun selv og døtrene hennes fortsatte å leve et liv etter Allahs vilje.

På spørsmål om hvilke bekymringer han har for framtida, svarer informant M3 at han ikke har noen bekymringer, og viser til at han opp gjennom livet har gjort ting «rett»: «Jeg har ikke begått handlinger som er til skade for samfunnet eller enkeltmennesker. Så jeg er fornøyd og har ikke bekymringer». Han sier også at fordi familien hans er samlet og at han har utført sine forpliktelser som far (blant annet ved å gi veiledning) har han ikke grunn til å være bekymret for framtida.

Mestringsstrategien *religious helping* (Pargament m.fl. 2011) beskriver dette. Denne strategien handler om hvordan det å gi andre spirituelt trygghet og veiledning kan være en metode for å søke fellesskap med andre og nærhet til Allah. Mestringsstrategiene *religious purification* (søke spirituelt renselse gjennom religiøse handlinger) og *religious focus* (gjøre religiøse handlinger for å få fokus vekk fra stressor) er begge deler metoder for å øke trygghet, og nærhet til Allah. Disse mestringsstrategiene beskriver hvordan informantene i mitt datamateriale opplever trygghet gjennom å følge Allahs vilje. (Pargament m.fl. 2011).

Det er tydelig at de emosjonsorienterte effektene av etterfølgelse som mestringsstrategi er rettet mot framtiden og har et langt perspektiv; man føler seg trygg fordi man er på riktig vei. Informant M2 illustrerer dette når han på spørsmål om hvorfor troen er så viktig for han, svarer: «Fordi... it will save me some day». Informant K3, som er den yngste i utvalget, får spørsmål om hvilke håp hun har for framtiden. Hun sier hun ønsker en jobb hun kan realisere seg selv i, og utvikle seg. Dette blir operasjonalisert som å «gjøre det Allah sier» og samtidig bruke kunnskap fra studiet. I slike sammenhenger, hvor mestring ses i et livslangt perspektiv, kan det være like aktuelt å snakke om troen som en resiliensfaktor framfor en mestringsfaktor.

Samtidig vil jeg hevde at emosjonsorienterte effekter også er viktige med tanke på det aktuelle problemet man står overfor her og nå. Særlig tydelig blir dette i sammenheng med et problem jeg har vært inne på tidligere; man opplever å ikke helt forstå situasjonen (*begripelighet*, jmfør OAS: Antonovsky og Sjøbu 2012). Flere informanter viser til vanskeligheter ved å forklare og forstå mye av det som skjer dem. Skjer det noe vondt kan det for eksempel være en straff eller en test. Skjer det noe godt kan det være en belønning eller en test. Gjør man det riktige, får man belønning. Man vet imidlertid ikke når man får belønningen; i dag, senere i dette livet eller i livet etter døden. Man kan dessuten ikke være sikker på om det som oppleves godt er positivt (jmfør informant som fikk oppholdstillatelse i

Norge). I disse sammenhengene utgjør emosjonsorienterte effekter av etterfølgelse som mestringsstrategi, helt sentrale funksjoner. Som muslim blir man av Allah bedt om å akseptere situasjonen. Svaret, og det som i og for seg er viktig, i alle disse situasjonene er allerede gitt: følg Allahs vilje.

9.2 Søke veiledning fra Allah

Felles for informantenes beskrivelser av veiledning som mestringsstrategi, er at Allahs vilje står i fokus i sammenheng med det konkrete problemet. Islam og troen i seg selv kan forstås som en veileder gjennom hele livet, der veiledningen kan ses på som en resiliensfaktor i troen. Samtidig er det å søke veiledning knyttet til møtet med konkrete utfordringer, der veiledningen foregår gjennom budskap fra Koranen eller gjennom bønn.

9.2.1 Islam som veileder

Flere informanter snakker om det å være muslim som å ha religionen islam som veileder i livet sitt. Informant M3 er særlig tydelig på dette. Han fremhever tryggheten det gir å alltid ha svar på store spørsmål i livet gjennom troen sin. Koranen blir først og fremst beskrevet som en veileder, og han sier: «Den er som en veileder. Den er som andre bøker; realfagbøker, matematikk, kjemi, -hvor du finner svarene». I forbindelse med dette fremhever han resultatet av veiledningen som viktigere enn prosessen. Han sier:

For meg er det ikke viktig om disse lovene kommer fra Islam, fra menneskene selv eller fra naturen. Men det viktigste er at menneskeverdet blir respektert, og at rettighetene blir ivaretatt.

Informant K1 viser liknende syn på troen sin som først og fremst en veileder i livet. Hun beskriver troen som en «linse» for å vite hva som er rett eller galt.

9.2.2 Koranen som veileder

Koranen beskrives som en viktig kilde til veiledning for alle informantene. Det gjelder fortellinger, enkelte vers, eller regler og veiledning fra Koranen som de kjenner til og framkaller i bevisstheten. Informant K1 vektla veiledning fra Koranen som en viktig del av troen hennes. Hun sier:

[J]eg bruker ikke Koranen bare for å få trøst. Fordi jeg skjønner at Koranen er ikke bare for å trøste, men det er sånn beskjed; hva må jeg gjøre i livet. Så det er ikke sånn at hvis jeg er i en vanskelig situasjon så sier jeg bare et vers uten å forstå det.

Videre snakker hun om regler som står i Koranen som retningslinjer for hvordan man skal få et godt liv:

Livet er vanskelig. Men noen ganger når livet er vanskelig og jeg ber han, samtidig skjønner jeg at han kan ikke bare gi alt som jeg ber om. Og det han gir meg, det er reglene. (...) Hvis jeg er syk og jeg ber om god helse, det er regler for hvordan man får det. Så han kan ikke bare gi meg god helse uten at jeg gjør noe selv. Så det er regler, og disse reglene må jeg følge. Jeg må gjøre dem i praksis.

En annen informant (K3) fremhever også Koranen som én av flere kilder til kunnskap. Hun får spørsmål om hvordan hun «skaffer seg kunnskap til å overvinne problemet» (hennes beskrivelse), og svarer:

...på den måten at jeg har Koranen og man kan få informasjon gjennom den. Man har veldig mange veier for å finne informasjon, -man kan bygge kunnskap og overvinne situasjonen.

Resitering av Koranvers er en mestringsstrategi som trekkes fram av enkelte informanter for å finne trøst eller trygghet. Abu-Raiya og kollegaer viser til en studie hvor denne mestringsstrategien omtales av muslimske kvinner som «hjertemedisin», med referanse til effekten det kan ha i å håndtere emosjoner i stressende situasjoner (m.fl. 2008:15). Narrativer fra Koranen om blant annet hvordan Profeten eller hans etterfølgere handlet, beskrives også som kilder til veiledning. Dette vil jeg si mer om i kapittel 9.3.5.

9.2.3 Veiledning gjennom bønn

I datamaterialet finner jeg uttalelser av informantene som «du kan spørre han om alt», «be Gud vise meg den rette vei» og «be for å forstå». I hovedsak beskrives allikevel bønn som en kilde til nærhet, støtte, tilgivelse og hjelp. Som veiledning har bønn først og fremst effekt gjennom tilknytning til det å lese Koranen. Bønn og det å lese i Koranen henger tett sammen. Flere beskriver Koranen som tekst, men at man ber for å få (riktig) forståelse av teksten.

Et sitat fra informant K1 kan illustrere dette. Hun sier at hun ikke har tro på at Allah bare ordner opp hvis hun ber han om det. - Ansvarer ligger på en selv. Intervjuer spør henne hvordan Allah da svarer henne på bønn, og hun svarer:

Svaret er allerede der, det er bare at jeg må ta kontakt med det svaret. For eksempel hvis jeg gjør noe feil og jeg skjønner at det er feil og at det ikke er bra. -Selv om jeg gjør det, da er svaret allerede der: at hvis du gjør det, så får du det slik. Hvis du gjør noe bra, får du noe bra. Hvis du gjør feil, går det galt. Ikke som straff fra han, men... (Intervjuer: det får konsekvenser?) konsekvenser, ja, det er riktig ord.

