

Årsrapport 2021

Hvad er Muhabet:

Muhabet er et aktivitets- og samværstilbud på Nørrebro - et psykosocialt tilbud med særligt fokus på psykisk syge og traumatiserede flygtninge og indvandrere. Muhabet har i sit 18-årige virke haft succes med at nå en meget sårbar og dobbelt udsat gruppe af borgere i Hovedstadsområdet. Muhabet byder alle i målgruppen velkommen til at blive en del af et socialt og helende fællesskab, og dermed tage det første skridt væk fra en ødelæggende isolation og ensomhed. Muhabet støtter den enkelte i at opnå en livsduelig og tålelig tilværelse på trods af svære livsvilkår, ved både at tage et individuelt behovsbestemt udgangspunkt med anerkendelse og omsorg, og samtidig understøtte den enkelte i at blive en aktiv del af fællesskabet - både i Muhabet, men også i sociale, konstruktive fællesskaber udenfor Muhabet.

Vejen dertil kan for mange være lang og kringlet. I Muhabet støtter gæsterne hinanden (peer to peer), og personale og frivillige støtter op om dannelser af sociale netværk, og støtter den enkelte i at blive bedre til at mestre sin hverdag og prøve sig selv af i forskellige aktiviteter og arbejdsfællesskaber. Vi støtter håb og drømme, og ikke mindst hjælper Muhabet med til, at den enkelte kan finde tilbage til livsglæden og livsviljen, der jo er den bærende kraft for forandringer.



Citat af en af Muhabets gæster, der fortæller om den forandring, der er sket, siden han er begyndt at komme i Muhabet:

Efter at jeg er begyndt at komme i Muhabet, har jeg fundet ud af at jeg er god til at hjælpe andre ved at bruge mine erfaringer fra mit hårde liv, jeg har levet. Jeg er blevet mere social, og verden har åbnet sig for mig. Muhabet er blevet en del af mig, og jeg har fundet tilbage til mig selv. Jeg har fået mit sociale liv igen. Det er blevet mere stabilt og jeg har et meget bedre hverdagsliv, hvor jeg kan være noget for mine teenagebørn, og vi udvikler os sammen.

Om behovet for Muhabet.

Størstedelen af Muhabets målgruppe er traumatiserede efter et liv med krig, tortur, overgreb, fængsling og flugt. 40% af Muhabets brugere er helt isolerede uden familie, andre netværk eller kontakt til lokalsamfundet. De øvrige gæster har brudte relationer bag sig med svag kontakt til familie og børn. Målgruppen lider af psykiske sygdomme og eller traumer/PTSD og mange har dobbeltdiagnoser. Udover psykiske sygdomme er deres problemstillinger ofte påvirket af sproglige, sociale og kulturelle barrierer, hvilket gør dagligdagen vanskelig at håndtere. Samtidig har målgruppen også udfordringer med udsathed, bolig og økonomi.

Målgruppen henvises til Muhabet ad mange forskellige kanaler, som f.eks. distriktspsykiatri, behandlingssteder, hospitaler, jobcentre og andre dele af Socialpsykiatrien. Man kan også dumpe indenfor fra gaden og så pejler vi os frem til, om vedkommende er en del af målgruppen. Muhabets oplevelse er, at antallet af borgere med anden etnisk baggrund end dansk, og som er/ eller har været i kontakt med psykiatrien, er stadig stigende, og derfor udfylder Muhabets tilbud en vigtig plads i socialpsykiatrien.

Igennem Muhabets mangeårige virke er vi igen og igen blevet bekræftet i, at Muhabet har stor betydning for mange borgere i forhold til forebyggelse af genindlæggelser i psykiatrien, og at mange gæster igennem inddragelsen i Muhabets fællesskab oplever en stabilisering i hverdagen, der giver dem ressourcer og mod på livet igen.

København Kommunes Socialstrategi - En by med plads til alle, har en vision om at byen skal rumme borgere med særlige behov, og som har brug for en ekstra hjælpende hånd. Her kan Muhabet helt klart spille en rolle.

