

# Muhabet

KÆRLIGT SAMVÆR

## Muhabet -meget mere end et værested



### 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 som har brug 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 snart 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 to år siden til nu, er antallet af daglige gæster (som vi kalder Muhabet's brugere) fordoblet, så Muhabet i dag er 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 Muhabet's 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. Og så inviterer Muhabet's gæster og frivillige gerne samarbejdspartnere og naboer ind til at møde os over en kop te, god musik og en hurtig svingom.

Muhabet's samarbejdsmuligheder, venskaber og bekendtskaber udvikler sig hele tiden. I året 2017 tog det fart, og det vil fortsætte i årene fremover.



***"Muhabet og sport hjælper mig. Det har givet mig energi igen. Sport er som medicin for mig."  
-Iransk gæst i 40'erne der nu er i job igen 2017.***

### **Mission**

I gennem 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 og give dem oplevelsen af, at de også 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 endvidere Muhabet's mission at styrke det frivillige sociale arbejde og derved styrke lokalsamfundet.

### **Vision**

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

### **Muhabet's koncept 'Det Universelle Gæstebud'.**

#### **Elementer og værdier i konceptet:**

- Det overordnede princip i Muhabet bygger på gæstebuddet, hvor værestedets brugere er Muhabet's gæster, og de ansatte og frivillige er værter.
- Muhabet er neutralt, tværeligiøst og upartisk og er åbent for alle uanset køn, seksuel observans, alder, bopæl, nationalitet, politisk og religiøs overbevisning. Religiøs forkyndelse eller politisk agitation tolereres ikke.
- Det mellemmenneskelige møde er præget af respekt, anerkendelse og omsorg. Dvs. 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 Muhabet's værdier om rummelighed og ligeværd.

Konceptet indeholder også 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.

#### **Muhabet's 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 på grund af et sammenfald af svære sociale og traumatiserende livsvilkår og en sprød og u-modstandsdygtig psyke som følge af psykisk sygdom og sårbarhed.
- Muhabet's målgruppe har mange forskellige psykiatriske diagnoser. Mange lider voldsomt af PTSD eller har dobbeltdiagnose med misbrug eller er retarderede.
- Muhabet's 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 med ringe eller ingen kontakt til børnene. Flere har tvangsbragte børn.
- Målgruppen føler sig ekskluderet af det danske samfund.

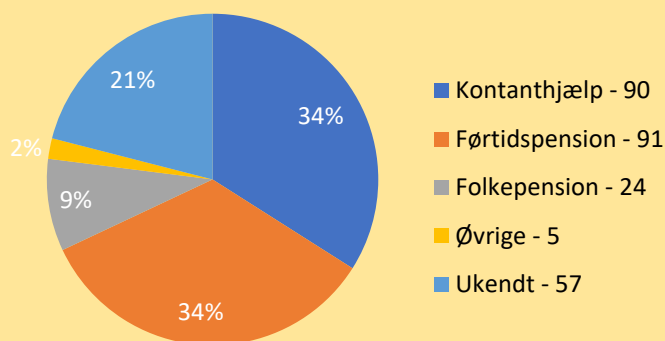
Citat fra en af Muhabet's samarbejdspartnere Morten Ekstrøm Overlæge, ph.d. Kompetencecenter for Transkulturel Psykiatri, Region Hovedstadens Psykiatri:

*"Vores patienter har i stort omfang haft glæde af det unikke tilbud Muhabet har. For mange af vores patienter er det sociale tilbud og den menneskelige faktor Muhabet repræsenterer, af mindst lige så stor betydning, som en intensiv behandlingsindsats. Muhabet formår at give mening med tilværelsen og indhold i dagligdagen og er dermed netop en oase i livet for de mest skrøbelige og forpinte flygtninge og indvandrere..."*

