

## OPINNÄYTETYÖ

### **Nuoret Muslimit Ramadan kuukauden aikana** Young Muslims during the month of Ramadan

Sahar Ali

Yhteisöpedagogi

210 op

4/2024

# TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu  
Yhteisöpedagogi

---

Tekijät: Sahar Ali  
Opinnäytetyön nimi: Nuoret Muslimit Ramadan kuukauden aikana  
Sivumäärä: 59 ja 7 liitesivua  
Työn ohjaaja(t): Heidi Odell  
Työn tilaaja(t): Hikmahnuoret

---

Tämä opinnäytetyö pyrkii syventämään ymmärrystä Suomen musliminuorten kokemuksista ja haasteista ramadan- kuukauden aikana. Tutkimuksen päämääränä on tuoda esille tämän monimuotoisen ryhmän ääni ja tarjota näkökulma musliminuorten kanssa työskenteleville. Tavoitteena on edistää eri kulttuurien ja uskontojen välistä ymmärrystä, mikä puolestaan luo yhtenäisempää ja monimuotoisempaa yhteiskuntaa Suomeen.

Opinnäytetyö nuorten muslimien kokemuksista Ramadan-kuukauden aikana, toteutettiin yhteistyössä Hikmah-nuoret-järjestön kanssa. Tavoitteena oli saada kattava kuva nuorten muslimien ajatuksista ja kokemuksista Ramadanin aikana, ja siksi valittiin tutkimusmuodoksi verkkokysely. Verkkokysely mahdollisti laajan osallistumisen, sillä se oli helppo jakaa verkossa ja tavoitti siten laajasti nuoria, joilla on vahva digitaalinen läsnäolo nykypäivän yhteiskunnassa. Yhteistyö Hikmah-nuoret-järjestön kanssa oli olennainen osa kehittämistyön toteutusta. Järjestöllä oli vahva verkosto nuorten keskuudessa ja heidän kautta saatiin tavoitettua laajasti erilaisia nuoria muslimiyhteisöstä.

Opinnäytetyö pyrkii myös avaamaan keskustelua siitä, miten nuoret harjoittavat ramadanin rituaaleja ja miten nämä rituaalit vaikuttavat heidän päivittäiseen elämäänsä.

Valmistautuminen Ramadanin ajaksi näyttää olevan merkittävä vaihe nuorten elämässä, joka mahdollistaa syventymisen uskonnollisiin harjoituksiin ja hengelliseen kasvuun. Tässä vaiheessa yhteisön tuki ja osallisuus nousevat esiin, kun perheet ja ystävät yhdessä valmistautuvat kohtaamaan paaston ajan.

Itse Ramadanin aikana nuoret kohtaavat monia fyysisiä haasteita, kuten nälkää ja väsymystä päiväsaikaan pidettävän paaston vuoksi. Tämä asettaa nuorille mahdollisuuden kehittää itsekuria ja sinnikkyyttä, mikä heijastuu myönteisesti heidän elämäntaitoihinsa.

---

Ramadan, Nuoret, kehittäminen, Haasteet.

# ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences  
Community Educator

---

Author: Sahar Ali  
Title: Young Muslims during the month of Ramadan  
Number of Pages: 59 and 7 attachment pages  
Supervisor(s): Heidi Odell  
Commissioned by: Hikmahnuoret

---

This thesis aims to deepen the understanding of the experiences and challenges faced by Finnish Muslim youth during the month of Ramadan. The objective of the research is to amplify the voices of this diverse group and provide insights for professionals working with Muslim youth. The goal is to foster intercultural and interreligious understanding, thereby contributing to a more cohesive and diverse society in Finland.

Conducted in collaboration with the Hikmah Youth Organization, the thesis seeks to offer a comprehensive understanding of the thoughts and experiences of young Muslims during Ramadan, utilizing an online survey as the chosen research method. The online survey facilitated broad participation, as it could be easily distributed through digital platforms, reaching a wide spectrum of digitally active youth in contemporary society. Collaboration with the Hikmah Youth Organization was integral to the implementation of the research project, leveraging their strong network within the youth community to engage a diverse range of young Muslims.

Furthermore, the thesis aims to initiate discourse on how youth engage in Ramadan rituals and how these rituals impact their daily lives. Preparation for Ramadan emerges as a significant phase in the lives of young individuals, allowing for immersion in religious practices and spiritual growth. During this period, community support and participation become evident as families and friends come together to prepare for the fasting period.

Throughout Ramadan, youth encounter various physical challenges such as hunger and fatigue due to fasting during daylight hours. This presents an opportunity for young individuals to develop self-discipline and resilience, which positively influences their life skills.

---

Ramadan, Youth, Development, Challenges.

# SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

SANASTOT .....	6
1 JOHDANTO .....	8
2 OPINNÄYTETYÖN TILAAJA .....	10
2.1 Hikmahnuoret- järjestön toiminta .....	10
2.2 Aihevalinta .....	13
3 NUORTEN KASVU JA KEHITYS .....	16
3.1 Nuorten kasvu ja kehitys .....	16
4 ISLAM JA MUSLIMIT SUOMESSA .....	19
4.1 Muslimien kasvu ja elämä Suomessa .....	19
4.2 Muslimien rukousrituaalit .....	21
4.3 Islamin viisi peruspilarit .....	22
5 RAMADAN PYHÄ KUUKAUSI .....	25
5.1 Ramadan ei ole vain paastamista .....	25
5.2 Ramadanin rituaalit .....	28
5.3 Voiman yö ja Eid juhla .....	29
6 AINEISTON KERUU .....	32
6.1 Tutkimusmuodot .....	32
6.2 Webropol-verkkokysely .....	33
7 NUORTEN VASTAUKSISTA SAADUT HAVAINNOT .....	35
7.1 Miten valmistaudu Ramadanin saapumiseen? .....	36
7.2 Kuvaile päivittäistä aikatauluasi Ramadanin aikana, millaisia erityisiä traditiota tai rituaaleja noudatat päivän aikana? .....	37
7.3 Kuinka paasto vaikuttaa fyysiseen jaksamiseesi päivän aikana? .....	38
7.4 Miten paasto vaikuttaa päivittäiseen työhösi tai opiskeluusi? .....	39
7.5 Millaisia merkityksiä Ramadanilla on sinulle henkilökohtaisesti? .....	40

7.6 Miten Ramadan vaikuttaa sosiaalisiin suhteisiin, erityisesti ystäviin ja perheeseen?	41
7.7 Onko sinulla tapana osallistua yhteisötapahtumiin Ramadanin aikana, kuten yhteisiin rukouksiin, iftar-aterioihin tai hyväntekeväisyystapahtumiin? .....	43
7.8 Miten ramadanin yhteisöllinen puoli vaikuttaa elämänlaatuusi? .....	44
7.9 Millaisia haasteita kohtaat Ramadanin aikana? .....	45
<b>8 JOHTOPÄÄTÖKSET .....</b>	<b>49</b>
8.1 Kehittämistyön tulokset .....	49
8.2 Oman prosessin pohtiminen.....	52
<b>9 VINKKEJÄ MUSLIMINUORTEN KANSSA TYÖSKENTELEVILLE ..</b>	<b>55</b>
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>57</b>

## SANASTOT

- **Allah:** Tässä tutkimuksessa käytetään sanaa "Allah" sen sijaan, että käytettäisiin sanaa "Jumala". Tämä johtuu siitä, että käänös "jumala" ei tavoita täysin arabiankielisen sanan, Allah, merkitystä. Islamissa Allah viittaa ainoaan palvettavaan Jumalaan, ja Hänen palvontansa perustuu Hänen nimiinsä ja ominaisuuksiinsa, jotka Hän on ilmoittanut Koraanissa tai Hänen lähettiläänsä, Profeetta Muhammad (SAW), on luotettavasti välittänyt. (Dawdi, 2023).
- **SAW:** "Salla Allahu Alaihi Wasallam" (lyhennettynä SAW) on arabiaksi käytetty ilmaisu, joka liittyy islamin profeettaan Muhammadin SAW kunnioittamiseen. Tämä ilmaisu tarkoittaa "Jumala siunatkoon häntä ja antakoon hänelle rauhaa". Muslimit käyttävät tätä ilmaisua mainitakseen profeetan nimen jälkeen osoittaakseen kunnioitusta ja pyytääkseen Allahilta siunausta hänelle. (Muslim Education Board, 2024).
- **Hadith** on islamilainen perinne, joka koostuu profeetta Muhammadin (SAW) sanoista, tekemisistä, hyväksymistä tai hänen elämänsä tapahtumista ja päätöksistä. Hadithit tallennettiin ja välitettiin suullisesti profeetan aikana ja hänen seuraajiensa toimesta. Ne ovat yksi islamin pyhistä lähteistä, koraanin lisäksi. (Britannica, 2024). Hadithit ovat erittäin tärkeitä muslimien elämässä, sillä ne täydentävät ja selittävät Koraanin opetuksia. Ne auttavat ymmärtämään islamin uskonkäytäntöä, moraalialia ja elämäntapaa profeetan esimerkin kautta. Hadithit on luokiteltu niiden luotettavuuden perusteella, ja on olemassa useita kokoelmia, joista tunnetuimpia ovat Sahih Bukhari ja Sahih Muslim.
- **Sunnah** tarkoittaa islamilaisessa kontekstissa profeetta Muhammadin (SAW) perinnettä, esimerkkiä ja opetusta. Se kuvaa profeetan sanoja, tekoja, hiljaista hyväksyntää ja kaikkea sitä, mitä hän teki tai salli tehtävän hänen läsnäollessaan. (Islamonline.net, 2024). Sunnahia noudattamalla muslimit pyrkivät elämään profeetan esimerkin mukaisesti, seuraamaan hänen moraalialiaan ja ohjeitaan sekä omaksumaan hänen elämäntapansa. Sunnah ohjaa muslimien uskonnollista käytäntöä, sosiaalialia käyttäytymistä, moraalialia ja oikeudenmukaisuutta. Muslimien pyrkimyksenä on seurata

Sunnaa saavuttaakseen Allahin mielisuosion ja noudattaakseen islamin opetuksia.

- **Suhur** on ateria, joka syödään ennen aamunkoittoa Ramadan-kuukauden paaston aikana islamilaisessa perinteessä. Muslimit nauttivat suhurin ennen päivän ensimmäistä rukoushetkeä, Fajr, joka alkaa auringon noustessa. Suhurin tarkoituksena on valmistaa paastoa varten tarjoamalla energiaa ja ravintoa päivän pitkän paaston aikana. (Opetushallitus, 2024)
- **Iftar** on merkittävä hetki Ramadanin aikana islamilaisessa perinteessä, symboloiden päivän paaston päättymistä auringonlaskun myötä. Muslimit aloittavat iftarin heti auringonlaskun jälkeen. Tämä hetki on odotettu päivittäinen tapahtuma Ramadanina, joka yhdistää muslimit yhteiseen ateriaan ja rukoukseen. (Peda.net 2024)
- **R.A.** Profeetan seuralaisille muslimit käyttävät lyhennettä R.A, mikä on lyhyt muoto ilmaisusta Radeyallahu Anhu, tarkoittaen suomeksi "Allah olkoon tyytyväinen häneen". Naispuolisista seuralaisista käytetään ilmaisua Radeyallahu Anha. (Islamiclabourcode 2024).
- **Iman** on yleinen sana muslimisanastossa ja sen käännökset liittyvät usein uskoon tai vakaumukseen. Yksinkertaisimmillaan iman tarkoittaa uskoa Allahiin, Hänen profeettoihinsa, enkeleihin, islamin pyhä kirjoihin, tuonpuoleiseen ja Allahin jumalalliseen päätökseen. (Mosque Foundation 2023).
- **Dhikr** on arabiankielinen sana, joka tarkoittaa muistamista tai mainitsemista. Uskonnollisessa kontekstissa se viittaa Allahin muistamiseen ja mainitsemiseen. Dhikr on palvontaa, joka ilmenee Allahin ylistämisessä ja kunnioittamisessa sydämessä ja sanallisesti. Tyypillisiä ilmaisuja, kuten "SubhanAllah", "Alhamdulillah" ja "Masha'Allah", ovat Dhikr, ja niitä toistamalla voi saada suuria palkintoja. Lisäksi on erityisiä muistamisen tapoja eri tilanteisiin, kuten aamuun, iltaan, rukousten jälkeen ja eri paikkoihin mennessä. (Ibn Malik Institute 2024).

# 1 JOHDANTO

Suomen kulttuurinen monimuotoisuus on kasvussa, ja yksi sen tärkeistä osatekijöistä ovat nuoret muslimit. Ymmärtääksemme heidän elämäänsä, kokemuksiaan ja haasteitaan on olennaista syventyä opinnäytetyöhön. Ramadan, islamilainen pyhä kuukausi, muodostaa merkittävän ajanjakson, jonka aikana nuoret muslimit Suomessa elävät ainutlaatuisessa kulttuurillisessa ja yhteiskunnallisessa kontekstissa. Tässä opinnäytetyössä käsitellään, miksi nuorten muslimien kokemusten tutkiminen Ramadanin aikana Suomessa ei ole pelkästään tärkeää vaan myös merkityksellistä monista näkökulmista. Suomen kulttuurinen monimuotoisuus heijastuu selvästi nuorten muslimien kokemuksissa Ramadanin aikana. Opinnäytetyö näistä kokemuksista mahdollistaa syvällisen kulttuurisen ymmärryksen siitä, miten nuoret yhdistävät uskonnolliset perinteensä suomalaiseen arkeen. Tämä antaa meille mahdollisuuden nähdä, miten uskonto ja kulttuuri limittyvät ja vaikuttavat toisiinsa näiden nuorten elämässä.

Ramadan on aika, jolloin muslimit omistautuvat paastoon, rukouksiin ja hyväntekeväisyyteen. Opinnäytetyön kautta voimme ymmärtää syvemmin, miten nuoret muslimit Suomessa kokevat ja toteuttavat näitä uskonnollisia harjoituksia. Tämä tarjoaa meille syvemmän käsityksen heidän hengellisistä arvoistaan ja sitoumuksistaan, sekä siitä, miten nämä vaikuttavat heidän päivittäiseen elämäänsä. Nuoret muslimit kohtaavat ainutlaatuisia haasteita Ramadanin aikana Suomessa. Näihin haasteisiin voi kuulua esimerkiksi paaston sovittaminen koulunkäynnin, työn ja sosiaalisten sitoumusten kanssa. Opinnäytetyö tarjoaa tilaisuuden tunnistaa nämä haasteet ja pohtia mahdollisia kulttuurisesti herkkiä ratkaisuja. Tämä auttaa meitä ymmärtämään, miten nämä nuoret pyrkivät sovittamaan uskonnolliset käytäntönsä arkeensa ja miten yhteiskunta voisi tukea heitä tässä prosessissa.

Opinnäytetyön avulla voidaan edistää kulttuurista dialogia ja ymmärrystä. Tutkimalla nuorten muslimien kokemuksia Ramadanin aikana avataan keskustelua uskonnollisista käytännöistä, perinteistä ja niiden sulautumisesta suomalaiseen yhteiskuntaan. Tällainen dialogi on olennaista rakentaessa yhteiskuntaa, joka arvostaa kaikkien uskonnollista ja kulttuurista monimuotoisuutta.

Tämän kehittämistyön avulla nuorten muslimien kokemuksista Ramadanin aikana voimme tuottaa tietoa, joka auttaa suunnittelemaan yhteiskunnallista tukea näille nuorille.

Opinnäytetyö tarjoaa mahdollisuuden lisätä tietoisuutta heidän tarpeistaan ja edistää yhteiskuntaa, joka tunnistaa ja kunnioittaa erilaisia uskonnollisia käytäntöjä. Opinnäytetyön kautta voimme rakentaa siltoja eri yhteisöjen välille ja vahvistaa keskinäistä kunnioitusta ja ymmärrystä, luoden samalla perustaa avoimemmalle ja inklusiivisemmalle yhteiskunnalle.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TILAAJA

### 2.1 Hikmahnuoret- järjestön toiminta

Hikmahnuoret-järjestö sai alkunsa, kun muutama nuori päättivät järjestää ohjelmaa nuorille muslimeille, jotta nämä voisivat seurata Profeetta Muhammadin jalanjalkia ja noudattaa Jumalan käskyjä. Järjestön ensimmäinen toimintamuoto oli nuorille suunnattujen luentojen järjestäminen. Nämä luennot vetivät runsaasti nuoria, sillä ne tarjosivat mahdollisuuden saada syvempää uskonoppia suomeksi. Aluksi luennot pidettiin vain Rastilan alueella, mutta myöhemmin ne laajenivat myös Vantaalle, Espooseen ja Helsingin alueille. (Youtube Hikmahnuoret, 2019). Tänä päivänä luennot ja aktiviteetit järjestetään useilla eri alueilla pääkaupunkiseudulla, kuten Rastilassa, Puistolassa, Pihlajaniemessä, Vantaan Hakunilassa ja Espoon Leppävaarassa. Järjestön keskeinen tavoite on houkutella mahdollisimman monia nuoria mukaan toimintaan ja kannustaa heitä käyttäytymään uskonnon mukaisesti. (mt., 2019).

