



RAMADAN
MUBARAK



RAMADAN EN UTFYLLENDE GUIDE

INNHALDSFORTEGNELSE

1. Introduksjon om Ramadan
2. Fasting i Ramadan - En åndelig og etisk reise
3. Bryte fasten i Ramadan
 - Obligatoriske Krav
 - Hva bryter Fasten?
 - Kompensasjon for brutt faste
4. Ramadan og arbeid
5. Ramadan og tjenesteyrker
6. Ramadan og trening for idrettsutøvere
7. Ramadan for elever, studenter og akademikere
8. Veiledning for foreldre og skolen
9. Helsefordeler ved fasting.
10. Sunn ernæring under Ramadan
11. Fri på Eid; Rettigheter og praktisk informasjon
 - Rett til fri ved Eid
 - Fleksibilitet og dialog

**OVERSIKT OVER FASTE, HELSE, ARBEID, FAMILIE,
SAMFUNN OG TRADISJONER**

1. Introduksjon: Hvorfor Lære om Ramadan og Fasting?

Ramadan er en viktig måned for muslimer over hele verden. Å forstå denne perioden kan bidra til økt respekt, inkludering og interkulturell forståelse.

- Forståelse og Respekt: Å lære om Ramadan gir innsikt i fastens betydning, både religiøst og kulturelt, og fremmer sosial harmoni.
- Interkulturell Dialog: Kunnskap om Ramadan gjør det mulig for ikke-muslimer å vise støtte og styrke relasjoner med muslimske venner, kollegaer og naboer.

Hvorfor faster muslimer? Ramadan – En tid for åndelig fornyelse og nærhet til Allah

Ramadan er en velsignet måned viet til refleksjon, selvdisiplin og styrking av forholdet til Allah. Den markerer åpenbaringen av Koranen til profeten Muhammad (fred være med ham) og er den fjerde av islams fem søyler. Gjennom faste og ibadah (tilbedelse) renser vi sjelen, utvikler tålmodighet og takknemlighet, og kommer nærmere vår Skaper. Samtidig minner Ramadan oss om verdier som empati, generøsitet og fellesskap.

Fastens betydning

Fasten i Ramadan innebærer å avstå fra mat, drikke og intime relasjoner fra daggry (Subh Sadiq) til solnedgang. Dette er ikke bare en fysisk prøvelse, men også en åndelig renselse som hjelper oss med å kontrollere våre lyster og styrke vår taqwa (gudfryktighet). Ved å avstå fra det som ellers er tillatt, øver vi oss i å unngå det som er forbudt og blir mer bevisste på våre handlinger og intensjoner.

I en travel hverdag kan det være lett å miste fokus på det som virkelig betyr noe. Ramadan gir oss en mulighet til å trekke oss tilbake fra verdslige distraksjoner og vie mer tid til dhikr (ihukommelse av Allah), salah (bønn) og Quran-resitasjon. Mange opplever en dypere åndelig tilknytning i denne måneden, og belønningen for gode handlinger blir mangedoblet.

2. Fasting i Ramadan: En åndelig og etisk reise

Islamsk Perspektiv på Fasting

Fasting under Ramadan er en åndelig øvelse som går utover å avstå fra mat og drikke. Det handler om selvkontroll, ydmykhet og takknemlighet. Det gir en mulighet til å utvikle empati ved å oppleve sulten og tørsten som de mindre heldige føler.

Formål og Forpliktelser

Åndelig Formål: Å oppnå taqwa (nærhet til Gud (Allah)), renske sjelen og styrke selvdisciplinen.

Obligatoriske Krav:

"Dere som tror! Dere er pålagt å faste, slik det var pålagt før dere, slik at dere blir Gudsbevisste." (Koranen 2:183)

- Fasting er obligatorisk for alle voksne muslimer, bortsett fra de som er syke, eldre, gravide, ammende, menstruerende eller på reise.
- Det innebærer avholdenhet fra mat, drikke, røyking og umoralsk atferd fra daggry (Fajr) til solnedgang (Maghrib). NB! og umoralsk atferd fra daggry (Fajr) til solnedgang (Maghrib). Røyking og umoralsk atferd er ikke tillatt i islam. Ramadan er en tid for ekstra fokus på å unngå slike handlinger.

