



**Region
Hovedstaden**

Ansøgning til samarbejdsprojekter i 2025
med kommuner og civilsamfund på psykiatriområdet

**Frist for at indsende
din ansøgning**

30. august 2024

Skemaet sendes til

Sagsvisitation.center-for-sundhed@regionh.dk

Skema 1: Ansøgningsskema til projektstøtte

Samarbejdsprojekter med kommuner og
civilsamfund på psykiatriområdet

1.	Projektets titel:	"Mindre ulighed i sundhed for psykisk syge og sårbare minoritetsetniske borgere i Region H"
2.	Ansøger: Adresse: CVR nummer: Bankoplysninger: Navn på projektleder: Tlf. nr.: E-mail: Navn på projektets juridisk ansvarlige person: Tlf.nr: Mail:	Den selvejende institution Muhabet Bragesgade 8c, 2200 Kbh. N. 33021135 Jyske Bank, reg.: 7134 konto nr.: 0001005057 191 Muhabet c/o FOBU Pernille Agerbæk 93836304 pernille@muhabet.dk Ida Flachs, Forperson for bestyrelsen 53577736 Idaflachs@gmail.com Ansøgers personlige underskrift: Sted: Muhabet, Bragesgade 8c, 2200 Kbh. N. Underskrift: _____ Dato: 27.8.2024
3.	Oversigt over samarbejdspartnere Oversigt over bilag med tilsagn om deltagelse i projektet.	Diversity Works – Sygeplejerske Liselotte Vendelsø Muhabet har en plads i Københavns Frivilligråd, Udsatterådet i Region H og Lokalt Dialogforum i Region H. Derudover samarbejder vi tæt med Socialpsykiatrien i Københavns og Frederiksberg Kommune. 1. Interessetilkendegivelse fra Diversity Works.
5.	Der ansøges om i alt:	449.091 kr. (jævnfør budgetskeema)

6.	Projektets varighed:	Projektet forventes igangsat i december 2024 og afsluttes d. 31.12.2026. Vi søger om støtte til to år, fordi vi har erfaret, at det tager tid at implementere nye tiltag i en mindre organisation med få medarbejdere. Det vil også kræve tid for en nyansat sygeplejerske at opbygge tillidsfulde relationer til en sårbar målgruppe, hvoraf mange har mistet tilliden til systemet.
7.	Er der ansøgt eller bevilget økonomisk støtte fra anden side:	Ja X Nej ____ Der er ansøgt om økonomisk støtte hos: 1. Københavns Kommune 2. Tryg Fonden 3. Oak Foundation Denmark Der er bevilget økonomisk støtte fra: 1. Helsefonden 2. §18 Københavns Kommune 3. Velux Fonden Støtten er ikke søgt til indsatserne i dette projekt, men til andre indsatser i Muhabet.
8.	Indgår der egenfinansiering i projektet, evt. i form af timer:	Ja, timer til ledelse. Der er også udgifter til opretholdelse af Muhabets kernerdrift, men da vi endnu ikke har fået en bevilling fra Københavns kommune, så kender vi ikke de præcise udgifter.
9.	Hvis svaret er ja til spørgsmål 8, hvad er da projektets samlede budget:	En time ugentligt til ledelse = 18.939 pr. år = 37.878 kr. 486.969 kr.

Skema 2: Projektbeskrivelsesskema

Samarbejdsprojekter med kommuner og
civilsamfund på psykiatriområdet

1.	Projektets titel:	"Mindre ulighed i sundhed for psykisk syge og sårbare minoritetsetniske borgere i Region H"
2.	Projektbeskrivelse (max 2.400 tegn)	I Muhabet hjælper og rådgiver vi hver dag vores brugere med alle hverdagens udfordringer. Mange har, pga. deres fysiske og mentale sygdomme, brug for rådgivning om deres helbred og hjælp til at komme i kontakt med lægen og andre behandlere. Vi kan pt. ikke tilbyde sundhedsfaglig rådgivning, og derfor søger vi nu midler til et nyt projekt. Projektet består af fire hovedaktiviteter samt dokumentation og formidling til omverdenen: I dette projekt vil vi i løbet af de næste to år udvikle og implementere en ny indsats, med sundhedsfaglige konsultationer og viden som omdrejningspunkt. En gang ugentligt skal en sygeplejerske tilbyde konsultationer til Muhabets brugere. Der vil være fokus på brugernes fysiske og mentale helbred, kroniske sygdomme, vægt, kost, rygning mv. Der skal være tid til at få talt om brugernes helbred hele vejen rundt, og der skal være tid til at ringe til lægen, forklare om sygdom og behandling og stille spørgsmål. Der skal være en tolk eller en flersproget medarbejder til rådighed, hvis brugeren har behov for det. Oplæg for brugerne: Konsultationerne skal følges op af et øget fokus på sundhed og forebyggelse via formidling af viden til Muhabets brugere: To gange årligt vil vi indkalde eksperter, som kan afholde oplæg med information om sygdom og forebyggelse med fokus på kroniske, somatiske sygdomme som diabetes eller gigt, og mentale sygdomme som depression eller PTSD. Oplæg udføres af en sundhedsfaglig ekspert, og der skal være tolk. Temadage for ansatte og frivillige: Vi vil to gange om året lave temadage for alle frivillige og ansatte i Muhabet. Her vil vi også invitere vores vigtigste samarbejdspartnere. Fokus er på viden om sygdomme, forebyggelse og de udfordringer med ulighed i sundhed, som vores målgruppe møder. Oplægsholdere er videnspersoner med sundhedsfaglig viden samt forskere med viden om ulighed i sundhed mv. Opfølgning via samtaler på helbredsmæssige og andre udfordringer: 1-2 gange årligt vil vi afholde en samtale med alle faste brugere i Muhabet. Fokus skal være på at sikre, at

		brugere får den rigtige hjælp, om Muhabet stadig er det rigtige tilbud for brugeren, og på om brugeren f.eks. har behov for en sundhedsfaglig konsultation eller brobygning til kommunen. Hvis vi skal sikre, at vores målgruppe får den rigtige hjælp, så er vi nødt til at arbejde mere systematisk med opfølgning, end vi gør i dag. Mange i målgruppen har nemlig mistet tilliden til systemet, og de kommer ikke og beder om hjælp, men går i stedet alene med deres problemer.
3.	Baggrund, forudsætning og motivation for projektet:	Baggrund og forudsætning: Muhabet er en selvejende institution – en NGO, som ledes af en frivillig bestyrelse i samarbejde med en daglig leder. Vi har med stor succes arbejdet med traumatiserede og psykisk syge minoritetsetniske mennesker siden 2003. Mens de kommunale aktører har svært ved at nå ud til vores målgruppe, så kommer her dagligt 40 – 65 mennesker og deltager i vores fællesskab. Vi har årligt kontakt til ca. 230 unikke brugere fra målgruppen, de fleste bosiddende i hovedstadsområdet. Vi arbejder recoveryorienteret med udgangspunkt i metoden "CHIME". Vores mange faste brugere føler en stor grad af tryghed og tilhørsforhold til Muhabet. De ansatte i Muhabet har mange forskellige kulturelle kompetencer og taler arabisk, farsi, tyrkisk, swahili og kurdisk, sprog som også tales af en stor del af vores målgruppe. Uddannelsesmæssigt spænder medarbejdergruppen også bredt; en pædagog, en socialrådgiver, en multikulturel formidler og tre med en akademisk uddannelse, alle har lang erfaring fra arbejdet med målgruppen og enkelte har selv erfaringer fra et liv på flugt. Motivationen for at søge midler til dette projekt er, at vi ønsker at blive endnu bedre til at understøtte recoveryprocessen og det fysiske helbred hos vores målgruppe. I Muhabet arbejder vi med mennesker, som er meget hårdt ramt af ulighed i sundhed. På stort set samtlige parametre; dårligt fysisk og mentalt helbred, ensomhed, rygning, svær overvægt og stress, er personer med mellemøstlig og nordafrikansk baggrund hårdest ramt. (Sundhed blandt borgere med etnisk minoritetsbaggrund, SST, 2023, s. 8-9) Når man kobler dette med at psykisk syge borgere i gennemsnit dør 10-15 år tidligere end raske, så bliver det tydeligt, at handling er påkrævet. Og det er netop denne målgruppe, som kommer hver dag i Muhabet. Vores brugere oplever mange barrierer i deres samarbejde med sundhedsvæsenet. De har sproglige barrierer, og forstår ofte ikke det sundhedsfaglige personale, som forsøger at hjælpe dem. De har problemer med det digitale, så de har svært ved at booke tider og læse prøvesvar på nettet. Mange har dårlige erfaringer med og mangler tillid til offentlige myndigheder, og enkelte er analfabeter eller har pga. dårlig hukommelse i