Hikmah-järjestön toimintaan kuuluu muun muassa arabian kielen opiskelua, uskonnon opiskelua ja dawaah-toimintaa. Järjestö järjestää erillisiä Halaqat-luentoja naisille ja miehille, sekä Ramadan Eid al-Fitr-juhlia. Lisäksi Hikmah tuottaa erilaisia opetusvideoita islamista, jotka jaetaan somessa, kuten YouTubessa ja Instagramissa. (mt., 2019).

Hikmah-järjestön toiminta on nuorten keskuudessa herättänyt suurta merkityksellisyyden tunnetta. Erityisesti järjestön järjestämät luennot ovat osoittautuneet nuorille voimakkaiksi kokemuksiksi. Nämä luennot eivät ainoastaan ole tarjonneet tietoa uskonnollisista kysymyksistä vaan ovat myös vaikuttaneet nuorten imaaniin, vahvistaen heidän uskonnollista vakaumustaan. Järjestön tarjoama tuki on ollut keskeinen tekijä nuorten kokemassa merkityksellisyydessä. Tuki ei ole rajoittunut pelkästään uskonnollisiin kysymyksiin, vaan se on ulottunut myös muihin elämänalueisiin, kuten henkilökohtaiseen kasvuun ja haasteisiin vastaamiseen. Tämä tuki on luonut turvallisen tilan, jossa nuoret voivat ilmaista itseään ja saada apua tarpeisiinsa. (Instagram Hikmasiskot, 2024).

Yhteisöllisyys ja vertaistuki ovat olleet keskeisiä elementtejä Hikmah-järjestön toiminnassa. Nuoret ovat kokeneet kuuluvansa osaksi lämpöistä ja tukevaa yhteisöä, joka jakaa samat arvot ja tavoitteet. Vertaistuen avulla he ovat voineet käsitellä omia haasteitaan ja jakaa ilonsa muiden kanssa. Uusien ystävyysuhteiden syntyminen on ollut yksi tärkeä seuraus Hikmah-järjestön toiminnasta. Yhteiset kokemukset ja jaetut arvot ovat luoneet pohjan vahvoille ystävyysuhteille. Tämä on vahvistanut nuorten tunnetta yhteenkuuluvuudesta ja lisännyt heidän sosiaalista verkostoaan. (mt., 2024).

Allahin muistelu on ollut olennainen osa Hikmah-järjestön toimintaa. Luennoilla ja erilaisissa tapahtumissa tapahtuva uskonnollinen harjoitus ja keskustelu ovat tarjonneet nuorille mahdollisuuden syventää henkilökohtaista hengellistä matkaansa. Tämä on tuonut lisää merkitystä heidän elämäänsä ja vahvistanut heidän yhteyttään uskontoon. (mt., 2024).

Yhteenkuuluvuuden tunne ja mahdollisuus oppia uutta ovat olleet tärkeitä tekijöitä nuorten kokemassa merkityksellisyydessä. Hikmah-järjestön tarjoamat erilaiset aktiviteetit, kuten luennot, ovat avanneet nuorille ovia uuden oppimiseen ja oman uskonnon syvällisempään ymmärtämiseen. Tämä on edistänyt heidän henkilökohtaista kasvuaan ja auttanut heitä löytämään uusia näkökulmia elämään. Mahdollisuus tavata muita muslimeja on ollut yksi merkittävä vaikutus Hikmah-järjestön toiminnassa. Yhteiset tapahtumat ja juhlat, kuten Ramadan Eid al-Fitr, ovat tuoneet yhteen nuoria eri taustoista ja luoneet tilaisuuksia verkostoitua. Tämä on vahvistanut nuorten tunnetta osallisuudesta laajempaan muslimiyhteisöön. (mt., 2024).

Kaiken kaikkiaan Hikmah-järjestö on muodostunut paikaksi, jossa nuoret kokevat voimakasta merkityksellisyyttä. Sen tarjoama monipuolinen toiminta on tukenut nuoria monilla elämänalueilla, vahvistanut heidän uskonnollista identiteettiään ja luonut yhteisön, joka arvostaa yhteenkuuluvuutta ja oppimista. (Instagram Hikmasiskot, 2024).

Hikmah-järjestö omaksuu innovatiivisen lähestymistavan sosiaaliseen mediaan, hyödyntäen erityisesti Instagramia ja YouTubea. He ylläpitävät kolmea erillistä Instagram-tiliä, jotka on suunniteltu palvelemaan eri kohdeyleisöjä ja tarjoamaan monipuolista sisältöä.

Ensimmäinen tili, nimeltään "Hikmahinstituutio", toimii tiedonlähteenä järjestön yleisestä toiminnasta. Tällä tilillä julkaistaan laajasti tietoa Hikmah-järjestöstä, sen tavoitteista ja toiminnoista. Lisäksi tilillä jaetaan mainoksia erilaisista kursseista, kuten arabian kielen kursseista, tarjoten seuraajille mahdollisuuden pysyä ajan tasalla järjestön tarjoamista koulutusmahdollisuuksista. Tämä tili on tarkoitettu kaikille islamista kiinnostuneille. (Instagram Hikmahinstituutio, 2024).

Toinen tili, nimeltään "Hikmanuoret", on suunnattu kaikille nuorille. Tällä tilillä päivitetään säännöllisesti opetusvideoita ja muistutuksia islamista, jotka ovat tuotettu miesten toimesta. Tämä tili tarjoaa nuorille informatiivista sisältöä, joka on suunniteltu innostamaan oppimista ja syventämään heidän uskonnollista ymmärrystään. (Instagram Hikmanuoret, 2024).

Kolmas tili, "Hikmahsiskot", on suunniteltu naisille. Tällä tilillä julkaistaan mainoksia naisten toiminnoista sekä erilaisia muistutuksia islamista, tarjoten naisille tilan jakaa ajatuksiaan ja osallistua yhteisölliseen keskusteluun. Tämä eriytetty lähestymistapa heijastaa järjestön huolenpitoa siitä, että kaikki voivat löytää itselleen relevanttia ja osallistavaa sisältöä. (Instagram Hikmahsiskot, 2024).

Näiden Instagram-tilien avulla Hikmah-järjestö pystyy tavoittamaan laajasti eri kohderyhmiä ja tarjoamaan räätälöityä sisältöä jokaisen yleisön tarpeisiin. Sosiaalinen media on näin ollen muodostunut merkittäväksi kanavaksi, jonka kautta Hikmah levittää tietoa, edistää oppimista ja ylläpitää yhteyttä yhteisöönsä. Olen havainnut, että Hikmah-järjestön toiminta on herättänyt suurta merkityksellisyyden tunnetta nuorissa. Lähestymistapani on perustunut omiin havaintoihini järjestön eri toiminnoista sekä niiden vaikutuksista nuorten elämään.

Yksityiskohtaiset tarkasteluni ja osallistumiseni järjestön tapahtumiin ovat tarjonneet arvokasta tietoa sen monipuolisista vaikutuksista ja siitä, miten se vastaa nuorten tarpeisiin uskonnollisen kasvun, yhteisöllisyyden ja oppimisen näkökulmasta. Näiden kokemusten perusteella voin vahvistaa, että Hikmah-järjestö on onnistunut luomaan merkittävän ja merkityksellisen vaikutuksen nuorten elämään.

Hikmah- Nuoret järjesti myös merkittävän Umrah-vierailun Mekkaan ja Medinaan vuonna 2019. (Instagram Hikmahnuoret, 2019). Umrah on islamilainen pyhiinvaellus, joka on suoritettavissa milloin tahansa vuoden aikana, toisin kuin Hajj, joka suoritetaan tiettyinä ajanjaksona. Umrah on vapaaehtoinen rituaali, mutta monille muslimeille se on merkittävä hengellinen kokemus.

Umrahin suorittaminen koostuu useista rituaaleista, joista ensimmäinen on Ihram-puvun pukeminen. Ihram on kaksi valkoista vaatekappaletta, jotka symboloivat yksinkertaisuutta ja tasa-arvoa Jumalan edessä. (Nusuk, 2024a). Sen jälkeen suoritetaan Tawaf, seitsemän kierroksen suorittaminen Kaaban ympärillä Mekan Suuressa moskeijassa. Tämä rituaali symboloi Jumalan palvontaa ja yhtenäisyyttä muslimiyhteisön kanssa. (Nusuk, 2024b). Umrahin suorittaja tekee myös Sa'in, eli seitsemän kierrosta Safa- ja Marwah-vuorten välillä. Tämä muistuttaa Hagarin etsintää vettä poikansa Ismaelin kanssa. Lisäksi suoritetaan Tahallul, parran ajelu tai lyhennys, mikä symboloi rituaalin päättymistä ja puhtauden paluuta. (Nusuk, 2024b). Umrah-vierailu tarjoaa uskoville mahdollisuuden puhdistautua ja lähentyä Jumalaa. Se on myös tilaisuus heille tutustua pyhiin paikkoihin, kuten Mekkaan ja Medinaan, jotka ovat olennainen osa islamin historiallista ja hengellistä perintöä. Tämä matka vuonna 2019 on todennäköisesti ollut ikimuistoinen ja merkityksellinen kokemus Hikmah Nuorille, tarjoten heille syvän yhteyden uskonnolliseen perintöön ja vahvistaen yhteisöllisyyttä

## 2.2 Aihevalinta

Opinnäytetyöni keskittyy Ramadanin vaikutukseen muslimien nuorten elämässä.

Tarkoituksena on analysoida, miten Ramadanin pyhä kuukausi vaikuttaa nuorten arkeen ja

elämäntapaan, mukaan lukien esimerkiksi koulunkäyntiin, työssäkäyntiin, sosiaalisiin suhteisiin ja vapaa-ajan aktiviteetteihin. Ramadanin sosiaaliset vaikutukset nuorten muslimien suhteisiin, perhe-elämään ja yhteisöllisyyteen ovat keskiössä tutkimuksessani. Tavoitteenani on ymmärtää, miten paastoaminen vaikuttaa näiden näkökulmien dynamiikkaan ja miten nuoret muslimit tasapainottavat näitä elementtejä rikastuttaakseen yhteisöään.

Opiskelijana koen tämän aiheen erityisen merkitykselliseksi, sillä se avaa mahdollisuuden syventyä nuorten muslimien kokemuksiin Ramadanin aikana monipuolisesti. Opinnäytetyön tavoitteet herättävät kiinnostukseni, sillä ne avaavat mahdollisuuden ymmärtää tarkemmin fyysisiä, henkisiä ja uskonnollisia näkökulmia, joita nuoret muslimit kohtaavat paastomisen aikana. Motivaationi opinnäytetyöhön taustalla liittyy omiin kokemuksiini muslimina, sillä olen itse kokenut niin haasteita kuin myös positiivisia puolia Ramadanin kuukaudessa nuorena. Haluan syventää tietämystäni ja ymmärrystäni tästä merkittävästä uskonnollisesta käytännöstä, joka vaikuttaa monin tavoin nuorten muslimien elämään.

Haluan myös syventyä siihen, miten Ramadanin paastoaminen vaikuttaa nuorten muslimien jaksamiseen, koulunkäyntiin ja työssäkäyntiin. On myös huomionarvoista, että tästä aiheesta ei ole kirjoitettu aikaisemmin Suomessa. Tämä avaa ainutlaatuisen tilaisuuden täyttää tutkimusaukko ja tuottaa uutta tietoa nuorten muslimien kokemuksista Ramadanin aikana. Kehittämistyön puute Suomessa korostaa sen merkitystä paikallisena panoksena, tarjoten mahdollisuuden tuoda esiin ainutlaatuisia piirteitä ja haasteita, joita suomalaiset nuoret muslimit kohtaavat Ramadanin aikana.

Ymmärtäessämme Ramadanin vaikutuksia nuorten muslimien elämässä, kuten suhteissa, perhe-elämässä ja yhteisöllisyydessä, voimme oppia, miten nämä vaikutukset voivat vaihdella eri kulttuureissa ja yhteisöissä. Tämä tieto voi auttaa musliminuorten kanssa työskenteleviä ammattilaisia kehittämään ohjelmia ja palveluita, jotka ovat herkempiä ja paremmin vastaavat nuorten tarpeisiin Ramadanin aikana.

Opinnäytetyön avulla Hikmah- nuoret järjestö voi saada syvällisen ymmärryksen nuorten kokemuksista Ramadanin aikana, mikä auttaa heitä kehittämään räätälöityjä ohjelmia ja palveluita vastaamaan paremmin jäsentensä tarpeisiin. Lisäksi opinnäytetyö voi vahvistaa Hikmah- järjestön mainetta ja uskottavuutta nuorten keskuudessa, kun he osoittavat sitoutumisensa ja huomioivat aktiivisesti jäsentensä tarpeet ja kokemukset.

## 3 NUORTEN KASVU JA KEHITYS

### 3.1 Nuorten kasvu ja kehitys

Suomen nuorisolaki (1285/2016) määrittelee nuoren alle 29-vuotiaaksi, mutta tässä opinnäytetyössä tarkastellaan erityisesti 15–28-vuotiaita musliminuoria. Nuoruus nähdään paitsi ikävaiheena myös aikana, joka liittyy tiettyssä elämänvaiheessa koettuun historiaan ja hankittuihin kokemuksiin. Tämä vaikuttaa olennaisesti siihen, millainen arvomaailma nuorille muodostuu (Venkula & Rautevaara 1992, 6).

Nuoruutta elämänvaiheena tarkasteltaessa keskusteluun nousee usein muutos, joka käsittää sekä fyysiset että psykologiset piirteet sekä sosiaaliset suhteet. Nuorten muutosta liitetään usein epävakautteen, haavoittuvuuteen ja riskinottoon. Käytännössä tämä muutos merkitsee monia siirtymiä, kuten koulutukseen, perhe-elämään ja työelämään liittyviä vaihteita. Nuoruuteen liittyy vahvasti ennakko-oletuksia siitä, että nuoret tarvitsevat suojelua ja että heidän tulisi kulkea tiettyä polkua. On kuitenkin tärkeää huomata, että kaikki nuoret eivät sovi näihin stereotyyppioihin; jotkut selviytyvät hyvin ilman apua, kun taas toiset tekevät elämänvalintoja, jotka eivät välttämättä vastaa aiempien sukupolvien odotuksia (Kiilakoski, Honkatukia & Aaltonen 2018, 69).

Ennen toista maailmansotaa kehityspsykologinen tutkimus keskittyi neljään pääkysymykseen: ihmiskäsitykseen ja sen kolmeen näkemykseen - organisminen, mekanistinen ja kontekstuaalinen. Organisminen näkemys korostaa yksilön aktiivista kehitystä, kun taas mekanistinen näkee yksilön kehityksen ulkoisten voimien ohjaamana. Kontekstuaalinen näkökulma painottaa ympäristön vaikutusta yksilön käyttäytymiseen ja tulkintaan. (Pulkinen, Ahonen & Ruoppila 2023, 26–28).

Teini-ikä on monivaiheinen matka, erityisesti 15–22-vuotiaana. 15–17-vuotiaana nuoret yleensä sopeutuvat uuteen fyysiseen olemukseensa ja kehittävät tunteiden käsittelyä sekä

ajattelukykyä. He alkavat nähdä asioita eri näkökulmista ja ymmärtää tekojen seurauksia paremmin. (Korhonen, 2021).

Kaverisuhteilla on nuoruudessa suuri merkitys, auttaen nuorta löytämään oman identiteettinsä ja saamaan hyväksyntää vertaisiltaan. Nuoren identiteetin etsintä voi ilmetä hetkellisenä hämmennyksenä, mielialojen vaihteluna ja voimakkaina mielipiteinä. Kun identiteetti vahvistuu, nuori pystyy olemaan oma itsensä ja rakentamaan merkityksellisiä ihanteita ja läheisiä suhteita elämäänsä. (mt., 2021).