Sosial og Etisk Atferd:

- Fasting handler ikke bare om mat og drikke. Det legger vekt på moralsk integritet, tålmodighet og empati.
- Muslimer oppfordres til å unngå sladder, sinne og umoralsk atferd, og strebe etter god karakter og sosial harmoni.

Unntak fra fasten

- Barn som ikke har nådd puberteten.
- Eldre personer som ikke har helse til å faste.
- Gravide og ammende kvinner.
- Kvinner som menstruerer eller har postnatal blødning. (Kvinner i menstresajonsperiode skal ikke faste)
- Personer som er syke eller har kroniske helseproblemer.
- Reisende: En reisende kan bryte fasten under Ramadan hvis reisen dekker en avstand på omtrent 80 kilometer eller mer. Dette gir reisende muligheten til å benytte seg av reisekonsesjonene, som å forkorte og slå sammen bønner, samt å utsette fasten til en senere tid når de ikke lenger er på reise.

De som er unntatt fra fasten på grunn av midlertidige forhold (som sykdom eller reise) må ta igjen de tapte dagene senere.

Laylat al-Qadr – Den Mest Velsignede Natten

I Ramadan finner vi Laylat al-Qadr, Koranen beskriver denne som "bedre enn tusen måneder". Denne natten er fylt med Allahs nåde og tilgivelse. Oppriktig tilbedelse denne natten kan slette tidligere synder og bringe nærhet til Allah.

Taraweeh-bønnene

Taraweeh-bønnene gir en unik mulighet til å stå i bønn og lytte til Koranens ord. Det er en tid for refleksjon og oppriktige bønner, hvor man søker tilgivelse og ønsker å forbedre seg, både under Ramadan og i dagene som følger.

Profeten Muhammad (fred være med ham) sa: «Den som står (i bønn) i Ramadan med tro og forventning om belønning, vil få sine tidligere synder tilgitt.»

3. Bryte fasten i Ramadan:

“Den som bryter fasten én dag i Ramadan uten gyldig grunn, vil ikke kunne gjøre opp for det selv om han faster hele livet.” (Ref. Sahih al-Bukhari og Muslim).

Dette viser at belønningen for én fastedag i Ramadan er uerstattelig. Man må ikke gå glipp av så stor ajr (belønning). Samtidig gir islam rom for anger. Den som har brutt fasten bør gjøre tawbah (å angre), ta igjen dagen (qada) og søke Allahs tilgivelse.

Hva Bryter Fasten?

Eksempler på handlinger som Bryter Fasten:

- Bevisst spising eller drikking
- Røyking: Da det innebærer inntak av stoffer gjennom munnen. Røyking er også helseskadelig og generelt ikke tillatt i islam.
- Framkalt oppkast: Å kaste opp med vilje.
- Seksuell aktivitet: Samleie i fasteperioden.
- Menstruasjon eller postnatal blødning: Kvinner må ta igjen dagene senere. (Kvinner i menstrasjonsperiode skal ikke faste)

Eksempler på handlinger som Ikke Bryter Fasten:

- Utilsiktet spising eller drikking: dersom man glemmer at man faster.
- Injeksjoner: Ikke-næringsrike medisiner og vaksiner.
- Blodprøver og blodgivning (Det er ikke anbefalt å kombinere faste med blodgivning).
- Tannpuss og bruk av munnvann: Så lenge ingenting svelges.
- Nesespray: Dersom den ikke svelges.

Kompensasjon for Brutt Faste

Qada (Gjenoppta Fasten)

Dersom fasten brytes av en gyldig grunn (f.eks. sykdom eller reise), må den tas igjen senere.

Kaffarah (Soning for Bevisst Brudd på Fasten)

Den som bevisst bryter fasten uten gyldig grunn, må:

- Faste i 60 sammenhengende dager, eller mate 60 trengende personer.

Dersom fasten brytes med samleie, kreves både Qada (å ta igjen dagen) og Kaffarah.

Hva skjer hvis man ikke faster tapte dager før neste Ramadan?

