



# Att leva som muslim i ett icke-muslimskt samhälle

*Dagliga, veckovisa och årliga rytmer i tro och vardag*

## Inledning

Sverige är ett av världens mest sekulära länder, men har samtidigt en snabbt växande muslimsk befolkning. Enligt Pew Research Center beräknas muslimer utgöra omkring 8–9 procent av Sveriges befolkning år 2030. För dessa människor är islam inte enbart en tro – det är ett levnadssätt med konkreta rutiner och högtider som genomsyrar hela året. [1]

Den här artikeln beskriver hur en praktiserande muslim organiserar sin vardag, vecka, årstid och år – och vilka särskilda utmaningar och möjligheter det innebär att leva sin tro i ett samhälle där majoriteten av befolkningen inte är muslimer. Målet är att ge en saklig, respektfull och lättläst bild av islamisk praxis i en nordisk vardag.

# Islams fem pelare – grunden för vardagen

För att förstå muslimers dagliga liv behöver man känna till islams fem pelare, de grundläggande religiösa skyldigheterna:

- Shahada – trosbekräftelsen: „Det finns ingen gud utom Gud, och Muhammed är Guds sändebud.“
- Salah – de fem dagliga bönerna.
- Zakat – obligatorisk allmosa till behövande.
- Sawm – fastande under Ramadan.
- Hajj – valfart till Mecka, en gång i livet för den som har möjlighet. [2]

Dessa pelare strukturerar muslimens liv på daglig, årlig och livslång nivå. Nedan följer en detaljerad genomgång av hur det ser ut i praktiken.

## Det dagliga livet

### De fem bönerna

Det mest framträdande draget i en praktiserande muslims vardag är de fem obligatoriska bönerna, salah. De utförs vid specifika tider kopplade till solens rörelse: Fajr (gryning), Dhuhr (middag), Asr (eftermiddag), Maghrib (solnedgång) och Isha (natt). [3]

I ett sekulart land som Sverige innebär detta praktiska avvägningar. Bönetiderna varierar kraftigt med årstiden: på sommaren kan Fajr infalla så tidigt som kl. 02:30 och Isha sent på kvällen, medan de på vintern är mer koncentrerade. Många muslimer använder appar som Muslim Pro eller IslamicFinder för att hålla reda på de dagliga bönetiderna. [4]

Bönen tar ungefär fem till femton minuter och kräver rituell renhet (wudu – tvättning av ansikte, händer och fötter). Den som arbetar eller studerar behöver hitta en lugn plats för bönen mitt på dagen. Många arbetsplatser och skolor i Sverige erbjuder idag bönerum på begäran.

### Halal-mat och kostvanor

En muslim följer islamiska kostregler. Det innebär att man undviker

## Att leva som muslim i ett icke-muslimskt samhälle

fäskkinn, alkohol och blöd, samt att kött måste vara halal-slaktat (med Guds namn nämnt vid slakten). I Sverige finns halal-butiker och halal-certifierade produkter i allt fler vanliga supermarketer, men det kräver fortfarande uppmärksamhet vid meny-val på restauranger, arbetsplatsluncher och skolluncher. [5]

Många muslimer håller sig till vegetarisk mat när halal-alternativ saknas, och det är vanligt att packade lunch hämifrån hemmet medförs till skola eller jobb.

## Klädsel och identitet

Islamisk klädkod föreskriver blägsamhet för både män och kvinnor. För många muslimska kvinnor innebär det att bära sljöja (hijab). Att bära en synlig religiös symbol i det svenska samhället kan väcka uppmärksamhet – både positiv och negativ. Forskning från Diskrimineringsombudsmannen (DO) visar att muslimer är en av de grupper som drabbas av religiös diskriminering i arbetslivet. [6]

## Daglig andlighet

Utöver bönerna är det vanligt med daglig läsning av Koranen, dhikr (repetitiva lovprisningar) och att säga Bismillah („I Guds namn“) inför måltider och viktiga aktiviteter. Dessa små ritualer håller tron levande i vardagen.

