

Muhabet

KÆRLIGT SAMVÆR

- meget mere end et værested

ÅRSRAPPORT 2018

(På de første to sider her går vi igennem hvad Muhabet er.
Hvis du allerede kender os, så kan du starte på side 3 😊)

OM MUHABET

Et aktivitets- og værested for psykisk syge mennesker med fokus på flygtninge og indvandrere

Hver dag åbner Muhabet sine døre på Bragesgade på Nørrebro for alle de sårbare sjæle, der har brug for et sted at komme til, og for at opleve at blive inviteret ind i et fællesskab. Ensomheden og oplevelsen af isolation og eksklusion kan for en stund lægges bag sig.

Muhabet har eksisteret i 15 år, og har været den trygge ramme for rigtig mange mennesker, hvis liv har været præget af modgang og deroute. I Muhabet har de genfundet gnisten og fået lyst og mod til at tage endnu et favntag med livet.

Fra Muhabet flyttede til Nørrebro for tre år siden til nu er antallet af daglige gæster (som vi kalder Muhabets brugere) fordoblet. Derved er Muhabet i dag et af de største væresteder i Københavns Kommune med over 60 gæster om dagen.

Omdrejningspunktet er stadig fællesskabet omkring det daglige måltid som det har været i 15 år, og som skaber den trygge, forudsigelige og genkendelige ramme, som er så nødvendig for psykisk sårbare og traumatiserede mennesker. Men i dag er Muhabet også så meget mere.

Muhabet er rammen om et arbejdsfællesskab, hvor den enkelte – alt efter kunnen og overskud – bidrager med at tage del i de mange gøremål som f.eks. tilberedning og afvikling af dagens måltider. Man hjælper hinanden med at oversætte rudekvarter, reparere tøj, klippe hår, støtte og drage omsorg for hverandre eller man bidrager til den gode stemning og rummelige atmosfære, som kendetegner Muhabet. Alt sammen noget, der understøtter den enkeltes udvikling og livskvalitet.

Igennem arbejdspraktikker i Muhabet og igennem intensiv støtte er det også lykkedes flere af Muhabets gæster at nærme sig det ordinære arbejdsmarked i form af fleksjob, løntilskudsjob, vikararbejde eller helt ordinære jobs.

Vi bruger nu de lokale faciliteter til aktiviteter som f.eks. sport i Nørrebrohallen, biblioteket eller Den sociale retshjælp, og vi plejer det gode naboskab ved at hjælpe hinanden med at løse forskellige opgaver og udfordringer. Ydermere inviterer Muhabets gæster og frivillige gerne samarbejdspartnere og naboer ind til at møde os over en kop te, god musik og en hurtig svingom.



Mission

Igennem etablering af et værested er det Muhabet mission at skabe rammer for at psykisk syge og traumatiserede flygtninge og indvandrere kan få et mere værdigt hverdagsliv og forbedret livskvalitet. Det sker ved at inkludere dem i sociale fællesskaber, etablere netværk og (gen)etablere tilliden til det offentlige system. Dertil at give dem oplevelsen af at de kan være en del af det danske samfund på trods af den marginalisering, de oplever i hverdagen. Gennem inddragelse af lokale samarbejdspartnere og frivillige er det Muhabets mission at styrke det frivillige sociale arbejde og derved styrke lokalsamfundet.

Vision

Det er Muhabets vision at der også for fremtiden kan sikres væresteder for målgruppen, som arbejder ud fra Muhabets koncept og arbejdsmetoder. Disse Oaser ønskes at blive etableret i de større byer i Danmark. Det er desuden Muhabets vision, at der i alle dele af samfundet skabes forståelse for målgruppens svære sociale og traumatiserende livsvilkår og særlige behov. Muhabet kan

være til inspiration for alle, der ønsker at arbejde med og for målgruppen.

Muhabets koncept 'Det Universelle Gæstebud'. Elementer og værdier i konceptet:

- Det overordnede princip i Muhabet bygger på gæstebuddet, hvor værestedets brugere er Muhabets gæster, og de ansatte og frivillige er værter.
- Muhabet er neutralt, tværreligiøst og upartisk og er åbent for alle uanset køn, seksuel orientering, alder, bopæl, nationalitet, politisk og religiøs overbevisning. Religiøs forkyndelse eller politisk agitation tolereres ikke.
- Det mellemmenneskelige møde er præget af respekt, anerkendelse og omsorg. Vi fokuserer på medfølelse og ligeværd i stedet for medlidenhed og velgørenhed.
- Der er ikke penge involveret i relationen vært-gæst. Alt, der bydes på i Muhabet, er gratis. Det er konfliktforebyggende og stiller alle lige.
- Forandring eller udvikling sker på gæsternes egne præmisser og efter eget ønske.
- Den daglige praksis afspejler Muhabets værdier om rummelighed og ligeværd.

Konceptet indeholder ligeledes forhold som placering af værestedet i byens rum, indretning, sanserne som kommunikationsmiddel, sprog og kultur, musik og mad samt personalets sammensætning, de frivillige og andre mulige opgaver og tilbud i tilknytning til værestedet.

