

Ramadan begint op 17 mei 2018¹

Donderdag 17 mei begint voor de meeste moslims de vastenmaand ramadan. Het afsluitende feest van ramadan "ied-ul-fitr" valt dit jaar op 15 juni.

In de week na het Suikerfeest zal Steunpunt GGZ voor cliënten en voor collega-instellingen het 'Suikermuseum' organiseren waarin we verbinding vieren en de gebruiken en rituelen die horen bij de maand Ramadan zullen toelichten en activiteiten hebben voor grote en kleine kinderen, zoals dadels versieren.

Ramadan

De ramadan is een speciale maand in de islamitische kalender, en wel de negende, waarop tussen schemer voor zonsopkomst en zonsondergang gevast wordt. Het exacte begin van de Ramadan is afhankelijk van het verschijnen van de sikkel van de nieuwe maan.

Voor moslims heeft deze vastenmaand veel betekenis. Het vasten wordt gezien als vorm van zuivering van de ziel en bedanking van Allah voor alles wat hij gegeven heeft. De ramadan leert mensen zelfdiscipline. De moslims voelen en tonen verbondenheid met arme en hongerige mensen elders op de wereld. Ramadan is ook een periode van devotie, overdenking en zelfdiscipline. Het is een spirituele weg tot innerlijke reiniging.

Die spirituele aspecten spreken ook steeds vaker niet-moslims aan en steeds vaker vasten zij enige tijd mee:

[http://www.at5.nl/artikelen/157545/niet-moslims doen mee met ramadan echt even een rustig maandje](http://www.at5.nl/artikelen/157545/niet-moslims%20doen%20mee%20met%20ramadan%20echt%20even%20een%20rustig%20maandje)

Moslims gedenken dat in deze maand de profeet Mohammed de eerste van de openbaringen ontving die samen de koran vormden. Tijdens de maand ramadan behaalde de profeet Mohammed zijn eerste overwinning op Mekka.

Ramadan is voor veel Moslims de gezelligste maand van het jaar en geeft de vastenden een gevoel van verbondenheid. Dat geldt niet alleen de vastenden, maar steeds vaker worden er openbare maaltijden (*iftar*) georganiseerd in veel Nederlandse steden waar het vasten samen met niet-vastenden wordt verbroken.

Hoe belangrijk is het vasten in de islam?

Het vasten tijdens Ramadan is één van de vijf zuilen van de islam. Het heeft een religieuze en een sociale betekenis.

Het vasten

Het vasten wordt Sawm (Saum) of Siyam genoemd. Dit houdt in dat moslims tussen zonsopgang en zonsondergang, niet eten, drinken, roken en dat ze zich onthouden van geslachtsgemeenschap. Zo hebben de vastende moslims twee maaltijden per dag: één voor de dageraad en één na de zonsondergang. Kinderen beginnen rond hun tiende, twaalfde jaar af en toe een paar dagen mee te doen met vasten. Naast het vasten worden vrijwillig gebeden 's avonds en 's nachts in de moskeeën verricht.

Voor zieken, zwangere vrouwen, soldaten in oorlogstijd en jonge kinderen wordt een uitzondering gemaakt, zij hoeven niet te vasten, hoewel het inhalen ervan voor wie dat mogelijk is wel wordt aangemoedigd. Als het donker is, na het breken van de vasten (de *iftar*), is het feest. Het eten en drinken van drie dadels, het drinken van water en het opzeggen van drankregels kondigen voor Marokkaanse moslims het einde van de dagelijkse vastenperiode aan. Na het avondgebed drinken ze koffie en eten ze *harriera*, een speciale ramadan-soep. Moslims van Turkse herkomst gaan, na het breken van de vasten, eerst uitgebreid dineren. Op het menu staan vaak linzensoep en *sültac*, een rijstepuddinkje. Daarna wijden ze zich aan het avondgebed.