- Hvis man ikke faster de tapte dagene før neste Ramadan uten gyldig grunn, anses det som en forsinkelse uten unnskyldning, og det er haram (synd) i islam.
- Man må fortsatt faste dagene etter Ramadan, og i tillegg betale Fidya (en bot).
- Fidya gjelder ikke dersom forsinkelsen skyldes gyldige unnskyldninger som sykdom, graviditet, amming eller kronisk helseproblem.

Hvordan Betale Fidya?

- Fidya innebærer å mate én fattig person per dag som ikke er fastet før neste Ramadan.
- Mengden mat tilsvarer ca. 750 gram (f.eks. ris, hvete eller annen basisføde).
- Alternativt kan man gi verdien av måltidet i veldedighet.

Anbefalinger for å ta igjen fasten

- Planlegg faste dagene over tid for å unngå stress og forsinkelse.
- Fast én dag i uken eller annenhver uke for å fullføre Qada før neste Ramadan.
- Konsulter en lokal imam eller islamsk lærd for veiledning ved individuelle omstendigheter.

"Gud ønsker å gjøre det lett for dere og ønsker ikke vanskeligheter for dere." (Koranen 2:185)

4. Ramadan og arbeid

Ramadan er en måned med faste, refleksjon og fellesskap, men den daglige rytmen fortsetter som vanlig, også på arbeidsplassen. For mange arbeidstakere innebærer dette en balansegang mellom faste og jobb, noe som kan håndteres godt med god planlegging og tilpasning.

Arbeidslivet i Norge er mangfoldig, og ulike arbeidsplasser har forskjellige rutiner og behov. De fleste kombinerer fasten og arbeid fint, men noen kan finne det nyttig å prioritere krevende oppgaver tidlig på dagen og sørge for god hvile utenom arbeidstid for å opprettholde energi og effektivitet.

For arbeidsgivere kan det være verdifullt å ha en grunnleggende forståelse av Ramadan og hvordan den kan påvirke hverdagen for enkelte ansatte. En inkluderende tilnærming, med rom for dialog og gjensidig forståelse, kan bidra til et godt arbeidsmiljø for alle.

Ramadan er en tid for refleksjon og fellesskap, samtidig som arbeid og daglige forpliktelser fortsetter som normalt. Med en bevisst tilnærming kan denne måneden bli både produktiv og meningsfull for alle parter.

5. Ramadan og tjenestepersonell

Militæret – Politi – Beredskap – Sikkerhet

Ramadan er en tid for refleksjon og disiplin, og mange muslimer kombinerer fasten med daglige arbeidsoppgaver uten utfordringer. For tjenestepersonell i militæret, politiet, beredskap og sikkerhetssektoren, hvor arbeid kan innebære fysisk krevende oppgaver, skiftarbeid og høy årvåkenhet, kan det være nyttig med bevisst planlegging for å opprettholde energi og fokus.

Generelle Råd

Ernæring og hydrering: Et balansert måltid til Suhoor og nok væske mellom lftar og daggry kan bidra til god utholdenhet gjennom dagen.
Søvn og restitusjon: Korte hvil og en stabil døgnrytme kan hjelpe på konsentrasjon og fysisk yteevne.

Mental fokus og stresshåndtering:

Pusteteknikker, tilstedeværelse og korte refleksjonspauser kan bidra til skarphet i krevende situasjoner.
For krevende oppdrag
I situasjoner der faste kan påvirke operativ evne, gir islam rom for fleksibilitet. Den som opplever helsemessige eller operative utfordringer, kan ta igjen fasten senere (Qada).

Arbeidshverdagen i Ramadan

Tjenestepersonell utfører sitt arbeid som normalt under Ramadan. Med gode rutiner og tilpasning av måltider og hvile håndterer de fleste fasten uten at det påvirker arbeidsevnen.

6. Ramadan og Trening for Idrettsutøvere

De aller fleste muslimer deltar i idrett og fysisk aktivitet under Ramadan uten behov for spesielle tilpasninger. Profesjonelle muslimske idrettsutøvere, inkludert fotballspillere i Europa, konkurrerer på toppnivå mens de faster, og idretten går som normalt i muslimske land. Faste og idrett kan balanseres med riktig planlegging, og de fleste finner løsninger som fungerer for dem.