Nuoruus tarjoaa mahdollisuuden henkilökohtaiseen kasvuun ja sosiaalisten suhteiden kehittämiseen, mutta samalla se voi tuoda mukanaan mielenterveysongelmia, kuten univaikeuksia, mielialahäiriöitä ja päihteiden kokeilua. Nuorten psyykkiset puolustusmekanismit vaihtelevat ja voivat kehittyä varhaisista strategioista, kuten kieltämisestä, kypsempiin mekanismeihin, kuten torjuntaan ja huumoriin. Jäykän puolustusmekanismien käytön havaitaan usein liittyvän psykiatriisiin häiriöihin, ja stressaavissa tilanteissa nuori voi turvautua varhaisempiin puolustuskeinoihin. (mt., 2021).

Nuoruudelle on ominaista halu olla samanlainen kuin ikätoverit, sillä kuuluminen joukkoon on tärkeää ja antaa nuorelle turvallisuudentunnetta hyväksytyksi tulemisen kautta. Kuitenkin tämä pyrkimys samankaltaisuuteen tuo mukanaan sisäisen ristiriidan, kun yksilöllisyys ja omat mieltymykset voivat olla vaikeita sovittaa yhteen ryhmän odotusten kanssa (Havighurst 1972, 46).

Varhaisaikuisuudessa, joka kattaa 18–30 ikävuoden välisen ajan, Havighurst (1972) erottaa kahdeksan kehitystehtävää. Nämä tehtävät sisältävät muun muassa kumppanin valinnan, perheen perustamisen, työelämään siirtymisen ja vastuun ottamisen kansalaisena. Varhaisaikuisuuden kehitystehtävät painottuvat asioiden löytämiseen ja vakiinnuttamiseen verrattuna nuoruuden ajan etsimiseen ja identiteetin hahmottamiseen.

Uskonnollisten ja katsomuksellisten asioiden käsittely ei vaadi asiantuntijuutta, vaan kykyä avoimeen vuorovaikutukseen ja toisten kunnioittamiseen. Vaikka ymmärrys uskonnoista on hyödyllistä, todellinen anto syntyy avoimesta keskustelusta ja yhteistyöstä. Jokainen nuori ja heidän perheensä ovat yksilöllisiä, joten on tärkeää tutustua heihin yksilöinä. Nuoruusikä on aikaa, jolloin nuori etsii omaa identiteettiään ja voi kokea paineita ja odotuksia ympäristöltään. Turvallinen aikuinen voi auttaa nuorta tässä prosessissa tukemalla hänen identiteetin löytämistään. Yhteistyö perustuen yksilöihin ja heidän tarpeisiinsa on tärkeää. Avoin kiinnostus ja toisen kunnioittaminen rikastuttavat vuorovaikutusta ja laajentavat näkökulmia uskontoon ja sen merkityksiin (Soikkeli 2024).

## 4 ISLAM JA MUSLIMIT SUOMESSA

### 4.1 Muslimien kasvu ja elämä Suomessa

Suomessa arvioitu muslimien määrä on 70 000–100 000. Tämä sisältää tataarit, islamiin kääntyneet ja maahanmuuttajat. Suurin osa on alle 30-vuotiaita. Konfliktit maailmalla heijastuvat Suomeen, kun monet muslimimaista tulleet ovat pakolaisia ja turvapaikanhakijoita. Suomalaiset nuoret muslimiyhteisöt elävät arkeaan kuten muutkin, mutta kohtaavat islamofobiaa ja erityisiä kysymyksiä. (Haikkola 2019, 2).

Suomen muslimiyhteisön koko on kasvanut merkittävästi viimeisen kymmenen vuoden aikana ja näyttää jatkavan kasvuaan edelleen. Tämä ilmiö heijastaa monimuotoisuutta ja yhteiskunnan muutosta, kun yhä useammat muslimit ovat joko syntyneet Suomessa tai hankkineet Suomen kansalaisuuden. Tämä kehitys on tehnyt muslimeista entistä näkyvämmän ja olennaisemman osan Suomen yhteiskuntaa. (Pauha, T, & Konttori, J, 2022, 21).

Islamiin liittyvät aiheet, kuten radikalisoituminen, moskeijoiden rakentaminen, naisten pukeutuminen ja islamin kouluopetus, ovat vahvasti läsnä julkisessa keskustelussa. Näiden kysymysten käsittely on herättänyt mielenkiintoa ja huolta monissa piireissä. Suomessa asuvien muslimien arki ja ajatukset ovat tulleet entistä tärkeämmiksi ymmärtää, ja tämä on innoittanut monia hankkeita, kuten "Suomalaiset muslimit" teos, jotka pyrkivät tarjoamaan tuoretta ja objektiivista tietoa muslimiyhteisön kokemuksista. (Pauha, T, & Konttori, J, 2022).

Tässä kontekstissa on tärkeää tunnistaa, että Suomen muslimiyhteisö on moninainen ryhmä, jossa on erilaisia taustoja, kokemuksia ja näkökulmia. Muslimit eivät ole yhtenäinen massa, vaan heidän joukossaan on ihmisiä, jotka ovat syntyneet Suomessa ja ne, jotka ovat saapuneet maahan eri elämäntilanteissa. Tämä monimuotoisuus heijastuu myös heidän näkemyksiinsä ja käytäntöihinsä liittyen islamiin. (Pauha, T, & Konttori, J, 2022). Muslimit harjoittavat uskontoaan monin eri tavoin. Jotkut sitoutuvat islamin oppeihin päivittäin, kun taas toiset

paneutuvat uskonnollisiin rituaaleihin ainoastaan ramadanin aikana. On myös niitä, jotka eivät harjoita uskontoa lainkaan. Uskonnon ilmentymät vaihtelevat laajasti yksilöiden välillä.

Muslimitaustaiset nuoret elävät arkeaan monin tavoin samankaltaisesti kuin muutkin suomalaiset nuoret. He harrastavat, opiskelevat, viettävät aikaa ystäviensä kanssa ja käyvät töissä, mikä on osa tavallista nuoruuden kokemusta. Kuitenkin heidän taustansa tuo mukanaan erityisiä tilanteita ja pohdittavia kysymyksiä, joita monet muut ikätoverit eivät välttämättä kohtaa. (mt., 2019, 2).

Nuoret elävät maailmanlaajuisella aikakaudella, jossa kohtaavat ennakkoluuloja islamista ja muslimeista. Suomalaisten asennoituminen islamia kohtaan näyttää usein olevan kielteistä. Esimerkiksi Pew-tutkimuksen mukaan noin 62 prosenttia suomalaisista pitää islamin yhteensopimattomana oman kulttuurinsa kanssa (Pew Research Center 2018, 65–66). Toisaalta enemmistö on kuitenkin avoin muslimille naapureinaan, sillä peräti 83 prosenttia suomalaisista on valmis hyväksymään muslimit naapureikseen. Kielteiset asenteet islamia kohtaan näyttävät liittyvän yleisiin ennakkoluuloihin voimakasta uskonnollisuutta kohtaan (Ketola 2011, 76–78).

Monet suomalaiset musliminuoret kokevat tarvetta selittää uskontoaan, etnisyyttään, kulttuuriaan ja maahanmuuttoa, vaikka he itse ovat syntyneet Suomessa. Lisäksi, kun jokin väkivallanteko tapahtuu ja tekijä on peräisin Lähi-idästä tai Afrikasta, yleinen reaktio on olettaa, että teon motiivi liittyy uskontoon. Kulttuuri ja uskonto näyttävät siis usein kytkeytyvän toisiinsa näissä tilanteissa. (Pauha, T, & Konttori, J, 2022, 106).

Suomalaisten muslimien ja ammattilaisten välinen dynamiikka osoittautuu haastavaksi erityisesti tilanteissa, joissa sosiaali- tai koulualan ammattilaiset olettavat tietävänsä, miten muslimien tulisi toimia ja ajatella. Ammattilaisten käsitys islamista näyttää usein rajoittuneen ja yksipuoliselta. (Pauha, T, & Konttori, J, 2022, 10).

Suomessa syntyneet tai nuorena maahan muuttaneet yksilöt kasvavat erilaisessa yhteiskunnallisessa ja ympäristöllisessä kehyksessä kuin heidän vanhempansa. Usein vanhemmat, jotka ovat omaksuneet suhteellisen vapaamielisiä arvoja ja antaneet lastensa kasvaa ilman vahvaa uskonnollista taustaa, huomaavat nuorten saavuttaessa murrosiän, etteivät heidän omaksumansa arvot automaattisesti siirry seuraavaan sukupolveen. Tästä johtuen syntyy ristiriitoja arvoissa, sosiaalisissa normeissa ja moraalikäsitelyissä nuorten ja vanhempien välillä. Koska vanhemmat heijastavat itse melko samankaltaisia arvoja kuin ympäröivä yhteiskunta, he eivät aina tajua, että lapset eivät omaksu samalla tavalla sosiaalisia ja moraalisia normeja uudessa ympäristössä eli Suomessa. Tämän seurauksena vanhemmat voivat alkaa asettaa rajoituksia lapsensa elämälle murrosiän lähestyessä. (Pauha, T, & Konttori, J, 2022, 108).

#### **4.2 Muslimien rukousrituaalit**

Islam vaikuttaa yhä voimakkaammin suomalaisen peruskoulun arkeen, erityisesti muslimioppilaiden päivittäisessä elämärytmisissä. Koska islamissa päivittäisen rukousrituaali (salah) on kaikille muslimeille pakollinen, tämä käytäntö voi heijastua myös muslimioppilaiden koulupäiviin. On kuitenkin huomioitava, että vain pieni osa muslimeista noudattaa kaikkia päivittäisiä rukouksia. Lisäksi kouluissa rehtorien, opettajien ja muiden oppilaiden käsitys rukouksesta saattaa poiketa muslimioppilaiden näkemyksistä. Tämän vuoksi tarvitaan lisää tietoa islamista, jotta voitaisiin korjata näitä ennakkokäsityksiä ja edistää erilaisten näkökulmien ymmärtämistä koulu yhteisöissä. (Pauha, T, & Konttori, J, 2022, 206).

Muslimien rukoustraditio perustuu islamin profeetta Muhammadin esimerkkiin, joka opastaa muslimeja suuntaamaan rituaalirukouksensa kohti Mekan kaupungissa sijaitsevaa pyhää Kaaba. On kuitenkin tärkeä huomata, että kaikki muslimit eivät noudata rukousrituaalia samalla tavalla. Esimerkiksi sunnimuslimien perinne sisältää viisi päivittäistä rukoushetkeä, kun taas shiiamuslimien keskuudessa yleistä on yhdistää päivän viisi rukoushetkeä kolmeksi rukouskerraksi. (Pauha, T, & Konttori, J, 2022, 207–208).

Muslimien rukousajat määräytyvät auringonkierron perusteella, ja ne vaihtelevat vuodenajoin, kattien aamu-, keskipäivä-, iltapäivä-, ilta- ja alkuyörukoitukset. Nämä viisi päivittäistä rukoushetkeä koostuvat useista peräkkäisistä vaiheista, kuten rukouskutsun kuunteleminen, rituaalinen peseytyminen, oikean rukoussuunnan määrittäminen ja itse rukoushetki. (mt., 2022). Rukoushetkien vaihtelevat ajankohdat eivät vaadi arvailua tai ulkoa opettelua, sillä muslimienemmistöisissä maissa rukouksen aika ilmoitetaan rukouskutsulla, joka kaikuu moskeijoiden minareeteista. Myös puhelimeen ladattava sovellus voi välittää rukouskutsun. Näin ollen rukouskutsu voi kuulua myös suomalaisen muslimioppilaan arkeen. (mt., 2022).

Koulussa muslimioppilas suorittaa rukouksen vähintään kerran ja enintään kolme tai neljä kertaa päivässä. Tämä päivittäinen rutiini säilyy läpi kaikkien vuodenaikojen, ellei itse musliminuori pääätä toisin. Tärkeää on, että koulu tarjoaa mahdollisuuden ja tilan muslimioppilaan rukoukselle joka päivä, mikä osoittaa koulun sitoutumista tukea ja arvostaa ei pelkästään koulu yhteisön, vaan myös laajemmin yhteiskunnan kulttuurista moninaisuutta.

Menestyksekkään rukouksen toteutuksen suunnittelussa ja organisoinnissa korostuu tarve lisätä vuorovaikutusta kaikkien koulu yhteisön jäsenten kesken. Tämä voisi edistää ymmärrystä ja kunnioitusta erilaisia kulttuurisia käytäntöjä kohtaan. Kun koulu mahdollistaa avoimen keskustelun ja yhteistyön, se voi luoda inklusiivisen ympäristön, jossa jokaisen oppilaan tarpeita kunnioitetaan ja tuetaan. (Pauha, T, & Konttori, J, 2022, 2012–215).

### **4.3 Islamin viisi peruspilarit**

Islamissa on viisi peruspilaria, jotka muodostavat uskonnon keskeisen käytännön ja uskonnollisen elämän perustan. Nämä viisi pilaria ovat seuraavat:

**Shahada (uskontunnustus):**

Shahada on islamin peruskontunnustus, ja se ilmaisee yksijumalaisuuden periaatteen. Tunnustus kuuluu: "Ei ole muuta jumalaa kuin Allah, ja Muhammed on Hänen sanansaattajansa" (<http://www.islamopas.com/shahada.html>). Tämän tunnustuksen lausuminen merkitsee sitoutumista islamin uskoon ja on ensimmäinen askel islamin omaksumisessa.

**Salah (rukous):**

Muslimit suorittavat päivittäin viisi rukoushetkeä: aamurukous (Fajr), keskipäivän rukous (Dhuhr), iltapäivän rukous (Asr), auringonlaskun rukous (Maghrib) ja yöllinen rukous (Isha). Rukoukset suoritetaan tiettyinä aikoina päivässä, ja ne ovat suuntautuneet kohti Mekkaa. (Hämeen-Anttila 2004, 120.) Rukoukset ovat merkki jatkuvasta yhteydestä Allahiin ja niiden avulla muslimi voi keskittää mielensä uskonnolliseen harjoitukseen.

**Zakat (almut):**

Zakat on köyhien auttamiseksi tarkoitettu pakollinen almu, joka on tietty prosenttiosuus varallisuudesta. Se auttaa ylläpitämään yhteisöllistä oikeudenmukaisuutta ja tasa-arvoa. Muslimit maksavat zakatia vuosittain tietty prosentti varallisuudestaan, ja nämä varat käytetään vähäosaisille ja tarvitseville. (Hämeen-Anttila 2004, 128.)

**Sawm (paasto):**

Sawm tarkoittaa islamin pyhän kuukauden, Ramadanin, aikana pidettävää paastoa. Paasto kestää kuukauden ajan auringon noususta auringon laskuun. Paasto on tapa puhdistautua, osoittaa kiitollisuutta ja harjoittaa itsekuria. Muslimit pidättäytyvät ruoasta, juomasta, pahanpuhumisesta ja muista paheista päiväsaikaan. (Hämeen-Anttila 2004, 124–125.)

**Hajj (pyhiinvaellus):**

Hajj on pyhiinvaellus Mekkaan, ja se on velvollinen kaikille kykeneville muslimille suorittaa vähintään kerran elämässään. Hajj suoritetaan islamilaisen kuukalenterin viimeisen kuukauden, Dhu al-Hijjan, aikana. Pyhiinvaeltajat suorittavat rituaaleja, kiertävät Kaaban ympäri, seuraavat profeetta Ibrahimin jalanjalkia ja osoittavat yhteyttään Allahiin ja muslimiyhteisöön. (Islamopas 2024).



## 5 RAMADAN PYHÄ KUUKAUSI

### 5.1 Ramadan ei ole vain paastoamista

Ramadan-kuukauden aikana muslimit noudattavat paastoa, mikä merkitsee pidättäytymistä ruoasta ja juomasta valoisan ajanjakson aikana. Kuitenkin tämä perinne ulottuu paljon pelkän fyysisen kieltäytymisen ulkopuolelle muslimeille. Ramadan ei ole vain aika pidättäytyä ruoasta, vaan se edustaa henkistä kuukautta, joka vaatii ponnisteluja paitsi ruumiillisesti myös moraalisesti. (Melis Arı-Gürhanlı, 2021.)

