

Vertrouwen op Allah

Religieuze coping van hoogopgeleide Nederlandse moslima's van Marokkaanse afkomst

Leonie van der Valk, Jos Pieper & Rien van Uden*

Summary

This paper is about religious coping of young Dutch highly educated Muslim women from Moroccan families in their adaptation to Dutch highly secular society. We found in our qualitative research that these young women are confronted with all kinds of problems at home and in Dutch society. They adapt to Dutch values, norms and behaviour. Many of them are very successful in their careers. These young Dutch Muslim women are better able to cope with tensions that are triggered by cultural contradictions, social control, discrimination and racism in Dutch society when they use religious coping strategies. They find peace in positive religious reframing, seeking comfort from Allah, praying, listening to recitation of Koran, and the support of fellow believers. By using religious coping they transform their negative stigma and protect their self-esteem. So the effect of religious coping is that they feel personally better. This gives them strength but also confronts them with social control of fellow believers. This makes it less easy for them to express a deviant religious opinion and to follow their own personal religious choices.

Inleiding

Veel Nederlandse moslima's van Marokkaanse afkomst hechten waarde aan hun geloof. In dit artikel staat de vraag centraal wat de islam en het islamitisch bidden voor hen betekenen wanneer zij in hun dagelijks leven geconfronteerd worden met problemen. Veel van deze problemen delen zij met andere Nederlanders. Maar als dochters van migrantenouders hebben zij ook te maken met specifieke stressgevende factoren, die verband houden met de verschillende conflicterende sociale rollen die zij vervullen (Berry 1997; Lazarus 1999) en de confrontatie met de stigmatisering en discriminatie

* Leonie van der Valk (cultureel antropoloog) is werkzaam bij de Hogeschool van Amsterdam, Jos Pieper (cultuur psycholoog) en Rien van Uden (klinisch psycholoog) zijn beiden als hoogleraar verbonden aan de Universiteit van Tilburg.

binnen de Nederlandse samenleving van zowel hun etnische groep als hun geloof (Roeland, Aupers, Houtman, De Koning & Noomen 2010; Poorthuis & Saleminck 2011). Deze factoren veroorzaken structurele vormen van spanningen, die Lazarus (1999) aanduidt met chronische vormen van stress. Volgens Pargament (1997) verminderen gelovige individuen dergelijke spanningen ook door middel van religieuze coping. Zo vinden veel gelovige moslims kracht en rust in de islam en door te bidden tot God, in het Arabisch aangeduid met “Allah” (Abu Raiya & Pargament 2010; Winchester 2008). Zij gebruiken daarbij verschillende gebedsvormen. Veel gelovige moslims bidden de *salaat*, dit is de tweede zuil van de islam, als eerbetoon aan God. Dit gebed is in hoge mate geritualiseerd en wordt vijf keer per dag gebeden. Verder bidden gelovige moslims ook wel smeekbeden (*douagebeden*) tijdens, na of buiten de *salaat*gebeden. Hierin doen zij verzoeken aan God. Sommigen van hen bidden tevens *dhikr*gebeden, dit zijn lofgebeden, of verrichten aanroepingen waarin God wordt geprezen.

Dit artikel is gebaseerd op kwalitatief onderzoek (Van der Valk 2016)¹ naar de religieuze coping van hoogopgeleide moslima’s van Marokkaanse afkomst. Het doel van deze studie was om islamitische studenten van de hulpverleningsopleidingen van de Hogeschool van Amsterdam te ondersteunen bij hun zoektocht naar de betekenis van de islam en het bidden tot God binnen de hulpverlening. Daarbij hebben wij ons vanuit het theoretische kader van Pargament (1997) gericht op het onderzoeken van islamitische vormen van religieuze coping bij het hanteren van spanningen.

De centrale vraag in dit artikel is wat de islam en islamitische gebeden voor hoogopgeleide moslima’s van Marokkaanse afkomst betekenen bij het hanteren van stress en problemen. Deze vraag wordt beantwoord op basis van het kwalitatieve onderzoek dat in 2009 is verricht onder 13 moslima’s die geselecteerd zijn uit een groep van 177 vrouwen die deelgenomen hadden aan het kwantitatieve deel van deze studie (Van der Valk 2016). Deze 177 islamitische respondenten zijn de hooggeschoolde dochters en kleindochters van laaggeschoolde gastarbeiders die vanaf 1975 hun gezinnen naar Nederland lieten overkomen. Omdat in de periode daarna nog voornamelijk huwelijkspartners uit het herkomstland werden gekozen, hebben veel jonge vrouwen met deze achtergrond een vader of moeder die behoort tot de eerste generatie migranten. Binnen deze migrantengezinnen zijn er verschillen tussen de generaties geconstateerd die aanleiding geven tot problemen en spanningen (Van der Valk 2016).

Eerst behandelen wij het gebruikte theoretische kader en de specifieke migratieachtergronden van de families waartoe deze Nederlandse moslima’s

behoren en vervolgens wordt de uitvoering van het kwalitatieve onderzoek beschreven. Daarna worden de onderzoeksresultaten weergegeven en tot slot volgt er een discussie.

Theorievorming over religieuze coping

De godsdienstpsycholoog Pargament (1997) heeft onderzoek verricht naar de verschillende manieren waarop gelovigen kracht putten uit hun religie. Veel gelovigen ervaren op moeilijke momenten steun en troost als zij gebruik maken van religieuze middelen. Door religieuze zingeving, zoeken van troost bij God, bidden en het verrichten van andere rituelen kunnen hun spanningen verminderen. Op deze manieren zijn zij beter in staat om met tegenslag, conflicten en ingrijpende gebeurtenissen zoals verlies van gezondheid en relaties om te gaan. Pargament (1997) beschouwt religieuze coping, waaronder bidden, die gunstige effecten heeft op iemands welzijn als positief. Pargament (1997) onderscheidt echter ook vormen van religieuze coping die juist spanningen oproepen (*religious distress*). Religie functioneert dan als een vorm van negatieve coping, dus als een verkeerde manier van het gebruik van religie bij het oplossen van problemen. Gedachten over zonden, vrees voor goddelijke straf, de hel en de angst verdoemd te zijn, kunnen gaan domineren. Er kan innerlijke onvrede ontstaan als goddelijke steun uitblijft, er religieuze vreemding optreedt, of als men zich door God verlaten voelt (*God alienation*). Er kunnen spanningen en conflicten met geloofsgenoten zijn rondom de interpretaties van religieuze onderwerpen. Daardoor kunnen gevoelens van minderwaardigheid, eenzaamheid en wanhoop toenemen (Pargament 1997). In zijn algemeenheid komt positieve religieuze coping duidelijk meer voor dan negatieve religieuze coping.

Pargament et al. (2000) onderscheiden de volgende positieve vormen van religieuze coping.

Ten eerste draagt religieuze coping bij aan het verminderen van spanningen doordat religieuze oriëntaties helpen om zingeving te vinden in moeilijke omstandigheden (*to find meaning*).

Ten tweede helpt religieuze coping om invloed uit te oefenen op het eigen bestaan (*mastery and control*). Religieuze oriëntaties en het verrichten van religieuze handelingen geven houvast. Zij versterken het gevoel van controle, waardoor een gevoel van machteloosheid kan afnemen.