Når informanten sier at «svaret er allerede der» sier hun i ettertid at hun tenker på Koranen som har regler og veiledning for hvordan man skal leve et godt liv. Informant K2 gir et lignende bilde i dette sitatet:

Når jeg får vanskelige situasjoner også her i Norge, så leser jeg Koranen. - Og det hjelper. Og så når jeg snakker med Gud om hva som er bra for meg, så gjør jeg det. Jeg maser ikke, på en måte: «jeg vil, jeg vil at det skal skje». (...) Noen ganger ber jeg; «ok, du vet bedre enn meg, så hvis det er bra for meg,

bare gjør det. Hvis det ikke er bra, så ikke gjør det». (...) - Noen ganger ber jeg bare sånn åpent; «hva er ditt forslag?» Jeg snakker med Gud om hva som er bra.

Hvordan veiledningen (konkret) mottas fra Allah har det vært vanskelig å konkretisere. Sitatet av K1 over er inne på det; svaret ligger allerede i Koranen, men det må forstås. Den samme informanten, og flere med henne, viser til at kunnskap, visdom eller (plutselig) forståelse for å takle situasjonen, kan komme til personen som følge av bønn.

9.3 Søke veiledning gjennom nettverk

Datamaterialet er noe diffust i hvordan informantene søker veiledning fra Allah direkte: som en mestringsstrategi i vanskelige situasjoner. Som jeg har vært inne på kan denne veiledningen, på grunn av det lange, generelle perspektivet, i mange tilfeller bedre forstås som en resiliensfaktor enn som en mestringsstrategi i konkrete situasjoner. Når man snakker om veiledning fra nettverk er imidlertid bildet et annet. Her står ofte den konkrete utfordringen i fokus, i sammenheng med fokuset på Allahs vilje.

9.3.1 Familie

Familien har tradisjonelt en viktig rolle når det gjelder det å søke veiledning. Datamaterialet viser en tett kobling mellom veiledning og familieroller. Det vises til at foreldre skal lære opp barna i god moral og i troen på Allah. Det er allikevel tydelig ut fra datamateriale at familietemaet hos flere er problemfokuset. Informantene beskriver utfordringer i å møte en annen kultur med andre familiemønstre i Norge, i tillegg til utfordringer i at mange familiemedlemmer er fraværende.

Et eksempel på dette er informant M2, som uttrykte stor frustrasjon over å ha vanskeligheter med å oppdra og veilede egne barn her i Norge. Veiledning, som ble beskrevet av informanten som en plikt han har som far, blir i dette tilfellet ikke en mestringsstrategi, men i stedet selve utfordringen. Han uttrykte frustrasjon og avmakt over å ikke kunne utføre sin plikt som far, og å sikre en god framtid for sine barn.

Familie er et sentralt element i mestring (Skytte og Kjærum 2008). I mitt datamateriale har det imidlertid i tillegg til å være fokus på familien som en kilde til støtte i hverdagen, vært mye snakk om familie i et problemfokus. Det er påfallende hvor lite informantene nevner familie som mestringsressurs når det gjelder å søke veiledning. Dette skyldes kanskje et fokus på *religiøs* mestring (altså mestring i forbindelse med det hellige) hvor man kanskje kan anta at familien spiller enn mindre viktig religiøs rolle enn for eksempel miljøet i moskeen.

9.3.2 Moskéen

Når informantene beskriver det å søke veiledning, står ofte moskeen sentralt. I første omgang handler det om moskeen som en arena for bønn, -et sted å være stille og være i felleskap med Allah. Som mestringsstrategi blir allikevel moskeen viktigere som arena for å treffe andre muslimer eller imamen. Tre ulike informanter (alle menn) gir her beskrivelser av hvilken betydning moskéen kan ha for dem:

Og etter bønnetida samler vi oss. Vi snakker om forskjellige ting. -Om hva som skjer i landet eller i området, for eksempel. Om noen fattige, om noen som... Vi forsøker å løse noen problemer, vi må gjøre det vi kan. (M2).

Vi som er muslimer og er vitne til disse handlingene som begås av ISIL, Al-Qaeda, eller Taliban i Afghanistan, vi prøver å ha en diskusjon rundt det med de som snakker samme språk. Vi snakker om at det er feiltolkninger av Islam. (...) Vi som muslimer vi må ikke akseptere disse handlingene, denne tolkningen av Islam. (M3).

I går var jeg i moskeen etter jobb. Så da fikk jeg be i moskeen, og jeg fikk litt ro. Og så leste jeg med noen som jeg ikke hadde truffet på flere måneder. -Jeg så dem i moskeen i går. Så jeg hilste på dem, og vi snakket om litt forskjellige ting. Så det hjelper faktisk at jeg har vært der i moskeen og truffet de andre brødrene innen islam. (...) -Treffe dem og hilse, og høre hvordan de har det. -Selv om det var litt småprat da, men det hjelper litt i hverdagen. (M1).

I stor grad handler disse møtene om å bearbeide inntrykk i felleskap, og å få en felles forståelse av virkeligheten. Jeg har tidligere nevnt frustrasjonen informant M2 hadde i forbindelse med å oppdra egne barn i en norsk kultur. Han var fullt klar over at mange andre han kjente hadde liknende problemer. Å vite at han ikke var alene om dette kan tenkes å være viktig for hvordan denne belastningen oppleves.

En litteraturstudie av Fischer (m.fl. 2010) viser at muslimer i større grad enn kristne er tilbøyelige til å bruke kollektive mestringsstrategier framfor personlige. Dette kan også henge sammen med et økt fokus på eksterne ressurser (familie, venner, kollegaer) framfor interne ressurser. I den vestlige mestringslitteraturen har det vært en tendens til å i større grad fokusere på interne mestringsressurser (Fischer m.fl. 2010).

9.3.3 Religiøse personer

Én informant i utvalget viste til to tilfeller hvor andre religiøse instanser ble viktige kilder til veiledning i situasjoner som opplevdes vanskelige. Den ene situasjonen gjaldt en henvendelse til en imam, der hun fikk religiøs veiledning i en konkret sak som omhandlet et avstandsforhold.

Jeg var i kjærlighetssorg, på en måte, og det var veldig fælt og en veldig vanskelig situasjon for meg. Og jeg kunne ikke tenke på andre ting enn det. Så det var veldig vanskelig for meg. Og jeg ville bare bli kvitt den tanken. Så jeg gikk der og stilte spørsmål om hvordan jeg kunne bli kvitt den tanken. Han sa at «det kommer ikke til å gå så fort, men du må være tålmodig og ikke gi opp. Ikke tenk på ham så mye, be til Allah og han skal gi deg støtte og du skal komme deg videre.» Det var veldig bra for meg at jeg

snakket med han. Og han sa at det skal gå bra. Og han sa at det er bra at du kom her og snakket om dette. Det er sånn at i vårt samfunn er det ikke lett å snakke om kjærlighet og sånn, det er forbudt eller tabu. Jeg kunne ikke snakke med faren min om at jeg ble forelska og sånn.

I et annet tilfelle beskriver hun problemer hun har hatt med ei venninne. Venninnen såret informantene og informantene er usikker på hvordan hun skal håndtere dette. Hun snakker med familiemedlemmer, men oppsøker også veiledning fra en muslimsk nettside:

Jeg ble veldig irritert på vennen min. Etterpå gikk jeg hjem og jeg var alene og jeg tenkte litt på hvorfor hun gjorde sånn og sånn. Jeg gikk til internett og sjekket; hva skal man gjøre? Hva skal man gjøre når den personen har gjort sånn mot meg? Og det står at, det var en islamsk side, og han sa at du må ikke tenke så mye på det. (...) Jeg må ikke tenke på at jeg har gjort gode ting for henne, men at jeg har gjort det for Allah sin skyld. Det blir en sånn ro i meg, for jeg skal ikke tenke så mye på det [gode jeg har gjort for henne]. Man kan ikke garantere et forhold til en person. Fordi hun kan ha vært dårlig den tiden hun så meg, eller hun har hørt noen negative ting om meg fra en annen person. Det kan skje mange ting, kanskje hun ikke liker meg lenger. Man må være bevisst at man skal ikke bruke masse energi for at hun skal være venn med meg for alltid. Det skal være fordi man tror at Allah sier at man må gjøre bra ting, fordi du skal være nær Allah.

