



# Själv mord i islam

*Livets hellighet, förbudet och vägen till hopp*

وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا

*"Och döda inte er själva. Allah är verkligen barmhärtig mot er." –  
Koranen 4:29*

*En akademisk och pastoralt balanserad studie – baserad på Koranen,  
Sunnah och de fyra sunnitiska madhhaberna – om självmordets förbud,  
livets hellighet, mental hälsa i Islam och hoppets teologi.*

- [1. Inledning](#)
- [2. Nyckelterminologi](#)
- [3. Livets Hellighet – Hifz al-Nafs](#)
- [4. Koraniska Grunder för Förbudet](#)
- [4.1 Det direkta förbudet](#)
- [4.2 Förbudet mot att kasta sig i fördärvet](#)
- [4.3 Förbudet mot förtvivlan om Allahs barmhärtighet](#)
- [5. Profetens ﷺ Vägledning](#)
- [5.1 Hadithen om självmordets konsekvens](#)
- [5.2 Profetens reaktion på självmord](#)
- [5.3 Hoppets hadith – Allahs barmhärtighet](#)

- [6. Ansvar, Barmhärtighet och Psykisk Sjukdom](#)
- [6.1 Taklif och psykisk kapacitet](#)
- [6.2 Islamiska lärdas syn på självmord vid psykisk ohälsa](#)
- [6.3 Sabr och Allahs löfte till den lidande](#)
- [7. Islamisk Syn på Mental Hälsa](#)
- [7.1 Psykisk ohälsa är en sjukdom – sök behandling](#)
- [7.2 Koranens trösttexter för den lidande](#)
- [7.3 Profetens dua mot sorg och depression](#)
- [8. De Fyra Madhhabernas Juridiska Position](#)
- [9. Islamiska Lärde och Deras Perspektiv](#)
- [10. Islamisk Pastoral Vård och Stöd](#)
- [10.1 Gemenskapens ansvar](#)
- [10.2 Praktiska islamiska resurser för den lidande](#)
- [11. Samtida Perspektiv](#)
- [11.1 Själv mord bland muslimska ungdomar](#)
- [11.2 Islamisk psykologi som vetenskaplig disciplin](#)
- [11.3 Imamers roll som pastoral stödpersoner](#)
- [12. Hoppets Teologi – Allahs Barmhärtighet övergår allt](#)
- [13. Sammanfattning och Slutsats](#)

## 1. Inledning

Själv mord är ett av de smärtsammaste ämnen en människa kan möta – antingen i eget liv eller i någon annans. Islam möter detta ämne med tydlig lärdom och djup barmhärtighet: tydlighet om förbudets allvar, och djup barmhärtighet mot den människa som lider.

Den islamiska traditionen förbjuder självmord kategoriskt och grundar detta förbud i en av religionens mest fundamentala principer: livets helighet (hifz al-nafs) är ett av de fem mål som hela den islamiska lagen syftar till att skydda. Människans liv tillhör Allah – inte människan själv – och att avsluta det utan Hans tillstånd är att överskrida ett heligt gränsvärde.

Samtidigt är islamisk teologi och pastoral praxis rik på barmhärtighet mot den som lider. Islamiska lärde har alltid betonat att psykisk sjukdom, desperation och yttre omständigheter mildrar människans ansvar inför Allah. Denna artikel presenterar den islamiska synen systematiskt: förbudets grunder, Koranens och Sunnahs bud om livets helighet, de lärdes diskussion om ansvar och barmhärtighet, islamisk mental hälsa, och hur Islam erbjuder den lidande människan hopp – ty inget är större än Allahs barmhärtighet.

## 2. Nyckelterminologi

### Arabisk term – Translitteration – Förklaring

- الانتحار – Al-intihar – Själv mord; att avsluta sitt eget liv med avsikt
- قَتْلَ النَّفْسِ – Qatl al-nafs – Att döda sig själv; den klassiska islamiska termen för självmord
- حِفْظَ النَّفْسِ – Hifz al-nafs – Skyddet av livet – ett av de fem maqasid al-shariah
- حَرَامٌ – Haram – Strängt förbjudet; självmord faller i denna kategori (4:29)
- يَأْسٌ – Yas – Förtvivlan; att tappa hoppet om Allahs barmhärtighet – en allvarlig synd
- قُنُوطٌ – Qunut – Förtvivlan om Allahs nåd; förbjudet i Koranen (39:53)
- صَبْرٌ – Sabr – Tålamod; det islamiska svaret på smärta och prövningar
- رَحْمَةٌ – Rahma – Barmhärtighet; Allahs största egenskap som övergår alla andra
- تَوْبَةٌ – Tawbah – Omvändelse; alltid möjlig så länge människan lever