Paasto on yksi islamin peruspilareista, ja se on velvollisuus niin miehille kuin naisillekin. Koraani kuitenkin antaa tietyt vapaudet raskaana oleville, imettäville naisille, sairaille ja matkalla oleville. Myös naisen menstruaation aikana paasto on pidettävä tauolla, mutta hän voi suorittaa puuttuvat päivät myöhemmin. (Islamopas, 2024). Lapset eivät ole velvollisia paastoamaan, mutta kun he saavuttavat murrosiän ja katsotaan varttuneiksi uskonnollisesti, vanhemmat voivat rohkaista kokeilemaan paastoa edes muutaman tunnin ajan päivässä. (Muslim Aid, 2024.)

Ramadanin aikana pyritään välttämään kaikenlaisia paheita, ja tämä kuukausi toimii tilaisuutena kasvattaa itseään henkisesti. Muslimit näkevät sen aikana mahdollisuutena kehittyä paremmiksi ihmisiksi. Tämä aika korostaa kiitollisuutta, kärsivällisyyttä, armollisuutta ja myötätuntoa. On aika olla tietoinen omasta henkisestä kasvusta sekä pyrkiä kohti kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Melis Arı-Gürhanlı, 2021.)

Profeetta Muhammed SAW sanoi:

*”Hän, joka ei luovu vääristä sanoista ja pahoista teoista, Allah ei tarvitse hänen luopumistaan ruoasta ja juomasta (eli Allah ei hyväksy hänen paastoamistaan).” (Sahih Al-Bukhari, 1903.)*

Ramadanin henkinen ulottuvuus korostaa yhteisöllisyyttä ja omien vahvuuksien löytämistä. Se ei ole pelkästään ajanjakso, jolloin vältetään fyysisiä haluja, vaan myös mahdollisuus syventää yhteyttä uskoon, perheeseen ja yhteisöön. Kokonaisvaltainen hyvinvointi nousee esiin tämän kuukauden keskeisenä tavoitteena, ja se muistuttaa siitä, että paastoaminen on vain yksi osa suurempaa pyrkimystä henkiseen kukoistukseen.

Ramadanin merkitys kumpuaa uskosta siihen, että profeetta Muhammad sai ensimmäisen ilmestyksensä Koraaniin juuri tämän kuukauden aikana. (Bayt Al Fann, 2023). Se on aika, jolloin muslimit pyrkivät saavuttamaan korkeamman hengellisen tilan, mikä heijastuu paaston lisäksi lisääntyneinä rukoushetkinä, Koraanin lukemisena ja syvällisempänä omistautumisena uskonnollisille velvollisuuksille.

Ramadanin aikana noudatettu paasto tarjoaa useita terveyshyötyjä. Näitä ovat kehon puhdistuminen myrkyistä, ruokahalun hillitseminen, aineenvaihdunnan tehostuminen, painonpudotus, vahvistunut immuunijärjestelmä, alentunut verenpaine, parantunut sydämen toiminta, parempi mielenterveys ja kognitiivinen toiminta sekä anti-aging-vaikutukset. Paasto voi myös edistää lihasmassan kasvua ja auttaa kehoa hyödyntämään varastoitua energiaa. On tärkeää huomioida, että paastoon liittyvät terveyshyödyt voivat vaihdella yksilöittäin, ja paaston tulisi tapahtua terveellisesti ja harkiten. (Muslim Aid, 2018.)

Ramadan-kuukauden merkitys heijastuu monin tavoin islamilaisessa perinteessä. Pitkän hadithin mukaan, jossa Ramadanista mainitaan, Salman Farsi (R.A.) kertoo profeetta Muhammadin (SAW) sanoneen: "Joka suorittaa velvollisuuden, saa sen palkinnon kuin seitsemästäkymmenestä muusta velvollisuudesta missä tahansa muussa ajassa..." (Al-Miftah, 2012). Tämä korostaa Ramadanin erityistä pyhyttä ja mahdollisuutta ansaita suuri määrä palkintoja velvoitteiden täyttämistä. Profeetta (SAW) jatkaa korostamistaan Ramadanin ainutlaatuisista siunauksista, mainiten myös elinkeinon kasvun. Hän sanoo samassa hadithissa: "Se on kuukausi, jolloin uskovan elinkeino (ruoka, raha jne.) kasvavat..." (mt., 2012). Tämä

osoittaa, että paitsi hengellinen hyöty, Ramadanilla on myös positiivinen vaikutus uskovaisten maalliseen elämään, mukaan lukien taloudellinen vauraus.

Ramadanin paasto ei ole pelkästään fyysistä pidättäytymistä juomisesta ja syömisestä, vaan se on suuri palvelus, kuten osoittaa seuraava hadith, jossa Profeetta Muhammad (SAW) opettaa: "Paasto on suojamuuri tulta vastaan ja syntien tekemistä vastaan." (Sunnah.com 1904, Hadith 14). Tämä korostaa paaston roolia suojana Helvetin tulta vastaan ja sen kykyä estää synnin tekemistä. Paasto ei ainoastaan rajoitu fyysiseen itsehillintään, vaan sillä on myös syvä hengellinen tarkoitus. Se opettaa itsensähillitsemistä ja auttaa pysymään erossa asioista, jotka Allah on kieltänyt. Paaston avulla voimme omaksua hengellisiä arvoja ja lähestyä Allahia. Profeetta (SAW) opetti meille, kuinka välttää pahoja tekoja Ramadanin aikana, ja tämä opetus kulkee läpi paastokuukauden. (mt.,1904).

Taivaan portit avautuvat: Koko Ramadan-kuukauden ajan Allah avaa taivaan portit ja sulkee helvetin ovet. Profeetta (SAW) sanoi: "Kun Ramadan-kuukausi alkaa, taivaan portit avautuvat, helvetin ovet suljetaan ja paholaiset kahlehditaan." (Sunnah.com 1899)

Omistettu portti taivaaseen paastoavalle henkilölle: Profeetta Muhammed (SAW) sanoi: "On portti Paratiisissa nimeltä Ar-Raiyan, ja ne, jotka noudattavat paastoa, menevät sen läpi ylösnousemuksen päivänä, eikä kukaan muu mene sen läpi." (Sunnah.com 1896)

Vuoden aikana tehdyt syntien sovitukset: Profeetta Muhammed (SAW) sanoi: "Viisi päivittäistä rukousta ja yhdestä perjantairukouksesta toiseen ja yhdestä Ramadanista toiseen toimivat sovituksena kaikista (synteistä), jotka tulevat niiden välissä, kunhan välttää suuret synnit." (Sunnah.com 233 c).

## 5.2 Ramadanin rituaalit

Ramadanin rituaalit ovat olennainen osa tämän kuukauden viettoa. Muslimit nauttivat terveellisen aterian ennen auringonnousua, ja tätä kutsutaan Suhuriksi. Erityisesti silloin, kun Ramadan ajoittuu kesäkuukausiin, Suhur voi tapahtua varhaisina aamutunteina, mikä saa monet valitsemaan lisätuntien unen Suhurin sijaan. (Muslim Aid, 2014).

Siitä huolimatta Allahin suosituksena on, että jokainen noudattaa Suhuria, jotta voisi ylläpitää itsensä koko päivän ajan ja välttyäkseen paaston rikkomiselta. On tärkeää, että Suhur ateria on terveellinen, keskittyminen nesteen saantiin auttaa selviytymään paremmin paastoamisesta. (Arabian Tongue, 2023).

Suhur, aamiaisen nauttiminen ennen auringonnousua, ei ole vain fyysinen valmistautuminen päivän paastoon, vaan se on myös hetki hengelliseen valmistautumiseen. Iftar, päivän paaston päättävä ateria auringon laskiessa, yhdistää muslimit yhteiseen ruokailuun ja rukoukseen. Nämä rituaalit eivät ainoastaan täytä fyysisiä tarpeita, vaan ne vahvistavat myös yhteisön sidoksia. (Islamic Relief, 2022).

Ramadanin aikana korostetaan myös hyväntekeväisyyttä, mikä on olennainen osa muslimiyhteisön vastuuta vähäosaisista huolehtimisessa. (Muslim Aid, 2023). Monet muslimit osallistuvat lahjoittamalla ruokaa tai antamalla rahaa hyväntekeväisyysjärjestöille, korostaen yhteisöllisyyden ja huolenpidon tärkeyttä.

Koraanin lukeminen ja lisääntyneet rukoukset ovat keskeinen osa Ramadanin hengellistä harjoitusta. (Muslim Aid, 2017). Monet pyrkivät lukemaan koko Koraanin kuukauden aikana, ja erityisesti osallistuvat Taraweeh-rukouksiin, jotka suoritetaan öisin. Nämä harjoitukset syventävät yksilön henkistä yhteyttä Allahiin ja tarjoavat mahdollisuuden pohtia elämän perimmäisiä kysymyksiä.

Taraweeh-rukoukset ovat ylimääräisiä rukouksia, jotka suoritetaan joka ilta Ramadanin aikana. Nämä rukoukset eivät ole pakollisia vaan vapaaehtoisia. Taraweeh-rukoukset koostuvat kahden rukousyksikön sarjoista, samalla tavalla kuin muslimi rukoilee normaaleja päivittäisiä rukouksiaan. Suurin osa moskeijoista ympäri maailmaa järjestää Taraweeh-rukoukset, tarjoten jokaiselle yhteisölle mahdollisuuden kuunnella ja pohtia Koraanin lausuntaa asiantuntevan lausujan johdolla koko siunatun kuukauden ajan. (Yaqeeninstitute, 2023a.)

Kaiken kaikkiaan Ramadan edustaa muslimeille enemmän kuin pelkkää fyysistä paastoa. Se on aika, jolloin yksilöt ja yhteisöt voivat kasvaa hengellisesti, syventää yhteisöllisyyttä ja osoittaa omistautumistaan Allahille. Nuoret muslimit kohtaavat omat haasteensa, mutta näissä haasteissa piilee mahdollisuus henkilökohtaiseen kasvuun ja lähentymiseen uskonnollisten arvojen kanssa. Ramadanin aikana muslimit yhdistyvät yhteisen tavoitteen ympärille, luoden vahvemman yhteisön ja kokemuksen pyhästä kuukaudesta.

### **5.3 Voiman yö ja Eid juhla**

Laylat-ul-Qadr, joka tunnetaan myös voiman yönä, ajoittuu Ramadanin viimeisiin kymmenen yöhön ja on tunnettu palkinnoltaan parempana kuin tuhat kuukautta. Tätä erityistä yötä, jota kutsutaan voiman yöksi, tulisi viettää Allahin muistamisessa ja palvonnassa. Kaikki toiminnot, hyvät teot ja rukoukset, jotka suoritetaan tällä yönä, vastaavat henkilön elämässä tekemiä hyviä tekoja keskimäärin 83 vuoden aikana. Voiman yön on äärimmäisen merkittävä muslimiyhteisölle, koska se liittyy Pyhän Koraanin alkuperäiseen ilmestymiseen Profeetta Muhammedille (SAW) ohjeena ihmiskunnalle. (Muslim Aid, 2017.)

Tällä ainutlaatuisella yöllä muslimit voivat toteuttaa monia toimia tavoitteenaan saavuttaa mahdollisimman suuret palkinnot ja hyödyt. Ensinnäkin muslimit voivat omistautua tälle päivälle olemaan yhteydessä Herran kanssa, keskittymällä palvontaan ja lisäämällä hurskauttaan (taqwa). Tämä voi sisältää Pyhän Koraanin lukemisen, koska se on sen

ilmestymisen yö. Pyrkimyksenä voi myös olla syventyä Koraanin opetuksiin ja niiden merkitykseen syvällisemmin. (Muslim Aid, 2017.)

Toinen tapa hyödyntää tätä yötä on auttaa niitä, jotka tarvitsevat apua. Anteliaisuus on Allahin suosima teko, ja Ramadan-kuukausi itsessään korostaa hyväntekeväisyyttä. Siksi tämä erityinen yö tarjoaa ylimääräisen mahdollisuuden moninkertaistaa hyväntekeväisyyden siunaukset. Muslimit voivat pyrkiä auttamaan vähemmän onnekkaita tekemällä hyvää ja tarjoamalla tukea niille, jotka sitä tarvitsevat. (Muslim Aid, 2017.)

Tämä yö on myös kohtalon kirjoittamisen yö, mikä rohkaisee muslimeja toimimaan nyt ja tekemään parhaansa auttaakseen muita. Koska tulevaisuutta ei voi ennakoida, muslimit motivoituvat antamaan parhaansa nyt auttaakseen niitä, jotka ovat avun tarpeessa. Tämä on erityisen tärkeää, koska Ramadanin uusi mahdollisuus ei ole välttämättä taattu, ja siksi muslimit pyrkivät tekemään parhaansa auttaakseen muita tässä ajassa. (Muslim Aid, 2017.)

Eid al-Fitr on juhla, joka merkitsee Ramadanin päättymistä. Koko kuukauden ajan muslimiyhteisö on omistautunut paastoon ja ylimääräisiin rukouksiin, ja kun Ramadan ja sen henkinen ilmapiiri saapuvat päätökseensä, tunteet vaihtelevat haikeudesta innoitukseen juhlimaan ponnistuksia lomalla. (Yaqeeninstitute, 2023b.)

Eid al-Fitrin juhlallisuuksia aloitetaan aikaisin Eid-päivänä perinteisillä yhteisillä rukouksilla. Juhlajoilla on päällään parhaat vaatteensa, kun he kokoontuvat yhdessä rukoilemaan. Tämä on hetki halata ystäviä ja toivottaa toisilleen "Eid Mubarak" (Siunattua Eidiä). Eid-rukouksen jälkeen juhlaperinteet vaihtelevat eri muslimikulttuureissa, mutta yhteistä niille kaikille on herkullisen ruoan nauttiminen, lahjojen vaihtaminen ja ajan viettäminen perheen ja yhteisön parissa. (Yaqeeninstitute, 2023b.)

Kun puhutaan ruokaperinteistä, niiden vaihtelu eri kulttuurien keskuudessa on selvä, olipa kyseessä perinteikäs knafeh tai houkuttelevat donitsit. Keskittävä tekijä on se, että juhluvieraat voivat nauttia anteliaasti herkullisista aterioista ja ilmaista iloaan antamalla lahjoja toisilleen. (Yaqeeninstitute, 2023b.)

## 6 AINEISTON KERUU

### 6.1 Tutkimusmuodot

Tässä opinnäytetyössä käytetään sekä määrällisiä että laadullisia menetelmiä. Laadulliset elementit tulevat esiin erityisesti kyselyn avoimien vastausten käsittelyssä. On kuitenkin tärkeää huomata, että sekä määrällisissä että laadullisissa osuuksissa noudatetaan samoja eettisiä periaatteita ja kriteereitä.

Määrällinen tutkimus keskittyy numeerisen datan keräämiseen ja vastaamiseen kysymyksiin, kuten kuinka paljon tai kuinka usein jotain tapahtuu. Se käyttää strukturoituja menetelmiä, kuten kyselylomakkeita, ja tarjoaa kvantitatiivista tietoa. (Heikkilä 2014.)

Määrällisen tutkimuksen vastakohtana pidetään kvalitatiivista tutkimusta, jossa tavoitteena on ymmärtää kohteen laatua, ominaisuuksia ja merkityksiä kokonaisvaltaisesti. Vaikka nämä suuntaukset nähdään usein erillisinä, niitä voidaan käyttää yhdessä samassa tutkimuksessa. Molemmilla suuntauksilla voidaan selittää samojakin tutkimuskohteita, mutta eri näkökulmista. Analyysimenetelmiä on myös, jotka yhdistävät vahvasti laadullisen ja määrällisen tutkimuksen piirteitä. (Jyväskylän yliopisto 2015).

Laadullinen tutkimus taas pyrkii ymmärtämään ilmiöitä syvällisemmin, keskittyen miksi ja miten asioita tapahtuu ja millaisia ne ovat. Se perustuu pehmeämpään tietoon, kuten kokemuksiin ja havaintoihin, ja käyttää menetelminä esimerkiksi haastatteluja. Siinä pyritään ymmärtämään ilmiöitä monipuolisesti ja syvällisesti. (Heikkilä 2024.)