Ten derde versterkt religieuze coping gevoelens van emotionele geborgenheid bij God (*comfort and closeness to God*). Door een betrokken en liefdevolle God als dichtbij te ervaren en om steun te vragen, kan een bidder positieve gevoelens oproepen en kracht en vertrouwen hervinden.

Ten vierde schept religieuze coping een band met geloofsgenoten en God (*intimacy with others and closeness to God*). Zo staat men er niet alleen voor en kan men een beroep doen op de steun van anderen.

Ten vijfde biedt religieuze coping de mogelijkheid om het eigen leven ingrijpend te veranderen (*life transformation*) door dit vanuit religieuze idealen vorm te geven. Dit vergroot innerlijke groei en zelfwaardering. Pargament noemt hier expliciet vergeving en bekering.

In een latere publicatie noemen Pargament, Feuille & Burdzy (2011) daarnaast nog het belang van religieuze coping voor identiteitsversterking, het zoeken van een verbinding met een sacrale wereld en angstreductie. Religiositeit kan het ontwikkelen van een sterke sociale identiteit stimuleren, waaraan men betekenis, houvast, geborgenheid, steun, innerlijke groei, zelfvertrouwen en zelfwaardering (*self-esteem*) kan ontleen (Park & Slattery 2015). Het je intensiever richten op religieuze opvattingen en gedragingen kan leiden tot geloofsverdieping, tot nauwer contact met het sacrale. Angstreductie is eigenlijk een functie die ook ten grondslag ligt aan alle andere functies. Bovengenoemde positieve functies van religieuze coping gelden ook voor bidden als copingstrategie (Pargament 2007; Levine 2008). Volgens Masters & Spielmans (2007) heeft bidden daarnaast vaak ook een ontspannende werking, fysiologische relaxatie. Maar zoals gezegd kunnen andere vormen van religieuze coping ook op een negatieve wijze werken als bijvoorbeeld beoogde positieve effecten uitblijven, of als schuldgevoelens, angst en vervreemding optreden.

De migratieachtergrond

Bron voor stress en problemen

De moslima's uit ons onderzoek zijn de dochters en kleindochters van de gastarbeiders die in de tweede helft van de vorige eeuw van het afgelegen platteland van Marokko naar Nederland migreerden om er in arbeidsintensieve bedrijven te werken. Volgens Berry (1997) gaat migratie vaak gepaard met specifieke problemen. Migranten moeten zich immers aanpassen aan een nieuw type samenleving en laten daarbij hun dierbaren achter. Als zij hun kinderen in hun nieuwe vestigingsland gaan opvoeden, kunnen er verschil-

len tussen de oudere en jongere generaties optreden in hun wijze van aanpassing aan de samenleving. Er kunnen conflicten en problemen tussen ouders en kinderen ontstaan (Berry 1997; Lazarus 1997) over wat men wil behouden of opgeven van de eigen achtergrond en over wat van de nieuwe leefomgeving wordt overgenomen. Vooral in gezinnen waarin ouders willen vasthouden aan bepaalde culturele en religieuze waarden, normen en tradities uit het gebied van herkomst, terwijl hun kinderen willen integreren binnen de nieuwe samenleving, kunnen er intergenerationele conflicten optreden.

Volgens Berry (1997) wordt een succesvolle adaptatie beïnvloed door de attitudes en vaardigheden van de migranten zelf. Daarbij speelt een open opstelling, het actief deelnemen aan de nieuwe samenleving en het ontwikkelen en aanleren van nieuwe vaardigheden een belangrijke rol. Uit later onderzoek door Berry, Phinney, Sam & Vedder (2006) en Berry & Sabatier (2010) blijkt echter dat een succesvolle adaptatie ook te maken heeft met de mate waarin immigranten binnen hun nieuwe samenleving worden geaccepteerd. Vooral als er sprake is van stigmatisering en buitensluiting kan dit gepaard gaan met veel stress. Dit heeft ook volgens onderzoek van Loewenthal (2007) een negatieve invloed op de psychische gezondheid van migranten en hun nakomelingen.

Ook in Nederland zijn dergelijke spanningen binnen migrantenfamilies van Marokkaanse afkomst geconstateerd. Zo zijn ouders en grootouders voornamelijk afkomstig uit relatief autonome, onderontwikkelde, armere, rurale gebieden in Marokko, zoals de Rif, waar het leven hard was en er weinig mogelijkheden waren voor scholing (Heinemeijer, Van Amersfoort, Ettema, De Mas & Van der Wusten 1976). Vooral plattelandsvrouwen werden destijds geconfronteerd met het gezag van mannen in de familie, waardoor zij vaak minder invloed konden uitoefenen op hun eigen leven (Van der Valk 2016). Deze vrouwen haalden steun en kracht uit hun moederschap en uit een vorm van islam waarin rurale, culturele tradities domineerden zoals geloof in bezaatheid en heiligenverering (Hoffer 1996). Hun dochters en kleindochters hebben in Nederland veel zeggenschap over hun eigen bestaan verworven, zij volgen onderwijs en streven een succesvolle beroeps carrière na (Van der Valk 2006). Door deze verschillen in positie en belevingswereld ontstaan er allerlei problemen. Hoogopgeleide vrouwen van Marokkaanse afkomst vinden het spanningsvol om de verwachtingen die thuis en buitenshuis aan hen worden gesteld te combineren (Buitelaar 2009). Ook voelen zij zich bedreigd door de negatieve beeldvorming over de islam in Nederland (Maliepaard & Gijsberts 2012). Ondanks hun goede integratie en maatschappelijke succesvolle participatie worden zij minder geaccepteerd en gewaardeerd (De Valk &

Crul 2008; Entzinger 2009; Omlo 2011). En als deze jonge vrouwen zich voor hun houvast gaan oriënteren op strenge orthodoxe interpretaties van de islam maken hun ouders zich zorgen over een mogelijke religieuze radicalisering (De Koning 2008).

Copingstrategieën van migrantenfamilies

Hoewel er bij sommige jongens van Marokkaanse afkomst sprake is van marginalisatie en inadequate vormen van coping (Van der Valk & Blaauween 1994; Van Gemert 2006; Pels & De Haan 2007), zijn Marokkaanse jongeren en vooral ook steeds meer meisjes uit deze migrantenfamilies in staat om op succesvolle wijze in de samenleving te integreren (Entzinger 2009; Ketner 2010). Zij weten de verschillende eisen die er aan hen worden gesteld vanuit thuis en vanuit de samenleving goed te combineren. Zo zijn de thuiswonende ongehuwde islamitische vrouwen gericht op het overtuigen en geruststellen van hun ouders. Op deze wijze verkrijgen zij meer bewegingsvrijheid. Ook vermijden zij dat hun ouders te weten komen hoe zij zich buitenshuis gedragen. Daarbij worden zij gesteund door vriendinnen. Volgens Yerden (2008; 2010) komt binnen deze migrantenfamilies van Marokkaanse afkomst veel confrontatievermijding voor.