Muhabets målgruppe:

- Muhabet har fokus på, at der er mennesker i det danske samfund, der føler sig ekskluderet og som har en uværdig, smertelig og ensom hverdag. Dette grundet sammenfald af svære sociale og traumatiserende livsvilkår samt en sprød og u-modstandsdygtig psyke som følge af psykisk sygdom og sårbarhed.
- Muhabets målgruppe har mange forskellige psykiatriske diagnoser. Mange lider voldsomt af PTSD eller har dobbeltdiagnose med misbrug eller er retarderede.
- Muhabets målgruppe er dobbelt udsat - i forhold til deres sygdom og sprog og kultur.
- Målgruppen har mange komplekse problemstillinger med social udsathed, boligproblemer og økonomiske problemer.
- Mange lider af ekstrem ensomhed og er alene i Danmark uden kontakt til familie eller landsmænd, hverken i Danmark eller hjemlandet.
- Mange har ikke magtet at leve i ægteskaber og har brudte familier bag sig, samt ringe eller ingen kontakt til børnene. Flere har tvangsanbragte børn.
- Målgruppen føler sig ekskluderet af det danske samfund

Det daglige måltid.

Alle hverdage åbner Muhabet kl. 12 med servering af morgenmad med alt dertil hørende. Mange af gæsterne sover ikke om natten grundet flashbacks og mareridt eller stærk sovemedicin. Derfor serveres morgenmad kl. 12. I køkkenet er man allerede i gang med at tilberede dagens varme måltid bestående af to retter, der serveres kl. 14.30. Om vinteren står der på grøntsagssuppe og hovedret og om sommeren hovedret og dessert. Dagen lang serveres kaffe og te og ofte kommer der frugt og nødder på bordene.



"Maden smager bedst, når man spiser sammen med andre". Det er mantraet, der ofte siges højt i Muhabet. I Muhabet serveres der ikke bare et måltid mad. Fokus er på fællesskabet omkring måltidet som det udspiller sig i familien. Sidegevinsterne er utallige. Sund og nærende mad styrker den mentale sundhed og forebygger somatiske sygdomme. Sund og nærende mad styrker immunforsvaret og forbedrer virkningen af medicin.

Muhabets måltider er tilberedt af overskudsmad leveret af **Fødevarerbanken**, der indsamler maden fra alverdens producenter af mad og fordeler det ud til projekter for socialt udsatte, herberger og væresteder. Muhabet indsamler også selv overskudsmad fra lokale supermarkeder, bagerier og fiskehandlere.

ÅRSRAPPORT 2018

Hvad skete der overordnet i Muhabet i 2018?

Efter 15 års arbejde med psykisk syge og traumatiserede flygtninge og indvandrere oplever vi nu, at der er et større kendskab til Muhabets arbejde. Dertil er der en stadigt stigende respekt og anerkendelse for at vi med lange seje træk har formået at yde omsorg, stabilitet og udvikling for en af de mest udsatte grupper i dagens Danmark. En målgruppe, der udover at have massive psykosociale og komplekse problemstillinger også oplever en øget stigmatisering og eksklusion af det danske samfund.

Respekten og anerkendelse kommer dels fra de offentlige forvaltningers side og fra samarbejdspartnere og uddannelsesinstitutioner. Det giver sig blandt andet til kende i et stadig stigende pres i form af nye gæster henvist fra alle relevante parter, deltagelse i erfaringsudvekslinger og samskabelser og en øget efterspørgsel på oplæg, studiebesøg og praktikanter.

Vi har også fået skabt kendskab og anerkendelse for Muhabets arbejde igennem det treårige projekt for fædre og børn (støttet af Velux fonden). Her har vi fået udvidet vores samarbejdsflader (f.eks. Borgercenter Børn og unge) og den værdifulde viden, der er blevet oparbejdet igennem projektet, er givet videre igennem to temadage med over 100 deltagere. I skrivende stund er et inspirationskatalog under udarbejdelse, der bygger på projektets gode erfaringer og som skal udbredes over hele landet.

Dertil kan Muhabets spiseklub for ældre flygtninge og indvandrere nævnes. Den har på rekordtid fået mange deltagere og er, som Sundhed- og Omsorgsforvaltningen omtaler det, "en stor succes, skabt af meget professionelle folk i Muhabet". De har kvitteret ved at fortsætte samarbejdet og videreføre tilbuddet i yderligere to år med fuld finansiering og samarbejdsaftale.

Muhabet er blevet talerør for målgruppen, og bliver nu inviteret med ind i råd og netværker som f.eks. Frivilligrådet og ledernetværket under Fonden for Socialt Ansvar. Vi blev således i marts 2018 inviteret til en rundbordssamtale hos den nye Socialborgmester for at diskutere udfordringerne i København Kommunes Socialpsykiatri, hvor vi kunne give input og nye ideer til området.

*"Jeg er så taknemmelig for at jeg har fundet Muhabet. Her har jeg mulighed for at være sammen med folk fra mit hjemland og jeg får sund og god mad. Jeg er bange for at lave mad hjemme, fordi jeg er bange for at glemme at slukke for komfuret".
Ung somalisk mandlig gæst.*

RESULTATER - MUHABETS BRUGEREFFEKT

Nøgletal 2018	
Antal unikke brugere (75% mænd og 25% kvinder i alderen 25 -74 år)	252
Antal brugere der er borgere i Københavns Kommune (80% af totalt antal af unikke brugere)	202
Antal brugere der dagligt bruger Muhabet	55-60
Antal frivillige der hjælper til i Muhabet jævnlige	39
Andel af brugere på kontanthjælp og integrationsydelse	61%
Andel af brugere på førtidspension	35%
Andel af brugere på folkepension	4%
Antal brugere der er kommet så langt i deres rehabilitering, at de er blevet udsluset fra Muhabet	30

Muhabet arbejder med dem, der har mest behov.