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus on tieteellisen tutkimuksen suuntaus, joka pyrkii syventymään kohteen luonteeseen, ominaisuuksiin ja merkityksiin kokonaisvaltaisesti. Tällaisessa tutkimuksessa käytetään monenlaisia menetelmiä, joissa korostetaan muun muassa

kohteen ympäristöä, taustaa, tarkoitusta, merkitystä, ilmaisua ja kieltä. (Jyväskylän yliopisto 2021).

## 6.2 Webropol-verkkokysely

Webropol-menetelmän valinta perustui siihen, että teoreettisesti kaikki osallistujat oli mahdollista tavoittaa. Humakin opiskelijoille tarjoama Webropol-verkkopalvelu tarjosi kaiken tarvittavan tekniikan kyselyinstrumentin suunnitteluun ja toteutukseen. Lisäksi Webropol-kyselylomakkeiden ulkoasu oli selkeä, ja vastaaminen oli helppoa ja nopeaa. Tämän kyselyn haasteena oli kysymysten sanallistaminen. Vaikka kysely toteutettiin suomeksi, osa vastaajista, joilla oli heikompi suomen kielen taito, vastasi kysymyksiin englanniksi. Ongelma ei rajoittunut pelkästään toimivien kysymysten muodostamiseen; kysymysten piti myös olla ymmärrettäviä ja selkeitä eri kielitaitotasolla oleville vastaajille. Jopa hyvät sanavalinnat eivät ole hyödyllisiä, jos ei oteta huomioon vastaajan mahdollisia vaikeuksia ymmärtää kysymystä. Sanavalintojen merkitys korostuu, sillä ne vaikuttavat siihen, miten vastaajat reagoivat kysymyksiin. Kehittämistyöhön liittyvät kysymykset voi halutessaan katsoa erillisellä liitesivulla.

Valitsin anonyymin kyselyn tarkastellun aiheen käsittelyyn, koska se koskettaa hyvin henkilökohtaisia ja herkkiä näkökohtia. Nuoret saattavat kohdata monia haasteita ja kysymyksiä elämässään, mutta he eivät aina tunne oloaan mukavaksi jakaa näitä ajatuksiaan tai huoliaan avoimesti. Anonyymin kyselyn avulla nuoret voivat ilmaista itseään vapaasti. Anonyymi voi rohkaista nuoria avaamaan keskustelun vaikeista aiheista. Monet nuoret saattavat kokea paineita tai pelkoa jakaa mielipiteitään tai kokemuksiaan julkisesti, mutta anonyymin kyselyn avulla he voivat tuntea olonsa turvalliseksi ja rohkaistuksi ilmaisemaan itseään. Anonyymi kysely voi tarjota arvokasta tietoa ja näkökulmia nuorten elämästä. Tutkijat, vanhemmat ja muut aikuiset voivat hyötyä nuorten rehellisistä vastauksista ja kokemuksista anonyymin kyselyn kautta.

Kysely lähetettiin Hikmah-nuoret WhatsApp -inforyhmään, joka tavoitti 366 nuorta. Tässä monipuolisessa ja aktiivisessa ryhmässä yli 350 henkilön osallistuminen koin olevan riittävän laaja otos kvantitatiivisen aineiston kattavaan keräämiseen. Kuitenkin halusin varmistaa mahdollisimman monipuolisen näkökulman ja siksi jaoin kyselylomakkeen myös omassa lähipiirissäni, kuten ystäväilleni, tuttavilleni ja sukulaisilleni. Tämän toimenpiteen ansiosta saatiin lisävastauksia, ja yhteensä 70 henkilöä osallistui kyselyyn.

Vastausaikaa oli neljäviikkoa mikä antoi osallistujille riittävästi aikaa harkittuihin vastauksiin ja varmisti kattavuuden. Tällainen ajallinen joustavuus on olennainen osa tutkimuksen laadukasta toteutusta, kun pyritään keräämään monipuolista ja syvällistä tietoa osallistujien näkemyksistä ja kokemuksista. Jokainen vastaaja edustaa arvokasta panosta tutkimuksen rikastumiseen ja monipuolistumiseen.

Tämän huolellisen suunnittelun ja osallistujien monipuolisen otoksen avulla tavoitteenani on varmistaa, että kyselyni tulokset eivät ainoastaan tarjoa määrällistä dataa, vaan myös syvällistä ja rikasta tietoa. Osallistujien määrän laajuus ja monipuolisuus ovat kehittämistyöni voimavara, sillä se mahdollistaa erilaisten näkökulmien esiintuomisen ja kokonaisvaltaisen ymmärryksen muodostamisen. Vastausajan huolellinen suunnittelu taas antaa vastaajille mahdollisuuden ilmaista ajatuksensa harkitusti ja perusteellisesti.

Kaikki nämä tekijät yhdessä muodostavat vahvan perustan kehittämistyölleni, jonka toivon paitsi palvelevan suoraan Hikmah-nuoria myös laajempaa yhteisöä ymmärryksen lisäämiseksi nuorten kokemuksista. Haluan, että kehittämistyöni heijastaa moniäänisyyttä ja kunnioittaa osallistujien erilaisia näkemyksiä. Tavoitteeni on antaa ääni niille, joiden kokemukset voivat olla monimuotoisia ja monitahoisia.

## 7 NUORTEN VASTAUKSISTA SAADUT HAVAINNOT

Kyselyyn osallistui yhteensä 70 nuorta, mikä antoi opinnäytetyölle merkittävän otoksen ja monipuolisen näkökulman tarkasteltavaan aiheeseen. Kyselyn tuloksista voidaan päätellä, että suurin osa osallistujista oli naisia. Tämä sukupuolijakauma on merkittävä tieto, kun tarkastellaan kyselyn muodostunutta osallistujakuntaa.

Nuorten miesten vähäisempi osallistuminen Kyselyyn voi johtua monista eri tekijöistä, eikä välttämättä suoraan liity siihen, että heillä olisi vähemmän tarvetta jakaa uskonnollisia asioita. Yksi mahdollinen selitys voi olla se, että miesten kommunikaatiotavat ja -tarpeet voivat poiketa naisista. Miehet saattavat olla vähemmän halukkaita ilmaisemaan tunteitaan ja ajatuksiaan avoimesti kuin naiset, mikä voi heijastua myös osallistumiskäyttäytymiseen tutkimuksissa.

Toinen mahdollinen selitys voi olla sosiaaliset paineet tai odotukset, jotka voivat vaikuttaa siihen, kuinka nuoret miehet kokevat uskonnollisen ilmaisun. Joissakin kulttuureissa tai yhteisöissä miehiin saattaa kohdistua enemmän stigmaa tai paineita tietyistä sukupuolirooleista tai käyttäytymismalleista, mikä voi vaikuttaa heidän halukkuuteensa osallistua keskusteluihin uskonnollisista aiheista.

Osallistujien ikäjakauma antaa kuvaa siitä, millaisista ikäryhmistä vastaajat koostuivat. Kehittämistyössä havaittiin, että suurin osa vastanneista kuului 20–24-vuotiaiden nuorten ryhmään. Toiseksi suurin osa vastaajista oli iältään 25–28-vuotiaita. Näiden ikäryhmien vahva edustus antaa osviittaa siitä, millaisia näkökulmia ja kokemuksia kyselyn vastauksissa todennäköisesti korostuu. Nuorempien vastaajien, erityisesti 15–19-vuotiaiden, osallistuminen tuo lisäulottuvuutta kehittämistyön monimuotoisuuteen.

On olennaista huomioida, että sukupuoli ja ikä voivat vaikuttaa siihen, miten vastaajat tulkitsevat ja vastaavat kyselyyn. Tämän ymmärtäminen auttaa tutkijoita ja päättäjiä analysoimaan tuloksia monipuolisemmin sekä mahdollisesti suuntaamaan jatkotutkimuksia tai toimenpiteitä kohderyhmän tarpeiden mukaisesti. Tämän tiedon perusteella voidaan myös arvioida kyselyn yleistettävyyttä eri ikä- ja sukupuoliryhmiin.

## **7.1 Miten valmistaudu Ramadanin saapumiseen?**

Valmistautuminen Ramadanin saapumiseen on nuorille muslimeille tärkeä ja merkityksellinen vaihe, johon liittyy monipuolisia strategioita ja näkökulmia. Vastaajista kaksikymmentä kokee, että ateriasuunnitelmilla ja terveellisellä ruokavaliolla on keskeinen rooli valmistautumisessa Ramadanin ajaksi. He korostavat tarvetta laatia suunnitelma, joka varmistaa, että ravitsemustarpeet täyttyvät päivän aikana, vaikka paastottaisiin.

Toiseksi kymmenen vastaajaa mainitsee uskonnolliset harjoitukset, kuten Dhikr ja Koraanin lukemisen, tärkeinä osina valmistautumisessa Ramadanin ajalle. He korostavat, että pyrkivät syventämään hengellistä sitoutumistaan ja löytämään yhteyden uskontoonsa ennen Ramadanin alkua.

Yhteisöllisyys on kolmas merkittävä tekijä valmistautumisessa Ramadanin ajalle. Kuusi vastaajaa korostaa yhteisön merkitystä ja pyrkii viettämään aikaa yhdessä ystävien kanssa, jakamalla kokemuksiaan ja vahvistamalla yhteisöllisiä siteitä. Nämä vastaajat mainitsevat, että he haluavat painottaa yhteyden tärkeyttä uskonnollisen kokemuksen rikastuttamisessa.

Ajanhallinta nousee neljäntenä esiin, kaksikymmentäyksi vastaajista mainitsee, että he yrittävät tasapainottaa työvuoroja, opiskelua ja muita velvollisuuksiaan varmistaakseen, että heillä on riittävästi aikaa pyhittää päivänsä rukouksille ja hengellisille harjoituksille.

Henkinen ja fyysinen valmistautuminen liittyvät viidentenä valmisteluihin. Yksittäiset vastaajat mainitsevat, että he valmistautuvat Ramadan kuukauteen siivoamalla kotia, valmistamalla erilaisia ruokia mitä voi pakastaa Iftaria varten sekä yrittävät herkutella vähemmän ennen Ramadania, jotta paastoaminen olisi helpompaa Ramadanina, kun ei tule herkku himoja.

Jatkuva itsensä parantaminen nousee esiin kuudentena. Seitsemän vastaajista korostavat, että he asettavat itselleen korkeita tavoitteita, kuten sunnah-paastojen lisääminen ja hyvien tekojen vahvistaminen, osoittaen haluaan ylittää itsensä ja saavuttaa korkeampi hengellinen taso.

## **7.2 Kuvaile päivittäistä aikatauluasi Ramadanin aikana, millaisia erityisiä traditiota tai rituaaleja noudatat päivän aikana?**

Suurin osa vastaajista korosti suhur-aterian merkitystä, jonka he panostavat huolellisesti. Tyypillinen arkipäivä noudattelee normaalia arkirytmiiä, kun taas viikonloppuisin otetaan mahdollisesti extra-päiväunet. Työssäkäyvät vastaajat eli kaksikymmentäviisi vastaajista kertovat päivän aikataulunsa sisältävän työnteon, rukoukset ja yörukoukset moskeijassa.

Puolet vastaajista korostivat uskonnollisia harjoituksia päivän aikana. Näihin sisältyy Koraanin lukeminen, sunnah-rukoukset, duaa eli pyyntörukoukset ja Allahin muistelemista Dhikr- muistelujen kautta. Erityisesti taraweeh-rukoukset, jotka suoritetaan illalla moskeijassa, ovat keskeinen osa monien päivää.

Ruokailuun liittyvät käytännöt ja aikataulut vaihtelevat. Neljäkymmentä vastaajista pyrki syömään aamulla ennen Fajr-rukousta eli suhur aterian, rukoilla Fajr ja nukkumaan sen jälkeen, kun taas toiset vastaajista jättivät suhur syömisen välistä ja nousevat vain rukoileman Fajrin, jotta saisivat tarpeeksi nukuttua. Yli puolet vastaajista kertoi valmistelevansa ruokaa päivittäin sekä Iftariksi että Suhuriksi. He korostivat tuoreiden raaka-aineiden ja vaihtelevien

makujen tärkeyttä päivittäisessä ruoanlaitossa. Nämä vastaajat korostivat, että ruoanlaitto on olennainen osa Ramadania. Se ei ole vain fyysistä ravintoa, vaan myös henkistä ja sosiaalista yhteyttä. Yksittäiset vastaajat kokivat ruoanlaiton yhteisenä perhetapahtumana ja tilaisuutena jakaa aterioita läheisten ja ystävien kanssa. Tämä yhteisöllinen ulottuvuus korostui erityisesti Iftar-ateriaan liittyen, kun paasto päättyy ja perheet tai ystävät kokoontuvat yhdessä nauttimaan ateriasta. Näin ollen ruoanlaitto näille vastaajille ovat tapana vahvistaa yhteyksiä yhteisössä ja juhlistaa Ramadanin hengellistä merkitystä.

Muut vastaajista puolestaan suosivat useamman päivän ruoanvalmistusta ja valmistavat suurempia annoksia kerralla, jotta heillä jäisi aikaa paljon Allahin muisteluun. Tämä säästää myös aikaa ja vaivaa arjen kiireissä. He kertoivat suunnittelevansa etukäteen ja valitsevansa ruokia, jotka säilyvät hyvin jääkaapissa tai pakastimessa useamman päivän ajan. Yksittäisillä vastaajilla ei vielä ole muodostunut selkeitä perinteitä, koska tämä on heidän ensimmäinen Ramadaninsa.

Yhteisöllisyys on myös keskeinen tema. Viisitoista vastaajista mainitsevat, että pyrkivät viettämään aikaa uskonveljiensä ja -sisartensa kanssa, sekä moskeijassa että ystävien kanssa iftarin merkeissä. He mainitsevat myös yhdessäolon merkitys korostuu erityisesti rukoustenaikana ja taraweeh-rukouksissa.

### **7.3 Kuinka paasto vaikuttaa fyysiseen jaksamiseen päivän aikana?**

Paaston fyysiseen jaksamiseen liittyvät kokemukset vaihtelevat yksilöittäin, ja kehittämistyön tuloksista nousee esiin monipuolisia näkökulmia. Yksittäiset vastaajat kertovat, että alkupäivät ovat hieman haastavia, mutta keho tottuu paastoon nopeasti. He korostavat erityisesti suhur-aterian laadulla on merkitystä, ja hyvinvointiin vaikuttaa se, onko nautittu riittävästi vettä ja kuitupitoista ruokaa.

Yksitoista vastaajista mainitsee, että paasto saattaa vaikuttaa fyysiseen kuntoon aiheuttaen väsymystä, päänsärkyä ja joskus närästystä. Huono-olon tunne saattaa ilmetä, mutta moni kokee, että se on ohimenevää. Toisaalta seitsemän vastaajista raportoivat energisemmästä olotilasta paaston aikana ja huomaavat olevansa tuotteliaampia opiskelun ja muiden velvollisuuksien suhteen, kun ruokailut jäävät vähemmälle.

Työssä jaksamisen osalta vastaukset vaihtelevat. Kuusi vastaajista kertovat olevansa energisiä työpäivän aikana, kun taas kotona iltaan kohden väsymystä voi esiintyä. Yksittäisillä vastaajilla saattaa ilmetä migreeniä, joka vaikeuttaa normaaleja toimintoja. Haastavista tilanteista huolimatta he korostava, että pyrkivät pysymään paastossa ja selviämään vaikeista päivistä.

Kymmenen vastaajista korostaa fyysinen jaksaminen vaikuttavan myös uskonnolliseen sitoutumiseen. Alussa fyysiset oireet, kuten päänsärky, voivat häiritä keskittymistä rukouksiin ja Koraanin lukemiseen. Nämä vastaajat kertovat päivien kuluessa ja kehon tottuessa, he kokevat fyysisen kunnon paranemisen, mikä mahdollistaa paremman keskittymisen uskonnollisiin harjoituksiin. Korostetaan myös ruokavalinnan merkitystä, ja kaksikymmentäneljä vastaajista mainitsee, että kunnon ravitseva illallinen auttaa pitämään energiatason yllä paastopäivän aikana.

#### **7.4 Miten paasto vaikuttaa päivittäiseen työhösi tai opiskeluusi?**

Paaston vaikutukset päivittäiseen työhön tai opiskeluun nousevat esiin monipuolisesti vastauksissa. Vastaajista viisi nuorta korostavat, että paastonaikainen työ tai opiskelu voi olla haastavaa, sillä keskittyminen ja jaksaminen vaikeutuvat. Kuitenkin yksittäiset vastaajat huomioivat myös positiiviset puolet: tehokkuus kasvaa, kun ei tarvitse pitää ruokataukoja eikä ole häiriötekijöitä, kuten puhelinta, jotka normaalisti saattaisivat aiheuttaa katkoksia työssä tai opiskelussa.