Daarnaast maken jonge vrouwen van Marokkaanse afkomst gebruik van de islam om hun spanningen te hanteren. Net als islamitische jongeren uit andere westerse landen (Schmidt 2004) zijn deze Nederlandse jongeren (Brouwer 2006; De Koning 2008) zich steeds meer gaan verdiepen in het geloof van hun ouders als reactie op het aangesproken worden op hun “anders zijn”. Via sociale media wisselen jonge moslima’s van Marokkaanse afkomst informatie uit over de betekenis en inhoud van wat zij als de “ware” islam beschouwen (Brouwer 2006; De Koning 2008; Roeland et al. 2010).

Volgens onderzoekers (Bartels 2005; De Koning 2008; Buitelaar 2007; 2009; Ketner 2009; 2010) biedt het vertoog van moslima-zijn deze jonge gelovige vrouwen van Marokkaanse afkomst over het algemeen zowel naar hun ouders als naar de Marokkaanse gemeenschap toe een succesvolle legitimering voor emancipatie. Gebruikmakend van hun kennis over de islam stellen sommige gelovige moslima’s thuis en binnen hun gemeenschap tradities en rolpatronen ter discussie. Met behulp van de islam creëren deze vrouwen een sterke sociale identiteit waarbij zij zich prettig voelen en die hen beschermt tegen de negatieve gevolgen van buitensluiting en discriminatie (Bartels 2005; Bartels & De Koning 2007; De Koning 2008; Ketner 2010). Zij intensiveren hun religieuze praktijken, ontwikkelen vroomheid (Roex, Van Stiphout & Tillie 2010) en zoeken steun bij gelijkgestemde geloofsgenoten (Brouwer

2006; Van Nieuwkerk 2007). Dit nieuw ontwikkelde religieuze referentiekader biedt deze op de islam gerichte moslima's zekerheid en houvast. Het sluit beter aan bij hun individuele behoeften dan de traditionele, islamitische opvattingen en praktijken van de generatie van hun ouders (De Koning 2008). Daarbij is in de loop der tijd onder invloed van de sociale media een religieus orthodox vertoog onder jongeren gaan domineren, dat beïnvloed wordt door orthodoxe stromingen, zoals het salafisme (Roex et al. 2010; Roex 2014). Daardoor treden in Nederland afwijkende visies vanuit een meer liberalere, tolerante visie op de islam minder op de voorgrond.

Uitvoering van het kwalitatieve onderzoek

Vanuit het hierboven geschetste theoretische kader zijn er onderzoeksvragen geformuleerd die gericht zijn op wat religiositeit, wijze van bidden en manieren van religieuze coping voor hoogopgeleide moslima's van Marokkaanse afkomst betekenen als zij geconfronteerd worden met problemen en stress (Van der Valk 2016). De onderzoeksvragen zijn beantwoord met behulp van een kwantitatief onderzoek onder 177 respondenten en een kwalitatief onderzoek onder 13 respondenten uit deze groep van 177 vrouwen. Het onderzoek is uitgevoerd in 2009. Bij de benadering van respondenten is er gebruik gemaakt van de sneeuwbalmethode via de netwerken van docenten en studenten van de hulpverleningsopleidingen van de Hogeschool van Amsterdam. Daarnaast zijn moslima's benaderd op diverse opleidingslocaties in Amsterdam en Utrecht. Er is voor een groep hoogopgeleide vrouwen gekozen omdat zij door hun opleiding vaak goed in staat zijn hun ervaringen en gevoelens te verwoorden. Voor het kwalitatieve deel van deze studie waren uiteindelijk slechts dertien respondenten uit de groep van 177 respondenten bereid om geïnterviewd te worden. De dertien respondenten zijn allemaal hoogopgeleid, twee van hen volgen een wetenschappelijke opleiding, de anderen hbo. Hun leeftijd varieert van 19 tot 26 jaar. Vrijwel alle vrouwen werken naast hun studie. Eén vrouw is gehuwd en heeft een dochtertje, één vrouw is gescheiden. De meeste vrouwen wonen nog bij hun ouders.

Op basis van de resultaten van t-tests (Van der Valk 2016) is het acceptabel om de groep van 13 geïnterviewden als redelijk overeenkomstig te beschouwen met de groep van 164 respondenten die de vragenlijst hebben ingevuld, maar die niet zijn geïnterviewd. Slechts bij twee onderzoeksvariabelen komen er verschillen naar voren. De groep geïnterviewde respondenten is in vergelijking met de groep van niet-geïnterviewde respondenten iets receptiever inge-

steld, dit wil zeggen zij staan meer open voor (religieuze) oplossingen die zich vanzelf aandienen, en zij maken iets minder gebruik van negatieve religieuze coping.

De vragen van het vragenschema van de diepte-interviews zijn gebaseerd op theorieën en onderzoek over stress en coping van Lazarus & Folkman (1984) en Lazarus (2000); onderzoek naar religieuze coping door Pargament (1997), Pargament, Koenig & Perez (2000) en Van Uden, Pieper, Van Eersel, Smeets & Van Laarhoven (2009) en onderzoek naar bidden door Janssen, De Hart, & Den Draak (1990), Bänziger (2007), Levine (2008) en Spilka & Ladd (2013). De thema's die bij deze interviews centraal stonden zijn: sociale kenmerken, waaronder de migratiegeschiedenis van de familie; identiteitskenmerken, waaronder doelen, zelfbeeld en belangrijke anderen; de kenmerken van religiositeit, waaronder socialisatie en godsbeeld; de kenmerken van het bidgedrag; de kenmerken van de probleemvelden en de kenmerken van religieuze en niet-religieuze coping en het effect hiervan. Bij de analyse van alle letterlijk uitgetypte interviews zijn de geselecteerde tekstfragmenten met behulp van het kwalitatieve analyseprogramma MAXQDA2 eerst van een label voorzien. Het bovengenoemde theoretische kader was hierbij richtinggevend, maar ook aanvullingen op dit kader waren mogelijk. In een tweede stap zijn deze labels in diverse rondes bediscussieerd in een team van 6 onderzoekers en assistenten en vervolgens geordend in hoofd- en subcategorieën. Vervolgens zijn de 13 interviews opnieuw gecodeerd. Bij dit alles is er gestreefd naar overeenstemming binnen het onderzoeksteam (Van der Valk 2016).

Resultaten van het kwalitatieve onderzoek

Welke problemen en vormen van religieuze coping worden er door de dertien geïnterviewde respondenten uit onze studie naar voren gebracht?

Kenmerken van problemen

De analyse van de interviews leverde de volgende probleemvelden op: problemen op religieus gebied; problemen in verband met het volgen van een opleiding; problemen in verband met familieleden; problemen in verband met vriendschappen; problemen rondom relaties en partnerkeuze en problemen in verband met discriminatie en kritiek op de islam.