Trening under faste

For de som velger å trene mens de faster, kan det være nyttig med noen enkle tilpasninger:

- Ernæring: Mellom Iftar og Suhoor (måltidet før dag gry) er det viktig å spise næringsrike måltider med proteiner og komplekse karbohydrater.
- Hydrering: Drikk rikelig med vann i timene hvor faste ikke pågår.
- Lytt til kroppen: Dersom kroppen føles utmattet, kan det være nødvendig å justere treningen. Islam gir fleksibilitet ved spesielle behov, men dette er en individuell vurdering.

Profesjonelle utøvere planlegger ofte fasteperioden i samarbeid med trenere og ernæringseksperter for å opprettholde prestasjon og restituasjon.

Deltakelse i idrett under Ramadan

Barn er ikke pålagt å faste, og blant voksne varierer praksisen avhengig av individuelle valg. De fleste som faster, finner egne måter å kombinere faste og idrett på uten at det krever endringer i treningsopplegg eller konkurranser.

Forebygging av utenforskap

Idretten er for alle, og det viktigste for inkludering er en naturlig og åpen tilnærming til at noen faster. Det er ikke behov for særbehandling, men forståelse og respekt for individuelle valg bidrar til et godt idrettsmiljø.



7. Ramadan for elever, studenter og akademikere

Ramadan kan sammenfalle med eksamensperioder og krevende studier, noe som krever god planlegging. De fleste elever og studenter klarer å kombinere faste med skole og studier uten store utfordringer, men noen kan oppleve redusert energi eller endret søvn mønster.

Studieteknikker og produktivitet i Ramadan

- **Studer når energinivået er høyst:** Tidlig på dagen etter Fajr-bønnen eller etter Iftar.
- **Del opp studietiden:** Korte økter (25-30 min) med pauser kan opprettholde fokus.
- **Prioriter det viktigste:** Jobb med de mest krevende fagene når du har mest energi.
- **Bruk pauser til refleksjon og bønn:** Dette kan gi mental styrke.

Eksamener og skolehverdag

- **Fokuser på søvnkvalitet:** En stabil døgnrytme hjelper på konsentrasjonen.
- **God ernæring:** Suhoor bør inneholde langvarig energi (proteiner, fiber).
- **Planlegg fremover:** Start tidlig med eksamensforberedelser for å unngå stress.

For lærere og veiledere

- **Skap en inkluderende atmosfære:** En forståelsesfull tilnærming styrker læringsmiljøet.



Ramadan kan sammenfalle med eksamensperioder og krevende studier, noe som gjør god planlegging essensiell. De fleste elever og studenter balanserer faste og skolegang uten store utfordringer, men noen kan oppleve redusert energi eller endret søvn mønster.

For å ivareta både studier og faste kan det være hensiktsmessig å prioritere obligatoriske bøtter og tilpasse hvile etter behov, slik at man opprettholder både akademisk prestasjon og religiøs praksis.

8. Veileder for foreldre og skolen om barn og faste i Ramadan

Ramadan er ikke obligatorisk for barn før de når puberteten, men mange ønsker likevel å faste i kortere eller lengre perioder for å øve, kjenne på fellesskapet eller følge familiens tradisjoner. Det kan være en fin måte å lære selvkontroll og disiplin på, så lenge det ikke går utover barnets helse eller konsentrasjon på skolen.

Foreldres rolle

- **Observer barnet nøye:**
Sørg for at fasten ikke påvirker barnets energi, humør eller evne til å følge med i undervisningen.
- **Tilpass fasten etter barnets behov:**
Noen barn kan faste deler av dagen eller annenhver dag som en treningsform.
- **Fokus på ernæring og væskeinntak:**
Sørg for næringsrike måltider før og etter fasten, og at barnet får nok søvn.
- **Vær fleksibel:**
Hvis barnet blir slitent eller ukonsentrert, bør fasten avbrytes.

Skolens rolle

- **Skape et støttende miljø:**
Skolen bør være bevisst på at noen barn faster og tilrettelegge med forståelse.
- **Åpen dialog med foreldre:**
Samarbeid for å sikre at barnets velvære ivaretas.
- **Tilrettelegging ved behov:**
Gi rom for rolige pauser eller la barna spise dersom de velger å bryte fasten.