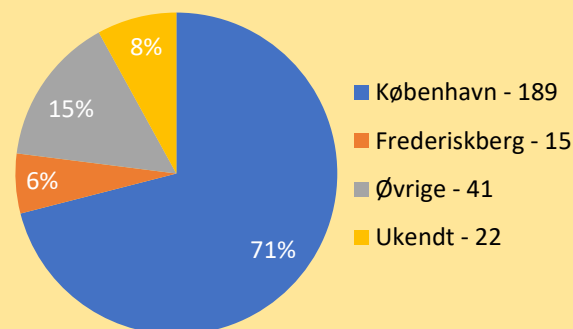
## Muhabet i tal i 2017

I 2017 kom der i alt 267 borgere i Muhabet. Nogen kommer hver dag, nogen i perioder og andre en gang imellem. Alle efter behovet. I gennemsnit kommer der nu 65 gæster i Muhabet om dagen.

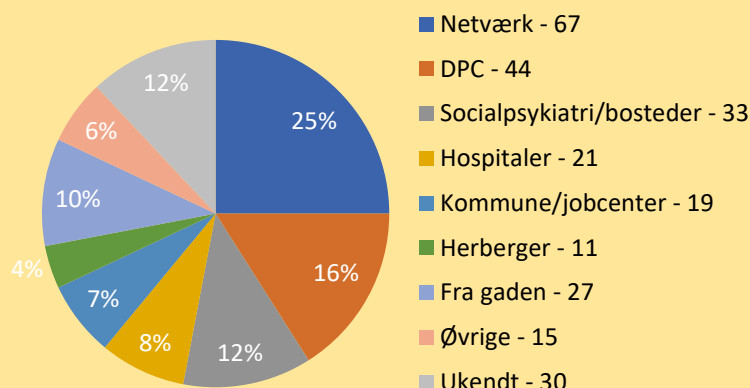
### Forsørgelsesgrundlag



### Gæsternes bopælskommune



### Vejen til Muhabet er via



### Samarbejde med behandlings- og socialpsykiatrien i region og kommune.

I 2017 blev der i gennemsnit introduceret to nye gæster til Muhabet om ugen. De kom gerne første gang med en kontaktperson fra Distriktspsykiatrisk center, et bosted, en udskrivningsmentor eller en mentor fra Jobcenter eller anden aktør. Det var alle mennesker i målgruppen, som kontaktpersonerne og mentorer vurderede kunne have gavn af at komme i Muhabet.

*"Over halvdelen af Distriktspsykiatrisk centers patienter har anden etnisk baggrund end dansk, og det har haft stor betydning for os, at der er et værested, der har særlig fokus på denne gruppe, og som vi kan anbefale vores patienter at besøge. Muhabet's tilbud om socialt samvær og fællesskab kan bryde den ekstreme isolation og oplevelse af eksklusion, som vi oplever, at mange psykisk syge fra netop denne målgruppe kæmper med".*

*-Distriktspsykiatrisk Center Bispebjerg-Brønshøj.*

### Det daglige måltid.

Alle hverdage åbner Muhabet kl. 12 med servering af morgenmad med alt dertil hørende. Mange af gæsterne sover ikke om natten pga. flashbacks og mareridt eller de får 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 grøntsagssuppe og hovedret og om sommeren hovedret og dessert. Dagen lang serveres kaffe og te og ofte kommer der også 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, men det er fællesskabet omkring måltidet, som det udspiller sig i familien, der er det vigtigste. 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.



Muhabet's 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.

### Maddonorerne.



I 2017 leverede Fødevarerbanken 8.750 tons mad til Muhabet. Det svarer til 21.850 måltider som kommer fra Fødevarerbanken. Derudover får Muhabet doneret mad fra mange andre kilder. Hver uge donerer slagteriet MB Food gavmildt 15 kilo halal oksekød til Muhabet, hvilket svarer til omtrent 600 kilo oksekød doneret hvert år. Derudover henter Muhabet stort set dagligt brød fra dejlige bagere som: Det Rene Brød, Erin Van Hauen samt Brødflov. Frivillige har i 2017 haft travlt med at hente overskudsmad fra bl.a. Rema 1000 og Netto samt flere grønthandlere på Nørrebro. En gang imellem henter Muhabet endvidere dejligt frisk overskudsfisk hos Windsor Fisk på Frederiksberg.