		forbindelse med PTSD svært ved at følge lægens anvisninger i forhold til deres behandling. Mange er også udfordrede af dårlig økonomi, og har ikke råd til at købe medicin. Vi har opbygget tillidsfulde relationer til en stor gruppe udsatte mennesker, som sundhedsvæsenet har svært ved at nå med deres mange tilbud om forebyggelse og behandling. Hvis vi skal mindske den voksende ulighed i sundhed, er det vigtigt, at vi samarbejder på tværs; at vi som har kontakten til borgerne bygger bro til systemerne i region og kommune. Under corona-epidemien lykkedes det os, at få de fleste af vores brugere overtalt til at lade sig vaccinere. Og det er bl.a. den succes, som motiverer os til at udvikle mere målrettede sundhedstiltag i dette projekt, og vi har brug for udviklingsmidler til at hjælpe vores brugere til en mere lige adgang til sundhedsvæsenet. Vi har i 2024 i vores projekt med midler fra Social- og psykiatriudvalgets udviklingspulje arbejdet med at opnå mere viden om Psykiatrien, med kompetenceudvikling, og med at skabe en bedre struktur på vores arbejde via opfølgende samtaler med nye og gamle brugere i Muhabet. Samtalerne er nødvendige, for at vi kan arbejde mere målrettet med brugernes recoveryproces. Men vi kan se, at vi ikke kommer i mål med udviklingen og implementeringen af de nye metoder på kun et år. Det er en del af baggrunden og motivationen for, at vi søger puljen igen; fordi metodeudvikling tager tid, og fordi vi har begrænsede ressourcer til forandringsprocessen, da den daglige kernerdrift tager det meste af vores tid.
4.	Beskrivelse af projektets målsætning:	At styrke Muhabets indsats med at bekæmpe ulighed i sundhed for psykisk sårbare minoritetsetniske borgere via sundhedsfaglig viden og daglig støtte til brobygning, forebyggelse og recoveryproces.
	Delmål:	1. at nedbryde nogle af de barrierer, som betyder, at vores målgruppe oplever stor ulighed i sundhed, via brobygning til sundhedsvæsenet i en en-til-en-indsats via konsultationer hos en sygeplejerske. 2. at vores brugere opnår mere viden om sundhed, sygdomme og forebyggelse. 3. at Muhabets ansatte og frivillige løbende opdateres på nyeste viden om psykiatri og sundhed med fokus på viden om vores målgruppe. 4. at fortsætte med at udvikle og implementere et samtaleredskab i Muhabet, som er enkelt at bruge, og som kan sikre en bedre opfølgning på den enkelte brugers recovery.

5.	Hvordan lever projektet op til social- og psykiatriudvalgets puljekriterier?	Projektet lever op til udvalgets puljekriterier fordi; - Det har et udviklingsperspektiv, da Muhabet ikke tidligere har tilbudt sundhedsfaglig støtte. - Det understøtter det tværsektorielle samarbejde mellem civilsamfundet og sundhedsvæsenet i regionen - Det forbedrer brugernes livskvalitet ved at styrke deres viden om sundhed og sygdom, og ved at støtte dem i mere sammenhængende forløb i sundhedsvæsenet.
6.	Målgruppe(r):	Vores målgruppe er mennesker, som er traumatiserede og psykisk syge, og størstedelen er flygtninge og indvandrere. For flygtningegruppen gælder, at de har oplevet krig, fængslinger, tortur, flugt, tab og stor usikkerhed. De traumatiske oplevelser har sat sig som traumer (PTSD), og det er blevet så invaliderende, at de ikke længere kan indfri de samfundsmæssige krav. For indvandrergruppen gælder, at de som regel i deres ungdomsliv har fået en diagnose som skizofreni, bipolar, borderline, OCD eller kronisk depression og angst. Men andre er efter et langt arbejdsliv i Danmark blevet indhentet af en psykisk sygdom. Vores målgruppe er bl.a. udfordret af følgende problemer: - De er fanget i en negativ spiral hvor isolation og psykisk sygdom forstærker hinanden negativt. - Den manglende kontakt og aktivitet forstærker de kulturelle og sproglige barrierer, hvilket er medvirkende faktor til, at de ikke er i stand til at agere i det danske samfund på lige betingelser. - De mangler generelt stimulering af krop og sind, og de mister heraf kognitive kompetencer. - De er præget af at have en meget "lille verden", og benytter sig ikke af lokalsamfundets aktivitetsmuligheder, rekreative områder eller hjælpeforanstaltninger. Vores brugere henvises til Muhabet af kontaktpersoner og sagsbehandlere fra Københavns og Frederiksberg Kommune og fra psykiatriske afdelinger i Region H. Vi har årligt kontakt til ca. 250 unikke brugere, heraf er ca. 75% mænd og 25% kvinder. Omkring 95% har minoritetsetnisk baggrund, og de sidste 5% har dansk baggrund.
7.	Metoder, der skal udvikles: Aktiviteter, der skal gennemføres: Hvem skal bidrage eller udføre hvad:	Metoder: Individuelle sundhedsfaglige konsultationer med fokus på; brobygning til sundhedsvæsenet, afklaring af symptomer, medicin håndtering, tidsbestilling, forebyggelse osv. Et tværfagligt samarbejde mellem Muhabets brugere, det pædagogiske personale og sundhedsfagligt personale omkring den enkelte brugers helbred. Metoden skal styrke brugernes sundhedskompetencer, og den er derfor en empowerment-strategi.

		Aktiviteter: • 2-4 sundhedsfaglige konsultationer ugentligt i 40-45 uger om året i 2 år. • 2 undervisningsgange årligt for brugerne. • 2 temadage årligt for frivillige, ansatte og samarbejdspartnere. • 30 – 50 opfølgningssamtaler årligt med Muhabets faste brugere. Hvem skal bidrage: Beskrevet under organisering.
8.	Indpasning af indsatser i eksisterende behandlingstilbud:	-Vi skal i løbet af projektperioden afsøge muligheden for at forankre de sundhedsfaglige konsultationer i vores drift. Det skal bl.a. undersøges om socialpsykiatrien i København kan dække udgiften. -Undervisning om sundhed og sygdom kan forankres i Muhabets månedlige dialogmøder. -Den viden medarbejdere og frivillige opnår via temadage skal bruges i vores arbejde med målgruppen i årene fremover. Vi arbejder løbende på at finde ressourcer til fortsat kompetenceudvikling af medarbejdere og frivillige, bl.a. som led i en fastholdelsesstrategi. -Opfølgningssamtalerne skal indpasses i vores omsorgspædagogiske metode, hvor vi har fokus på, at støtte brugerne i at skabe sig et værdigt hverdagsliv. Samtaler er allerede en stor del af vores arbejde, men vi har brug for en mere systematisk tilgang for at sikre, at vi får alle brugerne med.
9.	Plan for kommunikation/formidling til professionelle i projektet:	-Projektet formidles til de professionelle via en projektbeskrivelse, som sendes ud pr. mail samt oplæg i; Udsatterådet i Region H, i Københavns Frivilligråd og i Lokalt Dialogforum i Psykiatrien i Region H. Muhabet har en plads i de tre fora. -Projektet formidles til offentligheden via Muhabets Facebook side og LinkedIn side. - Vi vil formidle en historie, som sætter fokus på projektet og sagen til medierne, kommuner og region. F.eks. vil Gloria (Københavns Kommunes socialpsykiatri) eller Hus Forbi ofte gerne bringe en relevant historie.