I 2020 fik Muhabet da også af København Kommune en forhøjelse af driftsbevillingen for en fireårig periode. Og med støtte fra flere større fonde, har Muhabet frem til 2024 fået ro til at kunne fokusere på udvikling og skabe nye samarbejdspartnere med civilsamfundet, til gavn for Muhabets gæster og lokalsamfundet på Nørrebro.

Muhabet i Corona 'ens tegn

I starten af 2021 steg smittetallene igen i forhold til Covid 19, og i Muhabet måtte vi tage mange forholdsregler for at leve op til de restriktioner, der var nødvendige. Gæsterne blev delt i små hold, der kunne komme i Muhabet hver anden dag i to timer ad gangen. Aktivitetsniveauet måtte igen skrues ned, men bl.a. den ugentlige fodboldtræning og udflugter til udendørs destinationer blev gennemført. Ligesom vi havde meget rådgivning og vejledning.

I april tilbød Københavns kommune at udsatte borgere fra sociale tilbud kunne få direkte adgang til vaccination mod Covid 19, uden at bestille tid. En gang om ugen drog vi således i små grupper til vaccination i Øksnehallen, og inden sommerferien havde næsten alle fået 2. stik. Hen over foråret kunne vi begynde at åbne mere op, så alle kunne komme alle dage.

Efter sommerferien betød de varme dage stadig at Corona'en holdt sig i ro, og vi kunne tage på koloni. Men hen under efteråret steg smittetallene igen, og Muhabets gæster skulle igen lade

sig teste, og der var krav om mundbind. I november kom kommunens testrutel en enkelt gang ud til Muhabet, og en ældre gæst blev testet for første gang. Det var en overvindelse men samtidig en stor succes for ham. *"Jeg havde aldrig taget nogen test. Jeg var bange for det. men da det skete i Muhabet turde jeg godt. Jeg var tryk, fik information. Alle klappede."*

Det 3. vaccinstik kom, og vi fik igen mulighed for at følge Muhabets gæster til en direkte adgang til vaccination. Denne gang i nabogaden Baldersgade. Det har haft afgørende betydning for Muhabets gæster, at personalet har kunnet komme den enkeltes usikkerhed og angst i møde i forhold til vaccination, for mange rygter og fejlinformation har jo bl.a. fyldt i de sociale medier. Ved at videregive ordentlig information, og med en håndholdt indsats, hvor vi i erkendelse af og respekt for gæsternes usikkerhed, kunne følge den enkelte hele vejen og give tilstrækkelig støtte til, at vaccinationen blev gennemført, har Muhabet også været med til at vende billedet af, at indvandrere og flygtninge var asociale og ikke ville lade sig vaccinere.



Fra isolation til sociale fællesskaber.

Igennem de sidste par år har vi i Muhabet arbejdet fokuseret på at skabe gode rammer for at støtte den enkelte gæst i at blive inddraget i sociale fællesskaber i og udenfor Muhabet. Vi fik mulighed for at arbejde med kompetenceudvikling i medarbejdergruppen, hvor vi i samarbejde med en ekstern udviklingskonsulent bl.a. har arbejdet med træning i refleksion og observationer, over hvad der fungerer i mødet med den enkelte gæst og hele gruppen. Dette med henblik på at udvikle Muhabets arbejdsmetoder og tilgange, til at skabe de bedste forudsætninger for gæstens recovery og rehabilitering. Som observation og refleksionsredskab arbejder vi i det narrative bl.a. ud fra CHIME - modellen, der har fokus på de faktorer, der fremmer recovery-processen for det enkelte menneske.

Det står for:

- **Connectedness** dvs. forbundethed med andre
- **Håb** og fremtidsoptimisme
- **Identitetsfølelse**
- **Meaning** - Oplevelse af mening
- **Empowerment**

Leamy 2011; Topor 2001 (Uddrag fra Socialstyrelsens portal, Viden til gavn.).