Alle disse donerede råvarer blev omdannet til de skønneste måltider som hver dag tilberedes fra bunden. Samlet set får Muhabet således doneret 11.375 tons mad svarende til 37.000 måltider. Muhabet ville ikke være det det er i dag uden at kunne servere så meget sund og nærende mad gratis til gæsterne.

### Brugerfrivillighed/gæstedeltagelse

I april 2017 blev der i Muhabet besluttet, at der fremover skulle arbejdes bevidst og målrettet med at inddrage gæsterne som aktive frivillige i det daglige arbejde i Muhabet og i afvikling af udadvendte aktiviteter. Det betød at mellem 2-4 gæster dagligt har været aktive i afvikling af de daglige gøremål og mellem 8-10 aktive ved udadvendte aktiviteter som Åbent Hus, Cafeaftener eller som pantsamlere ved Roskildefestivalen. Gæsterne har alle vist en stor glæde og tilfredsstillelse ved at kunne bidrage til fællesskabet ved at hjælpe til og have ansvaret for specifikke opgaver. Det booster selvværdet og giver overskud.



### Ad Hoc rådgivning

I gennemsnit udførtes 8-10 rådgivninger om dagen i 2017 af personale, de frivillige og praktikanter. Det foregår løbende og hver dag. Det kan ofte synes som mindre problemer, men de kan hurtigt vokse sig store og omkostningstunge for både den enkelte, som for samfundet. Det kan være lettere rådgivning i forhold til at forstå rudekverternes indhold, eller til at bestille tid hos specialist med tolk. Det kan også være hjælp til at skrive brev til Boligselskabet, så man ikke bliver smidt ud. Men det kan også være mere omfattende problemstillinger, og dem guider vi videre til specialrådgivninger som RUSK eller Den Sociale Retshjælp.

I november 2017 arrangerede Den Sociale Retshjælp i Bragesgade 10 et lille kursus for Muhabet's gæster omkring gældsrådgivning. Det var meget givtigt og søges gentaget i 2018. I november blev Muhabet også kontaktet af den socialøkonomiske virksomhed Rådgivningshuset, som yder gratis juridisk rådgivning. Det resulterede i et konkret samarbejde, hvor Rådgivningshuset nu kommer en dag om ugen i 3 timer og yder gratis rådgivning til Muhabet's gæster.

*"Ingen psykologer eller psykiatere har kunnet hjælpe mig. Det har Muhabet." Han fortæller, at han kommer i Muhabet for at få lidt ro. En dag fortæller han, at han nu sover mere om natten. Han har kunnet sætte sit pilleforbrug ned fra fire til to om dagen.*

*- Irakisk mand i 60erne på førtidspension.*

### De frivillige

I 2017 var der gennemsnitligt tilknyttet 40 personer som frivillige, der alle ønskede at gøre en indsats for at give Muhabet's gæster en god dag. Nogle frivillige kommer en fast dag om ugen, mens andre kommer mere ad hoc ved Cafeaftener, udflugter eller deltager i bestyrelsesarbejdet. Nogen hjælper mest til i køkkenet, mens andre spiller, snakker og lytter. Hanne, en tidligere lærer, kommer hver uge og træner i hverdagsdansk med dagens avis som udgangspunkt for samtalen. Eller som John, der kommer en gang om måneden og giver lindrende massage for nakke og skuldre.

*"Jeg er en del af et konstruktivt og engageret fællesskab, der er med til at gøre en forskel for nogen af de mest udsatte mennesker i Danmark. Det er væsentligt for mig at udføre et arbejde, der kan være med til rykke fordomme og for-forståelser i forhold til psykisk syge flygtninge og indvandrere, og jeg oplever, at Muhabet har en væsentlig mission i forhold til dette".*

*- Ida Flachs frivillig siden 2003.*



### Studerende i praktik

Muhabet har en fast aftale med Distriktpsikiatrisk Center Nørrebro om at deres sygeplejerskestuderende kan komme i en dagspraktik i Muhabet for at få viden om målgruppen og ved selvsyn opleve "deres patienter" indgå i sociale relationer og fællesskaber og derved få en forståelse af at en medicinsk behandling ikke kan stå alene. I 2017 havde Muhabet besøg 9 gange af Sygeplejerskestuderende fra DPC, Nørrebro. Muhabet har ligeledes fast socialrådgiverstuderende fra Metropol i et 5 måneders praktikforløb som afsluttes med eksamen. Her får de studerende et indgående blik i Muhabet's arbejde. Flere af de studerende er siden fortsat som frivillige.