Van niet-moslims, bijvoorbeeld bezoekers aan islamitische landen, wordt niet verwacht dat ze meevasten. Zeker in toeristische plaatsen kunnen toeristen overdag gewoon eten en drinken in restaurants. Wel wordt van ze verwacht dat ze discreet zijn, erg openbaar uitgebreid eten voor het oog van mensen die vasten getuigt niet van respect.

Ramadan moebarak

Moslims begroeten elkaar voor en tijdens de ramadan met 'ramadhan moebarak' of 'ramadhan mabroek', wat 'gezegende ramadan' betekent. Omdat de ramadan ieder jaar terugkeert, en door alle volwassenen gehouden wordt en zeer ingrijpend is voor het leven van alledag, maakt dit een zeer diepe indruk op de moslims. De ramadan eindigt met het [Kleine Feest \(Suikerfeest\)](#), waarop uitbundig gefeest en gegeten wordt.

¹ Deze tekst is ontleend aan de informatie voor patiënten van Altrecht van imam Hafid Mahla, van imam Mehmet Bilgiç en aan informatie van Steunpunt GGZ Utrecht zelf

Vasten en het leven met een psychische kwetsbaarheid

Er zijn binnen het Steunpunt GGZ moslimcliënten die gedurende Ramadan willen vasten. Daarvoor geven wij hieronder enige informatie over hoe daarmee bijvoorbeeld volgens de regels van de Islam goed om te gaan².

Wie hoeven er allemaal niet te vasten?

Niet iedere moslim is verplicht zich aan de regels van het vasten te houden. In bepaalde gevallen is er sprake van een tijdelijke, in andere gevallen van een definitieve vrijstelling.

Tijdelijke vrijstelling	compensatie
Moslims die tijdelijk ziek zijn. Wanneer het vasten een bedreiging vormt voor de gezondheid of vertragend werkt op herstel.	Volgens de Islam dienen zij de niet gevaste dagen op een later moment in te halen. Het liefst vóór de eerst volgende ramadan.
Vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven wanneer zij vrezen dat het vasten hun gezondheid of die van het kind kan schaden.	
Vrouwen tijdens hun maandelijkse periode.	
Mensen die op reis zijn.	
Mensen die zeer zware arbeid moeten verrichten.	
Permanente vrijstelling	compensatie
Ouderen die te zwak zijn om te vasten	Volgens de Islam dienen zij iedere niet-gevaste dag te compenseren door één arme te voeden.
Chronisch zieke patiënten met bijvoorbeeld diabetes mellitus, hart- of nierfalen	Volgens de Islam dienen zij iedere niet- gevaste dag te compenseren door één arme te voeden.
Moslims die geestelijk niet verantwoordelijk zijn voor hun daden, bijvoorbeeld: mensen met een verstandelijke handicap, sommige psychiatrische cliënten en dementerende personen.	Geen compensatie
Kinderen tot aan hun puberteit	

Is medicatie die je via de mond inneemt geoorloofd tijdens het vasten?

In principe is die medicatie niet geoorloofd, want alles wat via de mond naar de maag komt, verbreekt het vasten. Maar, in de praktijk moet per individu blijken wat mogelijk is. Als het verantwoord is dat een moslim cliënt(e) gedurende Ramadan de medicijnen inneemt vóór de eerste dageraad en na zonsondergang, kan hij of zij wel vasten. Maar voor wie deze gang van zaken een onverantwoord groot risico inhoudt, geldt dit niet. Hij of zij is vrijgesteld van vasten.

Als u dagelijks medicatie moet nemen, overleg dan met uw dokter of behandelaar, informeer hem of haar over Ramadan en hoe u met het vasten wilt omgaan en overleg of er alternatieven zijn voor de medicatie die u moet innemen via de mond. Soms kunt u misschien inname verschuiven tot na zonsondergang of tijdelijk een alternatief krijgen, bijvoorbeeld in de vorm van een injectie. Zelf experimenteren met onthouding van medicatie is niet verstandig en kan tot ernstige bijwerkingen leiden.