I følgende to forandringsfortællinger fra gæster i Muhabet gives der udtryk for Muhabets betydning i forhold til deres recovery-proces:

En yngre kvindelig gæst fortæller: "Før sad jeg bare hjemme, var deprimeret, pessimistisk og opgivende. Jeg var bare altid i fortid, tænkte altid hvorfor det, der var sket. Nu tænker jeg ikke længere på"

fortiden. Jeg tænker mere fremtiden. Jeg har fået håb om at tingene kan ændre sig, fordi jeg snakker nu med andre. Jeg hader at være ensom. Jeg føler at min ensomhed er blevet mindre siden jeg begyndte at komme i Muhabet. Takket være med Muhabet at jeg i dag har håb om at jeg kan få ændret min situation. Når jeg kikker i bakspejl, ved jeg ikke, hvordan jeg ville have klaret mig uden Muhabet; jeg har angst og var træt af det kommunale og psykiatrien Muhabet tilbyder aktiviteter. Jeg deltager i nogle af dem. Muhabet har taget mig til kolonien. Det var en utrolig god oplevelse. Muhabet arrangerer gåture. De frivillige er så søde og dygtige, at jeg får energi af disse ture. så er der alle andre gæster i Muhabet som er søde at snakke med og hvor jeg bliver inspireret af. Jeg mærker at jeg får godt af alt dette og er taknemmelig for det. Takket være Muhabet er jeg nu også frivillig besøgsven. ”

En yngre mandlig gæst fortæller: ”... Jeg var lige begyndt på medicinsk behandling. Jeg følte mig helt alene og ensom. Min mor forslog at vi skulle besøge et sted ved navn Muhabet. Alle snakkede godt om stedet, sagde min mor. Nu føler jeg at jeg er blevet en del af noget, og ikke føler mig længere så ensom og anderledes som jeg gjorde før.

Det at føle at man hører til et sted, et fællesskab er vigtigt for mig. Jeg oplever at jeg ikke længere er helt alene. I Muhabet har jeg mødt andre mennesker, forskellige slags mennesker. Nogen har det værre end mig. Alle i Muhabet er flinke og velkommende. Muhabet er rummelig. Jeg har fået venner i Muhabet. Muhabet har givet mig en hverdag, et socialt liv. Jeg kommer nu mere ud, kan gå i ture sammen med andre. jeg hører fx ikke længere stemmer. Jeg føler mig ikke længere anderledes”.



Vi har i flere år arbejdet fokuseret på brugerinddragelse og samarbejde. Vi har arbejdet på at skabe succesoplevelser, demokratiudvikling og på at øge kendskab til samfundet omkring os. Vi startede i 2021 med at afholde dialogmøder med alle gæster hver 14. dag, hvor problemer og udfordringer for Muhabet som f.eks. Corona blev diskuteret, og hvor vi inviterede folk udefra, for at fortælle om forskellige samfundsanliggende efter ønske fra gæsterne. Der var bl.a. oplæg om Madspild (Fødevarerbanken), jobs til førtidspensionister, kommunalvalg og repatriering.

Møderne blev også rammen for organisering af nye aktiviteter, hvor vi har arbejdet med inddragelse på forskellige niveauer. Det har givet os vigtige erfaringer i forhold til, hvordan vi bedst kan understøtte processerne med at inddrage gæsterne i fællesskaber - men også erfaret, hvad der ikke fungerede. Vi har arbejdet med arbejdsfællesskaber som planlægning og afvikling af arrangementer i Muhabet til interessefællesskaber som fodbold og kvindegymnastik udenfor Muhabet og i samarbejde med andre fællesskaber. Bl.a. Nørrebro United.

I juni 2021 arrangerede vi en stor udendørs event under Folkebevægelsen mod ensomhed. På fællesmøderne fortalte vi om folkebevægelsen og snakkede om ensomhed. Vi organiserede arbejdsgrupper, der hver især skulle stå for planlægning og afvikling af aktiviteten dvs.

arbejdsopgaven. Der var bl.a. kaffe og en tebod, musik og madlavning og servering. Men der var også opgaver med at være medvært og inkludere udefrakommende gæster i festen. Samarbejdspartnere blev inviteret, f.eks. Den sociale blomsterhave, Sociale viceværter i lokalområdet Nørrebro, Mødrehjælpen og Fødevarebanken - og selvfølgelig naboerne i Bragesgade. Arbejdsgrupperne var blevet faciliteret af personalet, men vi oplevede, at gæsterne tog et stort medansvar for festen, og var engagerede i at det blev en god oplevelse for alle.