*"Som socialrådgiverstuderende har jeg gennem min praktik i Muhabet oplevet, hvordan den mindste ting kan gøre en forskel for et andet menneske. Om det så er praktisk hjælp eller lange samtaler, som jeg har haft med gæsterne i Muhabet, så har de været meget taknemlige. Det giver mig følelsen af, at jeg gør en forskel for andre, og at det sociale arbejde er vigtig for andres liv. Det giver mig en motivation og et engagement til at udføre socialt arbejde. Det har været livsbekræftende at få lov til at være en del af en organisation, hvor man rent faktisk kommer hinanden ved og får opbygget en reel relation til hinanden".*

*-Maja Grønborg socialrådgiver praktikant og nu frivillig.*

### **Virksomhedspraktikanter**

Muhabet har igennem året 2017 haft 7 personer i virksomhedspraktikker og afklaringsforløb i kortere eller længere tid. De har alle haft flygtninge eller indvandrerbaggrund. Ud af dem er to blevet afklaret til fleksjob, en afklaret til uddannelse, en gik fra løntilskudsjob i Muhabet til ordinær beskæftigelse og en nyankommen flygtning var og er fortsat i et arbejds- og sprog forløb. De positive resultater skal findes i den fleksibilitet og rummelighed, som Muhabet udviser, hvor sprog og kultur er en ressource, og vi dermed kan understøtte den enkeltes udvikling på bedste måde.

*En såkaldt anden aktør Væksthuset formulerer det således: "Væksthusets opfattelse og vurdering er, at det er den unikke sammensætning af ansatte samt tilgangen til borgerne på Muhabet, som har gjort den afgørende forskel for de borgere Muhabet har haft i praktik. Det er desuden Væksthusets vurdering, at det ikke handler om et enkelttilfælde, hvor matchet har været godt, men i højere grad har rod i Muhabet's 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".*

### **Undervisning og formidling**

I løbet af et år har Muhabet besøg af rigtig mange studerende indenfor de social- og sundhedsfaglige fag. I 2017 fik vi besøg af hele klasser fra Social- og sundhedsskolerne, Socialrådgiver-uddannelsen og Pædagog og pædagogmedhjælperuddannelserne (PAU og UCC).



I Muhabet oplever vi til stadighed et stort behov for viden og information om Muhabet's målgruppe, dets problemer og udfordringer. Vi har oparbejdet specialviden om psykisk sårbare og traumatiserede flygtninge, og hvordan man i praksis arbejder med interkulturel kommunikation. Igennem årene har vi udviklet vores egne omsorgspædagogiske arbejdsmetoder, der tager udgangspunkt i de værdier, der ligger i Muhabet konceptet og som bygger på anerkendelse, medmenneskelighed, respekt og ligeværd. Der er stor lydhørhed hos de studerende, og disse værdier mener vi i øvrigt bør være grundstenen i alt socialt arbejde. Muhabet afholdt ligeledes en temadag d. 4. oktober med overskriften 'Den gode kontakt mellem far og børn' i Osram huset.

### **Det menneskelige møde**

Muhabet har også en fast aftale med Politiskolen om at have politistuderende i en endags praktik, hvor de skal ud og møde mennesker, som de måske som ansatte i politiet vil komme til at møde i andre sammenhænge som f.eks. ved tvangsindlæggelser, tumult på gaden. Her får de muligheden for at få nuancere deres blik i deres møde med vore gæsters historier og skæbner.