Sitatet viser hvor sentral Allah står i veiledningen, selv om den ikke søkes fra ham direkte. Den muslimske nettsiden hjalp henne å få et religiøst fokus på problemet som gjorde at det var lettere å håndtere venninnens dårlige oppførsel (*religious focus*, Pargament m.fl. 2011). Hun sier videre at denne nettsiden ikke er noe hun bruker ofte, men av og til år hun trenger informasjon om islam, hverdagsutfordringer, og i hjelp med troen.

9.3.4 Mestringsmotstand

Informantene nevner flere problematiske aspekter ved alle de foregående instansene; familie, moskéen og religiøse personer. Kort gjengitt handler det om at familien er fraværende, moskéen er ikke den samme som i hjemlandet, og at imamen ikke tilhører samme retning innenfor islam. Disse aspektene framheves som problematiske for å kunne søke veiledning, få trygghet og støtte. Begrepet *mestringsmotstand* (Lazarus og Folkman 1984) blir i denne sammenhengen viktig. Det angir hvordan ressurser kan ligge ubrukte fordi man frykter økt stress, eller at tro og verdier uttrykker motstand mot ressursen.

9.3.5 Å sammenligne seg med andre

Jeg har allerede vært inne på hvordan informantene bruker narrativer fra Koranen som en form for mestring, gjennom å sammenligne sitt eget liv med deres. Denne sammenligningen gjelder også med andre personer i livene til informantene.

Det tydeligste eksempelet på dette illustreres av en tidligere nevnt historie om en informant som, da han var ungdom, levde et liv på kanten av islams grenser. Han beskriver selv hvordan han ble advart av familiemedlemmer, og bedt om å holde fokus på Allah. Én av

barndomskameratene han vokste opp med var i samme situasjon, og emigrerte til USA omtrent samtidig som informanten kom til Norge. Han sier:

Jeg sluttet å høre på musikk og jeg sluttet å være vestlig. Og min venn, fram til nå er han akkurat som han var den gang, og akkurat som jeg var. Og det ble verre og verre. Så han drikker alkohol og tar drugs. Og han sier til meg; vi har bare ett liv, så vi må kose oss og utnytte vårt liv. Det står noe i Koranen som handler om dette; ikke si at det er bare ett liv, det er en stor feil. Det er ikke ett liv. Egentlig er det akkurat som en drøm; du skal våkne akkurat når du dør. (...) Men han har ikke giftet seg. Og faren hans døde på grunn av ham. Fordi han ble trøtt av å hele tida anbefale han å ikke gjøre sånn og ikke gjøre sånn. Han fikk slag, så han døde på grunn av ham. Det er ikke enkelt. Og du skal stå til ansvar for dette i det andre livet. Du skal spørres hvorfor du har drept din far. Fordi han elsket deg og han sa til deg; det er ikke riktig alt som du gjør. Når jeg sammenligner mellom meg og den tida, og han på denne tida så... Jeg er lykkelig og heldig at jeg ikke ble akkurat som han. (M2).

Sitatet er ett av flere eksempler der informantene sammenligner seg med andre personer. Ved å gjøre dette revurderer han sin egen situasjon, og ser sitt eget liv i et bedre lys. Den blir et narrativ hvor problemer han sliter med (som han tidligere i intervjuet har vært inne på) blir utelatt, og hvor hans fordelaktige stilling i forhold til Allah framheves. Den emosjonelle virkningen denne mestringsstrategien kan ha, kan derfor være betydelig.

Sitatet er også interessant av andre grunner. Opplevelsen av å bli testet-, tydelige grenser for hva som er innenfor og utenfor islam-, og akkulturerende utfordringer særlig med vekt på oppdragelse av egne barn, er tema som har vært framtrædende i intervjuet med denne informanten. Gjennom sitt sammenlignende narrativ av en barndomskamerat som tok en annen vei enn han selv, bearbeides flere av disse temaene.

Religiøse og kulturelle narrativer har en sentral rolle i meningsdannelse. Studiene av blant annet Selma Porobić (2012) og Gwynyth Øverland (2012) illustrerer hvordan slike narrativer kan være en viktig resiliensfaktor i kjølvannet av fluktopplevelser. Porobić skriver:

Religious resilience, involving the adaptive meaning-making process through reorganization of the world view, relations, self-view and life-view in which religion provides central transformative resources, has the important role in the overall *(re)construction of self identity* and responds to the *self-preserving struggle*, triggered by the stresses of forced migration. (Porobić 2012:273).

Sentrale narrativer representert i mitt datamateriale inkluderer historier om andre, historier om seg selv og historier fra religiøse tekster.

10 Oppsummering og refleksjoner

Jeg har nå vært inne på flere beskrivelser av hvordan muslimske flyktninger opplever mestringsressurser i egen tro. I dette kapitlet vil jeg trekke sammen trådene og framheve de viktigste funnene i studien. Jeg vil så drøfte begrensninger i studien, og argumentere for hvordan kunnskapen som denne oppgaven formidler kan være relevant i sosialt arbeids praksis.

10.1 Funn

I arbeidet med problemstillingen; *Hvilke opplevelser har muslimske flyktninger av mestringsressurser i sin muslimske tro?* har jeg forsøkt å belyse hvordan troen kan inneha ressurser for å overvinne vanskelige livssituasjoner. Jeg har sett både på mestringsstrategier informantene anvender i konkrete situasjoner, men også hvordan ulike tilnærminger til, eller *vurderinger* av verden kan påvirke mestringsaktivitet.

10.1.1 Betydningen av et meningsunivers sentrert rundt Allah

Pargaments (1997) antakelse om at begivenheter blir konstruert i henhold til hvilken signifikans de har for folk, er gjennomgående i datamaterialet. Informantenes livssyn er sterkt sentrert rundt troen på Allah, og troen på at Allah er opphavet til alt. Informantenes beskrivelser av utfordringer (oppdragelse av barn, sitte i fengsel eller vanskeligheter i et venneforhold, for å nevne noen) relateres til troen på Allah. Det samme gjør løsningene på disse utfordringene. Ved at hverdagslige begivenheter knyttes til identiteten av å være muslim og troen på Allah, får de en ekstra dimensjon ved seg. Det gis beskrivelser av at mer står på spill ved at begreper som *belønning*, *straff* og *livet etter døden* knyttes til hverdagslige handlinger. Viktigheten av Allahs betydning i hverdagen belyses av at «bevissthet om Allah» har et eget ord innen islam – *thikr* (Aflakseir og Coleman 2011).

Opplevelsen av å bli testet, samt bevisstheten om «Allah i alt», får flere implikasjoner for mestring. Informantene opplever trygghet og tillit fra Allah i vissheten om at «Allah ser meg» og at «Allah er nær». Det gjør at hendelser som skjer dem ses i et bedre lys, og at vanskelige hendelser aksepteres, selv om de føles urettferdige. Det gjør at valget av handlinger de tar blir viktigere, med den følgen at de blir mer skjerpet og har stor bevissthet rundt hva som bør gjøres. Jeg har pekt på at opplevelsen av å bli testet er en revurdering av hendelsen, som setter hendelsen i et bedre lys og samtidig leder an til emosjonsorienterte- og problemorienterte mestringsstrategier. Et viktig aspekt er dessuten at informantene beskriver stor bevissthet i hvordan de vurderer hendelser, nettopp fordi Allah er et senter hvor vurdering springer ut fra.