Hebben medicijnen invloed op mijn eetlust of behoefte aan drinken?

Sommige medicijnen hebben invloed op de stofwisseling en vergroten honger en dorst of vergroten de behoefte aan kleine tussendoortjes. Steunpunt GGZ weet dat uit de ervaringen van cliënten, maar ook apothek.nl maakt er melding van. Voorbeelden zijn antidepressiva die ertoe kunnen leiden dat de eetlust toeneemt. Bepaalde medicijnen tegen een psychose die de stofwisseling vertragen en de eetlust doen toenemen. Het gaat om medicijnen zoals olanzapine, quetiapine, risperidon en clozapine. Lithium (een medicijn tegen manisch-depressieve of bipolaire stoornis) kan dorst als bijwerking hebben. Die bijwerkingen kunnen het moeilijk maken het vasten vol te houden. Vaak moeten die medicijnen echter wel genomen worden in regelmatige en vaste doses, om hun genezende werking te blijven houden. Raadpleeg bij vragen hierover altijd een arts of apotheker.

Is medicatie via een injectie tijdens het vasten geoorloofd?

Ja, medicatie die door middel van een injectie wordt toegediend, maakt het vasten niet ongeldig.

Bloedafname

Bloedafname maakt het vasten niet ongeldig. Het wordt echter afgeraden wanneer deze tot verzwakking leidt waardoor men niet verder kan vasten. In zo'n geval zou men laat in de middag het bloed kunnen laten afnemen.

Het gebruik van een inhalator voor astma-patiënten.

Het gebruik van een inhalator voor astma verbreekt het vasten **niet**. Het medicijn uit de inhalator is namelijk een gas dat de longen ingaat. Het verdampt en bereikt de maag niet.

Voeding tijdens de Ramadan

Mensen die vasten en zijn opgenomen in een instelling willen meestal gebruik maken van een lichte maaltijd voor de dageraad, koffie met boterham of een gekoelde maaltijd die in de magnetron kan worden opgewarmd. Na de zonsondergang soep bijvoorbeeld.

² Deze adviezen zijn ontleend aan de informatie die wij hebben ontvangen van diverse imams ten aanzien van de regels en voorschriften van de Islam en aan informatie van de Koninklijke Nederlandse Maatschappij ter bevordering der Pharmacie. Ze zijn informatief en geen regels die Steunpunt GGZ Utrecht voorschrijft.

Datum en tijden Ramadan 2018

Doordat de islamitische kalender een maankalender is, valt de ramadan niet steeds op dezelfde data van de Gregoriaanse kalender. Het begin van de maand ramadan of de vastenmaand wordt waargenomen door het zien van de maan op de vooravond van de eerste dag van de maand. Hierdoor begint de ramadan in verschillende landen vaak op verschillende dagen, omdat de belangrijkste regel voor het begin van de maand ramadan nog altijd gebaseerd is op het visueel waarnemen van de maan. Verder zijn de aangehouden criteria niet altijd hetzelfde, met moderne middelen kan immers exact de maanstand (cyclus) worden waargenomen. Bij bewolking of mist kan ook een ander criterium worden gebruikt, nl. wanneer de maan niet zichtbaar is op dag 29 dan telt men nog 1 dag bij en voltooit men de maand ramadan tot 30 dagen (en dat is het maximum) want er zijn geen 31 dagen in de islamitische (maan)maanden. De dagindeling bij moslims is dan weer gebaseerd op de zonnestand. De vastendag begint nog voor zonsopgang bij het eerste gebed van de dag (al-fajr) en eindigt bij zonsondergang, dan mag een moslim weer eten en drinken. Volgens de voorschriften begint het vasten wanneer men 's ochtends een witte draad van een zwarte kan onderscheiden (in het licht van de zon). Deze witte draad slaat volgens sommigen op de schemering (of het eerste licht) dat aan de horizon begint te verschijnen (en niet letterlijk het onderscheid tussen een witte en zwarte draad in het (zon)licht). Op de 27-ste nacht van de ramadan valt **Lailat ul Qadr (Nacht van de beslissing)**. Het is de nacht van de openbaring van de koran aan de profeet Mohammed, ook wel genoemd 'de waardevolle nacht' of 'nacht van de goddelijke beschikking', soms ook vertaald als 'nacht van goddelijke maat der dingen'. In deze nacht bracht de engel Jibrail de eerste openbaring van de heilige koran (het heilige boek van de moslims) over aan de profeet Mohammed.