Fyysisesti haastavissa töissä työskentelevät kertovat työskentelevänsä hieman hitaammin paaston aikana, mutta pyrkivät silti säilyttämään tuottavuuden. Opiskelun osalta väsymys ja närästys saattavat lisätä aikaa yksittäisten vastaajien mielestä, jonka opiskelijat käyttävät opiskeluun, ja se voi tehdä opiskelusta raskaampaa. On mainittu vaikeudet keskittyä ja oppia, erityisesti iltapäivisin. Nuorten vastauksissa käy myös ilmi, että koulussa rukoileminen voi olla haastavaa.

Yksittäiset maininnat siitä, että lisäaika ja paasto tekevät henkilöstä tuotteliaamman, korostavat paaston myönteisiä vaikutuksia työssä tai opiskelussa. Yksittäiset vastaajat pyrkivät helpottamaan päiviään pitämällä ne kevyempinä ja säästämällä energiaa, esimerkiksi pitämällä yhden vapaapäivän viikossa.

Yleisesti ottaen vaikuttaa siltä, että paasto vaikuttaa fyysiseen ja henkiseen suorituskykyyn, mutta moni pyrkii sopeutumaan tilanteeseen tekemällä tarvittavia järjestelyjä, kuten siirtämällä palautuspäiviä tai tenttejä Ramadanin ajalta, tämän mainitsi yhdeksän vastaajista. Vaikka haasteita saattaa ilmetä, yksittäiset vastaajat kokevat myös kasvaneen motivaation ja kyvyn tehdä asioita paremmin paaston aikana.

## **7.5 Millaisia merkityksiä Ramadanilla on sinulle henkilökohtaisesti?**

Vastausten mukaan Ramadanilla on vastaajille henkilökohtaisesti syvälinen merkitys, joka ulottuu hengellisyydestä yhteisöllisyyteen ja henkilökohtaiseen kasvuun tämän korostivat erityisesti naispuoliset vastaajat. Yksittäiset vastaajat korostavat, keskeisin teema on Ramadanin kauneus, joka heijastuu armoon ja rakkauteen. Nämä vastaajat kokevat sen kauniina kuukautena, joka kehittää heitä sekä ihmisinä että muslimeina. Yksi vastaajista mainitsee, että Ramadan kuukausi muodostaa kauniita muistoja ja tarjoaa tilaisuuden hengelliseen kasvuun Allahin luvalla.

Henkilökohtainen pyrkimys parantaa suhdetta Allahiin ja omaksua sunnah-tapoja nousee esiin. Melkein puolet eli kolmekymmentäviisi vastaajista korostavat, että Ramadan kuukausi nähdään mahdollisuutena katumukseen, paluuseen Allahin luo ja anteeksipyynnön hakemiseen. Yksittäiset vastaajat kertovat, että se on aika, jolloin koetaan olevansa lähempänä Luojaansa paastotessa, antaen henkistä voimaa jatkaa eteenpäin.

Yhteisöllisyys ja oppiminen ovat toinen keskeinen mainittu teema. Seitsemän vastaajista kokee Ramadanilla yhteenkuuluvuutta, nämä vastaajat uskovat, että Ramadan antaa tilaisuuden oppia ja lähentyä uskossa. Suurin osa vastaajista kuusikymmentä nuorta mainitsevat moskeijassa käynnin ja taraweeh-rukoukset erityisinä hetkinä Ramadan kuukauden aikana.

Yksittäiset vastaajat painottavat, että Ramadanin aika tarjoaa mahdollisuuden "ladata uskontoakkaa", uudistua ja parantaa käytöstapojaan. Heidän mukaansa Ramadanin aikana yksilöt pyrkivät tarkastelemaan omia tekojaan, hylkäämään huonoja tapoja ja omaksumaan hyviä tapoja elämässään. Nämä vastaajat korostavat myös Ramadanin merkitystä imaania nostattavana kuukautena. He korostavat, että se lähentää uskoa ja auttaa arvostamaan siunauksia enemmän. Lisäksi näiden nuorten vastauksissa käy ilmi, että Ramadan koetaan tuovan lähemmäs muslimi-identiteettiä, tämä ilmeni erityisesti islamin uskoon kääntyneiden nuorten vastauksissa.

## **7.6 Miten Ramadan vaikuttaa sosiaalisiin suhteisiin, erityisesti ystäviin ja perheeseen?**

Ramadanin vaikutukset sosiaalisiin suhteisiin näkyvät monipuolisesti vastaajien kokemuksissa. Yksittäiset vastaajat kertovat, että Ramadan lähentää perhettä ja ystäviä, erityisesti muslimiyhteisön sisällä. Yli puolet vastaajista kertovat syövänsä perheen kanssa

tavallista useammin saman ruokapöydän ääressä, ja ystävien kanssa jaetaan yhteisiä uskonnollisia hetkiä, kuten taraweeh-rukouksia.

Toisaalta on huomioitava, että Ramadanin aikaan saattaa ilmetä haasteita erityisesti ei-muslimien keskuudessa. Yksittäiset vastaajat tuovat esiin, että vuorokausirytmien ja toimintatapojen eroavuudet voivat aiheuttaa etäisyyttä ei-muslimiystäviin. Eräs vastaaja kertoo kohtaavansa vaikeuksia keskustella Ramadanista konservatiiviselle äidilleen, mikä puolestaan on aiheuttanut perheen sisäisiä haasteita.

Musliminuori, joka on kääntynyt islamiin ja jonka perheenjäsenet eivät ole muslimeja, saattaa kohdata erityisiä haasteita Ramadanin aikana. Yksittäiset vastaajat kertovat, että perheen sisäiset erot uskonnollisissa vakaumuksissa ovat tuoneet omat dynamiikkansa, jotka vaikuttavat hänen kokemukseensa paastosta ja Ramadanin viettämisestä. Eräs vastaaja mainitsee, että ensimmäisinä vuosina paastoaminen ja Ramadanin vietto on aiheuttanut kitkaa perheen sisällä, hän korostaa, että tämä johtuu siitä, että perheenjäsenet eivät ymmärrä tai jaa samaa uskonnollista sitoutumista. Vastaaja kertoo, että vanhemmat ovat tunteneet huolta siitä, miksi heidän nuorensa ei syö. Eräs toinen vastaaja kertoo, että hän on pyrkinyt välttää konflikteja perheenjäsenten kanssa välttelemällä kotikäyntejä ja on pyrkinyt minimoimaan mahdolliset kitkat perheenjäsenten välillä. Ajan myötä vastaajat kertovat tilanteen parantuneen, vastauksissa tuli maininta, että perheenjäsenet ovat oppineet hyväksymään nuoren uskonnollisen valinnan.

Suurin osa vastaajista, kolmekymmentäviisi nuorta korostaa Ramadanin positiivisia vaikutuksia yhteisöllisyyteen. Heidän mukaansa Ramadanin aika lähentää suhteita muslimiyhteisön jäsenten kesken ja tarjoaa tilaisuuksia lisätä sosiaalisia kohtaamisia, erityisesti moskeijoissa. Vastaajat korostavat erityisesti yhteisiä iftar-aterioita perheen ja ystävien kanssa. He korostavat, että nämä ateriat eivät ainoastaan tarjoa mahdollisuuden nauttia ruoasta yhdessä, vaan ne myös vahvistavat läheisiä sosiaalisia siteitä. Viisitoista

vastaajista kuvaa, kuinka Ramadanin aikana he ovat saaneet tutustua uusiin ihmisiin ja laajentaa sosiaalista verkostoaan.

### **7.7 Onko sinulla tapana osallistua yhteisötapautumiin Ramadanin aikana, kuten yhteisiin rukouksiin, iftar-aterioihin tai hyväntekeväisyystapahtumiin?**

Ramadanin aikana osallistuminen yhteisötapautumiin, kuten yhteisiin rukouksiin, iftar-aterioihin ja hyväntekeväisyystapahtumiin, näyttää olevan monille merkityksellinen osa uskonnollista ja yhteisöllistä kokemusta. Vastaajien joukossa on erilaisia lähestymistapoja ja osallistumisen tasoja, mutta monilla näkyy pyrkimys olla mukana Ramadanin yhteisötapautumissa vastausten perusteella.

Yli puolet vastaajista, neljäkymmentä nuorta raportoi osallistuvansa yhteisiin rukouksiin Ramadanin aikana, erityisesti taraweeh-rukouksiin. Taraweeh-rukoukset ovat yöllisiä rukouksia, jotka ovat läheisesti sidoksissa Ramadanin yhteisötapautumiin ja uskonnolliseen käytäntöön. Viisi vastaajista ilmoittaa osallistuvansa Taraweeh-rukouksiin päivittäin Ramadanin aikana. Lisäksi viisitoista vastaajista kertoo pyrkivänsä osallistumaan Taraweeh-rukouksiin mahdollisuuksien mukaan, esimerkiksi joka toinen päivä tai aina kun heillä on vapaata koulusta tai töistä. Huomattava osuus, neljäkymmentäviisi vastaajista, ilmoittaa osallistuvansa Taraweeh-rukouksiin Ramadanin viimeiset kymmenen päivän ajan ainakin (eli silloin, kun alkaa Laylatul Qadr) ja muina päivinä osallistuminen riippuu heidän omasta jaksamisestaan ja mahdollisuuksistaan. Loput vastaajista eivät maininneet Taraweeh-rukouksista mitään tai eivät vastanneet tähän kysymykseen ollenkaan.

Kaksikymmentäviisi vastaajista ilmoittaa osallistuvansa yhteisiin iftar-aterioihin. Joillekin vastaajille nämä yhteiset ateriat ovat ilon aihe, ja he korostavat niiden merkitystä erityisesti silloin, kun heillä ei ole muslimiystäviä tai -perheenjäseniä. He kertovat aktiivisesti pyrkivänsä osallistumaan erilaisiin yhteisiin iftar-aterioihin, jotta voisivat tutustua uusiin ihmisiin ja laajentaa sosiaalista verkostoaan. Toiset vastaajista puolestaan kuvaavat

osallistuvansa iftar-aterioihin perheen, sukulaisten ja/tai ystävien kanssa koko Ramadanin ajan.

Hyväntekeväisyyteen osallistuminen on toinen merkittävä osa Ramadanina. Kaikki vastaajat kertovat lahjoittavansa rahaa hyväntekeväisyyteen eli maksavat Zakatin. Puolet vastaajista kertovat osallistuvansa erilaisiin hyväntekeväisyystapahtumiin ja auttavat vähäosaisia ihmisiä. Viisi vastaajista mainitsi myös Palestiinan kaupungissa Gazassa tapahtuvan kansanmurhan, he kertoivat lahjoittavansa rahaa Gazassa oleville ihmisille, jotta he saisivat Iftar- aterioita Ramadanin ajan.

Neljä vastaajista mainitsee haasteita osallistumisessa, erityisesti niiden osalta, joilla on pieniä lapsia. He korostavat, että lapset voivat asettaa rajoituksia osallistumiselle esimerkiksi myöhäisiin rukouksiin, he mainitsivat lahjoittavansa rahaa kuitenkin vähäosaisille.

## **7.8 Miten ramadanin yhteisöllinen puoli vaikuttaa elämänlaatuusi?**

Ramadanin yhteisöllinen puoli näkyy vastaajien kuvauksissa monipuolisena ja merkittävänä osana heidän elämäänsä. Keskusteluun osallistuneet tuovat esiin erilaisia kokemuksia ja tunteita, jotka liittyvät Ramadanin yhteisöllisyyteen.

Yli puolet vastaajista neljäkymmentäkaksi nuorta kuvaavat Ramadanin aikana vallitsevaa yhteisöllisyyttä positiivisena ja ilahduttavana tekijänä. He ilmaisevat onnellisuutensa siitä, että moskeijassa näkee tavallista enemmän ihmisiä Ramadanin aikana. Yksittäiset vastaajat korostavat sen, että tämä koettu yhteenkuuluvuuden tunne toimii heille voimakkaana hengellisenä vahvistumisena, iman-boostina. Melkein kaikki tämän kysymyksen vastanneet kertovat, että yhteisöllisyys vaikuttaa positiivisesti heidän elämänlaatuunsa.

Kymmenen vastaajista kertoo huomioistaan Ramadanin yhteisöllisen puolen suhteen. He mainitsevat, että vaikka yhteiset tapahtumat ja iftar-ateriat ovat tärkeitä, liiallinen ihmisten kanssa oleminen saattaa joskus tuntua uuvuttavalta. He mainitsevat, että kaipaavat välillä omaa aikaa ja rauhaa keskittyäkseen henkilökohtaisiin asioihinsa ja hengelliseen harjoitukseen ilman ulkoisia häiriötekijöitä. Yksittäiset osallistujat eivät vastanneet tähän kysymykseen lainkaan.

Joillakin vastaajilla herää huoli yksinäisyydestä, sillä heidän perheensä eivät osallistu Ramadanin viettoon. He korostavat, että tämä tekee Ramadanin ajasta erityisen haastavaa, sillä he kokevat puutetta läheisyydestä ja yhteisöstä, jota toivoisivat kokevansa juuri tällaisina pyhinä aikoina. Näiden vastaajien mukaan, vaikka he saattavat nähdä paljon ihmisiä ja ystäviä moskeijassa, heiltä silti puuttuu se läheisyyden tunne, jonka perheen mukanaolo voisi tuoda.

Yksittäiset vastaajat tuovat esiin huolensa siitä, että he eivät välttämättä pysty osallistumaan Taraweeh-rukouksiin päivittäin Ramadanin aikana. Eräs vastaaja korostaa, että käytännön elämän haasteet, kuten työ- tai kouluaikataulut, voivat asettaa rajoituksia osallistumiselle erilaisiin yhteisötapahtumiin. Hän kertoo, että jos hän osallistuisi päivittäin esimerkiksi Taraweeh-rukouksiin, se vaikuttaisi haitallisesti hänen koulunkäyntiinsä tai työssäkäyntiinsä.

## **7.9 Millaisia haasteita kohtaat Ramadanin aikana?**

Vastaajien tuomat haasteet Ramadanin aikana ovat moninaiset ja heijastavat erilaisia elämäntilanteita. Eräs mainittu haaste liittyy paastoamisen pituuteen, erityisesti niille, jotka ovat kotona pienten lasten kanssa. Yksittäiset vastaajat mainitsevat huolen siitä, miten pitkä aika ilman ruokaa voi vaikuttaa jaksamiseen, sillä päivät ovat kiireisiä ja vaativia lasten takia.

Toinen mainittu haaste on sosiaalisen paineen tunne, kun ympärillä olevat syövät ja juovat Ramadanin aikana, jota mainitsi yksittäiset vastaajat. Yksittäiset vastaajat korostavat, että tämä voi luoda henkilökohtaisia haasteita paastoamiseen, kun ympäröivä kulttuuri tai yhteisö ei noudata samaa käytäntöä. Yksi vastaajista mainitsee, että tällainen sosiaalinen paine vaikuttaa paaston noudattamiseen ja vaatii vahvaa sitoutumista omiin uskonnollisiin arvoihin.

Lisäksi terveyteen liittyvät haasteet ovat esiin nousseita viisitoista vastaaja mainitsi seuraavia terveyteen liittyviä haasteita kuten päänsäryt, vatsavaivat paaston rikkomisen jälkeen, väsymys ja lyhyt temperamentti. Yksittäiset vastaajat korostavat, että nämä fyysiset haasteet voivat vaikuttaa päivittäiseen elämään ja paaston noudattamiseen, vastaajat mainitsivat, että he eivät jaksa opiskella tai harjoittaa uskontoa esimerkiksi lukea Koraania tai käydä moskeijassa. Toiset vastaajat eivät koe näiden oireiden vaikuttavan paaston noudattamiseen tai päivittäiseen elämään.