10.	Organisering af projektet:	Tovholder på projektet er en fastansat medarbejder i Muhabet. Tovholderen står, i samarbejde med daglig leder, for planlægning, aktiviteter og kontakten til de eksterne samarbejdspartnere i projektet. Andre medarbejdere i Muhabet inddrages i samtalerne, i de tilfælde, hvor vi vurderer, at de har den bedste relation til brugeren. Sygeplejersken ansættes en fast dag om ugen, og vi booker et mødelokale i Nørrebrohallen til konsultationerne, da vi ikke har et lokale til det i Muhabet. Sygeplejersken deltager ca. hver 6. uge i personalemøde i Muhabet, for at sikre det tværfaglige samarbejde. Tovholder på projektet planlægger i samarbejde med sygeplejersken temadage og undervisning for brugere, frivillige og ansatte. Den daglige leder har overordnet ansvar for projektets gennemførelse og økonomi. Leder referer til Muhabets bestyrelse, som løbende orienteres om projektet. Forskere, læger og andre videnspersoner inddrages undervejs, og de bidrager med undervisning og ekspertviden og sparring til projektlederen, bl.a. via deltagelse i Lokal dialogforum i Psykiatrien i Region H. Vi har desuden en aftale om et samarbejde med en anden NGO: Diversity Works, som har rigtig gode erfaringer med sundhedsfaglig rådgivning. Tovholder skriver i samarbejde med daglig leder en opfølgende rapport i slutningen af hvert projektår. Muhabets kommunikations- og fundraisermedarbejder står for formidling til sociale medier og andre medier.
11.	Projektets tidsplan – vedhæftes som bilag:	Se bilag.

Skema 3: Budget for hele projektperioden

Samarbejdsprojekter med kommuner og
civilsamfund på psykiatriområdet

1. Projektets titel:	"Mindre ulighed i sundhed for psykisk syge og sårbare minoritetsetniske borgere i Region H"			
2. Regnskabsansvarlig:	Navn: Lise-Lotte Ditlevsen, FOBU			
	Tlf.nr.: 3326 5667			
	E-mail: ldi@fobu.dk			
	Aktivitetssomfang (antal)	Timetal og sats	Beløb i kr.	Noter
4. Faglig projektledelse:	Deltagelse i konsultationer 2 undervisningsgange for brugerne: Planlægning og gennemførelse Temadage, planlægning og gennemførelse: Opfølgningssamtaler: Formidling, dokumentation og afrapportering	50 timer pr. år = 100 timer i alt. 15 timer pr. år = 30 timer i alt. 40 timer pr. år = 80 timer. 80 timer årligt = 160 timer i alt. 40 timer årligt = 80 timer i alt 225 timer i et år á 300 kr. = 67.500 kr. 450 timer i to år á 300 kr.	135.000 kr.	
5. Fagprofessionel bistand:	Sygeplejerske i 5 timer pr. uge	285 kr. pr. time, 45 uger X 5 timer = 225 pr. år = 450	128.250 kr.	

		timer i alt i 2 år.		
6. Materialer	Forplejning til 4 temadage i alt for ca. 20 mennesker pr. gang. Indkøb af vægt og andre remedier til konsultationer	Pr. Temadag 2000 kr. X 4	8000 kr. 3000 kr.	
7. Øvrige udgifter	2 oplæg om sundhed for brugerne pr. år 4 oplæg i alt To temadage for alle ansatte/ frivillige pr. År – I alt 4 temadage. Leje af lokale i Nørrebrohallen Tolketimer Kontorhold Husleje, el, vand, varme 5% af 655.954 kr. Administration 2,5%	Ca. 2000 kr. Pr. gang Oplæg á 5000 kr. 3 timer X 40 uger á 194 kr = 23.280 kr pr. år 20 timer pr. år á 500 kr.= 40 timer for 2 år 2000 kr. årligt. 32.798 pr. år 5343 kr.	8000 kr. 20.000 kr. 46.560 kr. 20.000 kr. 4000 kr. 65.596 kr. 10.685 kr.	
ANSØGT BELØB I ALT:		224.545,5 kr. Pr. år.	449.091 kr. I to år.	

26. august 2024

Interessetilkendegivelse for samarbejde mellem Muhabet og Diversity Works

Udviklingsprojekt: "Mindre ulighed i sundhed for psykisk syge og sårbare minoritetsetniske borgere i Region H"

Ansøgning hos: Region H's Social- og Psykiatriudvalg;

"Ansøgning til samarbejdsprojekter i 2025 mellem region, kommuner og civilsamfund på psykiatriområdet"

Diversity Works tilkendegiver hermed interesse for at samarbejde med det socialpsykiatriske Aktivitets- og Samværssted Muhabet omkring ovenstående projekt.

I projektet vil der være fokus på at bekæmpe ulighed i sundhed for Muhabets psykisk syge og sårbare brugere med minoritetsbaggrund via sundhedsfaglige konsultationer, brobygning til sundhedsvæsenet, tværfagligt samarbejde, undervisning om sygdom og forebyggelse og gensidig erfaringsudveksling.

På vegne af Diversity Works:

Sara Bech Jakobsen

Dato: 27.8.24

Tidsplan for projekt:

"Mindre ulighed i sundhed for psykisk syge og sårbare minoritetsetniske borgere i Region H 2025 - 2026"

2024:

December:

- Ansættelse af sygeplejerske med erfaringer med vores målgruppe.
- Opsamling på erfaringer fra projekt "En bedre overgang fra psykiatrien til Muhabet via brobygning og kompetenceudvikling"

2025:

Januar – marts:

- Udarbejde et udkast til en skabelon for det tværfaglige samarbejde mellem sygeplejersken og Muhabets medarbejdere.
- Introducere den nyansatte sygeplejerske for Muhabets brugere via deltagelse i aktiviteter og fællesspisning.
- Opstart på afholdelse af sundhedsfaglige konsultationer ultimo februar/ primo marts.
- Planlægge temadag for medarbejdere, frivillige og samarbejdspartnere.
- Planlægge undervisningsgang for Muhabets brugere.
- Gennemføre 4-5 opfølgende samtaler med faste brugere i Muhabet hver måned.
- Opslag - pressemeddelelse på Muhabets Facebook og LinkedInprofil om projektet.
- Fælles personalemøde med koordinering ca. hver 6. uge.

April – juni:

- Gennemføre 2-3 sundhedsfaglige konsultationer hver uge.
- Afholde temadag for medarbejdere, frivillige og samarbejdspartnere.
- Afholde undervisningsgang for Muhabets brugere.
- Gennemføre 4-5 opfølgende samtaler med faste brugere i Muhabet hver måned.
- Fælles personalemøde med koordinering ca. hver 6. uge.