## 3. Livets Hellighet – Hifz al-Nafs

Det islamiska förbudet mot självmord vilar på en av religionens djupaste principer: människans liv är heligt och tillhör Allah. Koranen proklamerar detta med ovedersäglig tydlighet:

مِنْ أَجْلِ ذَلِكَ كَتَبْنَا عَلَىٰ بَنِي إِسْرَائِيلَ أَنَّهُ مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا

*”Därför fastslogs det för Israels barn: den som dödar en människa – utan att det är ett straff för mord eller för att sprida fördärv på jorden – det är som om han dödat hela mänskligheten.”*

**Koranen 5:32 – att döda ett liv är att döda hela mänskligheten; livet är heligt**

Al-Shatibi och de klassiska lärde av maqasid al-shariah rankade hifz al-nafs (skyddet av livet) som det näst viktigaste av de fem grundmålen – direkt efter hifz al-din (skyddet av religionen). Hela det islamiska straffsystemet, förbudet mot mord, reglerna om självförsvar och krigets etik är grundade i denna princip: livet är heligt och måste skyddas.

Att människans kropp inte tillhör henne själv utan Allah är ett centralt islamiskt teologiskt postulat. Koranen säger: "Allah köper de troendes liv och egendom" (9:111). Eftersom livet tillhör Allah har människan inte rätten att avsluta det på eget bevåg.

## 4. Koraniska Grunder för Förbudet

### 4.1 Det direkta förbudet

وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا

*"Och döda inte er själva. Allah är verkligen barmhärtig mot er."*

#### Koranen 4:29 – det tydligaste direkta förbudet mot självmord i Koranen

Frasen "wa la taqtulu anfusakum" är ett direkt förbud (nahi) i imperativ form – samma grammatiska form som förbudet mot mord, stöld och zina. Imam al-Razi kommenterar att uttrycket "anfusakum" (er själva) innefattar både att döda sin egen person och att döda andra muslimer, ty den muslimska gemenskapen är som en enda kropp.

Avslutningen "inna Allah kana bikum rahiman" (Allah är verkligen barmhärtig mot er) är teologiskt djup: förbudet presenteras inte som ett straff utan som Allahs barmhärtighet. Att förbjuda självmord är Allahs sätt att skydda människan från sig själv i stunder av desperation.

### 4.2 Förbudet mot att kasta sig i fördärvet

وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ

*"Och kasta er inte med egna händer i fördärvet."*

## Koranen 2:195 – att medvetet skada sig själv är förbjudet

Denna vers är bred i sin tillämpning och är av fiqh-lärde tolkad som ett generellt förbud mot att medvetet utsätta sig för skada eller död. Ibn Kathir citerar Abu Ayyub al-Ansari (ra) som tolkade versen som förbudet att orsaka sin egen undergång – inklusive att avsluta sitt eget liv.

## 4.3 Förbudet mot förtvivlan om Allahs barmhärtighet

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ

*”Säg: Mina tjänare som handlat i överflöd mot sig själva – misstrosta inte om Allahs barmhärtighet! Allah förlåter alla synder – Han är den Förlåtande, den Barmhärtige.”*

## Koranen 39:53 – den största tröstsversen för den som bär på skuld och smärta

Allah riktar sig till ”Sina tjänare som syndat i överflöd mot sig själva” – dvs. de som begår de största synderna, tyngda av skuld och smärta – och säger: ”Misstrosta inte!” (la taqnatu). Att misstrosta om Allahs barmhärtighet (qunut/yass) är i sig en synd som Islam förbjuder, ty Allahs rahma övergår alltid Hans vrede.