Fasten skal være en positiv opplevelse for barnet. Det viktigste er at barnets helse, trivsel og læring ikke blir påvirket negativt. En balansert tilnærming med god kommunikasjon mellom hjem og skole sikrer at barn som ønsker å prøve faste, gjør det på en trygg måte.



9. Helsefordeler ved Fasting:

- **Bedre Blodsukkerkontroll:** Fasting forbedrer insulinfølsomheten og regulerer blodsukkernivået. *olore magna aliqua.*
- **Reduksjon av Betennelse:** Reduserer betennelsesmarkører, noe som kan senke risikoen for kroniske sykdommer.
- **Vekttap og Metabolsk Helse:** Fasting reduserer kaloriinntak og fremmer fettforbrenning.
- **Forbedret Hjertehelse:** Reduserer kolesterolnivåer, blodtrykk og triglyserider.
- **Kognitiv Forbedring:** Øker hjernens nevrotrofiske faktor (BDNF), noe som forbedrer hukommelse og konsentrasjon.
- **Lang Levetid og Anti-Aging:** Fasting stimulerer celledyrking og kan forsinke aldring.



10. Sunn ernæring under Ramadan: Hva bør man spise?

For å opprettholde god helse og energi, er det viktig å velge riktig mat under Suhoor (før daggry) og Iftar (etter solnedgang).

Suhoor (måltidet før daggry)

Langsamt nedbrytbare karbohydrater:

Havregryn, fullkorn, quinoa.

Proteiner: Egg, yoghurt, nøtter, linser.

Sunn fett: Avokado, olivenolje, nøtter.

Vann: Minst 2 glass for å forebygge dehydrering.

Unngå: Koffeinholdige drikker (kan føre til dehydrering).

Iftar (måltidet etter solnedgang)

Profetisk Praksis: Det er sunnah (Profetens tradisjon) å starte Iftar med dadler og vann. Dette gir rask energi og hjelper med å stabilisere blodsukkeret.

Magert protein: Kylling, fisk, belgfrukter.

Komplekse karbohydrater: Søtpotet, brun ris, fullkornsbrød.

Grønnsaker: Gir vitaminer og mineraler.

Unngå: Fritert mat, sukkerholdige drikker, store måltider som spises for raskt.

11. Fri på Eid; Rettigheter og praktisk informasjon

På Hijrikalenderen (<https://hijrikalender.no>) finner man datoer for muslimske helligdager. Eid-ul-fitr, som markerer avslutningen på ramadan, er en av de to høytidene for muslimer over hele verden. Det er en dag fylt med glede, fellesskap og takknemlighet. I Norge har både arbeidstakere og elever rett til fri i forbindelse med religiøse høytider.

Rett til fri for å feire Eid

Norsk lov gir arbeidstakere rett til inntil to dager fri årlig for religiøse høytider (Arbeidsmiljøloven § 18). Elever har tilsvarende rettigheter i skolen.



Slik søker du om fri

- **Arbeidstakere:**

Varsle arbeidsgiver minst 14 dager i forveien. Arbeidsgiver kan kreve at tapt arbeidstid tas igjen etter avtale.

- **Elever:**

Informér skolen i god tid for å sikre tilrettelegging om nødvendig.

Fleksibilitet og dialog

Noen yrker krever tilstedeværelse på helligdager, som helsevesen og beredskapstjenester. Studenter kan også ha eksamener som kolliderer med Eid. I slike tilfeller anbefales dialog med arbeidsgiver eller skole for å finne gode løsninger, som vaktbytte eller alternativ eksamensdato. Planlegging og åpen kommunikasjon sikrer en balansert løsning som respekterer både den enkeltes rettigheter og arbeidsgivers/skolens behov.



Åkebergveien 30,
0650, Oslo, Norway



post@irn.no



+47 48 48 64 00



[@IslamskRaadNorge](https://www.youtube.com/@IslamskRaadNorge)



[islamskradnorge](https://www.instagram.com/islamskradnorge)



[islamskraadnorge](https://www.facebook.com/islamskraadnorge)