*"Vi vil gerne her fra teamet omkring undervisning i emnet "Udsatte grupper" takke for samarbejde de seneste mange år. I har haft en del politistuderende på besøg, og det har på mange måder været positive oplevelser og lærerigt for de studerende. Tak for, at I ville åbne døren for de studerende og vise dem, hvordan I arbejder på jeres felt med udsatte borgere".*

*-Dorte Larsen specialkonsulent i Rigspolitiet.*

### **Sportsaktiviteter i Muhabet**

Mange af Muhabet's gæster har tidligere dyrket sport, men oplever nu på grund af deres psykiske sårbarhed ikke at have overskud til det, penge til udstyr eller de føler ikke at kunne leve op til de forventninger der ofte kan følge med at skulle deltage i en sportsklub – det sociale osv. Efter at Muhabet i 2016 flyttede til Bragesgade gav den korte afstand til Nørrebrohallen os mulighed for spontant at kunne gå over gaden for at spille bordtennis og badminton. Flere af gæsterne tog udfordringen op.



I 2017 fik vi også kontakt med Kegleklubben i Nørrebrohallen, og vi meldte os ind. Her kunne vores gæster og frivillige hver tirsdag spille kegler under ledelse af to kyndige spillere fra klubben, der frivilligt stillede op for os. De arrangerede en sommerturnering og en stor afslutningsturnering i december 2017 med præmieoverrækkelse og god stemning i Muhabet's cafe. Desværre har klubben måttet vige pladsen for bygningen af det nye bibliotek i Nørrebrohallen. De vil blive savnet!

### Afspænding for kvinder og mænd

Efter sommerferien startede Muhabet afspænding for mænd og kvinder ledet af to psykiskmotoriske terapeuter at lave afspænding, lettere gymnastik og massage for mændene i Muhabet. Det blev et tilløbsstykke. De mænd, der deltog, led alle af PTSD med dertil massive søvnproblemer. Udover de ugentlige afstresningstimer, så fortalte flere af mændene og kvinderne, at de nu havde lært nogle teknikker til at give slip på spændingerne i kroppen og slappe af for natten.

### Årets gang i Muhabet

#### Cafeaftener

Cafeaftener afholdes den sidste fredag i måneden fra kl. 18 – 22. Alle ser frem til den månedlige fest, hvor der bliver serveret en festmenu og der spilles op til dans med levende musik. Alle er på dansegulvet til livemusik fra enten afrikanske rytmer eller arabisk, kurdisk eller afghansk fusionsmusik. Musikken får alle i godt humør, og problemerne og de dunkle tanker må vige for en stund. Muhabet's gæster har her mulighed for at tage en ven eller et familiemedlem med.



#### Newruz

Det kurdiske og iranske nytår Newruz fejres i marts måned, og er en gammel tradition, der hilser forårets komme. Der blev opstillet et bord med de syv ting, der symboliserer foråret (se foto nedenfor). På Den Røde Plads foran Nørrebrohallen arrangerede frivillige og gæster fra Muhabet en særlig stemningsfuld 'Charshanbesori'; en gammel iransk tradition hvor man springer over ild, for at give sin vinterbleghed lidt kulør og spiser dertil en bælgssuppe kaldet Ash.





## Hele Danmark spiser sammen, arrangeret af Folkebevægelsen mod ensomhed.

I april 2017 inviterede Muhabet sammen med Jyske Bank og Fødevarebanken til et event, hvor vi sammen inviterede Bragesgade og det lokale Nørrebro på en kraftig suppe og kurdisk musik på pladsen foran Muhabet. Arrangementet er en del af Danmarks Spiser Sammen under Folkebevægelsen mod Ensomhed.