Vastauksista käy ilmi, että kymmenen vastaaja kokee yksinäisyyttä Ramadan kuukauden aikana, osa näistä vastaajista on islamiin kääntyneet nuoret. Vastaajat mainitsevat, että yksinäisyyden tunnen aiheuttaa se, että ei ole muslimi kavereita kenen kanssa viettää ja jakaa Ramadan kokemuksia. Erityisesti islamiin kääntyneet nuoret vastaajat mainitsevat kokevansa hyvin paljon yksinäisyyden tunnetta, sillä heidän perheenjäsenensä ja läheiset eivät vietä Ramadania. Yksittäisillä vastaajilla vanhemmat ovat jopa kriittisiä tai eivät ymmärrä paaston merkitystä. Nuori korostaa, että tämä taas vaikeuttaa oman uskonnon harjoittamista. Nuori mainitsee, että tämä saattaa aiheuttaa haasteita päivittäiseen paaston noudattamiseen ja rukouksiin osallistumiseen.

Monet työssäkäyvät ja koululaiset ovat tuoneet esiin haasteita Ramadanin aikana. Erityisesti koululaiset ovat raportoineet kohtaavansa vaikeuksia, kuten pitkät oppitunnit ja ruokatuntien puuttumisen, mikä saattaa vaikeuttaa paaston noudattamista. Viisitoista vastaajista on ilmaissut, että koulunkäynti ja työssäkäynti vaikeuttavat paaston pitämistä ja heikentävät heidän energiatasojaan, mikä puolestaan vaikuttaa oppimiseen ja työtehtävistä

suoriutumiseen. Koululaiset vastaajat mainitsevat, että joutuvat myös järjestämään aikaa päivittäisiin rukouksiinsa, mikä voi olla haastavaa, kun päivä on täynnä koulutehtäviä. Samankaltaisia haasteita kohtaavat myös kymmenen työssäkäyvät vastaajat. He ovat huomauttaneet, että päivittäiset työtehtävät ja aikataulut voivat tehdä myös rukousten ajoittamisesta hankalaa.

Lisäksi yksittäiset vastaajat raportoivat, että he kokevat haasteita rukoillessaan työssä tai koulussa, sillä muut, ei-muslimit, saattavat katsoa häntä oudolla tavalla. Tämä on aiheuttanut näille nuorille paineita ja tunteen eristyneisyydestä uskonnollisten harjoitusten suorittamisessa. Nämä nuoret vastaajat korostavat, että sosiaalinen paine vaikuttaa uskonnon harjoittamiseen, päivittäiseen elämään ja Ramadanin kokemukseen.

Kehittämistyössä kävi ilmi, että seitsemäntoista vastaajista kertoi kohtaamistaan haasteista Ramadanin vieton suhteen, erityisesti painottuen vaikeuksiin saada vapaapäiviä työstä tai koulusta, erityisesti eid al-Fitr-juhlapäivänä, joka symboloi Ramadanin päättymistä. Vastaajat mainitsevat tämän päivän hyvin tärkeäksi, ja monet vastaajista toivovat mahdollisuutta vapaa päivää työstään tai koulusta, jotta voisivat viettää juhlaa asianmukaisesti. Nämä vastaajat korostavat, että Eid al-Fitr juhlapäivään sisältyisi osallistuminen esimerkiksi Eid al-Fitr aamurukoukseen ja muihin juhlintatapahtumiin.

Tämä konkreettinen esimerkki korostaa, miten käytännön rajoitukset voivat vaikuttaa uskonnollisten juhlien asianmukaiseen viettoon ja yksilön mahdollisuuteen noudattaa omia uskonnollisia velvollisuuksiaan. Nämä kokemukset tuovat vahvasti esille tarpeen ymmärtää ja kunnioittaa uskonnollista monimuotoisuutta arjen käytännöissä, sekä edistää avoimuutta ja joustavuutta yhteiskunnassa, jotta kaikki voivat harjoittaa uskontoaan vapaasti ja tasavertaisesti. On tärkeää tiedostaa, että jokaisella yksilöllä on omat ainutlaatuiset haasteensa Ramadanin aikana. Ymmärryksen lisääminen näistä haasteista on avainasemassa, jotta voimme tarjota tukea ja kunnioittaa jokaista uskonnollisen harjoituksen parissa toimivaa yksilöä. Ramadanin hengen mukaisesti yhteisön tuki ja ymmärrys voivat merkittävästi parantaa näiden

haasteiden kohtaamista ja tuoda vahvemman yhteenkuuluvuuden tunteen koko uskonnolliseen yhteisöön.

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET

### 8.1 Kehittämistyön tulokset

Opinnäytetyö kyselyyn osallistui yhteensä 70 nuorta, mikä antoi opinnäytetyölle merkittävän otoksen ja monipuolisen näkökulman tarkasteltavaan aiheeseen. Tällainen osallistujamäärä tarjoaa riittävän datan keräämiseen ja analysointiin sekä mahdollistaa tulosten yleistettävyyden ja luotettavuuden. Lisäksi suuri osallistujamäärä tuo mukanaan monimuotoisuutta ja erilaisia näkökulmia, mikä rikastuttaa opinnäytetyön tuloksia ja mahdollistaa syvällisen ymmärryksen tutkittavasta ilmiöstä. Nuorten osallistuminen kyselyyn on erityisen tärkeää, koska he edustavat tulevaisuuden sukupolvea ja heidän kokemuksensa ja näkemyksensä voivat tarjota arvokasta tietoa monenlaisiin aiheisiin.

Nuorten osallistuminen kehittämistyöhön vaatii kuitenkin erityistä huomioita ja huolenpitoa. Heidän tarpeisiinsa ja kokemuksiinsa on otettava huomioon kehittämistyön suunnittelussa ja toteutuksessa, ja heidän on voitava osallistua kehittämistyöhön turvallisessa ja luottamuksellisessa ympäristössä. Kehittämistyöhön osallistuminen voi tarjota nuorille mahdollisuuden vaikuttaa ja tulla kuulluiksi heitä koskevissa asioissa, mikä voi edistää heidän osallisuuttaan ja itsetuntoaan. Lisäksi kehittämistyöhön osallistuminen voi olla opettavainen ja antoisa kokemus nuorille, joka voi herättää kiinnostusta kehittämistyötä ja tieteellistä ajattelua kohtaan tulevaisuudessa.

Kehittämistyön perusteella voidaan päätellä, että Ramadanin valmistautumisessa ja viettämisessä on monipuolisia strategioita ja näkökulmia, erityisesti nuorten muslimien keskuudessa. Kehittämistyön aikana kerätyt tiedot tuovat esiin syvällistä ymmärrystä siitä, miten nuoret valmistautuvat henkisesti, fyysisesti ja hengellisesti Ramadanin saapumiseen.

Osallistujien määrä ja monipuolisuus ovat vahvistaneet kehittämistyön luotettavuutta ja antavat laajan kuvan nuorten kokemuksista. Kehittämistyön aikataulutuksen neljän viikon vastausajalla on tukenut osallistujien harkittuja vastauksia ja syventänyt kerättyä tietoa. Kehittämistyön

tuloksista käy ilmi, että suurin osa osallistujista oli naisia, ja ikäjakaumassa korostui erityisesti 20–24-vuotiaiden ja 25–28-vuotiaiden ryhmät. Sukupuoli ja ikä voivat vaikuttaa vastauksiin, ja tämä tieto on tärkeää tulosten oikeanlaisessa tulkinnassa ja yleistettävyyden arvioinnissa eri ryhmiin.

Nuorten miesten vähäinen osallistuminen kyselyyn voi johtua useista eri syistä. Yksi mahdollinen selitys voi olla se, että miehet saattavat kokea kyselyn vähemmän houkuttelevina tai relevantteina verrattuna muihin aktiviteetteihin. Heidän kiinnostuksensa ja motivaationsa saattavat olla suuntautuneet muualle, mikä voi vaikuttaa heidän halukkuuteensa osallistua kehittämistyön kyselyihin.

Toinen tekijä voi olla miesten kommunikaatiotapojen eroavaisuudet verrattuna naisiin. Miehet saattavat olla vähemmän halukkaita ilmaisemaan mielipiteitään ja kokemuksiaan avoimesti, erityisesti kirjallisten kyselyjen kautta. He saattavat suosia enemmän vuorovaikutteisia keskusteluja tai käytännön toimintaa tiedon jakamiseen. Lisäksi sosiaaliset paineet ja odotukset voivat vaikuttaa miesten osallistumiseen kehittämistyöhön. Jotkut miehet saattavat kokea kyselyihin vastaamisen heikentävän heidän maskuliinista identiteettiään tai pelkäävät tulla leimatuiksi heikkoina tai epävarmoina vastaajiin, vaikka kysely olisikin anonyymi. Tällaiset sukupuolirooleihin liittyvät odotukset voivat luoda esteitä miesten osallistumiselle.

Jotta nuoria miehiä voitaisiin kannustaa osallistumaan kehittämistyön kyselyihin, on tärkeää ottaa huomioon heidän erityistarpeensa ja kommunikaatiotapansa. Yksi mahdollisuus voisi olla tarjota vaihtoehtoisia osallistumistapoja, kuten haastatteluja tai ryhmäkeskusteluja, jotka saattavat olla miesten mieleen perinteisten kyselylomakkeiden sijaan.

Kehittämistyön tuloksista tulosten perusteella voidaan todeta, että osallistujien vastausten jakautuminen kysymyksittäin vaihteli merkittävästi. Tarkemmin sanottuna 15 % nuorista

osallistujista päätti jättää yhden tai parin kysymyksen vastaamatta, kun taas 6 % nuorista vastasi ainoastaan yhteen tai kahteen kysymykseen. Loput nuorista vastasivat kaikkiin kysymyksiin.

Ramadanin valmistautumiseen liittyvissä kysymyksissä nousi esiin useita keskeisiä teemoja, kuten terveellinen ruokavalio, uskonnolliset harjoitukset, yhteisöllisyys, ajanhallinta, henkinen ja fyysinen valmistautuminen sekä jatkuva itsensä parantaminen. Näiden näkökulmien kautta nuoret muslimit pyrkivät tasapainottamaan arjen velvollisuuksiaan ja syventämään hengellistä sitoutumistaan.

Tuloksista käy ilmi, että paasto vaikuttaa yksilöllisesti fyysiseen jaksamiseen. Alkupäivät saattavat olla haastavia, mutta moni kokee kehon sopeutuvan nopeasti. Ravitsevan suhuerian merkitys korostuu, ja ruokavalinnalla on vaikutusta päivän energiatasoihin.

Paaston vaikutukset päivittäiseen työhön tai opiskeluun ovat monimuotoisia. Monet kokevat kasvaneen tehokkuuden, kun taas toiset saattavat kohdata haasteita keskittymisessä ja fyysisessä suorituskyvyssä. Ajan myötä yksilöt pyrkivät sopeutumaan tilanteeseen tekemällä tarvittavia järjestelyjä ja löytämään tasapainon uskonnollisen sitoutumuksen ja arjen velvollisuuksien välillä.

Musliminuorten kanssa työskentelevän rooli on tarjota tukea ja ymmärrystä paaston vaikutuksista sekä auttaa nuoria löytämään tasapaino uskonnollisen sitoutumuksen ja arjen velvollisuuksien välillä. Tämä voi sisältää tiedon jakamista paaston fyysisistä ja henkisistä vaikutuksista, vertaistuen tarjoamista keskusteluryhmien avulla sekä yksilöllisen tuen antamista niille nuorille, jotka kokevat haasteita paaston aikana. Joustavuus ja empaattisuus ovat avainasemassa nuorten tukemisessa paaston aikana. Nuorten kanssa työskentelevän on tärkeä olla herkkä näkemään ja kuulemaan nuorten tarpeita sekä tarjoamaan heille resursseja ja työkaluja paaston hallintaan. Lisäksi kulttuurisen ja uskonnollisen ymmärryksen edistäminen voi auttaa luomaan avoimempaa ja kunnioittavampaa ilmapiiriä, jossa kaikki voivat tuntea olonsa hyväksytyiksi ja tuetuiksi paaston aikana.

Henkilökohtaisesti Ramadanilla on vastaajille syväallinen merkitys, liittyen armoon, rakkauteen, hengelliseen kasvuun, ja yhteenkuuluvuuden tunteeseen yhteisössä. Uskonnollinen sitoutuminen ja pyrkimys parantaa suhdetta Allahiin nousevat keskeisinä teemoina vastauksissa.

Ramadanin vaikutukset sosiaalisiin suhteisiin vaihtelevat. Ystävien ja perheen kanssa vietetty aika lisää yhteenkuuluvuutta, mutta samalla saattaa aiheuttaa haasteita eri uskonnollisissa konteksteissa. Erityisesti nuorten kääntyneiden muslimien kohtaamat haasteet perheissään korostuvat.

## **8.2 Oman prosessin pohtiminen**

Opinnäytetyöprosessi, joka keskittyi Suomen musliminuorten kokemuksiin ja haasteisiin Ramadanin aikana, oli merkittävä askel henkilökohtaisessa ja ammatillisessa kehityksessäni. Vaikka en tällä hetkellä työskentele nuorten parissa, tulevaisuuden tavoitteenani on toimia alalla, joka liittyy kulttuuriseen vuorovaikutukseen ja ymmärrykseen, esimerkiksi kulttuurien väliseen viestintään tai monikulttuuriseen koulutukseen.

Opinnäytetyön aihe valikoitui huolellisen harkinnan jälkeen, sillä se tarjosi mielenkiintoisen näkökulman kulttuuriseen moninaisuuteen ja uskonnolliseen vuorovaikutukseen, mikä on olennaista tulevaisuuden työni kannalta. Kehittämistyön verkkokysely musliminuorille tarjosi hyvän tavan kerätä tietoa ja ymmärtää heidän kokemuksiaan Ramadanin aikana. Tämä lähestymistapa antoi minulle mahdollisuuden tutkia laajaa otosta nuoria, mikä oli olennaista saadun aineiston monipuolisuuden kannalta.

Opinnäytetyön eri vaiheissa, kuten kyselyn suunnittelussa, aineiston analysoinnissa ja tulosten tulkinnassa, pyrin olemaan herkkä ja kunnioittava uskonnollista ja kulttuurista taustaa kohtaan. Kehittämistyön kautta sain syvällisen käsityksen siitä, miten uskonnolliset ja kulttuuriset käytännöt vaikuttavat nuorten arkeen ja identiteettiin. Tämä tarjosi arvokkaita oivalluksia sekä itselleni että niille, jotka työskentelevät nuorten parissa, siitä, miten voimme tulevaisuudessa paremmin huomioida eri kulttuurien ja uskontojen vaikutukset ihmisten elämään ja tarpeisiin.

Ymmärtämällä paremmin nuorten muslimien tarpeita ja kokemuksia Ramadanin aikana voidaan kehittää entistäkin tehokkaampia ja kulttuurisensitiivisempiä lähestymistapoja, jotka vastaavat ihmisten moninaisiin tarpeisiin ja edistävät yhteisöjen välistä ymmärrystä ja yhteenkuuluvuutta.

Opinnäytetyön tutkimusprosessi oli eettisesti toteutettu, mikä näkyi kehittämistyön valinnoissa ja toimenpiteissä. Kehittämistyön osallistajat, musliminuoret, saivat vastata kyselyyn anonymisti, mikä mahdollisti rehellisen ja avoimen vastaamisen ilman pelkoa tunnistamisesta tai seuraamuksista omasta uskonnollisesta taustastaan. Anonyymius lisää kehittämistyön eettistä luotettavuutta, koska se antaa vastaajille mahdollisuuden ilmaista itseään vapaasti.

Vastaajat osallistuivat kehittämistyön verkkokyselyyn täysin vapaaehtoisesti. Tämä tarkoittaa, että heidän osallistumisensa perustui omiin päätöksiinsä ja haluunsa osallistua kyselyyn. Vapaaehtoisuus on keskeinen eettinen periaate kehittämistyössä, koska se varmistaa, että osallistujien oikeuksia kunnioitetaan eikä heitä pakoteta osallistumaan kehittämistyöhön vastoin tahtoaan.

Kyselyn jakaminen tietyissä suljetuissa kanavissa (Hikmah-nuoret järjestön omassa inforyhmässä) varmisti oikean kohderyhmän vastausten saamisen. Tämä oli tärkeää, koska kehittämistyön tavoitteena oli saada tietoa juuri musliminuurilta. Jakamalla kyselyä suljetuissa kanavissa, kuten ryhmän omassa kanavassa, varmistettiin, että vastaukset tulivat niiltä, joita

kehittämistyö koski, eikä satunnaisilta vastaajilta, jotka eivät välttämättä olisi olleet kohderyhmää.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi avasi uusia näkökulmia ja syvensi ymmärrystäni uskonnollisesta ja kulttuurisesta moninaisuudesta. Tämän tiedon viedessäni eteenpäin yhteisöpedagogikenttään ja laajemmin nuorten parissa toimiville voi olla merkittäviä vaikutuksia. Työssäni yhteisöpedagogina ja mahdollisesti muissa nuorten kanssa työskentelevissä konteksteissa voin hyödyntää oppimaani ymmärrystä musliminuorten kokemuksista Ramadanin aikana sekä laajempaa tietoa uskonnollisesta ja kulttuurisesta moninaisuudesta.