Juli: Projektet holder 3 ugers ferie

August – september:

- Gennemføre 2-3 sundhedsfaglige konsultationer hver uge.
- Planlægge temadag for medarbejdere, frivillige og samarbejdspartnere.
- Planlægge undervisningsgang for Muhabets brugere.
- Gennemføre 4-5 opfølgende samtaler med faste brugere i Muhabet hver måned.
- Fælles personalemøde med koordinering ca. hver 6. uge.

Oktober – december:

- Gennemføre 2-3 sundhedsfaglige konsultationer hver uge.
- Afholde temadag for medarbejdere, frivillige og samarbejdspartnere.
- Afholde undervisningsgang for Muhabets brugere.
- Fælles personalemøde med koordinering ca. hver 6. uge.

- Gennemføre 4-5 opfølgende samtaler med faste brugere i Muhabet hver måned.
- Formidle en case, som sætter fokus på projektet og målgruppen til medierne, kommuner og region. F.eks. vil Gloria (Københavns Kommunes socialpsykiatri) ofte gerne bringe en relevant historie.

2026:

Januar – marts:

- Skrive en rapport om projektets resultater og erfaringer i det første år.
- Aflevere regnskab for første projektår.
- Afholde møde med samarbejdspartnere., hvor vi evaluerer samarbejdsprocessen og planlægger 2. projektår.
- Gennemføre 2-3 sundhedsfaglige konsultationer hver uge.
- Planlægge temadag for medarbejdere, frivillige og samarbejdspartnere.
- Planlægge undervisningsgang for Muhabets brugere.
- Gennemføre 4-5 opfølgende samtaler med faste brugere i Muhabet hver måned.
- Fælles personalemøde med koordinering ca. hver 6. uge.
- Afsøge muligheden for at forankre projektet via Københavns Kommunes socialpsykiatri

April – juni:

- Gennemføre 2-3 sundhedsfaglige konsultationer hver uge.
- Afholde temadag for medarbejdere, frivillige og samarbejdspartnere.
- Afholde en undervisningsgang for Muhabets brugere.
- Gennemføre 4-5 opfølgende samtaler med faste brugere i Muhabet hver måned.
- Nyt opslag på Muhabets Facebook og LinkedInprofil om projektet med ny vinkel.
- Fælles personalemøde med koordinering ca. hver 6. uge.

Juli: Projektet holder 3 ugers ferie

August – september:

- Gennemføre 2-3 sundhedsfaglige konsultationer hver uge.
- Planlægge temadag for medarbejdere, frivillige og samarbejdspartnere.
- Planlægge undervisningsgang for Muhabets brugere.
- Gennemføre 4-5 opfølgende samtaler med faste brugere i Muhabet hver måned.
- Fælles personalemøde med koordinering ca. hver 6. uge – fokus på forankring af indsats.

Oktober – december:

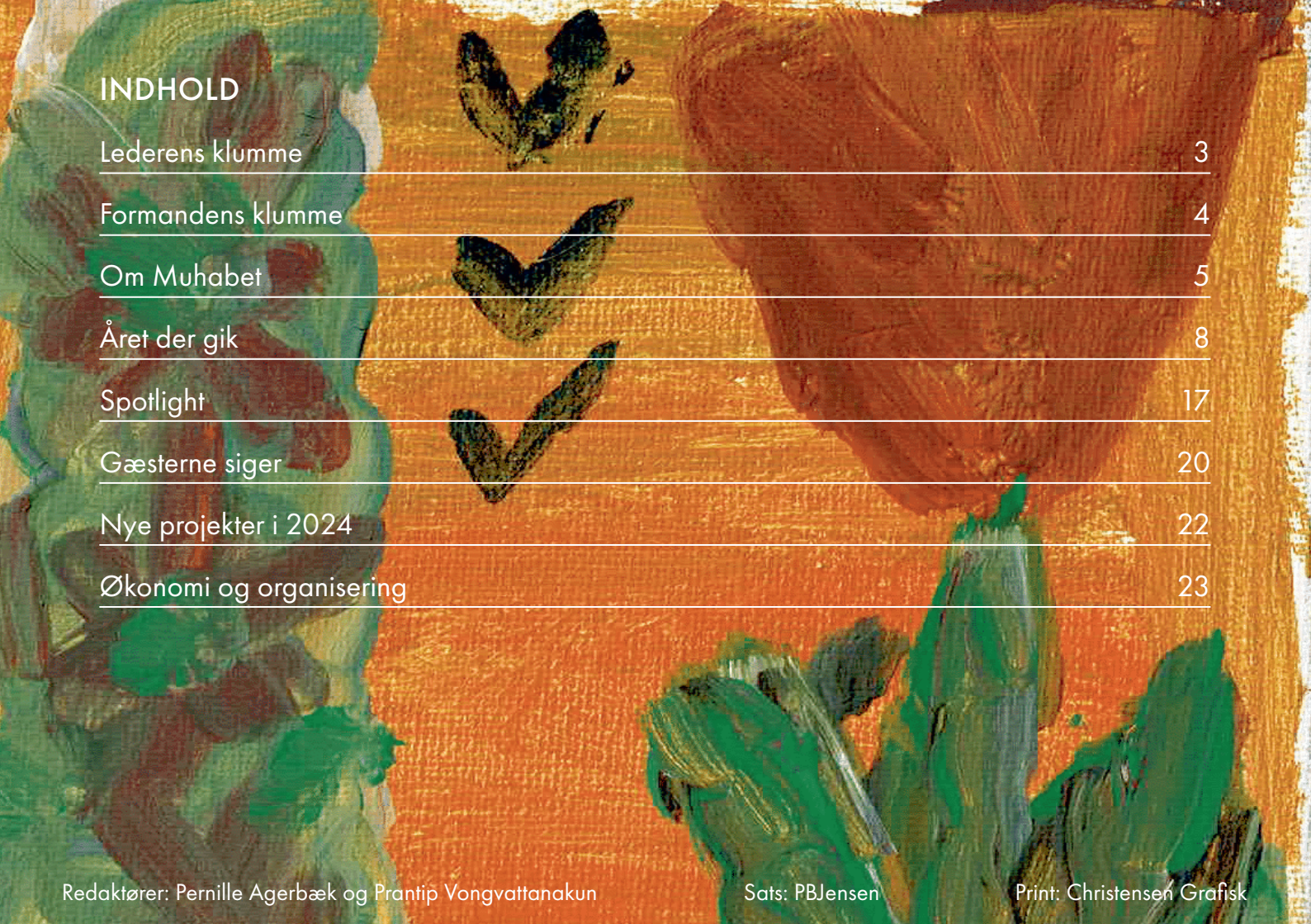
- Gennemføre 2-3 sundhedsfaglige konsultationer hver uge.
- Afholde temadag for medarbejdere, frivillige og samarbejdspartnere.
- Afholde undervisningsgang for Muhabets brugere.
- Gennemføre 4-5 opfølgende samtaler med faste brugere i Muhabet hver måned.
- Fælles personalemøde med koordinering ca. hver 6. uge.

Januar/februar 2027: Skrive og aflevere statusrapport samt regnskab og dokumentation til regionen.

MUHABET Årsskrift 2023



Muhabet
KÆRLIGT SAMVÆR



INDHOLD

Lederens klumme	3
Formandens klumme	4
Om Muhabet	5
Året der gik	8
Spotlight	17
Gæsterne siger	20
Nye projekter i 2024	22
Økonomi og organisering	23

2023 – ET ÅR MED FULDT HUS I MUHABET

I 2023 rundede Muhabet sit 20-års jubilæum – en vigtig milepæl, hvor vi kunne fejre 20 års kamp for et værdigt hverdagsliv for en udsat gruppe mennesker. Vi fejrede det med et vellykket åbent hus, hvor mere end 150 gæster kom forbi. Tak til alle, som kom og var med til at fejre Muhabet.