## Ramadanen i maj/juni og Iftar-aftener

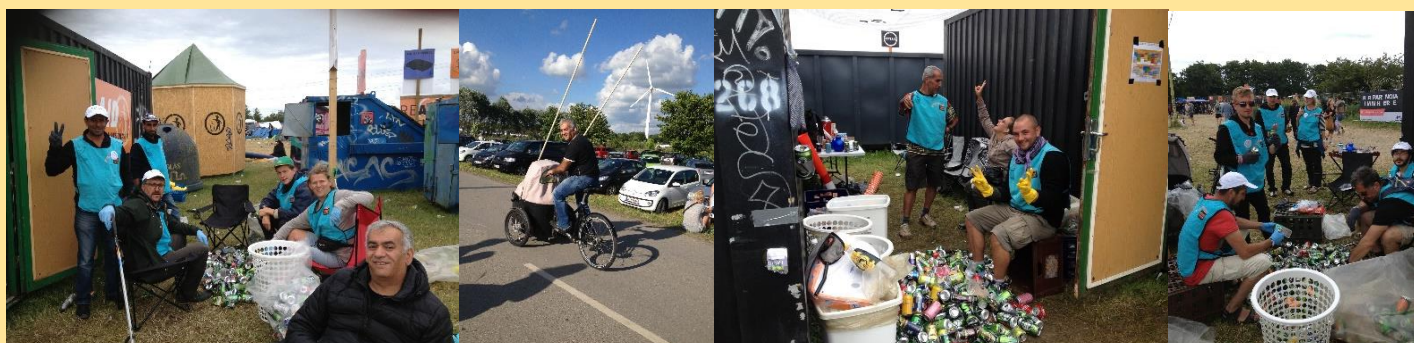
Ramadanmåneden nærmede sig i maj, og vi indsamlede godter fra frivillige og butikker, der ville donere til årets Ramadanpakker, som er en gestus Muhabet fandt på for 10 år siden. Det er en hilsen fra Muhabet om en god Ramadan til indlagte med muslimsk baggrund på de lukkede psykiatriske afdelinger i hele Hovedstadsregionen. Pakken består af slik, kager, nødder og dadler og et lille brev fra Muhabet, der ønsker den indlagte en god Ramadan, og at vi tænker på vedkommende. Det afsluttes med en opfordring til at besøge Muhabet, når de bliver udskrevet. I 2017 uddelte vi 230 pakker.

I Ramadanmåneden afholdt vi Iftar-aften en gang om ugen, for sammen at fejre fastens afslutning. I Muhabet har vi fokus på traditionerne i de religiøse højtider. Det er ved disse højtider at Muhabet's gæster, der for de flestes vedkommende har mistet kontakt til familien, kan blive særlig triste. Muhabet forsøger med disse aftener at være den gode erstatning for de tabte familierelationer.



## Pantindsamling på Roskilde Festival

I begyndelsen af juli deltog Muhabet, for andet år i træk, i pantindsamlingen på årets Roskildefestival. Mange blandt de frivillige og Muhabet's gæster deltog i indsamlingen. Det var hårdt arbejde med stor konkurrence fra andre pantindsamlere, så udbyttet dette år blev ikke som vi havde håbet på. Men en god oplevelse rigere, og Muhabet's gæster var glade for at få muligheden for at hjælpe Muhabet og opleve fællesskabet på festivalen.





## Fem Åbent Hus-arrangementer i Muhabet i 2017

Muhabet fik støtte af Nørrebro Lokaludvalg til at afholde fem åbne hus-arrangementer. Muhabet ønskede med disse arrangementer at åbne Muhabet op for lokalområdets borgere og samarbejdspartnere. Nogle af Muhabet's gæster var de dage værter og bød de lokale indenfor. Alle arrangementer havde levende musik lige fra f.eks. julefesten til Boogie Banko (i samarbejde med Projektakademiet). Konceptet med at lave forskellige Åbent Hus-arrangementer fungerede godt som brobygning til lokalområdet og Muhabet vil fortsætte med det i årene fremover.

Nour Amora med ensemble spiller koncert til Åbent Hus i Muhabet fredag d. 29. september kl. 16.00



Kom forbi og nyd fællesskabet, lidt af apse og dejlig musik.



**ÅBENT HUS D. 20. DECEMBER KL. 15.30 - 18.00**



I anledningen af julen og nytåret vil det glæde Muhabet meget, at se samarbejdspartnere, frivillige og venner af huset til åbent hus julehygge onsdag d. 20. december 2017 kl. 15.30 - 18.00.

