

## Muhabets Årsrapport 2020

### Kort om Muhabet:

Muhabet er et aktivitets- og værested på Nørrebro - et psykosocialt tilbud med fokus på psykisk syge og traumatiserede primært flygtninge, og indvandrere. Muhabet har igennem de sidste 17 år, haft succes med at nå denne meget sårbare og dobbelt udsatte gruppe af borgere - en gruppe, der bliver flere og flere af i Københavnsområdet. Muhabet er det eneste tilbud som henvender sig til denne psykisk sårbare gruppe. Tilbuddet er et helende fællesskab, som modvirker den ensomhed, som mange af de psykisk sårbare slås med i deres hverdagsliv. Muhabets målsætning er at medvirke til, at denne gruppe borgere kan opnå et værdigt liv, og i højere grad blive et aktiv i det danske samfund gennem aktivt medborgerskab f.eks. som brugerfrivillige i det danske foreningsliv

En del borgere i Muhabets målgruppe er traumatiserede efter et liv med krig, tortur, overgreb, fængsling og flugt. 40% af Muhabets brugere er helt isolerede uden familie, andet netværk eller kontakt til lokalsamfundet. Målgruppen lider af psykiske sygdomme og eller traumer/PTSD og mange har dobbeltdiagnoser. Udover deres psykiske sygdomme er deres problemstillinger ofte påvirket af sproglige, sociale og kulturelle barrierer, hvilket gør dagligdagen vanskelig at håndtere.

Tilbuddet rummer borgere med meget forskelligartede diagnoser og udfordringer - både i forhold til f.eks. udsathed, bolig og økonomi. De fleste har brudte relationer bag sig.

Der er langt større søgning til Muhabet end stedet kan rumme. Bl.a. derfor er der meget fokus på et flow blandt brugerne. Der foregår en løbende visitation i samarbejde med behandlings- og socialpsykiatrien, der sikrer at tilbuddet løbende har plads til de borgere, der har aller mest brug for tilbuddet. Muhabet er et frivilligt tilbud uden krav om fremmøde.

### Muhabets Årsrapport 2020.

Året 2020 er fortællingen om at Muhabet måtte igennem 2 svære kriser. Den ene var de vanskelige økonomiske forhold, der betød at Muhabet var lukningstruet 1. juli 2020, og den anden krise er Coronakrisen, der med sine nedlukninger satte en meget snæver ramme for, hvilke fællesskabsaktiviteter, vi kunne tilbyde Muhabets målgruppe.



## **Muhabet kæmper for overlevelse.**

Muhabets bestyrelse valgte - med rettidig omhu in mente - allerede 1. januar 2020 at opsige alle Muhabets medarbejder med udgangen af juni 2020. Forud var gået et intenst efterår 2019 med opsøgende arbejde i forhold til relevante store fonde, og til et intenst lobbyarbejde i forhold til at få en flerårig og forhøjet driftsbevilling fra Københavns Kommune. Det indbefattede mange besøg af lokalpolitikere, og indsamling af referencer og støtteerklæringer fra 60 gode og vigtige samarbejdspartnere og frivillige organisationer, der kunne understøtte vigtigheden af, at Muhabet skulle fortsætte sit arbejde for en særlig socialt udsat og sårbar gruppe.

**I forbindelse med Muhabets bestræbelser for at overleve spurgte vi rundt hos vores interessenter og samarbejdspartnere. Nedenfor to citater på hvad henholdsvis Poul Nyrup Rasmussen og Knud Kristensen fra SIND skrev om Muhabet i forbindelse med at Muhabet var lukningstruet:**

*"Muhabet har fokus på en meget udsat og isoleret gruppe blandt psykisk sårbare - nemlig de psykisk syge og svært traumatiserede flygtninge og indvandrere. Derfor er det af største betydning af denne sårbare målgruppe har et sted som Muhabet, hvor de kan komme og blive en del af et socialt fællesskab. De får brudt isolationen, og den negative spiral brydes. Muhabet er det eneste sted i Københavnsområdet for denne målgruppe. Igennem en langvarig indsats er det netop lykkedes for Muhabet at få fat i denne isolerede gruppe, og de værdifulde erfaringer, der er opnået igennem årene, må ikke falde på gulvet. De yder en forebyggende indsats, der bl.a. betyder nedbringelse af genindlæggelser i psykiatrien, og presset på de praktiserende læger mindskes. Dette til gavn og glæde - ikke kun for den enkelte, men også for hele samfundet."*