## Det veckovisa livet

### Fredagsbönen – Jumu'ah

Fredagen är islams heliga dag. Den viktigaste veckoplikten är att delta i Jumu'ah – fredagsmiddagsbönen i moskn med ett predikant, khutba. Bönen är obligatorisk för vuxna muslimska män och hålls kring middag. [7]

I Sverige kan detta vara svårt att kombinera med arbets- och skol-schema. Vissa arbetsgivare beviljar ledighet för fredagsbönen, andra gör det inte. Det är en av de tydligaste punkterna där religiös praxis kolliderar med det svenska samhällets strukturer. I Sverige finns idag över 160 moskrör och islamiska centra, vilket gör att många städer har närhet till en moské. [8]

## Gemenskapen i moskén

Moskén är inte bara en böneplats utan också ett socialt centrum. Där ordnas Koranskolor för barn, sociala event, matutdelning och rådgivning. För muslimer i Sverige fungerar moskén ofta som ett kulturellt ankare och en trygghetszon i ett ibland annorlunda samhälle.

## Religiös utbildning

Många muslimska familjer sänder sina barn till Koranskola på helgerna – vanligtvis lördag eller söndag. Där lär sig barnen att recitera Koranen på arabiska, islamisk historia och etik. Detta är ett sätt att överföra tron till nästa generation, särskilt viktigt när den omgivande kulturen inte är muslimsk.

## Det årliga livet – högtider och säsonger

### Ramadan – fastans heliga månad

Ramadan är islams heliga fastmånad – den nionde månaden i den islamiska månkalendern. Under en hel månad fastar muslimer från gryning till solnedgång: inget ätande, drickande, rökning eller sexuell aktivitet. Fastan bryts varje kväll med Iftar-måltiden och en extra bön, Tarawih, hålls i moskén. [9]

I Sverige kan Ramadan vara påfresande då fastans längd varierar beroende på årstiden. På sommaren kan fastan vara över 18 timmar lång. Arbetsgivare och skolor uppmanas ofta att visa förståelse genom att anpassa scheman och undvika pressade situationer för fastande anställda. Många muslimer anser dock att fastan är en andlig kraftkälla och en månad av ökad fokus och gemenskap.

### Eid al-Fitr – fastans brytande

När Ramadan avslutas firas Eid al-Fitr, som är en av islams största högtider. Festen varar i tre dagar och innefattar gemensam bön, ny kläder, utbyte av presenter och släktbesök. I icke-muslimska länder är det en högtid som saknar officiell status, vilket innebär att många muslimer

behöver ansöka om ledighet från jobb och skola. [10]

För muslimska barn i Sverige kan det kännas frustrerande att deras största högtid inte erkänns på samma sätt som jul eller påsk. Många kommuner och skolor arbetar dock aktivt för att uppmärksamma Eid.

## Zakat – årlig allmosa

En gång om året, ofta i samband med Ramadan, betalar muslimer som har det ekonomiskt möjligt sin Zakat – en obligatorisk allmosgift på 2,5 procent av överskottsstillgångar. Pengarna går till behövande, skuldsatta och andra sårbara grupper. Zakat är ett konkret uttryck för islamisk social rättvisa. [2]

## Eid al-Adha – offerhögtiden

Två till tre månader efter Eid al-Fitr firas Eid al-Adha, offerhögtiden, som markerar slutet på Hajj-pilgrimsresan. Man minns profeten Ibrahims villighet att offra sin son och firar med gemensam bön och, i många fall, slakt av ett djur. Köttet delas ut till familj, grannar och behövande. I Sverige anordnar islamiska föreningar ofta gemensamma firanden då hemmaslakt är ovanligt. [11]

## Hajj – vallfarten till Mecka

En gång i livet – för den som har ekonomisk och fysisk möjlighet – är varje muslim skyldig att utföra Hajj, pilgrimsresan till Mecka i Saudiarabien. Hajj äger rum under den islamiska månaden Dhul Hijja och är en av världens största mänskliga sammankomster med över två miljoner pilgrimer årligen. Det är en djupt transformerande andlig upplevelse. [12]

## Det islamiska året – en översikt

Den islamiska kalendern är en ren månkalender med 354 dagar per år, vilket innebär att högtiderna rör sig 10–11 dagar bakåt i den gregorianska kalendern varje år. Det innebär att Ramadan och Eid någon gång infaller på sommaren med långa fastdagar, och någon gång på vintern med kortare dagar.