Sommige van de 13 geïnterviewde moslima's ervaren stress bij het verrichten van hun religieuze plichten, bijvoorbeeld als zij niet in voldoende mate of geconcentreerd genoeg hun *salaat*gebeden uitvoeren. Op die momenten

voelen zij zich schuldig naar God. Sommigen zijn dan bang dat God hun gebed niet accepteert en dat zij hierdoor minder kans op het paradijs maken, omdat hun gebed minder *hasanat*, dit wil zeggen religieuze zegening oplevert. Verder noemen veel geïnterviewde moslima's tentamenstress en problemen rondom hun beroepskeuze of het verwezenlijken van hun ambities. Dit is niet vreemd gezien de levensfase waarin zij zich bevinden. Vaak spelen er ook spanningen rondom welzijn, ziekte of verlies van dierbare familieleden, of noemen zij onenigheid met hun ouders over huisregels, verwachtingen en verplichtingen. Ook zijn er problemen rond het vertrouwen van vriendinnen en vriendjes en is er angst voor roddel binnen de eigen Marokkaanse gemeenschap of familie. Dit laatste staat vooral in verband met het belang dat hun ouders hechten aan de goede reputatie van hun dochter. Een belangrijke factor van zorg is voor sommigen ook hoe zij een betrouwbare en voor hun ouders acceptabele huwelijkspartner kunnen vinden. En tot slot voelen veel respondenten zich als moslima bedreigd en onveilig door de maatschappelijke kritiek op de islam. Een paar vrouwen noemen persoonlijke ervaringen met discriminatie. De meeste probleemvelden komen breed voor. Alleen problemen in verband met vriendschappen komen hooguit bij de helft van de geïnterviewden voor.

Religieuze copingstrategieën

De meeste van de dertien geïnterviewde respondenten zeggen dat zij bij problemen zowel religieuze als niet-religieuze copingstrategieën gebruiken. Bij problemen vragen zij vrijwel allemaal God om hulp, een raad die zij van hun ouders hebben meegekregen. Maar daar laten zij het niet bij, want vervolgens gaan zij zelf iets ondernemen. Zij vinden dat zij zich veel minder passief opstellen naar God dan hun eigen moeders, die vaak niet de kans kregen om een opleiding te volgen.

In dit artikel gaan wij alleen in op de religieuze manieren van coping van deze hoogopgeleide moslima's. Daarbij hebben wij geen relatie vast kunnen stellen tussen het type problemen en de gebruikte vormen van religieuze coping. Wij hebben hun religieuze copingstrategieën onderverdeeld in: coping door religieuze betekenisgeving; coping door religieuze gevoelens; coping door religieuze praktijken en coping door contact met geloofsgenoten en tot slot zijn de effecten weergegeven bij het toepassen van de door hen gebruikte vormen van religieuze coping. Wij zullen bij elke categorie voorbeelden geven.

Coping door religieuze betekenisgeving bestaat uit: (a.) Gods plan accepteren als beproeving; (b.) Gods plan accepteren als levensles; (c.) God wijst de weg,

de mens maakt fouten; (d.) toeschrijven aan duivel/djinn en (e.) twijfels over God. In de meeste gevallen gaat het dus over een positieve vorm van religieuze coping (positieve herinterpretatie van het probleem). Alleen bij twijfels over God is dit niet het geval.

Vanuit hun religieuze socialisatie duiden de meeste geïnterviewde moslima's problemen en tegenslag als een beproeving of een levensles. Khadija denkt na het verongelukken van een vriendin vaker aan de dood:

Maar ook het ongeluk (van een vriendin) heeft me, ik kan het eigenlijk ja, zeg maar dat het me ook een beetje wakker heeft gemaakt. Van 'je zult niet altijd hier op deze aarde blijven, dus je moet je leven gaan...je moet je verantwoordelijkheid gaan dragen. Je moet ehm...ja, zin geven aan het leven, dat je nu leidt'.

Souad denkt dat God haar ervaringen met slechte jongens heeft gebracht, om haar iets te leren. Tamrah gelooft dat de oplossingen die zij voor problemen verzint van God komen. Zij ervaart tegenslag als een uitdaging om als persoon sterker te worden. De geïnterviewde moslima's geloven dat God voor alles een reden heeft, maar dat zij als mens niet altijd beseffen wat goed voor hen is. De gedachte dat iets is voorbestemd, maakt dat Ikram zich minder zorgen maakt:

Iets wat had moeten gebeuren. Dus daardoor heb ik eh, ik blijf er nooit lang in hangen. Van dit had, ik zie het niet zeg maar, dat had mij echt moeten overkomen, dit had mij echt moeten gebeuren en dat en waarom nou, ik vraag me nooit af waarom. Ja, het is gewoon gebeurd.

De dertien respondenten geloven dat God hen de weg wijst, maar dat zij als mens zelf verantwoordelijk zijn voor hun gedrag. Als mens maken zij fouten, waarvoor ze God om vergeving kunnen vragen. Chaima sluit aan bij deze denkwijze bij het verwerken van de teleurstelling van haar echtscheiding en verkeerde partnerkeuze. Zij rekent God dit niet aan, omdat het haar eigen fout is geweest:

En eh, het is natuurlijk wel bekend bij God, maar uiteindelijk is het wel mijn keuze geweest om deze stap te nemen om met deze persoon te gaan trouwen. Dus ik zie het niet van o, het is de schuld van God. ...en een mens maakt nu eenmaal fouten. Zoals ik fouten maak.

Na hun dood kan God hen op basis van de afweging van hun goede en slechte daden naar de hemel of de hel sturen. Dit motiveert hen om de voorschriften van God op te volgen.

Twee respondenten vinden dat de duivel soms met hun gedachten speelt, waardoor zij dan zonden begaan en in de problemen komen. Zo ervaart Chaima de huidige negatieve beeldvorming over de islam als het werk van de duivel.

Alleen Khadija zegt dat zij wel eens getwijfeld heeft aan God, omdat zij steeds zakte voor haar rijbewijs:

Dat was ook de fase waarin ik aan God twijfelde van ‘waarom ik?’ Waarom uitgerekend ik, moet ik iedere keer zakken? Ik was er gewoon helemaal nou depri van bijna.

Later beseftte zij dat God haar zo voor een verkeersongeluk heeft behoed.

Coping door religieuze gevoelens is onderverdeeld in: (a.) emotionele geborgenheid en vertrouwen op God; (b.) berouw over zonden uiten naar God en (c.) distantie voelen ten aanzien van het geloof of God.

Alle respondenten ervaren bij problemen emotionele geborgenheid en vertrouwen op God. Toen Assia bang was voor een ernstige ziekte, hielp dat haar er doorheen:

Als je eenmaal vertrouwen hebt in God, dan gaat het vanzelf. Je zoekt wel een oplossing, maar je vertrouwt standaard wel van ‘alles komt goed’. ‘Help me God’.

Ook helpt het verschillende respondenten om bij schuldgevoelens in verband met zonden berouw te tonen en God om vergeving te vragen. Souad wilde graag trouwen en zocht daardoor met haar vriend:

En ja daar bied ik dan mijn excuses voor aan (aan God) en eh, en dan hoop ik dan en zeg ik dat het niet zal gebeuren en dan gebeurt het toch. En dan bied ik weer mijn excuses aan.

Twee moslima's werden zo in beslag genomen door hun problemen, dat zij het contact met God verwaarloosden, waarover zij zich later weer schuldig voelden.

Bij *coping door religieuze praktijken* worden de volgende strategieën onderscheiden, namelijk: (a.) het bidden van *salaat*, *doua*, of *dhikr*; (b.) verrichten of beluisteren van koranrecitaties; (c.) raadplegen van religieuze bronnen en (d.) deelnemen aan religieuze activiteiten.