*Poul Nyrup Rasmussen, Protektor, Det Sociale Netværk.*

*Muhabet spiller en enorm stor og positiv rolle i indsatsen til fordel for mennesker med psykiske lidelser med anden etnisk baggrund end dansk. Som formand for SIND - Landsforeningen for psykisk sundhed, skal jeg indtrængende opfordre Københavns Kommune til at forlænge og meget gerne permanentgøre det tilskud, der gives til Muhabet.*

*Det vil være et stort tab for mennesker med psykisk sygdom i gruppen af traumatiserede flygtninge og indvandrere, der ofte ikke har andre steder at søge hjælp og støtte.*

*Knud Kristensen, Landsformanden for SIND.*

Igennem årets første måneder får vi sendt flere ansøgninger afsted til store fonde, men flere vil først give et endeligt og eventuelt tilsagn hen over sommeren - dvs. langt over Muhabets eventuelle lukningsdato. Muhabets personalegruppe giver hinanden håndslag på, at vi bliver sammen og kæmper til sidste blodstråbe. Vil det ikke lykkes at få de tilstrækkelige tilskud til at kunne føre Muhabet videre, så ved vi med os selv, at vi har kæmpet så godt vi kunne.

I maj får vi del i Københavns Kommunes overførselsmidler, der udsætter lukningen et par måneder. I maj måned tikker det første svar ind fra Tryk Fonden, der bevilger os støtte til et projekt med start 1. januar 2021, der omhandler Fællesskaber for psykisk syge. Så var vi ved at få midler til 2021 i hus, men først skal resten af 2020 jo finansieres. Muhabet har igennem flere år haft et fint og konstruktivt samarbejde med Oak Foundation Denmark, og vi har da også en ansøgning liggende inde hos dem, om støtte til fortsættelse af Muhabets drift og udvikling.,

Vi får tilsagn fra Oak Foundation Denmark, om støtte allerede fra efteråret 2020 til et flerårigt projekt med netop fokus på drift og udvikling, men stadig dækker den bevilligede støtte ikke hele Muhabets årlige drift, og Muhabets fremtid er stadig truet. I august får vi så den dejlige besked, at Borgerrepræsentationen med et stærkt indspark fra Socialudvalget, har prioriteret Muhabets fortsatte virke, og de bevilger os en firårig forhøjelse af driftstilskuddet for 2021 til og med 2024.

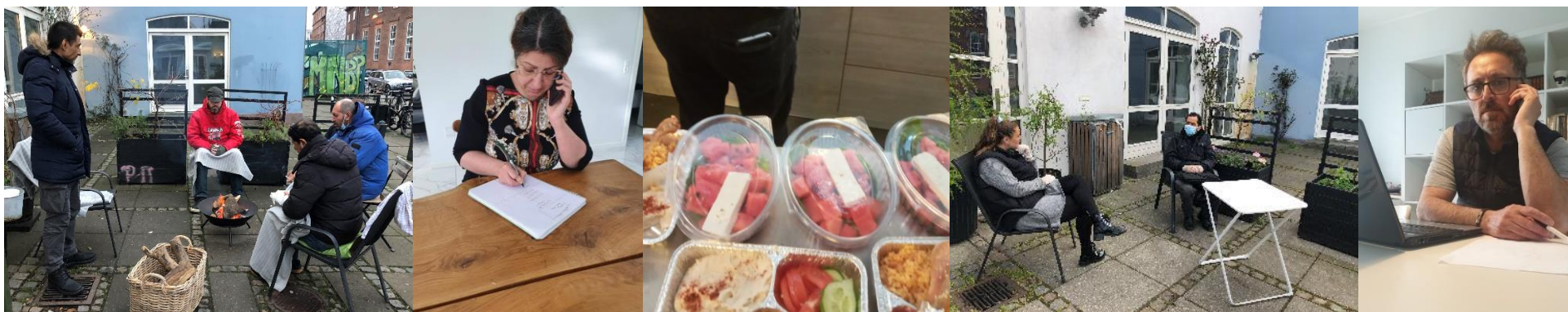
En sidste dejlig krølle på halen bliver, at der i begyndelsen af september 2020 tikker en mail ind med et bevillingsbrev fra Veluxfonden, der tilkendegiver, at Muhabet er udvalgt til at være en blandt fem projekter på landsplan, der skal undersøge, hvorledes man kan understøtte sårbare mennesker i at komme ind i meningsfulde fællesskaber. Muhabets projekt har overskriften Fra isolation til fællesskaber med start 1. januar 2021. Hermed kan lukningen af Muhabet afblæses, og hele personalet bliver genansat. Det var en meget hård rutsjetur denne gang, og selvom vi er utrolig glade for at Muhabet overlever, og at Muhabets gæster fortsat har et sted at gå hen, så må vi også sunde os lidt og give os selv lov til at være trætte. Efter 17 år er der nu en horisont på 4 år, hvor vi ikke hele tiden skal stresse over økonomi og lave ansøgninger, men kan koncentrere os om at udvikle Muhabets arbejde.