## 5. Profetens ﷺ Vägledning

### 5.1 Hadithen om självmordets konsekvens

مَنْ قَتَلَ نَفْسَهُ بِحَدِيدَةٍ فَحَدِيدَتُهُ فِي يَدِهِ يَتَوَجَّأُ بِهَا فِي بَطْنِهِ فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدًا مُّخَلَّدًا فِيهَا أَبَدًا

*”Den som dödar sig själv med ett järnföremål – han har det i sin hand och sticker det i sin buk i Jahannam, evig och för evigt där.”*

Sahih al-Bukhari, hadith 5778 | Sahih Muslim, hadith 109 – om självmordets allvar

Denna hadith är en av de tydligaste om självmordets allvar i islamisk lärdom. Viktigt: Islamiska lärde är oeniga om huruvida denna hadith ska tolkas bokstavligen som ett oundvikligt evigt straff, eller om den beskriver den yttersta konsekvensen för den som begår handlingen med full medvetenhet och val. Imam al-Nawawi och Ibn Hajar betonar att personen kanske inte stannar där för evigt – och att Allahs barmhärtighet och tawbah-principen alltid gäller.

## 5.2 Profetens reaktion på självmord

Profeten ﷺ bad inte själv janazah-bönen för Jund ibn Wahb – en kompanjon som skadade sig själv till döds under en strid – men tillät att andra sahabah bad bönen (Muslim 978). Detta visar att:

- Själv mord är en allvarlig synd som Profeten ﷺ ville markera
- Den som begått självmord behandlas fortfarande som muslim – janazah-bönen bes
- Förbudet är pedagogiskt, inte en utestängning från Allahs barmhärtighet

## 5.3 Hoppets hadith – Allahs barmhärtighet

إِنَّ اللَّهَ أَعَدَّ مِائَةَ رَحْمَةٍ جَزَّأَهَا مِائَةَ جُزْءٍ فَأَنْزَلَ مِنْهَا جُزْءًا وَاحِدًا بَيْنَ خَلْقِهِ

*”Allah har berett 100 delar av barmhärtighet. Han lät en del komma ned bland Sin skapelse – med den visar människan medkänsla med varandra. De återstående 99 delarna behöll Han för Domedagen.”*

**Sahih Muslim, hadith 2752 – om storleken av Allahs barmhärtighet**

All den barmhärtighet vi ser i världen – all kärlek, all omsorg, all försoning – är en av hundra delar av Allahs barmhärtighet. De 99 delarna sparar Allah till Domedagen för Sina tjänare.

## 6. Ansvar, Barmhärtighet och Psykisk

# Sjukdom

## 6.1 Taklif och psykisk kapacitet

Islamisk fiqh grundar moraliskt ansvar (taklif) på tre villkor: aql (förståndet), bulugh (mognad) och ikhtiyar (fri vilja). Den som saknar något av dessa villkor har reducerat eller upphävt ansvar inför Allah:

### Islamisk teologi om reducerat ansvar

- **Al-aql:** Den som lider av allvarlig psykisk sjukdom, depression eller psykos som påverkar förståndet har reducerat ansvar
- **Al-ikhtiyar:** Den som agerar i ett tillstånd av extrem okontrollerbar impuls eller psykisk kris kan ha reducerat moraliskt ansvar
- **Al-qasad:** Avsikten (niyyah) spelar roll – handlingar utförda i ett tillstånd av psykisk kollaps utvärderas annorlunda än planerade handlingar
- **Al-ikrah:** Yttre tvång och omständigheter – trauma, misshandel, sjukdom – beaktas av Allah som ”den Allvetande om vad hjärtana döljer”

Ibn Taymiyyah och Ibn al-Qayyim betonade att Allah dömer människan efter hennes faktiska kapacitet och omständigheter. En person som tar sitt liv i ett tillstånd av allvarlig psykisk sjukdom, svår depression eller psykos hålls av Allah ansvarig på ett fundamentalt annat sätt än en som gör det med full medvetenhet. ”Allah dömer inte ens som Han inte har satt förståndet hos” (Abu Dawud 4398, om den sovande, barnet och den sinnessjuka).