Pargament (m.fl. 2011) nevner flere mestringsstrategier som blir aktuelle i sammenheng med informantenes beskrivelser av Allahs sentrale posisjon i meningsuniverset. *Benevolent religious reappraisal* er en måte å skape eller opprettholde mening på. *Self-directing religious coping* handler om å få kontroll gjennom å ta initiativ framfor å vente på hjelp fra Allah, og er tett knyttet til opplevelsen av å bli testet. *Religious focus* er en strategi for å få fokus på religion framfor stressor. *Spiritual connection* er en strategi for å få nærhet til Allah. *Marking religious boundaries* handler om å sette tydelige grenser for hva som er tillat eller ikke tillat i religionen, hvorpå man plasserer seg selv innafor. De tre siste mestringsstrategiene er metoder som skaper trygghet og en økt nærhet til Allah. (Pargament m.fl. 2011). I tillegg har jeg nevnt aksept av situasjonen, og bevissthet om Allah (*thikr*) som viktige mestringsstrategier i sammenheng med Allahs sentrale posisjon.

10.1.2 «Sosial støtte» - Allah i et mestringsperspektiv

Jeg har benyttet begrepet *sosial støtte* for å beskrive funksjonen Allah kan ha for individet i et mestringsperspektiv. I kapittel 8.3 oppsummerer jeg bruken av dette begrepet i tilknytning til min studie, og jeg vil derfor ikke gå nærmere inn på det her. Jeg ønsker imidlertid å trekke fram noen sentrale poeng som relateres til dette begrepet.

I mitt utvalg sier flere at de ikke har selvdestruktive tanker på grunn av troen deres. Én informant (K2) sier at, med bakgrunn i alt hun har opplevd, ville hun vært gal nå hvis det ikke var for troen på Allah. Flere trekker fram Allahs viktighet i livet deres i sammenheng med fraværet av støttende familiemedlemmer (fordi de er døde eller langt unna). Jeg mener begrepet *sosial støtte* kan være et godt utgangspunkt for forståelsen av religiøsitet og forholdet til Allah, særlig sett fra et mestringsperspektiv.

Krägeloh (m.fl. 2012) viser at personer med høy religiøsitet i større grad bruker religiøs mestring for å løse problemer, mens personer med lav religiøsitet i større grad bruker religiøs mestring som fluktstrategier. Jeg argumenterer for at *religiøsitet* og *sosial kapital* er begreper som kan henge sammen i beskrivelser av relasjonen til Allah. En slik tilnærming til religionsbegrepet kan gjøre det lettere og mer forståelig å snakke om religion, men vil også være et argument for religionens viktige rolle i sosialt arbeid.

10.1.3 Religiøs mestring er et komplekst fenomen

«Allah ser meg», «Allah tester», «Allahs nærhet» og «Allahs vilje» er noen av temaene jeg har berørt i oppgaven. Temaene er tett sammenvevde og mestringsstrategiene som berører

dem, likeså. «Allah som sentrum for alt» er allikevel et greit utgangspunkt som alle vurderinger springer ut fra. Begrepet *opplevelse av sammenheng* (Antonovsky og Sjøbu 2012) har vist seg nyttig i den sammenheng. Jeg har vist at alle de tre komponentene i OAS; *begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet*, har sterk forankring i informantenes tro på Allah. Opplevelse av sammenheng beskriver på en god måte hvor tett troen på Allah er knyttet til vurdering av situasjon, handling og opplevelse av mening i tilværelsen.

Pargament (1997) bruker begrepene emosjonsorientert og problemorienterte mestringsstiler. Ut fra mitt datamateriale mener jeg det er mer konstruktivt å snakke om emosjonsorienterte eller problemorienterte *effekter* av mestringsstilene. Med det mener jeg at det i mange tilfeller kan være vanskelig å avgjøre om motivasjonen til å bruke mestringsstrategier, eller effektene disse mestringsstrategiene får, er emosjons- eller problemsentrerte. Å søke nærhet til Allah kan eksempelvis gi trygghet og følelse av mer makt, og gir derfor emosjonelle effekter. Samtidig beskriver informantene at en slik nærhet kan gi belønning eller positive effekter ved senere vanskelige hendelser. Den vurderes altså *også* problemløsende. Det samme kan sies om vanskeligheter som oppleves som tester fra Allah, der det å søke nærhet er problemløsende i forhold til problemet; «besvare testen», mens det kan ha emosjonelle effekter i forhold til den vanskelige situasjonen man står overfor. Flere (Torbjørnsen 2014; Huijts m.fl. 2012 og Klaassen m.fl. 2006) problematiserer inndelingen positiv- og negativ religiøs mestring.

10.1.4 Etterfølgelse og nærhet som viktige mestringsbegreper

Informantene har vært inne på flere ulike religiøse mestringsstrategier de har benyttet i vanskelige situasjoner. *Etterfølgelse* og *å søke Allahs nærhet* har allikevel framstått som to strategier i en særstilling. Dette handler både om at de omtales i høy grad, men også at begge strategiene leder an til andre relevante mestringsstrategier.

Å søke veiledning fra Allah og det sosiale nettverket, er to sentrale mestringsstrategier rettet mot å følge Allahs vilje. Det er interessant at disse to mestringsstrategiene, som i sekulær mestringslitteratur omtales som viktige, også får stor betydning i forbindelse med religiøs mestring. Dette kan fortelle oss at det kanskje ikke er så stor forskjell mellom religiøs og sekulær mestring. Det som er ulikt er konteksten: *det hellige* (Pargament 1997). Det samme kan sies om *aksept av situasjonen*, som i en religiøs sammenheng aksepteres fordi det er Allahs vilje.

10.2 Studiens begrensninger

Jeg ønsker å trekke fram to begrensninger ved denne studien. Jeg har valgt å belyse disse fordi de er særlig aktuelle i lys av annen forskning på muslimsk religiøs mestring.

10.2.1 Kun positiv religiøs mestring

I kapittel 5.6.1 synliggjør jeg dilemmaet ved at jeg kun har informanter som viser en positiv religiøs mestringsstil. Flere forhold kan forklare dette. Informantene har interesse av å sette eget livssyn i et positivt lys. Dette vises blant annet gjennom Pargaments (1997) åtte antakelser om mestringsprosessen, hvor bevaring av signifikans står sentralt. Min problemstilling er dessuten positivt og fenomenologisk formulert ved at den innretter seg mot informantenes *egne opplevelser* av mestringsressurser. I tillegg kan min metodiske framgangsmåte forklare et (stort sett) ensidig positivt syn på troens mestringsressurser.

Det er viktig å ikke glemme at troen også kan ha destruktive effekter, gjennom det Pargament omtaler som en negativ religiøs mestringsstil. Kuile og Ehring (2014) viser at mange som opplever traumer endrer sin religiøsitet som følge av traumene. Av de som får lavere religiøsitet finner man økte forekomster av post traumatisk stress syndrom. Mye tilsier derfor at denne studien ikke gir et fullstendig bilde av religiøs mestring blant muslimske flyktninger, og at kunnskap om negative aspekter ved religiøs mestring også er viktig i møte med brukere.

Dette er ikke et ukjent fenomen. Abu-Raiya (2013) viser til at det er lite forskning på negativ religiøsitet blant muslimer. Han mener dette kan skyldes mange muslimers tilbakeholdenhet ved å snakke negativt om Islam. Han viser til tre mulige årsaker for dette: (1) En oppfattelse av at islam angripes fører til et behov for å forsvare sin religion ved å minimere eller overse negative konsekvenser. (2) Å innrømme religiøs usikkerhet og tvil (*religious struggle*) kan oppfattes som en krenkelse mot Allah. Og: (3) å innrømme religiøs usikkerhet og tvil kan være tabubelagt og sosialt uakseptabelt i muslimske miljøer. (Abu-Raiya 2013:687-688).

10.2.2 Få beskrivelser av kollektiv mestring

Flere viser til at kollektiv mestring er mer utbredt blant muslimer enn andre religiøse grupper (Crabtree m.fl. 2008; Fischer m.fl. 2010). Allikevel legger ikke informantene i mitt datamateriale stor vekt på kollektiv mestring. Det kan være flere årsaker til dette.