Havde det ikke været for Tryg Fonden, Veluxfonden og Oak Foundation støtte, så havde Muhabet ikke overlevet 2020. Vi vil derfor i de kommende år fortsat arbejde hårdt på at få en større kommunal driftsbevilling end den eksisterende. Vi kan ikke satse på støtte fra fonde, der kan og vil dække driftsomkostningerne, og det er da heller det, fondene er sat i verden på.

### **Muhabet kæmper med Corona**

Den 11. marts kommer der besked fra Socialforvaltningen i Københavns Kommune der fortæller, at regeringen har valgt at lukke ned for alle ikke kritiske offentlige indsatser fra fredag - og dermed også for alle AST-tilbuddene i København (AST= aktivitets- og samværstilbuddene). Torsdag 12. marts vælger vi at lukke Muhabet. Inden da har vi nået at få telefonnumre af alle de gæster, som gerne vil ringes op. Hen ad vejen får vi mere en 100 telefonnumre, som vi fordeler imellem de fire personaler. I den næste halvanden måned udfører personalet i Muhabet

rådgivninger over telefonen, og ringer op til alle, for at høre hvordan det går. Vi forsøger at indgyde lidt håb og optimisme, for vi kan høre, at isolationen og usikkerheden er stor, og der er brug for meget kommunikation. Vi aftaler at gå ture med nogen. Andre er gode til at mødes i helt små grupper, eller ringe til hinanden. Her opdager vi en styrke hos Muhabets gæster, at de lidt mere ressourcestærke tager hånd om dem, der har det sværest.



Den første genåbning af Muhabet sker den 30. april med to hold om dagen på 8 gæster hver. Alt forgår udendørs med servering af te, kaffe og toasts. Det er koldt og regnede i starten, men efterhånden kom foråret. Vi får gjort forårsklart udenfor Muhabet med hjælp fra aktive brugerfrivillige. Hen over foråret og sommeren genfinder vi lidt af det gamle Muhabet, men afspritning, mundbind og afstand er kommet ind i Muhabets hverdag.

Fra september strammes Corona restriktionerne igen, og gæsterne inddeles atter i små hold, så afstanden kan overholdes. I løbet af efteråret og vinter bliver restriktionerne strammere og strammere, og antallet af gæster, der må opholde sig i Muhabet ad gangen mindskes, og man kan nu kun komme hver anden dag. På den måde kan vi tilbyde at mere end 60 gæster kan komme jævnligt i Muhabet. Vi tilbyder stadig te og kaffe, en sandwich og mad med hjem. Vi begynder at ringe til dem, vi ikke har set over et stykke tid for at høre, hvordan det går. Muhabet bliver gentagne gange nødt til at lukke helt i nogle dage, idet vi er nødt til at vente på testresultater ved mistanke om Corona hos en ansat eller gæst, og det har tydeligt været svært for vores gæster at undvære Muhabet i de perioder.

Ser vi tilbage på året, der gik, har Corona én sat sine spor. To gæster mistede livet til Corona, mens rigtig mange af gæsterne har været meget bekymrede for deres familier i hjemlandet. Af gode grund, da smitte spredningen i mange lande har været ude af kontrol, og der ikke har været adgang til tilstrækkelig behandling. Flere af Muhabets gæster har således haft nære slægtninge, der er døde af Corona. Det har berørt os meget, da Corona pandemien på den måde kom meget tæt på Muhabets fællesskab. Flere gæster blev da også hen over året indlagt på psykiatriske afdelinger, med bl.a. en forværring af deres depression.

Hos andre har angsten for at blive smittet ved at være sammen med andre, været så stor, at de isolerede sig helt i eget hjem. Man har kunnet tale om, at en del af Muhabets gæster er endt i eller har været i fare for en re-traumatisering. Således har flere gæster fortalt, at når gaderne er tomme og alle bliver indenfor og ikke tør ses med andre, mindede det mange om situationer, som de havde oplevet under borgerkrig, besættelse og krig.