## 6.2 Islamiska lärdas syn på självmord vid psykisk ohälsa

- Psykisk sjukdom är en verklig sjukdom (marad) som Islam erkänner och uppmanar till behandling av
- Depression, bipolär sjukdom och PTSD kan reducera en persons moraliska ansvar inför Allah
- Den islamiska gemenskapen har ett ansvar att hjälpa den lidande – inte enbart fördöma
- Janazah-bönen (begravningsbönen) bes för den som begått självmord – de behandlas som muslim
- Allah vet vad som finns i hjärtat och dömer med fullständig rättvisa

och fullständig barmhärtighet

## 6.3 Sabr och Allahs löfte till den lidande

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

*”Med svårigheten följer lätthet (yusr).”*

**Koranen 94:6 – Allahs garanti till den som lider: efter svårigheten kommer lättnaden**

Koranen 94 (Surah al-Inshirah) är skriven direkt till Profeten ﷺ i en period av svåra prövningar och ensamhet. ”Inna maal-usri yusra” – med bestämda artiklarna på usri (svårigheten): den svårighet du möjligtvis bär just nu är den samma som Allah lovar kommer att följas av lättnad. De klassiska lärde noterar att ”yusr” (lätthet) är obestämt – Allah lovar inte en lätthet utan obegränsat många lättheter.

## 7. Islamisk Syn på Mental Hälsa

### 7.1 Psykisk ohälsa är en sjukdom – sök behandling

تَدَاوُوا فَإِنَّ اللَّهَ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ دَوَاءً

*”Sök behandling, ty Allah har inte skapat en sjukdom utan att Han också skapat ett botemedel för den.”*

**Sunan Abu Dawud, hadith 3855 – Profetens ﷺ befallning att söka läkarhjälp för all sjukdom**

Profeten ﷺ uppmanade de troende att söka behandling för alla sjukdomar – och psykisk ohälsa är inget undantag. Islam förbjuder inte att söka psykologisk hjälp, medicinering vid psykisk sjukdom eller psykiatrisk vård. Tvärtom: att söka hjälp är i linje med den islamiska principen om att ta tillvara på Allahs gåva (livet).

## 7.2 Koranens trösttexter för den lidande

Här är den texten utan tabell:

### Koranisk tröst – Vers och kontextuell relevans

- **Allahs närhet till den som ropar** – Koranen 2:186: Allah säger att Han är nära Sina tjänare när de kallar på Honom, och lovar att svara på böner.
- **Allah belastar inte mer än man klarar** – Koranen 2:286: Allah lägger inte på någon en börda större än vad de förmår bära – ett uttryck för Allahs absoluta rättvisa.
- **Svaret följer alltid svårigheten** – Koranen 94:5-6: Budskapet om att lättnad följer på svårighet upprepas två gånger för att betona det.
- **Friden i dhikr** – Koranen 13:28: Hjärtan finner ro genom ihågkommandet av Allah (dhikr), som beskrivs som ett islamiskt sätt att finna inre lugn.
- **Sabr ger belöning utan gräns** – Koranen 39:10: De tålmodiga utlovas en belöning utan räkenskap.
- **Tawbah accepteras alltid** – Koranen 4:110: Den som handlat orätt mot sig själv men vänder sig till Allah i ånger och ber om förlåtelse beskrivs finna Allah förlåtande.

## 7.3 Profetens dua mot sorg och depression

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ

*”Allah, jag söker skydd hos Dig från oro och sorg, svaghet och lättja, girighet och fruktan, skuldbördans tyngd och människors överhäravälde.”*

Sahih al-Bukhari, hadith 6369 – Profetens ﷺ dua mot alla former av psykisk smärta

## 8. De Fyra Madhhabernas Juridiska

## Position

Här är texten utan tabell:

**Hanafi-madhaben** – Imam Abu Hanifa (699–767 e.Kr.)

Själv mord är haram men den som begått det behandlas fortfarande som muslim. Janazah-bönen bes av gemenskapen, men qadi (domaren) och framstående personer rekommenderas att inte leda bönen som pedagogisk markering. Egendomen ärvs normalt till familjen.

**Maliki-madhaben** – Imam Malik ibn Anas (711–795 e.Kr.)

Själv mord är haram. Janazah-bönen bes för den som begått självmord – att neka bönen ansågs av Imam Malik som för strängt. Imam Malik betonade Allahs barmhärtighet och att vi inte kan veta vad som händer i hjärtats sista stund. Begravning sker som vanlig muslim.