Vestlig psykologi blir av flere kritisert for å være for individualistisk sentrert, og at den ikke i tilstrekkelig grad tar høyde for kollektivistiske kulturer (Fischer m.fl. 2010). Den vestlige orienteringen kommer til syne gjennom vekt på individuelle strategier og -tanker. Samtidig

viser datamaterialet mitt at de kollektive ressursene informantene har til rådighet, omtales i et både positivt og negativt ordelag. Informantene beskriver problemer knyttet til familien og moskéen som mestringsressurser. Dette kan ha sammenheng med opplevelser av tap som følge av migrasjonsprosessen (Skytte og Kjærum 2008). *Mestringsmotstand* (Lazarus og Folkman 1984) blir et relevant begrep i denne sammenhengen. Få beskrivelser av kollektiv mestring i mitt datamateriale kan ha sammenheng med begrepet mestringsmotstand og Skytte sine beskrivelser av migranters opplevelser av tap (Skytte og Kjærum 2008).

10.3 Studiens relevans i sosialt arbeid

I innledningen av denne oppgaven viste jeg blant annet til bekymringer for *religiøs analfabetisme*, og at dette vil ha konsekvenser i møte med mangfoldet i samfunnet (Oftestad 2013). Videre tok jeg opp hvordan mange muslimer føler mistillit fra storsamfunnet, at de ikke blir forstått og at de lever under belastninger av et islamfiendtlig mediebilde. Jeg mener denne studien har relevans innenfor sosialt arbeid på særlig to områder: Det første gjelder framheving av begrepet *religiøs mestring* som et argument for åndelig sensitivitet i profesjonell praksis (Danbolt og Nordhelle 2012). Det andre gjelder en tilnærming til muslimers tro i et ressursperspektiv, som et utgangspunkt for konstruktiv relasjonsbygging med muslimske brukere, men også som utgangspunkt for dypere forståelse av potensielle ressurser hos dem.

Åndelig sensitivitet handler ikke om å innføre en ny modell. Det er snarere en tilnærming som anerkjenner at modeller og teorier som allerede er befestet innen sosialt arbeid, også har en åndelig dimensjon ved seg. Denne studien er et argument for at begreper, modeller og teorier som: *tillit, makt og empowerment; Bronfenbrenners økologiske modell og sosial støtteteori* - begreper, modeller og teorier som er relevante innen sosialt arbeid i dag, også kan være relevante i møte med personer som har en relasjon til en høyere makt. Å overse denne dimensjonen kan innebære å overse en sentral del av brukerens ressursgrunnlag.

Kanskje kan nettopp disse modellene og begrepene være nyttige utgangspunkt for å anerkjenne og forstå mange brukeres utgangspunkt for identitetsdannelse, meningsskaping og oppfattelse av tilværelsen de lever i. Kanskje kan kunnskapsgrunnlaget sosialt arbeid allerede hviler på være nøkkelen til å utvikle konstruktive samtaler om tro.

Litteraturhenvisning

Abu-Raiya, H. (2013). The psychology of Islam: Current empirically based knowledge, potential challenges, and directions for future research. I: K.I. Pargament, J.J. Exline og J.W. Jones (red.). *APA handbook of psychology, religion, and spirituality (Vol 1): Context, theory, and research*. Washington: American Psychological Association.

Abu-Raiya, H. og Pargament, K.I. (2014). Religious coping among diverse religions: Commonalities and Divergences. *Psychology of Religion and Spirituality*, 7 (1):24-33. DOI: 10.1037/a0037652.

Abu-Raiya, H., Pargament, K.I., Mahoney, A., og Stein, C. (2008). A Psychological Measure of Islamic Religiousness: Development and Evidence for Reliability and Validity. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 18 (4):291-315. DOI: 10.1080/10508610802229270

Abu-Ras, W. og Hosein, S. (2014). Understanding Resiliency through Vulnerability: Cultural Meaning and Religious Practice Among Muslim Military Personnel. *Psychology of Religion and Spirituality*. (Publisert på nett, ingen side spesifisert). DOI: 10.1037/rel0000017.

Aflaksier, A. og Coleman P.G. (2011). Initial development of the Iranian Religious Coping Scale. *Journal of Muslim Mental Health*, 6 (1):44-61. DOI: <http://dx.doi.org/10.3998/jmmh.10381607.0006.104>

Ai, A.L., Peterson, C. og Huang, B. (2003). The Effect of Religious-Spiritual Coping on Positive Attitudes of Adult Muslim Refugees From Kosovo and Bosnia. *International Journal for the Psychology of Religion*, 13 (1):29-47. DOI: 10.1207/S15327582IJPR1301_04.

Antonovsky, A., og Sjøbu, A. (2012). *Helsens mysterium: den salutogene modellen*. Oslo: Gyldendal akademisk.

Berg, B. (2011). «Lost in translation?». I: B. Berg og T.A. Ask (red.). *Minoritetsperspektiver i sosialt arbeid*. Oslo: Universitetsforlaget.

Berg, B. (2010). *Eksilets stoppesteder. Fra flukt og asyl til integrering og transnasjonale liv*. Trondheim: Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet. (Doktoravhandling).

Berg, B. og Lauritsen, K. (2009). *Eksil og livsløp*. Oslo: Universitetsforlaget.

Berg, B. og Valenta, M. (2008). *Flukt, eksil og flyktningers sosiale integrasjon*. Oslo: Norges forskningsråd. Hentet 13. april 2015 fra: <http://www.forskningsradet.no/servlet/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-Disposition%3A&blobheadervalue1=+attachment%3B+filename%3DwebIMERFlukteksil.pdf&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1274460408404&ssbinary=true>

Berry, J.W. (2006). Acculturative stress. I: Wong, P.T.P. og Wong, L.C.J. (red.). *Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping*. New York: Springer.

Bjørndal, S.K., Tangen, K.I. og Strøm-Olsen, N. (red.). (2013). *Gud er tilbake!: religionens rolle i fremtiden*. Oslo: Frekk forlag.

- Blom, S., og Henriksen, K. (2008). *Levekår blant innvandrere i Norge 2005/2006*. Oslo: Statistisk sentralbyrå. Hentet 13. april 2015 fra: http://www.ssb.no/a/publikasjoner/pdf/rapp_200805/rapp_200805.pdf
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development. Experiments by Nature and Design*. Cambridge/London: Harvard University Press.
- Chun, C., Moos, R.H. og Cronkite, R.C. (2006). Culture: A fundamental context for the stress and coping paradigm. I: Wong, P.T.P. og Wong, L.C.J. (red.). *Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping*. New York: Springer.
- Crabtree, S.A., Husain, F. og Spalek, B. (2008). *Islam and social work. Debating values, transforming practice*. Bristol: The Policy Press.
- Dahl, S., Sveaass, N. og Varvin, S. (2006). *Pyskiatrisk og psykososialt arbeid med flyktninger – veileder*. Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS). Hentet 13. april 2015 fra: <http://www.nkvts.no/biblioteket/Publikasjoner/PsykArbeidFlyktningerVeileder.pdf>
- Danbolt, L.J., Engedal, L.G., Hestad, K., Lien, L. og Stifoss-Hanssen, H. (red.) (2014). *Religionspsykologi*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Danbolt, T.F. og Nordhelle, G. (red.) (2012) *Åndelighet – mening og tro. Utfordringer i profesjonell praksis*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Daugstad, G. (2008). *Innvandring og innvandrere 2008*. Oslo: Statistisk sentralbyrå. Hentet 13. april 2015 fra: <http://www.ssb.no/a/publikasjoner/pdf/sa103/sa103.pdf>
- Daugstad, G. og Østby, L. (2009). Det flerkulturelle Norge: Et mangfold av tro og livssyn. *Samfunnsspeilet*, 3:14-21. Hentet 13. april 2015 fra: <http://www.ssb.no/a/samfunnsspeilet/utg/200903/sfp.pdf>
- Ekeland, T. og Heggen, K. (red.) (2007). *Meistring og myndiggjering. Reform eller retorikk?* Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Eriksen, R.E. (2007). *Hverdagen som langtids sosialklient: - mestring i et (bruker)medvirkningsperspektiv*. Trondheim: Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet. (Doktoravhandling).
- Fischer, P., Ai, A.L., Aydin, N., Frey, D. og Haslam, S.A. (2010). The relationship between religious identity and preferred coping strategies: An examination of the relative importance of interpersonal and intrapersonal coping in Muslim and Christian faiths. *Review of General Psychology*, 14 (4):365-381. DOI: 10.1037/a0021624.
- Flyktningregnskapet (2014). *Flyktningregnskapet 2014. Alt om mennesker på flukt verden over*. Oslo: Flyktninghjelpen.
- FN (1951). *FNs konvensjon om flyktnings stilling*. Hentet 13. april 2015 fra: [file:///C:/Users/svanholmskogesal/Downloads/Flyktningkonvensjonen%20-%20FNs%20konvensjon%20om%20flyktnings%20stilling%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/svanholmskogesal/Downloads/Flyktningkonvensjonen%20-%20FNs%20konvensjon%20om%20flyktnings%20stilling%20(3).pdf)
- Furman, L.D., Benson, P.W., Grimwood, C. og Canda, E. (2004). Religion and Spirituality in Social Work Education and Direct Practice at the Millenium: A Survey of UK Social Workers. I: *British Journal of Social Work*. 34(6):767-792. DOI: 10.1093/bjsw/bch101.