Det gør vi ved at sikre os, at hver enkelt gæst rent faktisk er målgruppen. Det vil sige, at de skal blive henvist (via telefonsamtale eller brev) fra blandt andet De psykiatriske centre, praktiserende læge, Distriktspsykiatriske Centre, Ambulatorier, Hjemløseenheden, Socialpsykiatrien ved hjemmevejledere og udskrivningskoordinatorer og bosteder. De kommer også fra Jobcentre via mentorer og andre aktører, hvor vi i samarbejde skønner, at gæsten/borgeren har meget brug for Muhabet. Muhabet bliver oftere og oftere skrevet ind i borgerens handlingsplan som led i ressourceforløb.

"De (Muhabet) støtter borgerne i den bedst tænkelige hverdag, og skaber kontakter til lokalsamfundet, og de fællesskaber der er der. De støtter borgeren i en fin og nænsom recovery proces. De er også brobygger i kontakten til DPC, OPUS og OP team, og hjælper gerne med til den mest optimale behandling for den enkelte, altid under hensyntagen til borgerens ressourcer". Citat: OPUS, Psykiatrisk Center København.

Brugerfrivillighed og at komme tættere på det ordinære arbejdsmarked.

Vi arbejder i Muhabet nu fokuseret på at inddrage gæsterne i arbejdsfællesskabet som hjælpere, hvor de dagligt både hjælper med praktiske gøremål og yder peer to peer ved at hjælpe hinanden med tolkning, computer og meget mere. Vi kan se og observere at rigtig mange får det bedre, når de kan give igen ved at hjælpe til og føle sig nyttig. Vi forsøger at skabe et flow for vores gæster, så

de inddrages i Muhabets fællesskab og på sigt bliver introduceret til arbejdsfællesskaber via frivilligjob i andre organisationer, kommer i uddannelse eller i job.



Muhabet har et stigende flow igennem aktivitets- og værestedet – det vil sige at vi i høj grad hjælper brugerne videre.

I 2018 var der et større flow igennem Muhabet end nogensinde. Blandt de gæster, der har fået flere ressourcer og et udbygget netværk tog vi en snak om, at det nu var tid at komme videre:

- 8 borgere var involveret i udadvendte aktiviteter udenfor værestedet.
- Heraf er 2 gæster f.eks. blev instruktører i Idrætsprojektet.
- 3 gæster er nåede i mål ned uddannelse og job som henholdsvis tolk, vagt og sisu hjælper.
- I alt er 8 brugere kom nærmere arbejdsmarkedet: 1 i løntilskud, 2 i flexjob, 2 i ordinært job samt 3 i virksomhedspraktikker.
- I alt 22 gæster var aktive hjælpere i Muhabet og tager del i arbejdsfællesskabet, hvor de dels træner dansk i praksis og lærer at indgå i arbejdsprocesser med andre. De yder en kæmpe indsats for Muhabet og de andre gæster.
- I alt er 7 brugere aktive brugerfrivillige til vores fællesspisninger for ældre hver torsdag aften, hvor deres sprog og kultur er uundværlige kompetencer.
- I alt er der blevet skabt 26 peer to peer relationer, som er blevet understøttet af Muhabet til at hjælpe hinanden.
- I 2018 blev der udsluset i alt 30 gæster.

Det er min vurdering, at dette ikke handler om et enkelttilfælde hvor matchet har været godt, men i højere grad har rod i Muhabets evne til at tilgå mennesker og skabe et rum for udvikling og fastholdelse heraf i rammer med krav, tillid, overskud, omsorg og støtte til borger afhængigt af hvad pågældende borger har behov for. Muhabet tilbyder nogle unikke rammer og et miljø, hvor udvikling bliver mulig og bæredygtig. Det er et stort ønske for undertegnede og Væksthusets øvrige konsulenter, at vi fortsat kan benytte os af det gode samarbejde med Muhabet og stedets ansatte omkring samfundets udsatte borgere, da vi gang på gang har fået bekræftet, at det virker. Citat: konsulent i Væksthuset, anden aktør.

LÆRING & FORMIDLING

Muhabet som inspiration for andre organisationer, der arbejder med samme målgruppe.

I løbet af 2018 har Muhabet haft besøg af forskellige grupper, der alle var meget interesserede i at se og opleve, hvordan vi i praksis møder sårbare flygtninge og indvandrere, og skaber det rum for tryghed og genkendelighed, som udsatte grupper, har brug for. Der var besøg fra: Peter Lykke Centret (et profillejehjem, der har fokus på ældre med anden etnisk baggrund end dansk). Holbæk Boligselskab sammen med Holbæk Socialpsykiatri, Besøg fra Robert Borch Stiftung i Tyskland. UCC Bornholm, Furesø Kommune.

Formidling.

Vi ser det som en del af Muhabets sociale ansvar at bidrage til at skabe forståelse og indsigt i målgruppens komplekse problemstillinger og sårbarhed. Derfor siger vi ja til at undervise og holde oplæg på uddannelsesinstitutioner, ligesom vi modtager mange studerende og skoleelever, der skal lave eksamensopgaver om udsatte flygtninge og indvandrere. Derudover har vi fast socialrådgiverpraktikanter, som fortæller at de er meget glade for at komme i praktik i Muhabet, fordi de får mulighed for at få borgerkontakt med det samme, samt træner relations- og tillidsopbygning og interkulturel kommunikation.