**Shafii-madhaben** – Imam al-Shafii (767–820 e.Kr.)

Själv mord är haram. Al-Nawawi (Shafii) betonade tydligt att janazah-bönen ska bes och att den som begått självmord inte utestängs från muslimsk begravning. Al-Nawawi citerar hadith-konsensus: vi ber bönen men överlämnar Allahs dom till Allah.

**Hanbali-madhaben** – Imam Ahmad ibn Hanbal (780–855 e.Kr.)

Själv mord är haram. Ahmad ibn Hanbal var mer sträng angående att imam och qadier inte bör leda janazah-bönen – men bönen i sig bes av andra muslimer. Ibn Taymiyyah betonade att psykisk ohälsa och förtvivlan minskar moraliskt ansvar: "Allah dömer inte människan hårdare än hennes verkliga kapacitet."

## 9. Islamiska Lärde och Deras Perspektiv

**Imam al-Nawawi** – d. 1277 e.Kr. | Shafii

Betonade att janazah-bönen alltid bes; Allahs dom överlåtas till Allah; ingen utestängs.

**Ibn Taymiyyah** – d. 1328 e.Kr. | Hanbali

Psykisk ohälsa och desperation minskar moraliskt ansvar; Allahs dom är alltid rättfärdig.

**Ibn al-Qayyim** – d. 1350 e.Kr. | Hanbali

Själens sjukdomar (amrad al-qulub) är verkliga sjukdomar; spirituell och psykologisk behandling rekommenderas.

**Al-Ghazali** – d. 1111 e.Kr. | Shafii

I lhya behandlas depression (huzn), ensamhet och andlig tomhet i detalj; spirituell kur erbjuds.

**Yusuf al-Qaradawi** – d. 2022 e.Kr. | Samtida

Psykisk sjukdom är en legitim ursäkt; gemenskapen måste hjälpa och stödja den som lider.

**Mustafa al-Zarqa** – d. 1999 e.Kr. | Samtida

Modern islamisk fiqh måste integrera psykiatrisk kunskap i bedömningen av moraliskt ansvar.

## 10. Islamisk Pastoral Vård och Stöd

### 10.1 Gemenskapens ansvar

مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادُّهِمْ وَتَرَاحُمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ

*”De troendes liknelse i sin kärlek, barmhärtighet och medkänsla för varandra är som en enda kropp: när en del klagar, svarar hela kroppen med vakande och feber.”*

Sahih al-Bukhari, hadith 6011 | Sahih Muslim, hadith 2586

### 10.2 Praktiska islamiska resurser för den lidande

- Dua al-ghamm (bönen mot ångest): ”Allahuma inni abduka...” – Profetens bön mot sorg och depression (Bukhari 6369)
- Surah al-Duha (93): uppenbarad när Profeten ﷺ själv kände sig ensam och övergiven av Allah – en direkt tröst
- Surah al-Inshirah (94): ”Med svårigheten följer lätthet” – Allahs löfte till den tyngda
- Dhikr och Koranrecitation: ”Med dhikr finner hjärtana ro” (13:28) – dokumenterat terapeutisk effekt
- Silat al-rahim: att ringa en nära anhörig eller vän är både Sunnah och

ett psykologiskt skydds nät

- Söka professionell hjälp: psykolog, psykiatriker eller kurator – Allah skapade ett botemedel för varje sjukdom

## 11. Samtida Perspektiv

### 11.1 Själv mord bland muslimska ungdomar

Forskning visar att muslimska ungdomar i diaspora – inklusive Sverige och Norden – är sårbara för självmordsrisk på grund av identitetskonflikter, diskriminering, kulturella förväntningar och bristande integration. Islamiska lärde och organisationer betonar att muslimska samhällen måste bryta stigmat kring psykisk ohälsa och bygga trygga rum där unga kan söka hjälp utan skamkänsla.

### 11.2 Islamisk psykologi som vetenskaplig disciplin

Islamisk psykologi (al-nafsiyya al-islamiyya) är en växande akademisk disciplin som integrerar islamisk teologi med modern psykologisk forskning. Institutioner som International Association of Islamic Psychology arbetar för att utbilda muslimska sjukvårdare i kulturellt och religiöst kompetent omhändertagande av psykisk ohälsa. Nyckelbegrepp som tazkiyat al-nafs (självrening), sabr (tålamod) och tawakkul (tillit till Allah) integreras med klinisk psykologi.