2023 har været et travlt år, hvor vi nåede op på 11.022 unikke besøg, og hvor personale og frivillige producerede mere end 15.000 måltider i alt – med overskudsmad fra vores lokale samarbejdspartnere. Det er et fantastisk resultat, som vidner om hvor nødvendig Muhabet er for målgruppen. Muhabets indsats handler om at styrke psykisk syge menneskers recovery, og i vores travle rådgivning bygger vi bl.a. bro til sundhedsvæsenet, kommunen og andre civilsamfundsorganisationer. Det betyder, at vi er med til at bekæmpe den stigende ulighed i sundhed for mennesker, som i den grad oplever uligheden.

Jeg vil gerne sige mange tak til alle vores gæster, som hver dag skaber fællesskab og støtter hinanden. Tak til alle de særligt aktive gæster, som hjælper med de praktiske opgaver – I gør en stor forskel for Muhabet. Tak til de hårdtarbejdende og dygtige medarbejdere og frivillige, til Muhabets bestyrelse, donorer og til vores mange dygtige lokale samarbejdspartnere.

I 2024 ser jeg frem til at udvikle Muhabet med flere indsatser med fokus på bedre fysisk og mental sundhed, fællesskaber og medborgerskab.

Pernille Agerbæk
Leder af Muhabet



LIVSMOD OG GLÆDE

2023 blev et godt og udfordrende år i Muhabet. Fællesskabet i Muhabet viste igen i år sin styrke i forhold til at skabe gode og udviklende forløb for gæsterne, der alle sammen er psykisk sårbare af vidt forskellige årsager. I Muhabet går det trykke og kendte hverdagsliv centreret om gode og sunde måltider hånd i hånd med gode fælles oplevelser og individuel støtte og vejledning - alt sammen med fokus på den enkeltes recoveryproces. Muhabet havde i år den store glæde at afholde sit 20-års jubilæum, og i lighed med tidligere var koloni og en lang række fester med til at skabe livsmod og glæde blandt gæsterne på trods af deres store udfordringer og ar på sjælen.

Der er meget stor efterspørgsel efter at få mulighed for at deltage i tilbuddet i Muhabet, så det er et vilkår for Muhabet at håndtere denne situation.

Gæsterne og personalet har igen i 2023 sammen skabt et unikt tilbud til målgruppen; det skyldes såvel gæsternes bestræbelser på at være inkluderende over for hinanden som medarbejdere og ledelsens utrættelige engagement, faglige kompetencer og åbenhed og flid i forhold til stadig kompetenceudvikling.

Bestyrelsen takker alle gæster, medarbejdere, ledelse og donorer for at 2023 blev et godt og frugtbart år. Tusind tak alle sammen.

Ida Flachs
Bestyrelsesformand



Ida holder tale til Muhabets 20-års jubilæum.

KÆRLIGT SAMVÆR

Muhabet er et socialpsykiatrisk tilbud for traumatiserede og psykisk sårbare mennesker med fokus på flygtninge og indvandrere. Muhabets formål er at give disse mennesker et værdigt hverdagsliv ved at skabe rammen om det fællesskab og sociale samvær, som målgruppen på grund af deres sårbarhed ikke selv formår at skabe.

Mange i målgruppen oplever udsathed på flere parametre; traumer, sindslidelser, sprog, kultur samt økonomi. For manges vedkommende er Muhabets fællesskab det første skridt ud af en ødelæggende isolation, og en vigtig mulighed for at skabe et netværk og en struktur på hverdagen.

At være en del af et ligeværdigt og anerkendende fællesskab er af stor betydning for menneskers mulighed for at komme sig efter en psykisk sygdom. Muhabet har i 20 år arbejdet recovery-orienteret med omsorgspædagogiske metoder med fokus på det enkelte menneske og med omtanke for den flerkulturelle kontekst. Samtidig bygger vi en vigtig bro mellem vores gæster og samfundet; lokale foreninger og fællesskaber, sundhedsvæsenet og det offentlige.

I Muhabet kan man deltage i følgende aktiviteter:

Fællesspisning med to gratis måltider dagligt

Rådgivning og vejledning

Udflugter til kulturelle seværdigheder

Aktiviteter i naturen

Feriekoloni

Motion og bevægelse (fodbold, holdtræning, yoga og svømning)

NADA-behandling

Craft (syning, strikning, smykker, etc.)

Musikgruppe

Brædspil

Inddragelse i praktiske opgaver i caféen

Caféaftner, fejring af højtider og andre arrangementer

Ældreaften (Klub 65+)

FAKTABOKS

- Muhabet er en selvejende institution og et aktivitets- og samværstilbud (AST) jf. Serviceloven § 104.
- "Muhabet" betyder "kærligt samvær" på flere sprog.
- Vi har dagligt besøg af 45 – 65 gæster.
- Ca. 75 % af Muhabets gæster er mænd, og ca. 25 % er kvinder.
- Vores gæster henvises bl.a. fra psykiatrien, praktiserende læger, jobcentre og andre samarbejdspartnere.
- Alle er velkomne i Muhabet uanset nationalitet, religion, køn, seksuel orientering m.v.
- For at blive gæst i Muhabet skal man deltage i en forsamtale med en medarbejder.
- Alt er gratis i Muhabet.

"GÆST"

Hvorfor kalder vi egentlig brugerne i Muhabet for gæster? Det gør vi, fordi vores koncept er bygget op omkring kerneværdierne omkring gæstebud og værtskab. Derfor bydes den enkelte bruger velkommen som en gæst i Muhabet – med respekt og værdighed.





Hilsner fra vores 20-års jubilæumsfest.

Hvordan arbejder vi med recovery?

I Muhabet arbejder vi med den anerkendte recovery-model "CHIME" udviklet af Mary Leamy m.fl. (2011). Modellen indeholder 5 faktorer, der tilsammen er med til at fremme den personlige recoveryproces.

C-connection (forbundethed)

opnås når man indgår i sociale og meningsfulde fællesskaber med mulighed for støtte.

H-hope (håb)

vedrører positiv tænkning, fremtidsoptimisme, troen på sig selv og at man kan få et bedre liv med større trivsel.

I-identity (identitet)

handler om muligheden for at (gen)opbygge og (re)definere en positiv identitet, og overvinde oplevelsen af stigmatisering

M-meaning (meningsfuldhed)

er at man (gen)finder meningen med livet f.eks. gennem personlige mål, sociale relationer eller samfundsdeltagelse.

E-empowerment (selvstændighed)

handler om at genvinde handlekraften og kontrollen over eget liv med afsæt i egne ressourcer såvel som støtte fra ligesindede professionelle.

Året der gik

2023 | TAL

15.750

måltider serveret

11.022

besøg

217

unikke gæster

47

udflugter

36

sprog

25

events

KUNST OG LITTERATUR

I 2023 har Muhabet afholdt en vifte af arrangementer med fokus på kunst og litteratur, bl.a. et 4 dages kursus i livsfortælling samt diverse kreative workshops. Et højdepunkt var digtaftenen med forfatter, Mette Moestrup, som kom og læste op af sine smukke og eksperimenterende digte til et fuldt hus-event. Her stillede nogle af gæsterne også op for at læse Mette Moestrups digte på arabisk og dari, mens andre lyttede med stor interesse. Et andet højdepunkt var vores kunstudstilling i Nørrebrohallen under titlen "Bag mørket" arrangeret af praktikanter fra Københavns Professionshøjskole.