Bij het hanteren van problemen en spanningen zijn de respondenten sterk gericht op het verrichten van religieuze handelingen, zoals het bidden van de *salaat*, het uitspreken van smeekgebeden (*doua*) en lofgebeden (*dhikr*). Wat betekent daarbij de *salaat*, de tweede zuil van de islam? In de *salaat* eren de respondenten God. Bij spanningen en problemen krijgt de *salaat* een extra betekenis. Alle respondenten ervaren dat zij door de *salaat*gebeden tot rust komen. De *salaat* vervult zo de functie van relaxatie. Het regelmatig op een dag de *salaat* bidden, ervaren zij als het even tijd nemen voor God en voor zichzelf. De rituele voorbereiding en uitvoering van dit gebed werken ontzachtend en bevorderen lichamelijke en geestelijke ontspanning. Sommige respondenten vergelijken dit met het effect van meditatie of yoga. Door middel van het *salaat*ritueel geven zij zich zowel geestelijk als lichamenlijk aan God over. Er gaat volgens hen ook een ontspannende werking uit van het reciteren van koransoera's. Bij voldoende overgave en concentratie verdringt deze bezigheid andere gedachten. Hun ademhaling wordt er rustiger van. Ook het innemen van verschillende houdingen tijdens het gebed geeft hen het gevoel innerlijk tot rust te komen. Hierdoor komen spanningen uit het dagelijks leven verder van hen af te staan.

Het uitvoeren van de *salaat* geeft voldoening en gemoedsrust, omdat deze religieuze verplichting zegeningen (*hasanat*) oplevert die van belang zijn voor het verdienen van het paradijs. Bij problemen van religieuze aard, proberen de respondenten daarom hun *salaat*gebeden geconcentreerder en meer op de vijf vaste gebedstijden uit te voeren. Door het intensiveren van de relatie met God in hun *salaat*gebeden zijn Chaima en Ouafa beter in staat om zich met hun eigen echtscheiding of die van hun ouders te verzoenen.

Alle respondenten verrichten bij spanningen en problemen *smeekbeden*, deze gebeden worden in vaste of vrije vorm uitgesproken en worden vaak gecombineerd met het bidden van de *salaat*. Smeekbeden ervaren deze moslima's als verlichtend, omdat zij ervan overtuigd zijn dat God bij machte is om hen te helpen en zij hun gevoelens in dit persoonlijke gebed kunnen uiten. Houda zegt hierover:

En als ik klaar ben met het bidden en ik ga doua doen, dan komt het hele verhaal. En af en toe huilen en eh, dan komt er alles uit. (...) als ik mij gewoon echt

helemaal beroerd voel en ik kan er gewoon echt niet meer tegenaan dan bid ik gewoon een extraatje.

Door op deze manieren te bidden, hervinden de respondenten controle over de omstandigheden waarin zij verkeren. Zo doen respondenten smeekbeden voor hun overleden dierbaren of vragen God om aanwijzingen hoe zij met een moeilijke situatie kunnen omgaan, zoals Maryam:

Ik doe altijd een smeekbede voor mijn vader, dat we ooit bij elkaar komen en dat hij in de hemel terechtkomt. (...) En dan doe ik ook een smeekbede van ‘God, ik zit nu in een hele moeilijke periode, ik weet echt niet wat ik met mezelf aan moet, geef me een “iets”, een “leidraad” een “weg” die ik kan bewandelen of een...ja een “iets” een “hint” of wat dan ook, zodat ik eindelijk verder kan. Want ik heb het gevoel dat ik hier helemaal vastzit’.

Degenen die zich zorgen maken over het naleven van hun religieuze plichten, vragen God in een smeekbede om vergeving.

Naast de *salaat* en de smeekbeden gebruiken sommige respondenten ook andere islamitische vormen van bidden. Zowel Ouafa als Chaima vinden kracht door het uitspreken van lofgebeden (*dhikr*), omdat zij daarbij een sterke dankbaarheid ten opzichte van God ervaren. Ook gebruiken sommige respondenten bij spanningen beschermingsformules en het aanroepen van God om gevoelens van onveiligheid en angst voor de duivel te beteugelen.

Een krachtig middel om tot rust te komen bij verdriet en spanningen is volgens sommige respondenten het luisteren naar *koranrecitaties*. Chaima wordt daardoor diep geraakt door de islam:

Dat doe ik regelmatig ook weleens even een recitatie luisteren. (...) Want in mijn ogen is het een waarheid die wordt gezegd en dat raakt je dan op dat moment heel erg.

Ook steunt het de geïnterviewde moslima's om zich in *religieuze bronnen* te verdiepen. Zo kwam Chaima via internet er achter dat echtscheiding in de islam is toegestaan als er sprake is van een onrechtvaardige behandeling.

Twee deelnemers ondernemen *religieuze activiteiten* als reactie op de kritiek op de islam. Ikram volgt een islamitische cursus om de vooroordelen over de islam beter te kunnen weerleggen. Yusra zet zich in bij religieuze activiteiten waar ook niet-moslims aan deelnemen.

De categorie “*contact met geloofsgenoten*” bestaat uit de volgende subcategorieën, namelijk (a.) geloofsgenoten geven steun; (b.) zelf geloofsgenoten steunen en (c.) vergeven en contact herstellen.

Bij spanningen rondom tentamens of examens voelen deze moslima's zich *gesteund* als anderen, zoals hun moeder of andere *geloofsgenoten*, smeekgebden voor hen bidden. Ook bij de ziekte en het overlijden van dierbaren ervaren de geïnterviewde respondenten veel steun van geloofsgenoten.

Sommigen zoeken afleiding voor hun problemen door zelf geloofsgenoten te ondersteunen. Layla geeft hiervan het volgende voorbeeld:

Ik ben ook veel meer behulpzamer, meer naar anderen toe. Van buiten zeg maar. Bijvoorbeeld mensen die eh iets nodig hebben of iets van me willen. Ja, daar sta ik ook veel opener voor en dan denk ik ‘nou ja, we zijn allemaal mensen, God heeft gezegd dat we elkaar moeten helpen’.

Twee moslima's lossen het probleem met hun vader op door hem op basis van religieuze motieven te *vergeven en het contact te herstellen*. Ouafa zegt hierover:

Het is ook weer een belangrijke eigenschap van God zelf, dat Hij vergevingsgezind is. En het is natuurlijk ook voor een mens heel goed om te vergeven, dan kan je het ook achter je laten anders zit je ook met een wrok in je hart en dat ontwikkelt zich allemaal verder. Dan beheerst het je leven heel erg en als je vergeeft dan ben je er gewoon klaar mee, dan heb je rust in je hart.

Tot slot is geïnventariseerd welke *effecten* de respondenten waarnemen bij het toepassen van de door hen gebruikte vormen van religieuze coping. Wij hebben daarbij een onderverdeling gemaakt in het effect stressreductie en het effect stresstoename. De respondenten noemen vooral het stressreducerende effect van religieuze coping, zoals Souad:

Ik heb bijvoorbeeld periodes gehad dat ik het misschien best wel moeilijk had, en eh, dat ik het even niet meer eh, zag zitten en dat ik daar uit het geloof wel heel veel kracht uit kon halen. (...) ik voel een soort van steun, ik heb het met Hem gedeeld, het lucht op, want ik weet dat Hij het heeft gehoord. (...) en ik heb een gevoel dat het ook uiteindelijk goed zal komen, dan ja dat geeft wel een heel fijn gevoel.