- Fyrand, L. (2005). *Sosialt nettverk. Teori og praksis*. 2. utg. Oslo: Universitetsforlaget.
- Gall, T.L. og Guirguis-Younger, M. (2013). Religious and spiritual coping: Current theory and research. I: K.I. Pargament, J.J. Exline og J.W. Jones (red.). *APA handbook of psychology, religion, and spirituality (Vol 1): Context, theory, and research*. Washington: American Psychological Association.
- Gärde, J. (2014). *Religion och socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur.
- Gilhus, I.S. og Mikaelsson, L. (red.) (2007). *Verdens levende religioner*. Oslo: Pax forlag.
- Granqvist, P. og Kirkpatrick, L.A. (2013). Religion, spirituality and attachment. I: K.I. Pargament, J.J. Exline og J.W. Jones (red.). *APA handbook of psychology, religion and spirituality (Vol 1): Context, theory and research*. Washington: American Psychological Association.
- Helsedirektoratet (2011). *Veileder om kommunikasjon via tolk for ledere og personell i helse- og omsorgstjenestene*. Hentet 15. april 2015 fra: <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/242/Veileder-om-kommunikasjon-via-tolk-for-ledere-og-personell-i-helse-og-omsorgstjenestene-IS-1924.pdf>
- Holmberg, Å. (2012). Familieterapeuters møte med det åndelige og eksistensielle mennesket. *Fokus på familien*, 40 (1):49-64. Hentet fra Idunn.
- Huijts, I., Kleijn, W.C., van Emmerik, A.A.P., Noordhof, A. og Smith, A.J.M. (2012). Dealing with man-made trauma: The relationship between coping style, posttraumatic stress, and quality of life in resettled, traumatized refugees in the Netherlands. *Journal of Traumatic Stress*, 25 (1):71-78. DOI: 10.1002/jts.21665.
- Hynes, T. (2003). *The issue of 'trust' or 'mistrust' in research with refugees: choices, caveats and considerations for researchers*. FN's høykommissær for flyktninger. Hentet 7. april 2015 fra: www.unhcr.org/3fcb5cee1.html.
- Integrerings og mangfoldsdirektoratet (2009). *Innvandrere i norske medier: Medieskapt islamfrykt og usynlig hverdagsliv (Årsrapport)*. Oslo: Integrerings- og mangfoldsdirektoratet.
- Integrerings og mangfoldsdirektoratet (2014). *Integreringsbarometeret 2013/2014. Holdninger til innvandring, integrering og mangfold*. Oslo: Integrerings- og mangfoldsdirektoratet. Hentet 13. april 2015 fra: http://www.imdi.no/Documents/Rapporter/2014/Integreringsbarometeret_2013-2014.pdf
- Jakobsen, M., Sveaas, N. Johansen, L.E.E. og Skogøy, E. (2007). *Psykisk helse i mottak: Utprøving av instrumenter for kartlegging av psykisk helse hos nyankomne asylsøkere*. Nasjonalt kunnskapssenter for vold og traumatisk stress (NKVTS). Hentet 13. april 2015 fra: <http://www.nkvts.no/biblioteket/Publikasjoner/PsykiskHelseMottak.pdf>
- Johannessen, A., Tufte, P.A. og Christoffersen, L. (2010). *Introduksjon til Samfunnsvitenskapelig metode*. 4. utg. Oslo: Abstrakt forlag.
- Kaya, M.S. (1998). *Muslimske innvandreres tilpassningsmåter i det norske samfunnet*. Trondheim: Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU). (Doktoravhandling).
- Kaya, M.S., Høgmo, A. og Fauske, H. (red.) (2010). *Integrasjon og mangfold: utfordringer for sosialarbeideren*. Oslo: Cappelen.

Khan, Z.H., Watson, P.J., Chen, Z., Iftikhar, A., og Jabeen, R. (2012). Pakistani religious coping and the experience and behaviour of Ramadan. *Mental Health, Religion & Culture*, 15 (4):435-446. DOI: 10.1080/13674676.2011.582862.

Kissoon, P. (2006). Home/lessness as an indicator of integration: interviewing refugees about the meaning of home and accommodation. I: B. Temple og R. Moran (red.). *Doing research with refugees. Issues and guidelines*. Bristol: The Policy Press.

Klaassen, D.W., McDonald, M.J. og James S. (2006). Advance in the Study of Religious and Spiritual Coping. I: Wong, P.T.P. og Wong, L.C.J. (red.). *Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping*. New York: Springer.

Krägeloh, C.U., Chai, P.P.M., Shepherd, D. og Billington, R. (2012). How religious coping is used relative to other coping strategies depends on the individual's level of religiosity and spirituality. *Journal of religion and health*, 51 (4):1137-1151. DOI: 10.1007/s10943-010-9416-x

Kuile, H.T. og Ehring, T. (2014). Predictors of Changes in Religiosity After Trauma: Trauma, Religiosity, and Posttraumatic Stress Disorder. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 6 (4):353-360. DOI: 10.1037/a0034880.

Lazarus, R.S. og Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.

Loewenthal, K.M. (2013). Religion, spirituality and culture: Clarifying the directions of effects. I: K.I. Pargament, J.J. Exline og J.W. Jones (red.). *APA handbook of psychology, religion and spirituality (Vol 1): Context, theory and research*. Washington: American Psychological Association.

Meer, S., og Mir, G. (2014). Muslims and depression: the role of religious beliefs in therapy. *Journal of Integrative Psychology and Therapeutics*, 2 (1). DOI: 10.7243/2054-4723-2-2.

Mestheneos, E. (2006). Refugees as researchers: experiences from the project 'Bridges and fences: paths to refugee integration in the EU'. I: B. Temple og R. Moran (red.), *Doing research with refugees. Issues and guidelines*. Bristol: The Policy Press.

Miles, M.B. og Huberman, A.M. (1994). *An Expanded Sourcebook. Qualitative Data Analysis*. 2. utgave. Thousand Oaks/London/New Delhi: SAGE.

Den Nasjonale Forskningsetiske Komite for Samfunnsvitenskap og Humaniora (2006). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi*. Oslo: NESH. Hentet 9. mai 2015 fra: <https://www.etikkom.no/globalassets/documents/publikasjoner-som-pdf/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-humaniora-juss-og-teologi-2006.pdf>.

Nilssen, V. (2012). *Analyse i kvalitative studier. Den skrivende forskeren*. Oslo: Universitetsforlaget.