Muhabet deltog i et spændende tværfagligt projekt på Metropol, hvor studerende fra forskellige uddannelsesretninger (skolelærere, socialrådgivere, administratoren, sygeplejersker) skulle arbejde sammen om at løse nogle problemstillinger, som Muhabets målgruppe oplever i mødet med f.eks. hospitalspsykiatrien og socialpsykiatrien. Én gruppe havde udarbejdet forslag til, hvorledes man kunne forbedre ”den gode udskrivning” for flygtninge og indvandrere, både ved at få oversat og kommunikeret det fine materiale, der allerede er produceret at HS, og ved at sikre, at de også får den nødvendige støtte ved udskrivning til egen bolig. En anden gruppe havde udarbejdet et helt konkret projekt, der satte fokus på **psykoedukation** for psykisk syge flygtninge og indvandrere. Projektforslagene var faktisk klar til start. Meget inspirerende forslag fra alle grupper.

Kronik i Kristeligt Dagblad 1. maj 2018. "Når mørket sænker sig – vågner traumerne". Af Lise Poulsen. Den starter således: *"Tusindvis af flygtninge i Danmark lever med traumer, der genoplives hver nat i skikkelse af mareridt og flashbacks. Hvordan kan de personer finde tilbage til sig selv som mennesker og genfinde normalitet og medmenneskelighed, spørger dagens kronikør"*. Læs den eventuelt i sin fulde længde på muhabet.dk.

Rådgivning og vejledning.

I Muhabet ser vi et stigende behov for rådgivning og vejledning hos vores gæster. Vi ser dagligt, at vores gæster oplever, at de ikke bliver forstået, eller i det hele taget har svært ved at få kontakt med de offentlige instanser. Da de fleste heller ikke kan gøre brug af de digitale løsninger, må de have håndholdt støtte. Personalet og de frivillige repræsenterer forskellige sprog og kulturer, og kan give den nødvendige støtte til at få formidlet vejledningen, ligesom flere af de mere ressourcestærke gæster yder peer to peer støtte, og hjælper hvor de kan med tolkning, e-Boks, søgninger på nettet mm.

I foråret 2018 indgik vi samarbejde med **Rådgivningshuset**; en nystartet socialøkonomisk virksomhed, hvis formål var at yde juridisk bistand til udsatte borgere i Københavns Kommune. En lille gruppe af frivillige jurastuderende kom igennem trekvart år hver onsdag for at yde juridisk rådgivning til Muhabets gæster. De blev hurtigt populære og der var altid kø. Flere af de studerende havde en to kulturel baggrund, og kunne yde rådgivning på andet sprog, hvilket var yderst brugbart i forhold til gæsternes behov. Desværre kunne de ikke få det til at løbe rundt økonomisk og måtte slutte i oktober 2018.

Derudover kan det nævnes at vi i flere år har haft et meget givende samarbejde med **Den Sociale Retshjælp**, der også ligger i Bragesgade.

Kompetenceudvikling og supervision

For at vi som personale kan arbejde med en meget belastet og traumatiseret gruppe af mennesker, som Muhabets gæster er, og stadig hver dag kan møde dem ligeværdigt og med overskud, har vi brug for at kunne komme af med de tunge historier, vi lægger ører til. Ydermere har vi brug for at kunne diskutere de dilemmaer og udfordringer vi dagligt står i, når vi byder gæsterne indenfor i Muhabets fællesskab. Derfor gør vi flittigt brug af supervision, og kommer på alle de kurser og workshops som økonomien tillader.

Vores faste supervisor Ida Flachs har et mangeårigt professionelt virke bag sig indenfor ledelse i det sociale og omsorgspædagogiske område. Hendes supervision omhandler både dilemmaer i forhold til Muhabets gæster og i forhold til personaleudvikling.

Vi har indhentet faglige ekspertise fra **KompasConsult/Traumebehandling** til særlige udfordringer i mødet med fædrene og deres børn. **Farwha Nielsen fra Etnisk Familierådgivning** har dels undervist os i tværkulturel konflikthåndtering, og ydet individuel rådgivning og konflikthåndtering i forhold til konflikter Muhabets gæster imellem og mellem personale og gæster.

Vi er således meget bevidste om at de tværkulturelle kompetencer, som personalet besidder, gør det muligt at møde gæsterne der hvor de, så de føler sig inkluderede og respekterede som ligeværdige.

AKTIVITETER & ARRANGEMENTER

Folkemødet på Bornholm lørdag 16. juni 2018.

I debatten om *Partnerskaber; Når forretning og gode formål skaber værdi*, fortalte Muhabets leder Lise Poulsen, hvordan Muhabet i samarbejde med **Fødevarebanken og Jyske Bank** kan styrke en isoleret og sårbar målgruppes mentale sundhed og trivsel, og på den måde være med til at spare samfundet for stor økonomiske omkostninger ved f.eks. genindlæggelser og besøg hos de praktiserende læger.



Informationsmøde om repatriering.