Kehittämistyön avulla olen pystynyt laatimaan suosituksia ja käytännön lähestymistapoja nuorten parissa toimiville ammattilaisille, kuten yhteisöpedagogeille, sosiaalityöntekijöille, opettajille ja muille nuorisotyöntekijöille. Nämä suositukset voivat auttaa heitä ymmärtämään paremmin nuorten tarpeita ja kokemuksia eri uskonnollisissa ja kulttuurisissa konteksteissa sekä kehittämään kulttuurisensitiivisiä toimintatapoja ja tukimuotoja.

Kehittämistyön tarkoituksena on herättää laajempaa keskustelua nuorten elämästä, näkemyksistä ja tulevaisuuden toiveista sekä edistää positiivisia muutoksia ja kehitystä yhteisössämme. Näin ollen tämä opinnäytetyö ei ole vain yksittäinen kehittämistyö, vaan osa laajempaa pyrkimystä ymmärtää ja tukea nuoria heidän polullaan sekä rakentaa yhteiskuntaa, jossa jokainen nuori voi tuntea itsensä arvostetuksi ja kuulluksi.

## 9 VINKKEJÄ MUSLIMINUORTEN KANSSA TYÖSKENTELEVILLE

- *Ymmärrä Ramadanin merkitys:*

Ymmärrä Ramadanin hengellinen merkitys ja sen vaikutus muslimiyhteisöön. Tiedon lisääminen auttaa sinua kunnioittamaan ja ymmärtämään nuorten kokemuksia paremmin.

Eid al-Fitrin juhla on tärkeä päivä kaikille muslimeille, nuori saattaa pyytää vapaata koulusta tai töistä juhlintaa varten. Eid al-Fitr on merkittävä juhla, joka päättää ramadanin paastokuukauden. Kun nuoret pyytävät vapaata koulusta tai töistä Eidin juhlintaa varten, osoita ymmärrystä ja kunnioitusta heidän uskonnollista juhlaansa kohtaan, ja mikäli mahdollista vapaapäivää voi antaa nuorelle juhlintaan varten.

- *Tiedosta fyysiset ja emotionaaliset vaikutukset:*

Ota huomioon, että paastoaminen voi aiheuttaa nuorille fyysisiä ja emotionaalisia haasteita, kuten väsymystä ja ärtyneisyyttä.

- *Joustavuus aikatauluissa:*

Tarjota mahdollisuus joustavaan aikatauluun esimerkiksi koulu- tai työvelvoitteissa, jos mahdollista. Huomioi, että energian taso voi olla alhainen päivän aikana, joten tärkeät tapaamiset kannattaa ajoittaa päivän alkuun tai mahdollisesti iftar aterian jälkeen.

Tarjota vaihtoehtoisia tapoja osallistua tapaamisiin, kuten virtuaalisia tapaamisia tai jakamista verkossa. Näin voit mahdollistaa osallistumisen niille, jotka eivät pysty fyysisesti olemaan paikalla.

- *Sensitiivisyys ruoka- ja juomakysymyksissä:*

Vältä keskustelemasta tai tarjoamasta ruokaa päivän aikana nuorille, jotka paastoavat.

- ***Tukea henkiseen hyvinvointiin:***

Ole valmis tarjoamaan tukea nuorten henkiseen hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä. Luo rauhallinen ja avoin tila keskusteluille mahdollisista haasteista, joita paastoaminen saattaa aiheuttaa. On tärkeää huomata, että islaminuskoon kääntynyt nuori saattaa kokea yksinäisyyttä ramadanin aikana, erityisesti mikäli hänellä ei ole muslimikavereita.

- ***Kunnioita uskonnollista käytäntöä:***

Kunnioita uskonnollisia tapoja ja perinteitä liittyen ramadaniin.

Tarjota tilaisuuksia rukoiluun ja mahdollisuuksia osallistua uskonnollisiin rituaaleihin, esimerkiksi päivän rukoushetkiin.

- ***Järjestä tapahtumia yhteisössä:***

Järjestä tapahtumia, jotka kunnioittavat ramadanin hengellistä merkitystä. Tällaisiin tapahtumiin voisi sisältyä esimerkiksi yhteisörukouksia, rakentavia keskusteluhetkiä, hyväntekeväisyystyötä sekä yhteisiä iftar-ateriahetkiä, jotka ovat olennainen osa ramadanin viettoa.

- ***Kuuntele ja tue:***

Ole avoin kuuntelemaan nuorten kokemuksia ja tarpeita liittyen Ramadanin aikaan. Luo turvallinen tila, jossa nuoret voivat ilmaista ajatuksiaan ja jakaa mahdollisia haasteitaan.

- ***Mahdollista joustot liikuntatunneilla:***

Tarjota vaihtoehtoja liikuntatunneilla, jos fyysinen rasitus voi olla haastavaa paastopäivinä.

- ***Kannusta itseilmaisuuksiin:***

Kannusta nuoria ilmaisemaan avoimesti omia tarpeitaan ja huoliaan ramadanin aikana. Tarjota mahdollisuus ryhmäkeskusteluihin, joissa nuoret voivat jakaa kokemuksiaan keskenään.

## LÄHTEET

Al- Miftah. Status of The Famous Hadith on The Virtues Of Ramadan, 2012. Sahih Ibn Khuzaymah, Hadith nro 1887. Viitattu 26.2.2024. <https://al-miftah.com/status-of-the-famous-hadith-on-the-virtues-of-ramadan/>

Arabian Tongue. Suhur: A Guide To The Islamic Pre-Dawn Meal, 2023. Viitattu 27.2.2024. <https://www.arabiantongue.com/suhur-a-guide-to-the-islamic-pre-dawn-meal/>

Bayt Al Finn. Ramadan & History of the Holy Quran. Viitattu 23.2.2024. <https://www.baytalfann.com/post/ramadan-revealing-the-holy-qur-an>

Britannica.com. Philosophy & Religion, Religious Beliefs, Hadith. Viitattu 15.1.2024. <https://www.britannica.com/topic/Hadith>

Dawdi Aiub. Ramadan, Hadiitheja paaston kuukaudesta. Books on Demand, 2023.

Haikkola L, 2019. Nuorisotutkimus. Viitattu 1.3.2024. <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjBhYKU39qEAxXSMhAIHXzYDaYQFnoECBAQAQ&url=https%3A%2F%2Fjournal.fi%2Fnuorisotutkimus%2Fissue%2Fview%2F8289%2F1482&usg=AOvVaw3NfvuL213 T1QVkesJjXDT&opi=89978449>

Havighurst, Robert J. (1972). Developmental Tasks and Education. New York: Longman.

Heikkilä Tarja. Tilastollinen tutkimus. Edita Publishing Oy, 2014

Hämeen-Anttila, J. 2004. Islamin käsikirja. Keuruu, Otavan Kirjapaino Oy.

Ibn Malik Institute, Dhikr in Islam; The Meaning, Rewards and Benefits, 2024. <https://ibn-malik.com/dhikr-in-islam-the-meaning-rewards-and-benefits/>

Instagram, Hikmahsiskot, 2024. Viitattu 26.2.2024. <https://www.instagram.com/hikmahsiskot/?igsh=MWJsbTd4dnEyajl2cw%3D%3D>

Instagram, Hikmahinstituutio, 2024. Viitattu 26.2.2024. <https://www.instagram.com/hikmahinstituutio/?igsh=MWdrYW5kcWVwb3JpZg%3D%3D>

Instagram, Hikmahnuoret, 2024. Viitattu 26.2.2024. <https://www.instagram.com/hikmahnuoret/?igsh=MWxoNHkwYzdydnh6eg%3D%3D>

Islamiclabourcode.org. Notes, Islamic honorifics. Viitattu 26.1.2024. <https://islamiclabourcode.org/notes/>

Islamic Relief Australia, The Importance Of Ramadan For Muslims: A time For Spirituality, Family & Community, 2022. Viitattu 25.2.2024. <https://islamicrelief.org.au/the-importance-of-ramadan-for-muslims-a-time-for-spirituality-family-community/>

Islamonline.net. About Muhammad, what is the sunnah. Viitattu 20.1.2024.  
<https://islamonline.net/en/what-is-the-sunnah/>

Islamopas. Islamin viisi pilaria, Uskontunnustus ”Shahada”. Viitattu 1.2.2024.  
<https://www.islamopas.com/shahada.html>

Islamopas. Islamin viisi pilaria, Pyhiinvaellus, Mikä on Hajj? Viitattu 1.2.2024.  
<https://www.islamopas.com/vadhajj.html>

Islamopas. Islamin viisi pilaria, Paasto. Viitattu 12.2.2024.  
<https://www.islamopas.com/fastan.html>

Ketola, Kimmo (2011) Suomalaisten uskonnollinen suvaitsevaisuus. Teoksessa Kimmo Ketola & Kati Niemelä & Harri Palmu & Hanna Salomäki (toim.) Uskonto suomalaisten elämässä: Uskonnollinen kasvatus, moraalit, onnellisuus ja suvaitsevaisuus kansainvälisessä vertailussa. Tampereen yliopisto: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto, 76–78.

Kiilakoski, Tomi; Honkatukia, Päivi & Huttunen, Rauno: Teoria nuorten ja nuorisotyön tutkimuksessa. Teoksessa Kiilakoski Tomi, Honkatukia Päivi ja Aaltonen Sanna. Miten tutkia nuoria ja nuorisotyötä. Vastapaino, Tampere 2018, 54–72.

Korhonen, L. (26.11.2021). Kasvu ja kehitys eri ikäkausina - pulassa lapsen kanssa. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 4.3.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018>

Jyväskylän Yliopisto 2021, Laadullinen tutkimus. Viitattu 24.2.2024.  
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>

Jyväskylän Yliopisto 2015, Määrällinen tutkimus. Viitattu 24.2.2024.  
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/maarallinen-tutkimus>

Melis Arı-Gürhanlı, Mieli ry. 2021. Ramadan on paljon muutakin kuin paastoamista. Viitattu 7.2.2024. <https://mieli.fi/blogit/ramadan-on-paljon-muutakin-kuin-paastoamista/>

Mosque Foundation, Safety and Faith: The Meaning of Iman. Viitattu 19.2.2024.  
<https://mosquefoundation.org/safety-and-faith-the-meaning-of-iman/>

Muhammed, H. 2011. Yhtä erilaiset. Islam ja suomalainen kulttuuri. Helsinki: Teos.

Muslim Aid Serving Humanity 2024. Introducing Children to Ramadan. Viitattu 5.2.2024.  
<https://www.muslimaid.org/media-centre/blog/introducing-children-to-ramadan/>

Muslim Aid Serving Humanity 2023. Charity: A Source of Salvation In Ramadan. Viitattu 23.2.2024.  
<https://www.muslimaid.org/media-centre/blog/charity-a-source-of-salvation-in-ramadan/>

- Muslim Aid Serving Humanity 2018. The Benefits Of Fasting. Viitattu 8.2.2024.  
<https://www.muslimaid.org/media-centre/blog/the-benefits-of-fasting/>
- Muslim Aid Serving Humanity 2017. Laylat-ul-Qadr – The Night of Power. Viitattu 6.2.2024.  
<https://www.muslimaid.org/media-centre/blog/laylat-ul-qadr-the-night-of-power/>
- Muslim Aid Serving humanity 2014. Suhoor, Iftar and Fasting. Viitattu 9.2.2024.  
<https://www.muslimaid.org/media-centre/blog/suhoor-iftar-and-fasting/>
- Muslim Education Board. Glossary of Islamic Terms. Viitattu 15.1.2024.  
<https://mpeb.ie/for-teachers/glossary-of-islamic-terms/>
- Nuorisolaki 1285/2016, 3§. Annettu Helsingissä 21.12.2016.  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>. Viitattu 15.2.2024.
- Nusuk, Umrah & Ziyarah, Ihram, 2024a. Viitattu 28.2.2024.  
<https://www.nusuk.sa/rituals#ihram>
- Nusuk, Umrah & Ziyarah, Entrance to Umrah, 2024b. Viitattu 28.2.2024.  
<https://www.nusuk.sa/rituals#entrance>
- Opetushallitus.fi. Oppimateriaali, Salam – islamin polku, sanastot. Viitattu 25.1.2024.  
<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/salam/7-9-luokka/sanasto>
- Pauha, T., & Konttori, J. (Toimittajat) (2022). Suomalaiset muslimit. Gaudeamus. Teos.
- Peda.net. Ei- muslimin Ramadan- opas. Viitattu 27.1.2024.  
<https://peda.net/joensuu/yp/heinavaaran-koulu/luokat-7-9/oppiaineet/oul/7lk-uo/islam/er>
- Pew Research Center (2018) Being Christian in Western Europe. Viitattu 3.2.2024.  
<https://www.pewforum.org/2018/05/29/being-christian-in-western-europe>
- Soikkeli Vesa. Katsomus- ja uskontodialogin edistäminen nuorisotyössä Dialogikasvatus. Verkkoaineisto. Viitattu 15.4.2 <https://dialogikasvatus.fi/material/katsomus-ja-uskontodialogin-edistaminen-nuorisotyossa/>
- Sunnah.com. Sahih al-Bukhari 1903. Book 30 Fasting, Hadith 13. Viitattu 8.2.2024.  
<https://sunnah.com/bukhari:1903>
- Sunnah.com. 1904, Sahih al- Bukhari. Book 30 Fasting, Hadith 13. Viitattu 26.1.2024.  
<https://sunnah.com/bukhari:1904>
- Sunnah.com. 1899, Sahih al- Bukhari. Book 30 Fasting, Hadith 9. Viitattu 27.1.2024.  
<https://sunnah.com/bukhari:1899>
- Sunnah.com. 1896, Sahih al- Bukhari. Book 30 Fasting, Hadith 6. Viitattu 27.1.2024.  
<https://sunnah.com/bukhari:1896>

Sunnah.com. 233c, Sahih Muslim. Book 2, Hadith 19. Viitattu 1.2.2024.  
<https://sunnah.com/muslim:233c>

Yaqeeninstitute 2023a. What Islam Says About Ramadan. What Are the Taraweeh prayers. Viitattu 27.1.2024. <https://yaqeeninstitute.org/what-islam-says-about/ramadan#what-are-the-taraweeh-prayers>

Yaqeeninstitute.org, 2023b. What Islam says about Ramadan. What is Eid al-Fitr. Viitattu 27.1.2024. <https://yaqeeninstitute.org/what-islam-says-about/ramadan#what-is-eid-al-fitr>

Youtube, Hikmahnuoret, 2019. Mikä on Hikmah nuoret? Viitattu 20.2.2024  
<https://www.youtube.com/watch?v=maNrYyHUtOM>

Venkula, Jaana & Rautevaara, Ahti (1992): Arvot ja nuorten arvopohdinta: Piirteitä maamme vv. 1960–1990 nuorten arvoja koskevista tutkimuksista. Helsinki: Yliopistopaino.

# LIITTEET

## Tutkimuskysely

1. Ikä
2. Sukupuoli
3. Vietätkö Ramadania?
4. Miten valmistaudut Ramadanin saapumiseen?
5. Kuvaile päivittäistä aikatauluasi Ramadanin aikana, millaisia erityisiä traditiota tai rituaaleja noudatat päivän aikana?
6. Kuinka paasto vaikuttaa fyysiseen jaksamiseen päivän aikana?
7. Miten paasto vaikuttaa päivittäiseen työhösi tai opiskeluusi?
8. Millaisia merkityksiä Ramadanilla on sinulle henkilökohtaisesti?
9. Miten Ramadan vaikuttaa sosiaalisiin suhteisiisi, erityisesti ystäviin ja perheeseen?
10. Onko sinulla tapana osallistua yhteisötapahtumiin Ramadanin aikana, kuten yhteisiin rukouksiin, iftar-aterioihin tai hyväntekeväisyystapahtumiin?
11. Miten ramadanin yhteisöllinen puoli vaikuttaa elämänlaatuusi?
12. Millaisia haasteita kohtaat Ramadanin aikana?