Maar ondanks hun gebeden, de steun van geloofsgenoten, het luisteren naar koranrecitaties en religieuze zinging blijven emoties soms opspelen. Zo kunnen zij zich niet goed concentreren op hun studie door verdriet of boos-

heid. Eén van hen heeft zelfs terugkerende nachtmerries. Deze verdwijnen pas nadat zij na gesprekken met een hulpverlener de problemen met dierbaren gaat aanpakken die rondom haar verlies zijn ontstaan. Maryam zegt over de verwerking van het overlijden van haar vader:

Ik moest echt meer doen (dan bidden) om mezelf weer terug te vinden, de oude ik zeg maar. Wie ben ik, wat wil ik? (...) (Ze zeggen met) elke traan die je loslaat, doe je de overledene pijn mee. Huil ook maar niet, rouw niet, praat niet: wat moet je dan? Dan zit ik van 'ja, en dan? Wat moet je? Moet je jezelf helemaal gek maken?' Zo beland je geheid in een depressie.

Over het algemeen noemden de respondenten weinig vormen van religieuze coping die een negatief effect hadden op hun welzijn.² Een iemand denkt door haar religieuze coping na over de eindigheid van het bestaan, waardoor de angst voor de hel naar voren treedt. Twee respondenten voelden zich onzeker over wat God met hen voor had en vroegen zich bij tegenslag af waarom God dit liet gebeuren. Wel gaven sommige respondenten aan dat zij zich zorgen maakten als zij hun *salaat*gebeden met onvoldoende concentratie en overgave hadden verricht, of zij voelden zich schuldig naar God vanwege hun zonden. Maar hier gaat het meer om religieuze conflicten als bron van stress.

Kortom, de religieuze copingstrategieën die de dertien respondenten gebruiken, ervaren zij vooral als stressverminderend en welzijnsbevorderend. Bidden speelt daarbij een belangrijke rol, vooral als het gaat om het hantieren van problemen die zij niet aan hun dierbaren willen of kunnen vertellen vanwege taboes. Dan biedt het uiten van hun emoties bij God, in de privacy van hun gebed hen de mogelijkheid om tot zichzelf te komen en zichzelf te beheersen. Daarbij ontstaat bij hen een gevoel van opluchting omdat zij erop vertrouwen dat God hen zal helpen of hen wijzer zal maken, zodat zij beter met hun problemen kunnen omgaan.

Bij veel problemen hanteren de dertien respondenten naast religieuze coping ook niet-religieuze copingstrategieën. Bij spanningen of onenigheid met hun ouders over activiteiten die zij buitenshuis willen ondernemen, vragen de geïnterviewde moslima's eerst de steun van God en daarna proberen zij hun ouders te overtuigen, of vragen zij één ouder om te bemiddelen, of verbergen zij gedrag dat niet wordt getolereerd. Vanuit de islamitische waarde dat zij hun ouders moeten respecteren, vermijden de dertien geïnterviewde respondenten om hun ouders verdriet of pijn te doen. Ook bij ruzie met vriendinnen,

vrienden en kennissen, uiten veel van de respondenten hun onvrede eerst bij God voordat zij de betrokkenen aanspreken. Zij proberen spanningsvolle confrontaties te vermijden, ook vanuit de overtuiging dat God niet van ruziemaken houdt. Dit geldt ook voor spanningen rondom discriminatie.

Conclusie

Uit het kwalitatieve onderzoek kan dus geconcludeerd worden dat de band met God en de islam vooral bijdraagt aan het persoonlijk welzijn van deze moslima's. Dit komt overeen met het theoretische kader over religieuze coping van Pargament (1997). De respondenten spreken weinig over negatieve effecten van hun religieuze coping. Bij de meeste moslima's uit onze studie domineert een vertrouwensvolle houding. Op moeilijke en spanningsvolle momenten ontlenen zij houvast, innerlijke rust, kracht, steun en zelfvertrouwen door hun contact met God en het praktiseren van de islam. God geeft hen bescherming en de islam geeft hen een duidelijk en overzichtelijk referentiekader. Zo vinden zij de kracht om door te zetten, zichzelf te beheersen en te vertrouwen op de toekomst. Door hun religieuze oriëntatie en gedrag versterken deze moslima's van Marokkaanse afkomst de band met hun ouders, mits zij zich daarbij niet te extreem opstellen in orthodoxie. Doordat zij de islam praktiseren, geven hun ouders hen meer vrijheid van handelen omdat zij hen vertrouwen. Bij ervaringen met discriminatie voorkomt hun verbinding met God en de focus op het religieuze domein de aantasting van hun zelfwaardering. De islam speelt zo een rol bij het verwerven van een betere positie in de Nederlandse samenleving, omdat hun geloof in God en de islam hun zelfvertrouwen en houvast geeft en hen beschermt tegen de schadelijke effecten van discriminatie en stigmatisering.

Uit al deze interviews blijkt verder dat het bidden van de *salaat* deze moslima's voldoening geeft. Het op juiste en geconcentreerde wijze uitvoeren van dit verplichte gebedsritueel geeft gemoedsrust omdat zij zich dan minder schuldig voelen naar God en zij geloven zo hun kans op het paradijs te vergroten. Het effect hiervan is dat zij zich minder druk om hun problemen maken, in de verwachting dat het wel goed zal komen, nu zij God om hulp hebben gevraagd.

Onderzoekresultaten uit latere interviews

De vraag is of deze analyse op basis van interviews uit 2009 nog geldt in 2017. Sindsdien is de nationale en mondiale context immers ingrijpend veranderd. In Nederland en in Europa is er in toenemende mate sprake van angst voor geradicaliseerde islamitische jongeren. Dit heeft gevolgen voor de

tolerantie van de islam en de acceptatie van moslims binnen de Nederlandse samenleving.

Dat de gegevens uit deze interviews niet gedateerd zijn, blijkt uit de resultaten van latere interviews onder andere hoogopgeleide moslima's van Marokkaanse afkomst die met behulp van dezelfde topiclijst zijn verricht. Uit deze interviews komen vergelijkbare problemen en dezelfde vormen van religieuze coping naar voren. Deze interviews zijn verricht in de periode 2009 tot 2017 door studenten van de Hogeschool van Amsterdam (Van der Valk, Driessen & Boering 2009; Van der Valk 2012). De overeenkomsten zijn te verklaren vanuit het gegeven dat geloofsgenoten dergelijke vormen van religieuze coping aan elkaar doorgeven, waarbij zij zich op de Koran en Hadith baseren. Ook Abu Raiya, Pargament & Mahoney (2011) vinden vergelijkbare vormen van religieuze coping onder moslimrespondenten.

Discussie

Uit de verhalen van de geïnterviewde vrouwen is dus op te maken dat religieuze coping deze jonge moslima's helpt om spanningen te verminderen. Daarbij uiten zij zich positief over de steun die zij in hun dagelijks leven ondervinden vanuit God en de islam. Dit sluit aan bij het theoretische kader van Pargament (1997) en de vormen van religieuze coping die daarbij onderscheiden worden.