I november kom to repræsentanter fra Dansk Flygtningehjælp, hvor vi arrangerede et informationsmøde for Muhabets gæster om hvilke muligheder de har for at vende hjem til hjemlandet, hvis de ønsker det. Det var et fantastisk givende møde, hvor vi alle fik svar på de mange spørgsmål, der melder sig når sådanne overvejelser rumsterer i hovedet. Der var også mange tal og

lovgivninger at holde rede på, men heldigvis findes det hele digitalt på Flygtningehjælpens hjemmeside oversat til flere sprog. Mødet resulterede bl.a. i at flere af Muhabets gæster har aftalt møde med Flygtningehjælpen for at få rådgivning om mulighederne i forhold til deres specifikke situation. Flere er nu i gang med at søge om at komme på en rekognoscerings-rejse.



Udflugter - kanalrundfart og Davids Samling

Ingen Muhabet uden udflugter. Årets udflugter for Muhabets gæster er blandt andet gået til Davids Samling og så den årlige kanalrundfart i Københavns Havn.



Muhabets forhave

I juni fik vi etableret en lille forhave med plantekasser og masser af blomster og klatreplanter, som blomstrer så meget af året som muligt. Plantekasserne repræsenterer samtidigt som afgrænsning af Muhabets område foran. Møbler fik vi også anskaffet og vi har nu et dejligt udeområde i Muhabet, som bliver flittigt brugt af gæsterne en stor del af året. Desuden har ideen været, at gæsterne tager del i at holde forhaven, vande og passe blomsterne til glæde for alle.



Potluck – Send flere krydderier, Torvehallerne

Den 27. august var Muhabets gæster med til Vi Spiser Sammen Potluck på Israels Plads. Vi var 300 mennesker i alt. Værten var Indvandrer Kvindecetret. Potluck betyder, at hver part skulle medbringe en hovedret til 4 personer, som blev delt ved langborde. Muhabet bidrog med gode sager lavet af gæster og personale. Mirka Mozer, direktør for Indvandrer Kvindecetret, Judith Kyst, direktør for Madkulturen samt Miljø- og Fødevareminister Jakob Ellemann-Jensen bød velkommen. Formålet med arrangementet var at fejre forskellig mad fra forskellige lande. Arrangementet var i anledning af Copenhagen Cooking & Food Festival og et samarbejde mellem Indvandrer Kvindecetret, Miljø- og Fødevareministeriet og Madkulturen.



Muhabet fejrede 15års fødselsdag i oktober

I oktober måned markerede vi Muhabets 15-års fødselsdag ved at lave en hel uge med hyggelige arrangementer for vores gæster. Vi valgte at fokusere på Muhabets gæster og give dem ekstra omsorg og oplevelser som vores fejring af 15-års fødselsdagen. Det var prioriteringen frem for at holde en stor, dyr reception for alle eksterne samarbejdspartnere og venner af huset.

Vi lagde et indholdsrigt program for ugen som indeholdt mange forskellige elementer. Blandt andet benyttede vi lejligheden til at lancere nogle nye initiativer. Vi holdt premiere på at lave bankospil, som nu er blevet en tilbagevendende månedlig og meget populær aktivitet. Vi lancerede også flere nye brætspil og har siden da haft glæde af at lave forskellige brætspilturneringer. Ugen bød ligeledes på en introduktion af en ny slags afspænding som også indeholder lidt leg – det er blevet meget populært.



Denne festlige fødselsdags uge kulminerede i en stor fest fredag som strakte sig fra eftermiddagen med trylleforestilling af danmarksmesteren i tryllekunst – han vakte jubel hos både børn og voksne. Muhabets formand Peter Ambts-Thomsen holdt en tale. Derudover lavede vi selvfølgelig ekstra dejlig lækker mad i vanlig stil og havde sørget for levende festlig dansemusik. Det blev et brag af en fødselsdagsfest.

Teatergrads ungdomsteatergruppe opførte Solens skygger i Muhabet i november.

Musikteater forestillingen »Solens skygger«, der blev opført i Muhabets cafe, var en smuk forening af musik, bevægelse og tekst, som udtrykte følelser og fortællinger om at ankomme til et nyt land og den ensomhed, der kan ramme, når man står på fremmed grund uden at kende nogen. Forestillingen var udviklet med inspiration fra fortællinger af gæster hos Muhabet, og musikken komponeret af Armanj, der er en af Muhabets gode frivillige. Forestillingen var støttet af Nørrebro Lokaludvalg.



Traditioner i Muhabet

Som alle andre år holder Muhabet godt fast i årets traditioner. I ramadanmåneden holder vi iftar og deler ramadanpakker ud til alle indlagte med muslimsk baggrund på de lukkede afdelinger under Hovedstadens Psykiatri. I år var mange af Muhabets gæster igen med til at pakke de mange hundrede Ramadan-pakker, bage kager og meget mere.



Juleaktiviteter i Muhabet og juleaften i Nørrebrohallen

Julemåneden gik med at lave juledekorationer, julehygge og julefest i Muhabet.



Juleaften var Muhabets gæster med til et større arrangement som **Indvandrerkvindecentret** og **Send Flere Krydderier** var værter for. Her fejrede 250 børn og voksne jul med blandt andet eftermiddagshygge og juleklip om eftermiddage samt julemiddag, tilberedt af Michelin-kokken Christian Puglisi og ikke mindst dans om juletræet. Det var en kæmpe succes.