Ramadan Kalender 2018

Datum	Ochtend Fajr	Zon Shoeroq	Middag Dhuhr	Namiddag Asr	Avond Magrieb	Nacht Ishaa
16-mei woensdag	4:01	5:31	13:35	17:49	21:30	22:50
17-mei donderdag	3:59	5:29	13:35	17:49	21:32	22:52
18-mei vrijdag	3:58	5:28	13:35	17:50	21:33	22:53
19-mei zaterdag	3:56	5:26	13:35	17:50	21:35	22:55
20-mei zondag	3:55	5:25	13:35	17:51	21:37	22:57
21-mei maandag	3:53	5:23	13:35	17:52	21:38	22:58
22-mei dinsdag	3:52	5:22	13:35	17:52	21:39	22:59
23-mei woensdag	3:51	5:21	13:35	17:53	21:41	23:01
24-mei donderdag	3:50	5:20	13:35	17:53	21:42	23:02
25-mei vrijdag	3:48	5:18	13:35	17:54	21:44	23:04
26-mei zaterdag	3:47	5:17	13:35	17:54	21:45	23:05
27-mei zondag	3:46	5:16	13:35	17:55	21:46	23:06
28-mei maandag	3:45	5:15	13:35	17:56	21:48	23:07
29-mei dinsdag	3:45	5:14	13:35	17:56	21:49	23:08
30-mei woensdag	3:44	5:13	13:35	17:57	21:50	23:09
31-mei donderdag	3:44	5:12	13:35	17:57	21:51	23:10
1-jun vrijdag	3:43	5:11	13:35	17:58	21:52	23:11
2-jun zaterdag	3:43	5:10	13:35	17:58	21:54	23:12
3-jun zondag	3:42	5:10	13:35	17:59	21:55	23:12
4-jun maandag	3:42	5:09	13:35	17:59	21:56	23:13
5-jun dinsdag	3:41	5:08	13:35	17:59	21:57	23:14
6-jun woensdag	3:41	5:07	13:35	18:00	21:58	23:14
7-jun donderdag	3:41	5:07	13:35	18:00	21:59	23:15
8-jun vrijdag	3:41	5:06	13:35	18:01	22:00	23:16
9-jun zaterdag	3:40	5:06	13:35	18:01	22:01	23:16
10-jun zondag	3:40	5:05	13:35	18:02	22:02	23:17
Waardevolle Nacht (Layla toel Qadr)						
11-jun maandag	3:40	5:05	13:35	18:02	22:02	23:17
12-jun dinsdag	3:40	5:05	13:35	18:02	22:03	23:18
13-jun woensdag	3:40	5:05	13:35	18:03	22:04	0:00
14-jun donderdag	3:40	5:04	13:35	18:03	22:04	23:19

O, u gelovigen, het vasten is u voorgeschreven, zoals het degenen die voor u waren was voorgeschreven, opdat u vroom zult zijn.
(Koran 2/183)

“Eenieder die niet stopt met het spreken van leugens en hiernaar handelt, Allah heeft het opgeven van zijn voedsel en drinken van hem niet nodig.”
(Hadith)

Begin vastentijd



Vasten verbreektijden