Flere år tilbage blev det besluttet, at Muhabet skulle arbejde målrettet med at inddrage gæsterne som aktive frivillige i det daglige arbejde i Muhabet samt i afvikling af udadvendte aktiviteter. I 2020 har mellem 2 og 4 gæster dagligt været aktive i afvikling af de daglige gøremål og indimellem flere. Der har været færre brugerfrivillige i det forgange år end de foregående år - det er igen Corona der har gjort at Muhabet har lavet færre arrangementer og aktiviteter og så selvfølgelig restriktioner, der har skullet overholdes. Men der har været en beundringsværdig indsats fra mange gæster, der har taget del i den ekstra påkrævede rengøring, afspritning og medansvar for hverdagen og aktiviteterne i Muhabet. Og der har været særdeles god forståelse for, at så mange ting har været anderledes end det plejer.

Gæsterne har vist en stor velvilje, glæde og tilfredsstillelse ved at kunne bidrage til fællesskabet ved at hjælpe til og have ansvaret for specifikke opgaver. Vi er stolte af, at vi på trods af situationen har kunne holde så meget åbent, mens resten af samfundet har været nedlukket. Socialt udsatte og psykisk sårbare har haft - og har det stadig - meget svært i denne tid. Det oplevede vi i 2020, og det vil desværre fortsætte et stykke tid endnu.

### Aktiviteter hen over sommeren

Der har i sommerperioden, hvor der var styr på Corona smitten, været en del aktiviteter. Vi spiser sammen og får gang i fodboldtræningen, forskellige aktiviteter og udflugter igen.



I juli arrangerer vi picnic til Valbyparken. Vi tager på den årlige kanalrundfart - denne gang i meget smukt vejr, og vi holder en sommerfest I København Kommunes naturværkstedet Streyf. Muhabets fodboldhold aftaler at træne i hele sommerferien, og frivillige og personale deltager på skift.

## Den Sociale Blomsterhave

I et samarbejde med den sociale organisation WeShelter har Bispebjerg Hospital etableret en have, som er tilegnet psykisk sårbare. Det er både et sted, hvor brugerne kan dyrke jorden og prøve kræfter med havearbejde, og blomsterhaven er en destination for patienter, personale og bydelens øvrige beboere. Vi har i Muhabet været særlig glade for det spirende samarbejde med Den sociale blomsterhave. Vi er flere gange i løbet af sommeren på besøg i blomsterhaven med en gruppe gæster, der får en grundig introduktion til stedet.



Vi deltager i blomsterbindingskursus, og det var dejligt at opleve gæsternes glæde ved at lave smukke ting. Vi ville gerne have deltaget i flere af deres aktiviteter, men Corona satte en begrænsning på det. Vi nåede dog at være med til åbningen af blomsterhavens nye område på Bispebjerg Hospital, som Regionsborgmester Sofie Hæstorp Andersen indviede.

## Koloni i Rørvig:

For andet år i træk gik årets koloni til Skansen i Rørvig. Vi tilbragte tre dejlige dage på kolonien, der ligger sublimt med den flotteste udsigt og tæt på vandet. Alle deltagere nød godt af alt det bedste en dansk sommer kan byde på. Vi spiste grillmad ude, badede, lavede forskellige kreative værkstedsaktiviteter, spillede masser af fodbold, bordtennis og andre udendørsspil.



Vi var taknemmelige for at Coronakrisen midlertidigt var under kontrol således, at denne tur blev muligt. Muhabets årlige koloni er nemlig den eneste form for sommerferie langt de fleste af Muhabets gæster oplever, og de nød at komme ud i naturen og langt væk fra stenbroen.



## Årets højdepunkt; Muhabet deltager i sit første fodboldstævne.

Lørdag den 7. marts deltog Muhabet gæster og frivillige sammen med frivillige fra Idrætsprojektet i et fodboldstævne arrangeret af LVS Landsforeningen af Væresteder. Vi stillede med 15 mænd og kvinder. Der blev løbet og sparket så sveden drev. Det endte med en 3. plads. Men bedst af alt; Vi fik tildelt FÆLLESSKABSPRISEN, fordi vi spredte god energi og glæde. Fodboldstævnet gav holdet masser af energi og mod på at fortsætte træningen og sætte nye mål med flere turneringer og venskabskampe. Således har fodboldholdet trænet 2 gange om ugen i det meste af 2020.