Foto: Marlene On The Wall

Idrætsprojektet

Idrætsprojektet har igennem flere år været en værdifuld samarbejdspartner. Idrætsprojektet har kørt forskellige sportsaktiviteter for vores gæster hver uge. Desuden er der blevet afholdt to ugentlige afspændingshold samt yoga for Muhabets gæster. Disse bevægelsesaktiviteter er blevet meget populært og hjælper tydeligvis en del gæster.

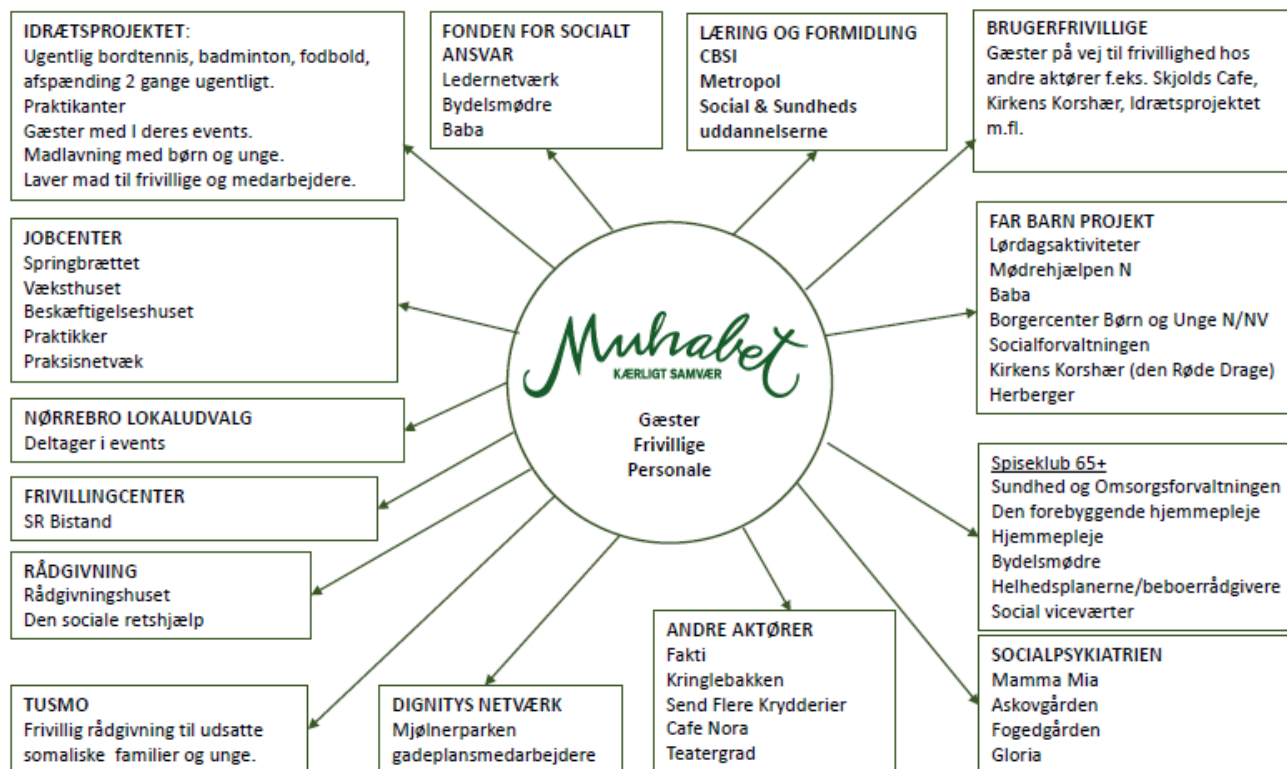


MUHABET OG CIVILSAMFUNDET

Omkring 40 frivillige har i 2018 brugt deres tid og kræfter på at give liv til Muhabet og hjælpe gæsterne med at læse breve, vejlede og træne hverdagsdansk. Tak for det. Uden dem kunne vi ikke eksistere.

Det er også lykkedes os at få Muhabets lokaler stille og roligt til at blive et lille kraftcenter. Mange af de samarbejder Muhabet har til andre civilsamfundsorganisationer benytter f.eks. Muhabets lokaler på andre tidspunkter, end hvor Muhabet er åbent.

Muhabet – samarbejde med lokale aktører & civilsamfundet



Fædre og Børn i Muhabet

Fra 2016-2018 har Muhabet, med midler fra **Veluxfonden**, støttet fædre i at bevare eller genetablere en god kontakt med deres børn. Det har vi gjort, fordi mange fædre mister kontakten med deres børn i forbindelse med psykisk sygdom og skilsmisse.

Støtten består blandt andet i lørdagsaktiviteter kun for fædre og børn og i 2018 holdt Muhabet åbent 50 lørdage fra kl.12-16.

Ansatte og frivillige tilrettelægger dagene og sørger for at børn og voksne får dejlig mad og gode, gratis oplevelser sammen. Vi spiser og spiller i Muhabet, vi spiller bold i Nørrebrohallen og vi tager madpakker med på udflugter til legepladser, Zoologisk Have, museer mm. 29 fædre og deres børn har indtil nu haft glæde af tilbuddet.

(Glæden) "Jeg bliver meget glad for at se mit fine barn, der laver en aktivitet med andre børn og leger. Og hvis der er nogen aktiviteter, hvor jeg er involveret med børnene, så er det meget godt for dem. Det er også godt for mig, at jeg samarbejder med mit barn. Det er meget vigtigt for mig". Citat: Fraskilt far & gæst i Muhabet.