De vraag die gesteld kan worden is in hoeverre het daadwerkelijke copinggedrag van deze respondenten afwijkt van wat zij tijdens het interview hebben weergegeven. Het is immers de vraag wat mensen zich achteraf hierover herinneren. Ook is van invloed hoe deze islamitische respondenten zich hebben willen presenteren tijdens het interview. In hoeverre hebben zij bijvoorbeeld hun innerlijke religieuze twijfels tijdens het interview voor zich gehouden, waardoor de onderzoeksresultaten vertekend zijn? Wij hebben de indruk dat de meeste geïnterviewde moslima's oprecht hebben weergegeven wat zij zich herinneren over hun wijze van religieuze coping. Maar het lijkt aannemelijk dat zij onder invloed van processen van cognitieve dissonantie bij het spreken over de islam, God en hun wijze van stresshantering een rooskleurig beeld hebben neergezet. De meeste moslima's getuigen van een positieve religieuze instelling en een vertrouwensvolle religiositeit. Bij problemen zijn de meesten geneigd om in gebed hun emoties en frustraties bij God te uiten, waarna zij erop vertrouwen dat het goed zal komen. Daarbij presenteren zij zichzelf als een moslima die zich niet passief en afwachtend naar God opstelt, maar

als jonge gelovige vrouwen die zelf ook iets ondernemen om hun problemen op te lossen. Toch is er in hun verhalen niet altijd sprake van een dergelijke actieve vorm van religieuze coping. Zo is uit hun interviews op te maken dat zij problemen soms vermijden, omdat zij het lastig vinden om voor zichzelf op te komen of om bij anderen hun problemen te uiten. Dit speelt vooral rondom het uiten van hun wensen ten aanzien van relaties, intimiteit, seksualiteit en partnerkeuze. Ook het bespreken van religieuze twijfels is taboe, mede vanwege de toenemende sociale controle van geloofsgenoten. Daardoor worstelen deze moslima's in hun eentje met hun negatieve gedachten over hun zonden, God en de islam.

Daarnaast hebben wij geconstateerd dat sommige geïnterviewde vrome moslima's zich in hun religieuze wereld terugtrekken. Zij voelen zich bedreigd door kritiek op de islam en zijn er soms onzeker over of zij het in de ogen van God goed doen. Volgens het onderzoek van Abu Raiya & Pargament (2010) zijn er onder moslims wel problemen geconstateerd rondom het uiten van religieuze twijfel en kritiek. Door negatieve religieuze gedachten kunnen schuldgevoelens naar God toenemen. Sommigen hebben het gevoel dat zij als moslim falen, of dat voor hen, gezien hun zonden, geen redding meer mogelijk is. Ook zijn sommigen bang om door geloofsgenoten als een slechte moslim of als afvallige te worden beschouwd. Hierdoor kan de stress bij sommige moslims toenemen. Dit inzicht is relevant voor de hulpverlening aan islamitische cliënten. Volgens Abu Raiya & Pargament (2010) doen hulpverleners er bij islamitische cliënten daarom goed aan om meer aandacht te hebben voor religieuze twijfels en negatieve religieuze gedachten. Een van de respondenten uit onze studie, Najoua, doet dit als volgt:

Soms beginnen jongeren zelf over het geloof. En ja ik voel me zo schuldig naar Allah toe want ik heb de verkeerde dingen gedaan. En dan zeg ik ook altijd dan ben je nog geen slecht persoon hè. Iedereen maakt fouten, ik heb ook fouten gemaakt. Leer van je fouten hè, wat kan je eruit mee nemen zeg maar, en wat niet. En je bent absoluut geen slecht persoon. En hoe ga je het gewoon nu aanpakken?

Wij zijn van mening dat dit advies ook zinvol kan zijn voor islamitische cliënten met andere achtergrond, zoals Turkse Nederlanders of vluchtelingen uit Somalië of Syrië.

Noten

- 1 Dit artikel is gebaseerd op het kwalitatieve deel van het promotieonderzoek van de eerste auteur (Valk, L.N.H. van der (2016), *Steun zoeken bij Allah. Religiositeit, bidden en religieuze coping van Nederlandse, hoogopgeleide moslima's van Marokkaanse afkomst*, Delft: Eburon).
- 2 Dit komt overeen met onderzoek onder moslims door Abu Raiya & Pargament (2010).

Literatuur

- Abu Raiya, H. & K.I. Pargament (2010),
 Religious Integrated Psychotherapy with Muslim Clients: From Research to Practice, in: *Professional Psychology: Research and Practice*, 41 (2), 181-188.
- Abu Raiya, H., K.I. Pargament & A. Mahoney (2011),
 Examining Coping Methods With Stressful Interpersonal Events Experienced by Muslims Living in the United States Following the 9/11 Attacks, in: *Psychology Of Religion And Spirituality*, 3 (1), 1-14.
- Bänziger, S. (2007),
Still praying strong. An empirical study of the praying practices in a secular society, Enschede (Proefschrift).
- Bartels, E. (2005),
 'Wearing a headscarf is my personal choice' (Jasmina, 16 years), in: *Islam and Christian-Muslim Relations*, 16 (1), 15-28.
- Bartels, E. & M. de Koning (2007),
 Typisch Hollandse moslimmeiden in een Goudse minaret, in: Buitelaar, M. W. (red.) (2007), *Uit en thuis in Marokko. Antropologische schetsen*, Amsterdam: Bulaaq, 133-145.
- Berry, J.W. (1997),
 Immigration, Acculturation, and Adaptation, in: *Applied Psychology: An International Review*, 46 (1), 5-34.
- Berry, J.W. & C. Sabatier (2010),
 Acculturation, discrimination, and adaptation among second generation immigrant youth in Montreal and Paris, in: *International Journal of Intercultural Relations*, 34, 91-207.
- Berry, J., J. Phinney, D. Sam & P. Vedder (2006),
 Immigrant Youth: Acculturation, Identity, and Adaptation, in: *Applied Psychology*, 55 (3), 303-332.
- Brouwer, L. (2006),
 Giving voice to Dutch Moroccan girls on the Internet, in: *Global Media Journal*, 5 (9), 1-10.

- Buitelaar, M.W. (2002),
Negotiating the rules of chaste behaviour: re-interpretations of the symbolic complex of virginity by young women of Moroccan descent in The Netherlands, in: *Ethnic and Racial Studies*, 25 (3), 462-489.
- Buitelaar, M.W. (2007),
Staying close by moving out. The contextual meanings of personal autonomy in the life stories of women of Moroccan descent in The Netherlands, in: *Contemporary Islam*, 1 (1), 3-22.
- Buitelaar, M. (2009),
Van huis uit Marokkaans. Over verweven loyaliteiten van hoogopgeleide migrantendochters, Amsterdam: Bulaaq.
- Demant, F. & T. Pels (2007),
Islam en gender bij Marokkaanse jongeren in Nederland, in: *Pedagogiek*, 26 (2), 157-171.
- Entzinger, H. (2009),
Integratie, maar uit de gratie. Multi-etnisch samenleven onder Rotterdamse jongeren, in: *Migrantenstudies*, 25 (1), 8-23.
- Gemert, F. van (2006),
Abdel en Mohammed B; marginaliseren en radicaliseren van Marokkaanse jongemannen, in: Buitelaar, M. (red.), *Islam en het dagelijks leven. Religie en cultuur onder Marokkanen*, Amsterdam: Atlas, 120 – 133.
- Heinemeijer, W.F., J.M.M van Amersfoort, W. Ettema, P. de Mas & H.H. van der Wusten (1976),
Weggaan om te blijven. Gevolgen van gastarbeid op het Marokkaanse platteland, (Publicatie 2. NUFFIC, REMPLD-Projects, Amsterdam; Geografisch Instituut Universiteit van Amsterdam).
- Hoffer, C. (1996),
Islamitische Genezers en hun Patiënten. Gezondheidszorg, Religie en Zingeving, Amsterdam: Het Spinhuis.
- Janssen, J., J. de Hart & C. den Draak, (1990),
A Content Analysis of the Praying Practices of Dutch Youth, in: *Journal for the Scientific Study of Religion*, 29 (1), 99-107.
- Ketner S. (2009),
'Ik denk niet in culturen... ik denk eigenlijk meer in mijn geloof' Waarom jongeren van Marokkaanse afkomst in Nederland de moslimidentiteit zo sterk benadrukken, in: *Migrantenstudies*, 1, 73-87.
- Ketner S. (2010),
Marokkaanse Wortels, Nederlandse grond. Jonge moslims over opgroeien in Nederland, Utrecht: Verweij-Jonker Instituut.