# Utmaningar och möjligheter

## Att förhandla identitet

Att vara muslim i Sverige innebär ofta att förhandla två identiteter – den svenska och den muslimska. Forskning från Linköpings universitet visar att andragenerations-muslimer i Sverige i hög grad identifierar sig som både svenska och muslimska, utan att se en motsats dem emellan. [13]

## Islamofobi och diskriminering

Trots detta vittnar många muslimer om erfarenheter av fördommar och diskriminering. Brottsförebyggande rådet (Brå) rapporterar att hatbrott med islamofobiska motiv utgör en betydande andel av de religiösa hatbrotten i Sverige. [14] Att navigera detta kräver motståndskraft och en stark gemenskapskänsla.

## Interkulturell dialog

Samtidigt finns det många positiva berättelser. Interreligiösa dialogprojekt, öppna moskédörrar-evenemang och skolprojekt bidrar till ökat ömsesidigt förståelse. Många muslimer upplever att de genom sin tro bidrar med värderingar som omsorg, generositet och gemenskapskänsla till det svenska samhället.

## Avslutning

Att leva som muslim i ett icke-muslimskt samhälle är en rätt med komplex erfarenhet – präglad av rättsamhet, andlighet, gemenskap och ibland också utmaningar. De dagliga bönerna ger struktur åt dygnet, fredagsbönen ger gemenskapen en rytm och årshögtiderna som Ramadan och Eid ger året djup och måning.

För muslimer i Sverige handlar det ofta om att bygga broar: att vara fullt närvarande i det svenska samhället och på arbetsplatsen eller i skolan, och samtidigt hålla fast vid sin tro. Det är en balansgång som miljötal muslimer över hela världen utför varje dag – och som berikar så väl individen som samhället i sin helhet.

## Källor

- [1] Pew Research Center (2017). "Europe's Growing Muslim Population." - <https://www.pewresearch.org/religion/2017/11/29/europes-growing-muslim-population/>
- [2] Oxford Islamic Studies Online. "The Five Pillars of Islam." - <https://oxfordislamicstudies.com>
- [3] IslamicFinder. "Prayer Times - How are they calculated?" - <https://www.islamicfinder.org>
- [4] Muslim Pro App. "About prayer times." - <https://www.muslimpro.com>
- [5] Livsmedelsverket (2023). "Halal och kosher." - <https://www.livsmedelsverket.se>
- [6] Diskrimineringsombudsmannen (DO, 2022). "Diskriminering på grund av religion eller annan trosövertygelse." - <https://www.do.se>
- [7] Al-Islam.org. "Jumu'ah - Friday Prayer in Islam." - <https://www.al-islam.org>
- [8] Sveriges muslimska råd (SMR, 2023). "Islamiska centra i Sverige." - <https://www.islamiskaforbundet.se>
- [9] IslamicReliefSweden (2024). "Ramadan - vad innebär fastan?" - <https://www.islamicrelief.se>
- [10] Skolverket (2023). "Religiösa frågor i skolan." - <https://www.skolverket.se>
- [11] Islamiska förbundet i Sverige (2023). "Eid al-Adha - om högtiden." - <https://www.islamiskaforbundet.se>
- [12] Saudi Ministry of Hajj. "Hajj statistics 2023." - <https://www.hajj.gov.sa>
- [13] Brubaker, R. & Feischmidt, M. (2002). "Revisiting Ethnicity." Ethnic and Racial Studies. (Refereras till av LiU-forskning om identitet.)
- [14] Brottsförebyggande rådet - Brå (2023). "Årlig rapport om hatbrott i Sverige." - <https://www.bra.se>