Sideløbende med lørdagsaktiviteterne støtter Muhabet fædre i at få en stabil hverdag, så rammerne for at kunne udfylde farrollen bliver bedst mulig. Vi støtter fædre i kontakten til jobcentret, boligkontoret, ydelsescentret, Statsforvaltningen, børneforvaltningen, folkeskolen, Udlændingestyrelsen, hospitalet, mm. Vi tilbyder også at tage med til møder som bisidder.

Muhabet arrangerer fællesmøder for fædre. På møderne kan de dele deres oplevelser med og støtte hinanden i at være far med mange odds imod sig. Nogle gange får fædre også viden fra oplægsholdere udefra og gode dialoger med dem. I 2018 har der været en familierapeut og tale med fædre om børns behov ved skilsmisse. Fædre gruppen **Baba** har fortalt om deres arbejde. Lederen af Landsorganisationen for Krisecentre **LOKK** har fortalt om, hvad der sker når mor og børn kommer på krisecentre. **Mandecentret** har fortalt om deres rådgivning. **FRAK** har fortalt om hvorfor det er vigtigt at unge får et fritidsjob og hvordan de kan få hjælp til at finde et. Slutteligt har en psykolog talt med fædre om at være forældre i dagens Danmark.

(Håber om relationen). "Når jeg sidder på Bakken for eksempel, måske så har min søn oplevet noget med mig som er interessant, så kommer han tættere på mig. Det er ligesom at han får følelser for mig, så han vil opleve mere med sin far. Citat: Fraskilt far & gæst i Muhabet.

Veluxfonden har støttet Muhabets tilbud til fædre og børn fra 2016. En evaluering fra **Center for Trans kulturel Psykiatri** viser at både fædre og børn har meget glæde af aktiviteterne og får styrket kontakten med hinanden.



I november 2018 holdt Muhabet en temadag med 80 deltagere – fagfolk fra 8 forskellige kommuner, som alle arbejder med sårbare flygtningefamilier. Dagen formidlede erfaringer fra projektet og satte fokus på udfordringerne når der er konflikter i flygtningefamilier og mulighederne for at hjælpe familierne. Tilbagemeldingerne fra deltagerne viste stor tilfredshed med dagen. Flere blev inspireret til at lave et lignende tilbud til fædre.

”Det var et wake-up call i forhold til den måde vi håndterer sagerne med mændene på, når skilsmisse, vold, æresrelaterede konflikter er i spil. Jeg arbejder selv i en afdeling hvor vi tilbyder forløb. Et forløb til mænd står på listen nu, hvor vi er nødt til at have dem med i vores helhedsorienteret indsats. tit og ofte er det dem, der bliver glemt”.

Integrationskonsulent, Haderslev Kommunes integration/jobcenter



Muhabets spiseklub for ældre flygtninge og indvandrere fra 65 år

I det spæde forår 2018 startede Muhabet fællesspisninger for ensomme ældre fra 65 år med flygtninge og indvandrerbaggrund. I løbet af de første 10 måneder har der været mere end 60 unikke ældre til vores fællesspisning og i gennemsnit 25 ældre hver torsdag. Der har stort set været nye med til hver fællesspisning, så tilførslen af nye ældre er kommet støt og roligt. Det har gjort, at vi har kunne have fokus på at tage godt imod de nye og samtidigt også give de mere kendte ansigter en god modtagelse og oplevelse.

Vi har sørget for at Muhabets hjælpere blandt gæsterne sammen med personalet repræsenterer alle de relevante sproggrupper til hver fællesspisning. Desuden fungerer flere af Muhabets gæster som hjælpere, der kan matche sprog og kultur. Vi opnåede fint at inkludere alle i **fællesskabet**. Samtalerne går rigtig fint. I starten var det lidt stille, men det er det ikke mere. Vi er som personale fra vores daglige arbejde i Muhabet, vant til at tale forsigtigt med meget sårbare og **ensomme** mennesker. Vores gode frivillige var ligeledes meget fokuserede på, at sproget ikke skulle være en barriere. Vi har ansat en tidligere gæst og **brugerfrivillig** Mohamad Sabbah som kok, der laver den dejligste mad hver uge.

Vi kan i alt beskedenhed godt konkludere, både via den feedback vi allerede har fået samt observationer, at der er skabt et nyt **fællesskab**, som bliver stærkere og stærkere. Der hersker en særdeles god stemning samt en tydelig ugentlig gensynsglæde hver torsdag blandt mange. Vi kan se, at der allerede også er skabt flere peer to peer relationer. Der er nogen, der sætter sig sammen hver gang, og det er tydeligt at flere begynder at lære hinanden at kende.

Vi gør meget på selve aftenen for at skabe en god stemning. Vi gør os umage og dækker et stort bord som bliver pyntet med lys og blomster. Desuden har vi skabt en tradition, hvor kokken starter med at præsentere maden, oprindelsen heraf og traditioner knyttet til. Herefter laver vi alle en kort præsentationsrunde. Det virker rigtig godt og er med til at bryde de sociale barrierer ned, og man lærer hinandens navne at kende. For hver gang vi tager præsentationsrunden, kommer der nye historier frem, som man får delt med hinanden. Det er lige fra, hvor ens navn stammer fra til små anekdoter fra hjemlandet. Når der efter maden kommer kurdisk eller makedonsk musik på anlægget er der flere, der springer op og danser og endnu flere der klapper og vugger i takt til musikken.