### Mindeord.

Da vi kom tilbage fra sommerferie, fik Muhabet og fodboldholdet den triste besked, at Tim, som var den ene af de to frivillige trænere fra Idrætsprojektet, pludselig var faldet om og død. Der var en meget tung stemning i Muhabet i dagene efter vi havde fået beskeden. Tim var utrolig vellidt blandt spillerne, og Idrætsprojektet fortalte os efterfølgende, hvor stor en betydning Muhabets havde haft for Tim og hans rejse mod at finde tilbage til en mening med livet igen. Vi vil aldrig glemme Tim. Ære være hans minde. (foto af hans trøje nummer 7)



## Julemåneden

Julemåneden blev som alt andet i løbet af året meget påvirket af Corona og restriktioner. Den årlige store julefest blev afløst af fire mindre julemiddage dog med den traditionelle julemusik. Men det var hyggeligt på sin lidt anderledes måde. Julemåneden bød på mange små hyggelige arrangementer i små grupper. Vi fik blandt andet lavet skønne juledekorationer, som alle har kunne tage med hjem. Vi fik spillet flere omgange julebingo med gode julegavepræmier. Og så fik vi klippet julepynt og pyntet juletræ med æbleskiver mv til. Alt sammen de faste juletraditioner men i mindre grupper og så med de fleste iklædt mundbind! Det har været dejligt at kunne holde fast i traditionerne hen mod årets slutning.



## Projekt 65+. Spisefællesskab for ældre, ensomme flygtninge og indvandrere

Muhabet kan - efter at have arbejdet med gruppen af ældre flygtninge og indvandrere i 4 år konkludere, at vi er lykkedes med at skubbe en positiv udvikling i gang hen imod meningsfulde og givende fællesskaber for den sårbar gruppe af ensomme ældre

flygtninge og indvandrere. Fællesspisning, som afholdes i Muhabet hver torsdag aften har, sammen med aktiviteter om søndagen, tiltrukket en stor gruppe ældre. Ved årets udgang havde vi kontakt til i alt 126 kvinder og mænd som repræsenterer mange forskellige nationaliteter og sprog. Muhabets fællesspisning hver torsdag er således efterhånden meget etableret og populær. En aktivitet der repræsenterer en åben dør til det unikke fællesskab og en vej væk for ensomhed og isolation. Disse aktiviteter for de ældre har naturligvis og desværre også været påvirket af Corona pandemien.



Udover store perioder af året hvor vi ikke har kunne afvikle nogle fællesspisninger og aktiviteter har det bevirket at vi ikke har kunne få plads til så mange indenfor. Når det har været muligt, har vi været udenfor og vi fik senere på året, da indendørs fællesspisning ikke var muligt, åbnet op for at de ældre kunne komme og hente deres mad om torsdagen og lige sige hej. Endelig har Muhabets medarbejdere ringet til de ældre for at høre, hvordan det gik og støttet op om den enkelte på bedst mulig måde. Men det har desværre været og er stadig hårdt for mange af de ældre. De er meget bange for at blive smittet, og med god grund, da de er i en større risiko, men det har forårsaget, at de ældre har set sig nødsaget til at isolere sig hjemme igen og dermed opleve øget ensomhed igen.

#### **Tak til alle der var med til at gøre en forskel for og i Muhabet**

Forudsætningen for at Muhabet kan opretholde og udvikle tilbuddet for psykisk syge og sårbare borgere er, at vi kan fastholde og udvikle det positive og dynamiske samarbejde mellem Muhabet, en række private og offentlige organisationer, samt en lang række enkeltpersoner, der yder en frivillig indsats i og omkring Muhabet. Alle bidragsyderne er er uundværlige puslebrikker i det samlede puslespil, der gør det muligt at drive og udvikle Muhabet. Alle bidragsydere skal have en stor tak for at deltage i arbejdet for at skabe gode, trygge og udviklende rammer for en gruppe af borgere, der har meget svære udfordringer i livet.

Endnu en gang tusind tak for indsatsen.

**Muhabet er meget taknemmelig over for alle vores donorer for opbakningen til vores arbejde:**



KØBENHAVNS KOMMUNE  
Socialforvaltningen



KØBENHAVNS KOMMUNE  
Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

**NØRREBRØ §18**  
LOKALUDVALG midler til social frivillighed

**Derudover er Muhabet så heldig at modtage overskudsmad fra mange forskellige donorer:**