Som den lokale præst fra Kingos Kirke i Bragesgade udtrykte det: *"Utroligt at Muhabet evner at afholde så store arrangementer under en så kritisk periode som under Corona'en."*



Ved juletræstændingen på Den Røde Plads ved Nørrebrohallen den 27. november, fik Muhabets gæster mulighed for at planlægge og afvikle en aktivitet uden personalets medvirken. Gæsterne skulle lave en kagebod med småkager og te. En lille gruppe af Muhabets gæster tog initiativ til at starte småkagebageringen over flere uger, og på selve dagen (en lørdag) fik de flere gæster til at deltage.

De stod i 5 timer i boden i kulde, mens humøret var højt og alle arbejdede engageret med at sælge og snakke med forbipasserende om Muhabet, og hvad vi laver der. Ved evalueringen fortalte flere bl.a. hvor stor en betydning det havde været for dem at kunne fortælle om Muhabet og vise, at de kan være aktive mennesker, der hjælper andre. Det viste os endnu engang, hvor stor betydning og drivkraft, det har for Muhabets gæster, at der bliver givet mulighed og rammer for at hjælpe andre, der har brug for hjælp.

Citat fra en af deltagerne i aktiviteten

"Det er første gang, jeg oplevede et sådant godt samarbejde mellem Muhabets gæster. Som sagt synes jeg at det at vi passede godt sammen og ville blot gøre en forskel for Muhabet... vi var alle optaget af det. Vi så det som en værdi og meget meningsgivende, at vi stod og via vores salg og snak om Muhabet, gjorde noget godt. Det hele kom ligesom fra hjertet."

Fra Muhabets refleksion over aktiviteten nedfældet i den reflektive logbog:

"Aktiviteten og virkningen af den synes samtidig at være i overensstemmelse af vores forventning til aktiviteten. Aktiviteten har bidraget til at styrke Muhabets virke og omdømme i de næromgivelser; man har fortalt om Muhabet, besøgende fik øje på Muhabets logo. Gruppen oplevede sig styrket identitetsmæssigt ved at optræde som repræsentanter for et fællesskab, hvor også tilknytningen til dette fællesskab er styrket."

Deltagerne har samtidig fået massevis af input til og erfaring med, hvordan man kan virke i udadvendte aktiviteter på en effektiv måde. Vigtigst at gruppen så deres indsats som en fællesindsats, meningsgivende for dem, fordi de gjorde noget godt for alle Muhabets gæster, men fik oveni også belønnet af omgivelserne, ved at de handlede hos Muhabet, endda betalte ekstra fordi Muhabet gør noget godt".

Udpluk af året, der gik.

På trods af Corona blev der alligevel afviklet mange aktiviteter i 2021. Det var både aktiviteter og arrangementer afviklet i Muhabets rammer og aktiviteter i samarbejde med foreninger og andre samarbejdspartnere og fællesskaber udenfor Muhabet.



Fodbold.

Muhabets fodboldhold startede på at træne sammen med Recovery skolens fodboldhold i Skjold, og senere blev der indledt et formelt samarbejde med Nørrebro United, der dels stiller træner til rådighed og dels støtter op om inddragelse af Muhabets fodboldspillere i klubbens aktiviteter.



Udflugter.

Tre frivillige har igennem hele året lavet udflugter sammen med Muhabets gæster, hvor man har gået på opdagelse i København - i parker, pladser og Museer.



Gymnastik.

Der blev startet ugentlig gymnastik for kvinder i Baldersgade Aktivitetscenter, hvor centret har stillede en fysioterapeut til rådighed for træningen.