- Koning, M. de (2008),
Zoeken naar een “zuivere” islam. Geloofsbeleving en identiteitsvorming van jonge Marokkaans-Nederlandse moslims, Amsterdam (Academisch proefschrift).
- Lazarus, R.S. (1997),
 Acculturation isn't everything. Commentary on “Immigration, Acculturation, and Adaptation” by John W. Berry, in: *Applied Psychology: An International Review*, 46 (1), 39-43.
- Lazarus, R.S. (1999),
Stress and Emotion: a New Syntheses, New York: Springer.
- Lazarus R.S. (2000),
 Toward Better Research on Stress and Coping, in: *American Psychologist*, 55 (6), 665-673.
- Lazarus, R.S. & S. Folkman (1984),
Stress, Appraisal, and Coping, New York: Springer.
- Levine, M. (2008),
 Prayer as coping: A psychological analysis, in: *Journal of health care chaplaincy*, 15 (2), 80-98.
- Loewenthal, K.M. (2007),
Religion, Culture and Mental Health, Cambridge: Cambridge University Press.
- Maliepaard, M. & M. Gijsberts (2012),
Moslims in Nederland, Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Masters K.S. & G.I. Spielmans (2007),
 Prayer and Health: Review, Meta-Analysis and Research Agenda, in: *Journal of Behavioural Medicine*, 30, 329-338.
- Nieuwkerk, K. van (2007),
 Werken aan vroomheid. Religieuze lessen voor Marokkaanse vrouwen in Rotterdam, in: Buitelaar, M. (red.) (2007), *Uit en thuis in Marokko. Antropologische schetsen*, Amsterdam: Bulaaq, 146-173.
- Omlo, J.J. (2011),
Integratie én uit de gratie? Perspectieven van Marokkaans-Nederlandse jongvolwassenen, Delft: Eburon. (Academisch proefschrift).
- Pargament K.I. (1997),
The psychology of religion and coping. Theory Research and practice, New York: Guilford Press.
- Pargament, K.I. (2007),
Spiritually integrated Psychotherapy. Understanding and addressing the sacred, New York: Guilford Press.

- Pargament, K. I. & H. Abu Raiya (2007),
A decade of research on the psychology of religion and coping: Things we assumed and lessons we learned, in: *Psyke & Logos*, 28, 742–766.
- Pargament, K.I., M. Feuille & D. Burdzy (2011),
The Brief RCOPE: Current psychometric status of a short measure of religious coping, in: *Religions*, 2 (1), 51-76.
- Pargament, K.I., H.G. Koenig & L.M. Perez (2000),
The many methods of religious coping: development and initial validation of the RCOPE, in: *Journal of Clinical Psychology*, 56 (4), 519-543.
- Park, C.L. & J.M. Slattery (2015),
Religion, Spirituality, and Mental Health, in: Paloutzian, R.F. & C.L. Park (eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality*, New York/London: The Guilford Press, 540-559.
- Pels, T. & M. de Haan (2007),
Socialisation practices of Moroccan Families after migration: a reconstruction in an acculturative area, in: *Young*, 15 (10), 71-89.
- Roeland, J., S. Aupers, D. Houtman, M. de Koning & I. Noomen (2010),
Zoeken naar zuiverheid: Religieuze purificatie onder jonge new agers, evangelicolen en moslims, in: *Sociologie*, 6 (2), 11-29.
- Roex, I. (2014),
Should we be Scared of all Salafists in Europe? in: *Perspectives on Terrorism*, 8 (3), 51-64.
- Roex, I., S. van Stiphout & J. Tillie (2010),
Salafisme in Nederland aard, omvang en dreiging, (WODC, Universiteit van Amsterdam), Amsterdam: Instituut voor Migratie- en Etnische Studies.
- Schmidt, G. (2004),
Islamic identity formation among young Muslims: The case of Denmark, Sweden and the United States, in: *Journal of Muslim Minority Affairs*, 24 (1), 31-45.
- Spilka, B. & K.L. Ladd (2013),
The Psychology of Prayer. A scientific approach, New York: The Guilford Press.
- Valk, H. de & M. Crul (2008),
Education, in: Crul, M. & L. Heering (eds.) (2008), *The Position of the Turkish and Moroccan Second Generation in Amsterdam and Rotterdam. The TIES Study in the Netherlands*, Amsterdam: Amsterdam University Press, 63–87.
- Valk, L.N.H. van der & H. Blaubeen (1994),
Marokkaanse Jongens: de Kunst van het Overleven. Methodiek en Communicatie, Utrecht: Jan van Arkel.
- Valk, L. van der, E. Driessen, & T. Boering (2009),
Jonge moslims over de kracht van hun geloof, in: *Journal of Social Intervention: Theory and Practice*, 18 (4), 121–129.

Valk, L.N.H. van der (2012),

Moslims over de kracht en last van dagelijkse rituelen, in: Uden, R. van & J. Pieper (red.) (2012), *Ritualiteit tussen heil en heling*, Tilburg: KSGV, 103-123.

Valk, L.N.H. van der (2016),

Steun zoeken bij Allah. Religiositeit, bidden en religieuze coping van Nederlandse hoogopgeleide moslima's van Marokkaanse afkomst, Delft: Eburon (Tilburg University, Academisch Proefschrift).

Uden, M.H.F. van, J.Z.T. Pieper, J. van Eersel, W. Smeets & H. van Laarhoven (2009),

Religieuze en niet-religieuze coping bij kankerpatiënten, in: Halen, C. van, M. Prins & R. van Uden (red.) (2009), *Religie doen, religieuze praktijken in tijden van individualisering*, Tilburg: KSGV, 97-121.

Winchester, D. (2008),

Embodying the Faith: Religious Practice and the Making of a Muslim Moral Habitus, in: *Social Forces*, 86 (4), 1753-1780.

Yerden, I. (2008),

Families onder druk. Huiselijk geweld in Marokkaanse en Turkse gezinnen, Amsterdam: Van Gennep.

Yerden, I. (2010),

Schaamte en strategisch handelen. Opvoeding in Marokkaanse en Turkse gezinnen, Amsterdam: Van Gennep.