Muhabets gæster udstillede her deres malerier, som de havde skabt til en workshop med en kunstner. Disse oplevelser har været berigende og forløsende for gæsterne, fordi de fik mod til at udtrykke sig selv gennem de forskellige kunstformer



IBTISAMS 11 ÅR I MUHABET

Mange siger, at Muhabet er Ibtisam, og det skyldes, at hun har sådan en varm og omsorgsfuld personlighed, og at hun har arbejdet i Muhabet i længst tid af alle os i personalegruppen. I marts blev det hendes 11-års jubilæum i Muhabet, og vi overraskede hende med en stor fest med kager, blomster, gaver og taler. Det blev hun meget glad for og rørt over.



Ibtisam startede i Muhabet i 2012, og trådte til som souschef i 2021. Hun føler, at Muhabet er mere end en arbejdsplads; Muhabet er også en familie. Gennem tiden har hun udviklet stærke bånd til gæsterne, og mange af dem kender hun så godt, at hun ved, hvad de har brug for blot ved at se på deres ansigter. For hende har det mest betydningsfulde været at kunne hjælpe og give omsorg til gæsterne, at grine og græde sammen med dem.

“

Mit job er at gøre en forskel for gæsterne, at få et smil frem på deres læber. At få dem til at få en god dag, som er bedre end den i går.”

Ibtisam Gadhban Farman
Souschef og pædagogisk omsorgsmedarbejder i Muhabet

MARCH MOD ENSOMHED

I samarbejde med Københavns Kommune modtog Muhabet igen Patrick Cakirli på hans pitstop i København til en aften med fællesspisning og foredrag om ensomhed. Siden 2017 har Patrick hvert år vandret mange kilometer gennem Danmark for at kaste lys på ensomhed som en sundheds- og samfundsudfordring, og tusindvis af mennesker har siden sluttet sig til den årlige march. I Muhabet er vi glade for at støtte op om denne vigtige kamp, fordi den også er i fokus i vores daglige arbejde.

BRAGESGADE SPISER SAMMEN

Vidste du, at mennesker, der oftest spiser sammen med andre, både er mere lykkelige og har færre sundhedsproblemer end mennesker, der oftest spiser alene?*

I november afholdt Muhabet et "Danmark Spiser Sammen" event, som er skabt af Folkebevægelsen mod Ensomhed med et mål om at bringe mennesker sammen gennem måltider. Muhabet inviterede Nørrebro-borgere og naboer på Bragesgade til et åbent hus-arrangement, hvor vi spiste aftensmad i fællesskab. Senere på aftenen fik vi besøg af Haidar Ansari, som læste op af sit værk "Institutionaliseret", og efterfølgende gik i åben dialog med deltagerne om temaer som bl.a. litteratur, kultur, identitet samt sekundær traumatisering. Dette gjorde et meget stærkt indtryk på mange af deltagerne, som selv kunne genkende temaerne i deres eget liv.



* Jf. en undersøgelse fra Oxford Economics og National Centre for Social Research (2008)



Haidar Ansari voksede op med forældre, som var ramt af PTSD fra krig og flugt fra Irak. Forældrene fik ingen hjælp til deres traumer, og her fortæller han om, hvordan det påvirkede ham som barn:

“

Jeg var nærmest følelsesmæssigt retarderet. Jeg anede simpelthen ikke, hvordan jeg skulle gebærde mig i samtaler om følelser. Jeg er jo ikke vokset op med den slags. Jeg kendte ikke spillereglerne særlig godt. Min erfaring var lille, følelser var skræmmende. De skulle holdes under låg. Tøjles. Der opstod et kaos af tanker i mit hoved, hvor jeg skabte en masse forestillinger og bekymringer, som ofte intet havde med virkeligheden at gøre.

Jeg begyndte at tvivle på alle omkring mig og fabrikerede vrangforestillinger om, hvorfor de var sammen med mig...

Jeg kunne ikke være ked af det, sorgfuld eller skamfuld; jeg kunne kun være vred og aggressiv, når verden gik mig på. Den adfærd havde jeg fået i vuggegave. Først da jeg lærte at græde, blev livet bedre.”

Haidar Ansari
Forfatter og digter
Uddrag fra et essay i Politiken

FERIEKOLONI

Muhabets feriekoloni gik i 2023 til Sønderborg med et ophold på et vandrerhjem i grønne omgivelser. Her deltog 33 af vores gæster. Vi var på tur til Mandø, hvor vi kørte i traktorbusser på Vadehavet, og Ribe, Danmarks ældste by, hvor vi så de gamle og velbevarede gader, huse, kirker og butikker. Mange af deltagerne havde aldrig været i denne del af Danmark. De var især nysgerrige på, hvordan danskerne levede i gamle dage, og guiderne blev mødt med mange spørgsmål!

Ferien var både rig på natur og kultur. Den gav anledning til hvile og restitution – en pause væk fra byens larmende puls. I løbet af de tre dage uden for Muhabets vanlige rammer kom vi også endnu tættere på hinanden, og der blev skabt gode relationer gæsterne og personalet imellem.



MUHABETS 20-ÅRS JUBILÆUM

[SIND]

Vi vil tænde et lille stearinlys i deres verden



Muhabet er et værested på Vesterbrogade i København
Foto: Morten Mejnecke

Muhabet er Danmarks eneste værested for psykisk syge med indvandrer- eller flygtningebaggrund og deres pårørende. De fravælger nemlig i stor stil de traditionelle, danske væresteder. Men indenfor i Muhabets lyse øase kan de slappe af, tale deres modersmål og for en stund komme væk fra hverdagens problemer.

Af Gitte Mejnecke

fra sofaens store røde puder med guldstjerner og bladranker. I Muhabet bliver man mødt med medmenneskelighed og varme. Muhabet betyder nemlig "kærligt samvær". Muhabets mål er at skabe en pendant til Møllehestens uforpligtende, men personlige samværform, hvor folk dagen igennem dropper ind og for en stund kommer væk fra hverdagens problemer.

Muhabet, andre dage 15. Men antallet af nye gæster er støt stigende.

Utilstrækkelige tilbud til folk med anden etnisk kulturbaggrund

Mange indvandrere føler sig ikke hjemme på de danske væresteder, som samfundet tilbyder. Ikke kun sproget, men også den kulturelle omgangsform skaber problemer og utryghed.

hvordan psykisk sygdom hos indvandrere fører til dobbelt isolation. "Som indvandrer med en psykisk lidelse er man dobbelt isoleret. Man er både isoleret i samfundet pga. sprogbarrieren, og man er isoleret i sin sygdom", forklarer Najib. Som tolke og familiekonsulenter oplevede Muhabets to grundlæggere gentagne gange, at komme ud til en familie, der iflg. skole, børnehave og sagsbehandler ikke trivedes.

En artikel i SINDbladet (december 2005)

“

*Ved du hvad Muhabet betyder? Kærlighed.
Najib mente det virkelig.”*

60-årig gæst fra Palæstina

I 2003 blev Muhabet skabt som et frivilligt initiativ i et lille lokale på Vesterbro af Najib og Emine, to pædagogstuderende, som i deres arbejde indså et umådelig vigtigt og fundamentalt men overset behov hos traumatiserede og psykisk sårbare flygtninge og indvandrere i det danske samfund. I dag ser Muhabet anderledes ud, men kernen i vores arbejde forbliver den samme; med medmenneskelighed kan vi støtte hinanden i den svære vej mod recovery. Muhabets rejse har været lang, og i 2023 fyldte vi 20 år. I august slog vi derfor dørene op til en fantastisk fest, hvor vi fik besøg af over 150 mennesker.