### 11.3 Imamers roll som pastoral stödpersoner

Imamer och islamiska lärare i Norden spelar en allt viktigare roll som förstalinjestöd för muslimer i psykisk kris. Flera nordiska islamiska organisationer utbildar nu imamer i pastoral vård, krisberedskap och samtalsstöd. Det islamiska ramverket – med sitt betoning på sabr, tawakkul och dhikr – kan komplettera (inte ersätta) professionell psykologisk behandling.

## 12. Hoppets Teologi – Allahs

# Barmhärtighet övergår allt

وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ

*”Min barmhärtighet omsluter allt.”*

## Koranen 7:156 – Allahs barmhärtighet är obegränsad och allomfattande

Profeten ﷺ sade: ”Allah är barmhärtigare mot Sina tjänare än en mor mot sitt barn” (Bukhari 5999). Islamisk teologi ser Allahs dom på Domedagen med detta linser: Han är den som vet precis vad varje människa bär i hjärtats djup, vad hon upplevt, vad som skadade henne, vad hon försökte och vad som krossade henne. Hans dom är fullständigt rättfärdig och fullständigt barmhärtig.

لَوْ يَعْلَمُ الْمُؤْمِنُ مَا عِنْدَ اللَّهِ مِنَ الْعُقُوبَةِ مَا طَمَعَ فِي الْجَنَّةِ أَحَدٌ وَلَوْ يَعْلَمُ الْكَافِرُ مَا عِنْدَ اللَّهِ مِنَ الرَّحْمَةِ مَا قَنَطَ مِنَ الْجَنَّةِ أَحَدٌ

*”Om den troende visste hur strängt Allahs straff är, skulle ingen längta efter Paradiset; och om den otroende visste hur stor Allahs barmhärtighet är, skulle ingen förtvivla om Paradiset.”*

## Sahih Muslim, hadith 2755 – barmhärtighetens och rättvisans balans i Allahs natur

# 13. Sammanfattning och Slutsats

### Sju grundinsikter om självmord och hopp i Islam

1. Livet är heligt (hifz al-nafs) – det tillhör Allah och är givet till människan som amanah (förvaltarskap)
2. Själv mord är haram – Koranen förbjuder det direkt (4:29) och Sunnah betonar dess allvar
3. Förtvivlan (yass/qunut) är själv förbjuden – ”Misstrosta inte om Allahs barmhärtighet” (39:53)
4. Psykisk sjukdom minskar moraliskt ansvar – Allah dömer efter faktisk kapacitet och omständigheter

5. Den som begått självmord behandlas som muslim – janazah-bönen bes av gemenskapen
6. Islam befäller att söka behandling – ”Allah skapade ett botemedel för varje sjukdom” (Abu Dawud 3855)
7. Allahs barmhärtighet omsluter allt – ”Min barmhärtighet omsluter allt” (7:156) – inget är för stort att förlåta

Islam möter det mörkaste i människolivet – smärta, förtvivlan, känslan av att vara fångad – med tre budskap: ett klart förbud (ty livet är heligt), ett djupt erkännande (ty lidande är verkligt och svårt), och ett orubbat hopp (ty Allahs barmhärtighet övergår alla synder och alla tillkortakommanden).

För den som lider: Islam säger till dig att din smärta är verklig, att Allah vet om den, att du inte är ensam i den, och att det finns hjälp – både andlig (dua, dhikr, salat) och professionell (psykolog, psykiatriker, kriscentrum). Att söka hjälp är styrka, inte svaghet – det är att ta tillvara på Allahs gåva.

För gemenskapen: Islam ålägger oss ett kollektivt ansvar. Den som lider i vår närhet är vår broders och systers sak. Att bryta stigmat kring psykisk ohälsa, att lyssna utan att döma, att vara den som håller i en annan människas hand i mörkret – det är islamisk barmhärtighet i praktiken.

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٩﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

*”Med svårigheten följer lätthet. Med svårigheten följer lätthet.”*

*– Allah upprepade detta två gånger i ett enda kort kapitel. Han ville att vi skulle höra det.*

**Koranen 94:5-6 – Allahs löfte till den tyngda, upprepat två gånger för betoning**