Vi vil servere lidt julegodter, gløgg og så sørger vi for levende musik.

Det foregår på Muhabets adresse på: Brogesgade 8c, 2200 Kbh. N.

Kærlig hilsen





*Muhabet har hjulpet mig igennem den sværeste tid i mit liv. Jeg er selv syg og har tre voksne børn med problemer: En psykisk syg datter, en psykisk syg søn med misbrug og en søn der har levet under jorden og på vej ud af bandekriminalitet. Uden Muhabet var jeg selv blevet indlagt. Nu kan jeg se lidt lysere på fremtiden.  
- Enlig kvindelig flygtning på førtidspension sidst i 50erne.*

## Julemåneden

Året i Muhabet sluttede af med en stor julefest med alt dertil hørende, and, ris a la mande og hjemmelavet julepynt. Der blev danset og svedt til inciterende kurdiske og palæstinensiske trommer.



## Muhabet's catering

Vores mellemstilige buffet har et godt ry - ikke mindst takket være de dygtige kokke blandt Muhabet's gæster og personale. Der er blevet tilberedt en overdådig buffet eller menu ved flere lejligheder, hvor samarbejdspartnere har lejet Cafeen i Muhabet til deres arrangementer som f.eks. julefrokost (Fødevarebanken) og Julefest for kvinder og børn (Røde Kors Kvindenetværk). Vi har også kunnet tilbyde mad ud af huset til bl.a. Dignity's familiekurser i Mjølnerparken og til Idrætsprojektet's møder med personale og idrætsinstruktører.





*”Jeg er så taknemlig 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 der hjemme, fordi jeg er bange for at glemme at slukke komfuret”.  
- Enlig somalisk ung mand 35 år i ressourceforløb/kontanthjælp.*

### **Far er vigtig- Muhabet´s understøtter kontakten mellem sårbare fædre og deres børn**

Mange af Muhabet´s gæster er fædre. Psykisk sygdom, traumer, dårlige boligforhold, økonomi, skilsmisse og konflikter med børnenes mor besværliggør ofte kontakten til børnene. Risikoen for at de mister hinanden er nærværende. I løbet af 2017 har Muhabet på forskellig vis understøttet 20 fædre med at bevare eller genoptage kontakten med deres børn.

44 lørdage holdt Muhabet dørene åbne for at fædre og børn kunne komme og deltage i hyggelige og sjove aktiviteter sammen med andre fædre og børn. Sammenlagt gik der i 2017 en far ind ad døren 158 gange, til Muhabet´s lørdagsaktiviteter 158 gange. 258 gange fik et barn glæde af at være med. Muhabet har smurt madpakker og været i Zoologisk have, på Bakken, på museum, i biografen, kørt med veteranog, været i Knuthenborg Safaripark og vi har lavet snobrød i skoven. Der er også blevet malet og spillet dukketeater hos ”Den røde Drage”, vi har været på Statens Museum for Kunst og på fisketur. Når vejret har tilladt det, er der blevet lavet mad, spist og leget i Muhabet og spillet bold i Nørrebrohallen.

Fællesmøder kun for fædre har givet fædrene mod på at dele bekymringer og erfaringer. En jurist og børnesagkyndig fra Statsforvaltningen, en familierapeut har været inviteret og givet fædrene både større viden om systemet og inspiration til egne handlemuligheder og fader Gruppen BABA, har været forbi og holde oplæg om deres arbejde.

Som bisidder i fx Statsforvaltning, kommune og hos politiet arbejder Muhabet med at sikre farens stemme og understøtte hans ressourcer i ønsket om at være en god far for sit barn. Det kan være i sager om forældremyndighed og samvær, i anbringelsessager eller når fædre prøver at få genetableret kontakt til barnet. Vi har altid barnets tarv i fokus.