Festen blev holdt på ægte Muhabet-vis med hjertevarme, god stemning, lækker mad og et aktivt dansegulv. Bilal Irshed og Rasmus Møldrup spillede skøn mellemøstlig jazz, og senere på dagen svingede det multikulturelle kvindekor, Verdens Sirener, forbi, og fik alle til at synge og danse med på forskellige sprog. Dagen igennem fik vi besøg af både gamle og nye venner af Muhabet. Alle, der kom for at fejre Muhabet og vores fællesskab, gjorde dagen til noget særligt.

MUHABETS 20-ÅRS JUBILÆUM

Der blev også holdt mange taler; vi fik besøg af socialborgmester, Karina Vestergård Madsen, samt overlæge og grundlægger af Indvandrermedicinsk Klinik ved Odense Universitetshospital, Morten Sodemann, som begge snakkede om vigtigheden af Muhabet i socialpsykiatrien og i samfundet. Muhabets bestyrelsesformand, Ida Flachs, holdt også en tale. Her snakkede hun om, at man skal nyde, før man kan yde, og understregede at vi allesammen har ret til at være i live, og til at være hele mennesker med drømme, håb og længsler – uanset vores funktionsniveau. Andre stærke taler blev holdt af Salah Tarek og Sepideh Younesi, som begge har været gæster i Muhabet i mange år.

Tak til alle, der kom og fejrede Muhabet!





*Alle ved der er forskel på at lide.
Og at kunne lide.
På at tåle og at være tålt.
Men hvor er man tålt når ingen kan tåle én?*

*Hvad er man når man intet er?
Hvor går man så hen når man har brug for at være noget?
Hvor går man hen når man ikke tør gå ud?
Hvor kan man være sammen uden at skulle tage sig sammen?*

*Hvor kan man tale uden at tale?
Hvor skal dem der intet er gå hen?
Hvor går man hen når man intet sted har at gå hen?
Hvem er sikkerhedsnet når der er hul i sikkerhedsnettet?
Hvor er man velkommen når man er en uvelkommen gæst?"*

Morten Sodemann

Overlæge og grundlægger af Indvandrermedicinsk Klinik ved Odense Universitetshospital
Udpluk af hans tale til Muhabets 20-års jubilæumsfest

NATURPARK AMAGER

“

*Når vi er på tur med Muhabet,
vi på naturen kommer tæt.
Når vi i naturen går,
vi sammen varmen får.
Når vi om bålet nyder kaffekanden,
vi kommer tæt på hinanden.
Når vi sidder ved den varme mad,
vi gør krop og sjæl så glad.
Når vi viser, at vi naturen kan li',
vi slipper noget i os fri.”*

Sådan lyder et digt, som blev skrevet af Muhabets frivillige; Lars, som var med på udflugt en efterårsdag, hvor temaet stod på vild kunst. I 2023 fortsatte udflugterne til Naturpark Amager med stor succes. Flere og flere af Muhabets gæster deltog. Aktiviteterne var bl.a. af mindfulness, afslapning i hængekøjer, fugle- og insektsafari, bålmad og sankning af bær. I juli lukkede vi også Muhabet for en dag, og tog alle med på en fælles picnic, hvor vi grillede og nød sommervarmen. Og i november tog fire modige gæster med ud og overnattede i et shelter i Pinseskoven; en nærværende og stemningsfuld oplevelse.



NATURPARK AMAGER

For de gæster, der har været med, har Naturpark Amager været et grønt åndehul og et helle fra byrummet. Mange har fortalt, hvordan det har gavnet deres fysiske og psykiske helbred at få frisk luft og fordybe sig i naturen. Aktiviteterne har også skabt et hyggeligt fællesskab omkring naturen; gæsterne har oplevet naturen sammen med hinanden og sammen med andre københavnere. Vi glæder os til at komme ud på flere udflugter fra april 2024, når projektet går i gang med sin anden sæson.

Udflugterne er en del af projektet "Naturpark for alle", som køres af Københavns Kommune.

“

Naturen er en medspiller og en guide til en styrket kontakt. En styrket kontakt til sig selv, til fællesskabet og til naturens mange udtryk.”

Anders Andersen

Projektleder af "Naturpark for alle"



KLUB 65+

Endnu et jubilæum i 2023 var "Klub 65+", som rundede 5 år i foråret. Klubben er Muhabets fællesskab for ældre minoritetsborgere over 65 år. På tværs af sprog og kultur samles klubbens deltagere hver torsdag aften til fællesspisning, hvor der bliver serveret sund mad fra forskellige kulturer, snak, brætspil, musik – og ofte også dans. Herudover er der ca. 8 gange om året en søndagsaktivitet i form af en brunch, frokost eller udflugt. Fællesskabet og den gode stemning er altid i fokus. Mange ældre med etnisk minoritetsbaggrund i Danmark mangler netværk, og lever en ensom tilværelse. I Klub 65+ får de mulighed for at komme ud af hjemmet, og opbygge et socialt netværk.

"Klub 65+" er støttet af Sundheds- og Omsorgsforvaltningen samt Frederiksberg Kommune via §79-pulje.



“

Jeg bor alene. Jeg har det bedre når jeg spiser sammen med andre. Man har ikke nogen appetit, når man spiser alene. Jeg kan godt gå en tur, men det er trist at gå alene (...) Jeg føler mig tryk i Muhabet. Der er andre steder, men atmosfæren er bedre her. Jeg kender mange, der kommer her, som jeg er blevet venner med.”

61-årig gæst af kurdisk afstamning

Han flygtede fra Irak til Danmark gennem FN's flygtningekonvention i 1992.

Han er kommet i Muhabet i over 10 år.

“

Jeg kan se mig selv igennem andre mennesker, jeg kan genkende mig selv. Jeg føler mig hjemme i Muhabet. Jo ældre jeg bliver, jo mere savner jeg mit folk.”

58-årig gæst af somalisk afstamning

Han flygtede fra Yemen til Danmark, da han var 8 år gammel.

Siden 2020 er han kommet fast i Muhabet på de dage, hvor han ikke laver frivilligt arbejde.

“

Muhabet er åbent for alle; du kan komme som du er. Du bliver ikke forstyrret her. Jeg har gode relationer med alle, som jeg møder her. Jeg hjælper mange med at reparere tøj, fordi jeg godt kan lide at give noget. Jeg deltager i aktiviteter. Jeg kan lide at se tingene gro, at hjælpe med at forbedre tingene.”

65-årig gæst

Hun hjælper tit de andre gæster med at reparere deres tøj, og med at passe Muhabets planter og blomster.
Hun er kommet fast i Muhabet i ca. 3 år.



På udflugt med Muhabets frivillige Mona, Anne og Anette.



Nye projekter i 2024

”TILGÆNGELIGE FÆLLESSKABER FOR PSYKISK SYGE OG UDSATTE VOKSNE”

I 2024 modtog vi en bevilling fra Velux Fonden til et projekt, hvor vi i samarbejde med Nørrebro United samt Socialt og Pædagogisk Udviklings- og Kursuscenter (SPUK) skal gennemføre et treårigt projekt. Inspireret af handicaporganisationernes mangeårige kamp for bedre tilgængelighed for bevægelseshæmmede i det offentlige rum, er det projektets formål at understøtte frivillige foreninger og fællesskaber i København i at blive mere tilgængelige for mennesker med psykiske sårbarheder. Projektet skal også understøtte Muhabets gæster i at blive aktive deltagere i forskellige fællesskaber i lokalsamfundet.

MOTION OG TRÆNING

Med støtte fra Helsefonden har Muhabet i 2024 igangsat aktiviteter med fokus på motion og træning. I samarbejde med trænere fra Idrætsforeningen Kæmperne af 1998 har vi oprettet to træningshold, som kører hver uge. Her får Muhabets gæster mulighed for at deltage i et træningsfællesskab, hvor man kan være med i et blidt og roligt tempo.