Oftestad, E. (2013, 16. februar). Vi kan bli religiøse analfabeter. *Aftenposten*. Hentet 15. april 2015 fra: <http://www.aftenposten.no/kultur/--Vi-kan-bli-religiose-analfabeter-7117685.html>

Pargament, K.I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York: Guilford Press.

Pargament, K.I. og Abu-Raiya, H. (2007). A DECADE OF RESEARCH ON THE PSYCHOLOGY OF RELIGION AND COPING: Things we assumed and lessons we learned. *Psyke & Logos*, 28 (2):742-766. Tilgjengelig fra PsycINFO.

Pargament, K.I., Feuille, M. og Burdzy, D. (2011). The Brief RCOPE: Current Psychometric Status of a Short Measure of Religious Coping. *Religions*, 2 (1):51-76. DOI: 10.3390/rel2010051.

Pargament, K.I., Smith, B.W., Koenig, H.G. og Perez, L. (1998). Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37 (4):710-724. Tilgjengelig fra ATLA Religion Database.

Park, C.L., Edmondson, D. og Hale-Smith, A. (2013). Why religion? Meaning as motivation. I: K.I. Pargament, J.J. Exline og J.W. Jones (red.). *APA handbook of psychology, religion and spirituality (Vol 1): Context, theory and research*. Washington: American Psychological Association.

Porobić, S. (2012). Resilience and Religion in a Forced Migration Context : A narrative study of religiousness as a resilience factor in dealing with refugee experiences from a post-migration perspective of Bosnian refugees in Sweden. Lund: Lunds Universitet. (Doktoravhandling).

Reich, J.W., Zautra, A.J. og Hall, J.S. (red.) (2010). *Handbook of adult resilience*. New York: Guilford Press.

Reme, S.E., Berggraf, L., Anderssen, N., og Johnsen, T.B. (2009). Er religion negligert i psykologutdanningen? I: *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 46 (9): 837-842. Hentet 8. mai 2015 fra: http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=89612&a=2.

Røe, M. (2014). *Gode grep for varig endring? Flyktninger på vei fra sosialhjelp til arbeid*. Trondheim: Norges teknisk-naturvitenskaplige universitet. (Doktoravhandling).

Skytte, M. og Kjærum, H. (2008). *Etniske minoritetsfamilier og sosialt arbeid*. 2. utg. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Smith, J.A., Flowers, P. og Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. Los Angeles: SAGE.

Statistisk sentralbyrå (2014). *Innvandrere etter innvandrerbakgrunn, 1. januar 2014*. Oslo: Statistisk sentralbyrå. Hentet 13. april 2015 fra: <http://www.ssb.no/befolkning/statistikker/innvgrunn/aar/2014-09-04?fane=tabell&sort=nummer&tabell=195078>

Stifoss-Hanssen, H. (1999). Religion and Spirituality: What a European Ear Hears. *The International Journal for the Psychology og Religion*, 9 (1):25-33. DOI: 10.1207/s15327582ijpr0901_4.

Stifoss-Hanssen, H. og Kallenberg, K. (1998). *Livssyn og helse. Teoretiske og kliniske perspektiver*. Oslo: Ad Notam Gyldendal.

Sørensen, T. (2012). *Epidemiological studies of religious behaviours and health in the Nord-Trøndelag Health Study (HUNT 3), Norway*. Oslo: Menighetsfakultetet. (Doktoravhandling).

- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. 4. utg. Bergen: Fagbokforlaget.
- Torbjørnsen, T. (2014). Religiøs mestring. I: L.J. Danbolt, L.G. Engedal, K. Hestad, L. Lien og H. Stifoss-Hanssen (red.). *Religionspsykologi*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Ulvestad, A.K., Henriksen, A.K., Tuseth, A. og Fjeldstad, T. (2007). *Klienten – den glemte terapeut. Brukerstyring i psykisk helsearbeid*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Zahl, M. og Furman, L. (2005). Koblingen sosialt arbeid og religion/livssyn - et tilbakelagt stadium eller del av et helhetssyn? I: *Nordisk sosialt arbeid*. 2 (25): 98-110. Tilgjengelig fra: Nordisk tidsskriftdatabase.
- Zimmerman, M.A. og Brenner, A.B. (2010). Resilience in Adolescence: Overcoming Neighborhood Disadvantage. I: J.W. Reich, A.J. Zautra og J.S. Hall (red.). *Handbook of adult resilience*. New York: Guilford Press.
- Zinnbauer, B.J. og Pargament, K.I. (2005). Religiousness and Spirituality. I: R.F. Paloutzian og C.L. Park (red.), *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*. New York og London: Guilford Press.
- Øverland, G. (2012). *Post traumatic survival: a study of Cambodian resilience*. Kristiansand: Universitetet i Agder. (Doktoravhandling).

Vedlegg

Vedlegg 1: Godkjenning fra NSD

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Anne Margrethe Sønneland
Institutt for sosialt arbeid og familierapi Diakonhjemmet Høgskole AS
Postboks 184 Vinderen
0319 OSLO

Harald Hårfages gate 21
N-5007 Bergen
Norway
Tel: +47 55 58 21 17
Fax: +47 55 58 96 50
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Org.nr. 985 321 884

Vår dato: 12.11.2014

Vår ref: 40525 / 3 / KH

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 30.10.2014. Meldingen gjelder prosjektet:

<i>40525</i>	<i>Praktisk religiøsitet - religiøs mestring blant nyankomne muslimske flyktninger</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>Diakonhjemmet Høgskole AS, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Anne Margrethe Sønneland</i>
<i>Student</i>	<i>Gunnar Svanholm Skogesal</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldepunkt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 20.08.2015, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Kjersti Haugstvedt

Kontaktperson: Kjersti Haugstvedt tlf: 55 58 29 53

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Gunnar Svanholm Skogesal gunnar_ds@hotmail.com

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.

Avdelingskontorer / District Offices

*OSLO NSD: Universitetet i Oslo, Postboks 105 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47 22 85 52 11. nsd@uo.no
TRONDHEIM NSD: Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47 73 59 19 07. kjre.svaru@svt.ntnu.no
TRONHØJ NSD SVE: Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47 77 64 43 36. nsdmaa@svt.uit.no*

Personvernombudet for forskning



Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr: 40525

Utvalget for undersøkelsen informeres skriftlig og muntlig om prosjektet og samtykker til deltakelse. Informasjonsskrivet er godt utformet.

Personvernombudet legger til grunn at studenten etterfølger Diakonhjemmet Høgskole AS sine interne rutiner for datasikkerhet. Dersom personopplysninger skal lagres på privat pc/mobile enheter, bør opplysningene krypteres.

Dersom det benyttes tolk må oppdraget avtales, jf. personopplysningsloven § 15.

Forventet prosjektslutt er 20.08.2015. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å:

- slette direkte personopplysninger (som navn/koblingsnøkkel)
- slette/omskrive indirekte personopplysninger (identifiserende sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. bosted/arbeidssted, alder og kjønn)
- slette lydopptak

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet:

«Praktisk religiøsitet»

- religiøs mestring blant muslimske flyktninger.

Bakgrunn og formål

Religion opptar mange mennesker og kan ha stor innvirkning på mange personers liv. Innenfor sosialt arbeid i Norge er det allikevel lite fokus på hvilken betydning religion kan ha for enkeltmennesker i vanskelige situasjoner. Det er behov for mer kunnskap om dette for å bidra til økt forståelse mellom de som forsøker å hjelpe og de som trenger hjelp.

Jeg vil prøve å forstå hvordan noen muslimer påvirkes av forholdet til hans/hennes gud når livet blir vanskelig. Jeg håper dette kan gi økt kunnskap til profesjonsutøvere om hva det innebærer å ha en religiøs tro. For å få svar på dette, ønsker jeg å snakke med muslimer som har flyktet til Norge.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Dersom du vil delta i undersøkelsen vil jeg ha ett intervju med deg om de temaene som er nevnt over. Dersom du snakker godt engelsk eller norsk vil det være kun oss to. Hvis ikke, vil en tolk være med under intervjuet. Intervjuet tar ca. 1-2 timer.