Ramadanpakker:

Traditionen tro uddelte vi mere end 150 "Ramadanpakker" i maj måned til indlagte på de lukkede psykiatriske afdelinger i hele Hovedstadsregionen. Mange gæster deltog i pakningen, og flere fortæller, hvor stor betydning det har for dem, at de kan give tilbage til nogen, der har det dårligere end dem, og at vi tænker på de indlagte. Senere på året kom en ny gæst til Muhabet og fortalte, hvor stor en betydning, ramadanpakken havde haft for ham, da han var indlagt på Frederiksberg Hospitals psykiatriske afdeling.



"Jeg var indlagt og fik en dag en pakke med gode ting, som vi spiser i mit hjemland i ramadanmåneden. Jeg begyndte at græde, fordi nogen tænkte på mig, og så begyndte jeg også at minde min barndoms dejlige øjeblikke, hvor hele familien var samlet i ramadanmåneden."

Koloni.

Muhabets gæster var i år inddraget i hele planlægningen af august måneds koloni, der denne gang blev afholdt i en koloni ved Kalundborg. 24 gæster samt personale kom afsted efter enighed om udvælgelse og kriterier.



Vejret var ikke helt med os, men det blev alligevel en dejlig koloni med masser af brætspil, quiz, musik og gåture. Et par somaliske kvinder kastede sig hver dag i bølgerne - bade skulle de.



Jul i Muhabet

Julemåneden valgte vi at afvikle med hygge fredag eftermiddage, hvor vi lavede juledekorationer og pyntede juletræ til tonerne af julesange, spillet af en af Muhabets gæster, der er uddannet klassisk pianist.



Vi deltog i produktion af verdens længste jule guirlande, som Nørrebro Lokaludvalg stod for, og som var tiltænkt Guinness rekordbog. Det faldt desværre lidt til jorden, da flere foreninger faldt fra, men de producerede guirlander bliver gemt til næste år.



Klub 65+.

Med økonomisk støtte fra Sundhed- og Omsorgsforvaltningen i Københavns Kommune afvikler vi ugentlige fællesspisninger for ældre flygtninge og indvandrere over 65 år. Det har været - og er en stor succes, og tilgange af deltagere er støt stigende. I foråret 2021, måtte vi dog holde et par måneder lukket pga. Corona, og i stedet kørte vi ud med mad til de ældre.

Fra efteråret kunne vi starte igen i Muhabets lokaler, og har suppleret torsdagene med søndagsbrunch en gang om måneden. Der er ved at opstå små selv bærende fællesskaber blandt de ældre, hvor flere kvinder går til gymnastik i ældrecentret i Baldersgade og er blevet medlemmer der. Andre går sammen til en onsdagscafe.



Ny bestyrelse.

Igennem året 2021 blev Muhabets bestyrelse suppleret med nye medlemmer. Således består Muhabets bestyrelse nu af meget kompetente personer med stor erfaring inden for mange områder, der kan gavne Muhabets arbejde og støtte op om stedets udvikling. Tilsammen har de et stort netværk og tilfører Muhabet gode ideer og input.

Bestyrelsen består nu af: Ida Flachs, forkvinde, pensionist og tidligere uddannelseschef i UCC (Professionshøjskolen) og tidligere chef i Socialforvaltningen Albertslund kommune Farwa Nielsen, næst forkvinde og leder af Tværkulturel Familierådgivning. Leverandør til VISO. Arly Eskildsen, tidl. konsulent i Bedre Psykiatri, medlem af kommunalbestyrelsen i Herlev kommune. Asim Latif, Udviklingschef i Fonden for frivilligt socialt ansvar. Sara Weismann, sygeplejerske i Psykiatrisk center København og Frederiksberg, Claus Juul, jurist. Red Barnet. Vibeke Abel, tidl. Socialdirektør i Hillerød kommune. Ibtisam Farman, socialpædagog og medarbejderrepræsentant.

Tusind tak

Tusind 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 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.



Med støtte fra
TrygFonden



§18
midler til social frivillighed

Hannibal Sanders Fond



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



Muhabets gæster, frivillige, hjælpere (de brugerfrivillige gæster i Muhabet), praktikanter og personale siger tusind tak for 2022.

Muhabets aktivitets- og samværstilbud - vores fællesskabshus på Nørrebro