”DRØMMEKLUBBEN”

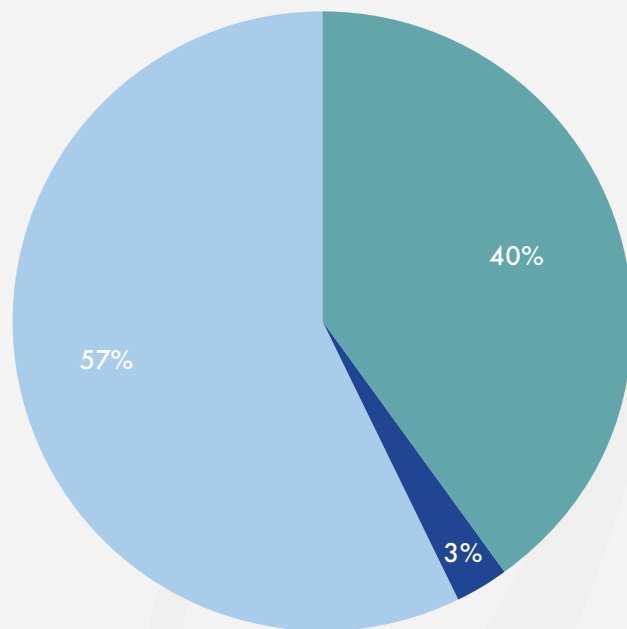
”Drømmeklubben” er et projekt målrettet psykisk syge og sårbare unge med etnisk minoritetsbaggrund. Klubben har åbent hver anden fredag aften i Muhabet med hyggelige aktiviteter som fællesspisning, brætspil, filmaften, udflugter, mm. Målet er at opbygge et socialt og rummeligt fællesskab samt et frirum, hvor ligesindede unge støtter hinanden i at navigere mod det gode liv – et liv med plads til drømme. Midlerne til dette projekt kommer også fra Helsefonden.



På fodboldturnering med Nørrebro United.

ØKONOMI I 2023

Fordeling af indtægter



Fonde: 57%
Københavns Kommune: 40%
Puljer: 3%

DELTAGELSE I RÅD OG FORA

Samtidig med at Muhabet er et socialpsykiatrisk tilbud, så er vi også talerør for målgruppen. Det praktiserer vi ved at deltage i forskellige råd og følgegrupper, og ved at holde oplæg om vores indsats og målgruppe for fagfolk i psykiatrien og i det offentlige system samt for studerende på relevante uddannelser.

I 2023 var vi aktive i:

- Københavns Frivilligråd
- Følgegruppe i ADVANCE-projektet hos Research Centre for Migration, Ethnicity and Health (MESU) på Folkesundhedsvidenskab ved Københavns Universitet.
- Rådgivningsgruppe hos DIGNITY – Dansk Institut Mod Tortur
- Følgegruppe hos Dansk Flygtningehjælp
- Netværksmøder hos SR-Bistand
- Ledernetværket hos Fonden for Socialt Ansvar
- Samarbejdsforum hos Sundheds- og Omsorgsforvaltningen
- Dialogforum i psykiatrien

TAK FOR JERES STØTTE

En hjertelig tak til alle, der var med til at gøre en forskel for Muhabet i 2023. Alle bidragsydere og samarbejdspartnere har været uundværlige brikker i det samlede puslespil, der gør det muligt at skabe et trygt og udviklende fællesskab for en gruppe mennesker som har rigtig meget brug for det.

Endnu en gang en stor tak til:



\$18
midler til social frivillighed



VILLUM FONDEN  VELUX FONDEN

helsefonden



Med støtte fra
TrygFonden



Frivilligcenter
Bistand



BESTYRELSE

Muhabet er en privat institution ledet af en frivillig bestyrelse i samarbejde med den daglige leder og souschef. Bestyrelsen består af kompetente medlemmer med stor erfaring fra relevante områder, der gavner Muhabets arbejde og udvikling.

Ida Flachs

Forperson
Tidligere uddannelseschef i UCC og
i Socialforvaltningen i Albertslund
Kommune

Parwana Farwha Nielsen

Næstforperson
Leder af Tværkulturel
Familierådgivning
(leverandør til VISO)

Arly Eskildsen

Tidligere konsulent i Bedre Psykiatri
og medlem af kommunalbestyrelsen i
Herlev Kommune

Vibeke Abel

Tidligere socialdirektør i Hillerød
Kommune

Sarah Wessmann

Sygeplejerske i Psykiatrisk Center
København og Frederiksberg

Asim Umer Latif

Selvstændig konsulent

Bodil Liv Holm

Kommunikationschef i Mary
Fonden

Ibtisam Gadhban Farman

Medarbejderrepræsentant,
souschef og pædagogisk
omsorgsmedarbejder i Muhabet

PRAKTIKANTER OG FRIVILLIGE

I Muhabet modtager vi hvert år mange mennesker i uddannelses- og virksomhedspraktik samt arbejdsprøvning. Vi er rigtig glade for at hjælpe mennesker på vej videre i uddannelse og job.

Vi har også frivillige medarbejdere, som løser forskellige opgaver, som spænder fra rådgivning og madlavning til facilitering af udflugter og kreative aktiviteter. Vi tilbyder arrangementer og kurser til vores frivillige et par gange om året. En stor tak til alle praktikanter og frivillige, der hver og én har sat et positivt aftryk i Muhabet, og været med til at gøre vores fællesskab aktivt og blomstrende.

Hvis du har lyst til at være frivillig hos os, er du velkommen til at kontakte vores souschef og frivilligkoordinator Ibtisam på; 93 83 04 66 eller ibtisam@muhabet.dk



MEDARBEJDERE



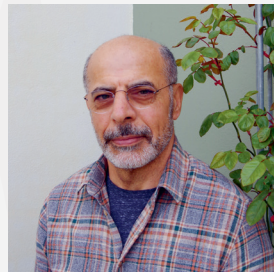
Pernille Agerbæk

Leder
pernille@muhabet.dk
93 83 63 04



Ibtisam Gadhban Farman

Souschef og pædagogisk
omsorgsmedarbejder
ibtisam@muhabet.dk
93 83 04 66



Majid Kanan

Pædagogisk omsorgsmedarbejder
og projektleder
majid@muhabet.dk
93 83 34 51



Shabir Panjshiri

Socialrådgiver og projektleder
shabir@muhabet.dk
93 83 51 43



Prantip Vongvattanakun

Fundraising og kommunikation
prantip@muhabet.dk
93 83 12 37



Rajaa Wani

Køkkenmedarbejder



Bahra Ahmet

Køkkenmedarbejder



Hyldest til Muhabet

Muhabet er Nørrebro's bedste oase.

Her er rummelighed og højt til loftet. Man bliver set, hørt og mødt med ligeværd. Man kan ikke andet end at føle sig velkommen her. Der er en god, afslappet stemning, hygge og liv.

Tak for skøn og velsmagende mad med gode krydderier.

Tak for spændende aktiviteter.

Tak for svømning, ture ud af huset, naturoplevelser, NADA, gratis klipning og socialrådgivning.

Tak til alle jer fantastiske medarbejdere. I er alle ildsjæle, helt særlige på hver jeres unikke måder.

Tak for alt det, I gør for os.

Kærlig Hilsen
Christina

Muhabet

8c

Kontakt

Bragesgade 8C
2200 København N
Tlf. 36 72 65 83
e-mail muhabet@muhabet.dk

Åbningstider

Alle hverdage kl. 12 – 17
(torsdag kl. 12 – 16:30)

Læs mere her:

www.muhabet.dk



Værestedet Muhabet



Muhabet