Intervjuet består av tre hoveddeler; fortid, nåtid og framtid. Jeg vil stille spørsmål som i hovedsak handler om ditt forhold til Allah, vanskelige opplevelser da du var på flukt og hvordan din tro påvirket disse situasjonene, vanskelige opplevelser etter du kom til Norge og hvordan din tro påvirket/påvirker de situasjonene, og hvordan din tro påvirker hvilke tanker du har om fremtiden her i Norge.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Det er kun jeg som har tilgang til opplysningene du kommer med. Det du sier vil bli tatt opp på lydbånd. Informasjonen du gir (navn, yrker, spesielle hendelser og lignende) vil lagres og skrives på en slik måte at ingen kan forstå at det er du som sa det. Jeg og eventuell tolk har taushetsplikt. Ved publikasjon av undersøkelsen vil ingen kunne gjenkjenne deg i teksten.

Prosjektet skal etter planen avsluttes 20. mai 2015. Lydfiler fra intervjuet og alle notater vil da slettes. Det jeg har funnet ut i løpet av studien vil da publiseres i min masteroppgave i sosialt arbeid.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dette gjelder også underveis i intervjuet eller etter intervjuet er ferdig. Dersom du trekker deg vil all informasjonen du har gitt bli slettet.

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med Gunnar [Svanholm Skogedal](#), telefon; 92 04 72 71, eller Anne Margrethe Sønneland (veileder); 22 45 18 59.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta i intervju

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Intervjuguide

"Praktisk religiøsitet"

- religiøs mestring blant nyankomne muslimske flyktninger

Problemstilling: På hvilke måter kan muslimske flyktninger oppleve støtte eller vanskeligheter i utfordrende livssituasjoner ved troen på Allah?

Faktaspørsmål

Alder
Kjønn
Opprinnelsesland og -sted
Botid i Norge
Har du familie i Norge?
Er du gift? Har du barn?

Tema 1: Informantens forståelse av sin tro

Jeg vil starte med å stille noen spørsmål om din tro og hvordan den former deg som person.

Hvem er du? -Fortell litt om deg selv...

- Du sier du er muslim. Hva betyr det for deg?
- Hvordan former troen din deg som person?

Hva betyr din tro for deg?

- Kan du fortelle om perioder i livet ditt hvor din tro har vært ekstra betydningsfull for deg?
- Kan du fortelle om perioder i livet ditt hvor troen din har vært vanskelig for deg?

Tema 2: Nåtid og religiøs mestring

Jeg kommer nå til å stille noen spørsmål om hvordan livet ditt er i dag. Jeg kommer til å fokusere på ting du synes er vanskelig og hvordan din tro påvirker de vanskelige situasjonene.

Hvordan har du det for tiden?

- Introduserer skjema 1.
- Hvordan håndterer du de vanskelige områdene av livet ditt? – hvilken rolle får din tro i dette?

Hvordan påvirkes hverdagen din av ditt forhold til Allah?

Har ditt forhold til Allah eller din religiøse tro endret seg etter du kom til Norge?

- På hvilke måter?

Religiøs mestring: introduserer skjema 2.

- Kan du si litt om noen av svarene du har gitt på skjemaet og hvorfor du har svart slik?

Tema 3: Fortid (flukt) og religiøs mestring

Jeg vil nå stille noen spørsmål om fortiden. Jeg er særlig interessert i hvordan troen din påvirket deg i tiden du var på flukt, og under tiden som asylsøker.

Hvilken betydning hadde din tro for deg under tiden du var på flukt?

Hvilken betydning hadde din tro for deg under tiden du var asylsøker?

Tema 4: Framtid

Til slutt vil jeg nå stille noen spørsmål om hvordan du ser på framtiden.

Hvilke håp har du for framtiden?

- På hvilke måter påvirker din tro dette?

Hvilke bekymringer har du for framtiden?

- På hvilke måter påvirker din tro disse bekymringene?

Hvilke forventninger har du til framtiden?

- På hvilke måter påvirker din tro dette?

Avslutning

Intervjuet nærmer seg nå slutten.

Er det noe vi ikke har snakket om i dag, som du tenker kan være relevant for hvordan du bruker troen din for å takle vanskelige situasjoner?

Hvordan synes du det har vært å snakke om troen din med meg?

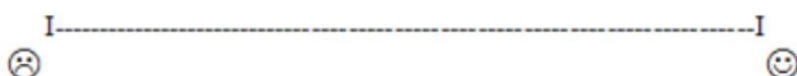
Er det noe mer du ønsker å kommentere før vi avslutter?

Tusen takk for en god samtale, og for alt du har delt med meg. Som jeg nevnte i starten av intervjuet vil denne informasjonen bli behandlet konfidensielt så ingen kan gjenkjenne deg i det jeg skriver. Lyddopptak og notater vil slettes etter jeg har brukt dem. Hvis du i ettertid skulle angre på å ha vært med på dette, eller du av andre grunner ønsker det, kan du ta kontakt med meg så vil jeg slette informasjonen du har gitt meg. Dersom du har andre spørsmål kan du også bare ta kontakt. Ditt bidrag har vært veldig spennende, tusen takk for innsatsen!

Skjema 1

Hvordan har du det? Hvordan går det i livet ditt? Kan du hjelpe meg å forstå ved å sette et merke på linjene nedenfor? Det går bedre jo nærmere du setter merket det blide fjeset, og det går dårligere jo nærmere du setter merket det sure fjeset. Når du har krysset av ønsker jeg at vi snakker litt om hvert av disse områdene i livet ditt, og hvordan du takler utfordringer knyttet til disse.

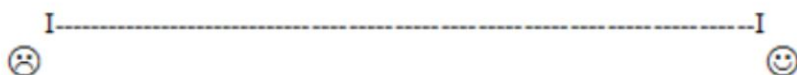
Meg selv (Hvordan jeg har det)



Familie og venner (Hvordan jeg har det i familien og med venner)



Samfunnet (Hvordan jeg har det i det norske samfunnet)



Allah (Hvordan jeg har det i mitt forhold til Allah)



Skjema 2

Jeg vil nå komme med noen setninger, eller påstander, om ulike måter å håndtere vanskeligheter på. Det kan dreie seg om vanskeligheter du opplever i en ny kultur, med familie, jobb eller andre ting. Det kan tenke seg at noen av disse påstandene er gode beskrivelser på hvordan du håndterer vanskeligheter, mens andre ikke stemmer i det hele tatt. Jeg ønsker derfor at du skal gi en kommentar til hver påstand, etter jeg har lest den opp for deg.

Når livet oppleves vanskelig ...

1. Søker jeg en sterkere forbindelse med Allah.
I look for a stronger connection with Allah.
2. Ser jeg på det som en test fra Allah for å styrke min tro.
I consider it a test from Allah to deepen my belief.
3. Søker jeg Allahs kjærlighet og støtte.
I seek Allah's love and care.
4. Tror jeg det er en straff for dårlige handlinger jeg har gjort.
I believe that I am being punished for bad actions I did.
5. Bli jeg sint for at ikke Allah har svarte på mine bønner.
I voice anger that Allah don't answer my supplications.
6. Føler jeg meg straffet av Allah for min manglende hengivenhet til ham.
I feel punished by Allah for my lack of devotion.
7. Leser jeg Koranen for å finne trøst.
I read the Holy Qura'n to find consolation.
8. Ber jeg til Allah om hans tilgivelse.
I ask for Allah's forgiveness.
9. Prøver jeg å forstå situasjonen uten referanse til Allah.
I try to make sense of the situation with no reference to Allah.
10. Minner jeg meg selv på at Allah befaler meg å være tålmodig.
I remind myself that Allah commands me to be patient.
11. Tenker jeg at Allah ikke vil svare på bønnene mine.
I realize that Allah will not answer my supplications.
12. Gjør jeg det jeg kan og legger resten i Allahs hender.
I do what I can and put the rest in Allah's hands.