Generelt ved vi, at fædre fra Muhabet´s målgruppe, kun i ringe omfang inddrages i sociale myndigheders familiearbejde. Derfor var vi meget glade for at 60 deltagere fra 26 forskellige samarbejdspartnere deltog i Muhabet´s temadag i oktober om ”Den gode kontakt mellem fædre og deres børn”.



*Tilbagemeldingerne fra deltagerne på temadagen var bl.a.: ”Inspirerende oplæg af meget varierende karakter, og dagen var velarrangeret”. ”Faglig, saglig og livsbekræftende dag”, ”Rigtig god mulighed for at blive klogere på fædrenes perspektiv, på deres udfordringer, håb og drømme i forhold til deres faderrolle”.*

### **Økonomisk støtte til Muhabet´s drift og udviklingsprojekter**

Muhabet´s økonomi er sammensat af flere forskellige donorer – både statslige, kommunale og private.

En tredjedel af Muhabet´s driftsbudget er støttet af en fast bevilling fra Københavns Kommune.

Derudover har Muhabet i 2017 opnået bevillinger fra to §18 puljer samt fra PUF-puljen samt Særlig Sociale Formål puljen fra Socialstyrelsen til projekter bl.a. med inddragelse af Muhabet´s gæster som frivillige.

Nørrebro Lokaludvalg donerede til fem åbent hus fredage, hvor borgere i lokalområdet havde mulighed for at være med i det gode fællesskab, dele en middag og høre musik.

Velux Fonden donerede over en million kroner til Fædre og børn projektet, som har betydet at vi har kunne løfte en helt ny opgave til gavn for mange fædre og børn. Det er alle parter utroligt taknemmelige for.



OAK Foundation Danmark er en meget stor donor og donerede i 2017 over en million kroner til Muhabet (som sidste rate af et toårigt projekt). I slutningen af 2017 faldt det på plads at Oak Foundation donerer Muhabet endnu en toårig bevilling. Uden Oak Foundations bevilling til 2018 og 2019, ville Muhabet ikke kunnet have fortsat sin drift, hvilket Muhabet er ubeskriveligt taknemmelige for.



Muhabet har igennem årene haft stor glæde af Jyske Banks CSR-direktør Lene Hjorth, som har funktionen som mentor for Muhabet. Endvidere donerede Jyske Bank et beløb, som er blevet brugt til arbejdet med at bekæmpe ensomhed. Tilsvarende nyder Muhabet velvilje fra mange andre donorer med mindre beløb, som betyder rigtigt meget for Muhabet.

Muhabet er meget taknemmelige for samtlige, store såvel som små, bidrag til Muhabet's arbejde.

*"Muhabet er mit andet hjem. Det er ligesom jeg har fået en stor familie. Efter Muhabet er der sket stor fremgang i mit liv. Jeg er mere frisk, og alle omkring mig siger, at jeg ser bedre ud. Og nu kan jeg gå ud alene på gaden - også når det er mørkt."  
- Fraskilt tunesisk mand på 48 år med teenagedatter og førtidspensionist. Daglig gæst i Muhabet, som er det eneste sted han kommer. Han har knyttet venskaber, har nedtrappet sin medicin og bliver ikke længere indlagt.*

#### **Spiseklub for 65+ på Nørrebro.**

I december 2017 indgik Muhabet en samarbejdsaftale med Sundhed- og Omsorgsforvaltningen om etablering af en spiseklub for ældre flygtninge og indvandrere over 65 år. Vi Spiser Sammen kalder vi det. Startskuddet lyder 1. marts 2018 og vil i første omgang afholdes en gang om ugen.

#### **Repræsentation**

Muhabet blev i 2017 inviteret til at være repræsenteret i forskellige råd og netværk. Det drejer sig om: Praksisnetværket på Nørrebro, der arbejder med socialt udsatte. Frivilligrådet i Københavns Kommune. Dialogforum under Psykiatrisk center København og Frederiksberg.

Muhabet's personale siger mange tak for 2017.



Lise Poulsen

Neco Sütcu

Anne Hefting

Mona Rosenberg

Daood Basharat

Ibtisam Farman

Ramla Shariff