Samtidig får flere fortalt i små bisætninger, hvad dette nye fællesskab betyder. Som f.eks.: *Jeg sidder alene og spiser alle ugens dage, men nu glæder jeg mig til torsdag aften, hvor jeg kan være sammen med andre”.* Citat: kinesisk gæst til fællesspisning. Der hersker endda så god fællesskab stemning at når vi skal sige farvel kl. 20.00, har mange svært ved at bryde op og sige farvel. Det er tydeligt, at det er flere ikke klar til.

I sommer lavede vi en udflugt, hvor vi sejlede på Bagsværd sø og spiste en lille anretning i Aldershvile Slotspavillon. Det var en skøn aften, som gjorde stort indtryk på flere af deltagerne.



Fællesspisningen blev desuden indstillet til **Årets Fællesskabspris** som uddeles af Københavns Kommune. Det er vi meget stolte af. Desværre vandt vi ikke, men vi var meget glade for at være med og blive hædret for vores indsats sammen med resten af de nominerede. Personale, frivillige og flere ældre gæster tog med ind i Rådhusets Festsal, hvor der var rådhuspandekager og en fin prisuddelingsfest.

Vi har ansat Mehmet Dermitas som opsøgende medarbejder 4 timer om ugen, hvor han tager rundt og besøger de sociale viceværter, moskeer, bestyrelsesafdelinger, alle etniske foreninger og boligforeninger med henblik på at identificere de personer som er i målgruppen af **ensomme** ældre flygtninge og indvandrere. De er en skjult målgruppe med begrænset netværk og som lever af brøkpension. Det kræver håndbæring at nå og fastholde.



Vi er selv meget tilfredse med, hvor langt vi er kommet med opbygningen af fællesspisningerne. Vi kan se at det er meget isolerede og ensomme mennesker, der kommer til fællesspisningerne. Vi kan også konstatere, at der er stort behov for disse fællesspisninger for borgere med etnisk minoritetsbaggrund. Vi er derfor også rigtig glade og taknemmelige for at **Sundheds- og Omsorgsforvaltningen i Københavns Kommune** som gav os midlerne til testen i 2018 har valgt at forlænge vores samarbejdsaftale med dem i hvert fald to år mere til at fortsætte fællesspisningerne.

MUHABETS FREMTID

Muhabets nuværende finansieringsgrundlag løber ud med udgangen af 2019. Muhabet har derfor i det forløbne år haft fokus på at finde mulige fremtidige finansieringsmodeller. Indtil nu har omkring 30% af Muhabets budget været et driftstilskud fra Socialforvaltningen i Københavns Kommune. Resten af Muhabets driftsmidler har været finansieret af puljer og ikke mindst store fonde. Denne model er dog ikke holdbar frem fra 2020, idet mulighederne for at få driftsmidler fra de store fonde er helt udtømt. Således er Muhabet pr 1. januar 2020 desværre lukningstruet, og Muhabet er meget afhængig af at Københavns Kommune vil være med til at øge den årlige bevilling. Muhabet har på den baggrund arbejdet hen mod en afklaring af Muhabets fremtidige finansiering. Det betyder at der har været fokus på at redegøre for Muhabets gode resultater og brugereffekt. Dertil hvorfor det er vigtigt for Muhabets målgruppe af traumatiserede og psykisk syge flygtninge og indvandrere, at Muhabet får mulighed for at fortsætte.

Muhabet har i løbet af 2018 haft et rigtig godt møde med Socialforvaltningen. En række politikere fra både Borgerrepræsentationen i Københavns Kommune og Regionsrådet har ligeledes været på besøg. Dialogen med politikerne har generelt været særdeles god og vi har fået god respons på vores arbejde. Der er imidlertid begrænsede midler på det sociale område til budgetforhandlingerne 2020, men Muhabet tror fuldt og fast på, at det kan lykkes at få en forhøjet bevilling.

TUSIND TAK TIL RIGTIG MANGE



Muhabet siger tusind tak til OAK FOUNDATION DENMARK, som har givet et stort beløb til Muhabets drift i 2018.

VELUX FONDEN



Muhabet siger tusind tak til VELUX FONDEN som på 3. år har støttet arbejdet med fædre og deres børn



Muhabet siger tusind tak til Københavns Kommune for driftsbevillingen i 2018.



Muhabet siger tusind tak til Københavns Kommune for støtten til Spiseklub 65+ i 2018.


§18

midler til social frivillighed

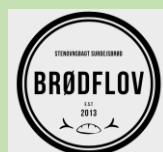
Muhabet siger tusind tak til Paragraf 18 puljen som år efter år støtter vores arbejde og vores mange frivillige.



Tusind tak til Jyske Bank for tilvejebringelse af netværk og rådgivning.

Derudover siger vi også tusind tak til Fuglefonden, Hjorts Legat, PUF Puljen, SærligSoc Puljen samt .

Sidst men ikke mindst siger vi tusind tak til alle dem der donerer mad til Muhabet og muliggør at vi kan servere 38.000 måltider om året for meget små penge. Disse er:



Muhabets gæster, frivillige, hjælperne (de brugerfrivillige gæster i Muhabet), praktikanter og personale siger tusind tak for 2018.