

## Muhabet - kærligt samvær

Muhabet er et aktivitets- og mødested for mennesker der har det psykisk svært. Nogle lider af angst eller depression. Nogle sover dårligt og har tilbagevendende mareridt og problemer med tanker, der er svære at styre. Nogle føler sig triste og modløse. Andre oplever savn og sorg over det, de har mistet, føler sig ensomme og har svært ved at opsøge andres selskab. Det kan være på grund af eftervirkninger af traumatiske oplevelser fra krig og flugt.

Gæster, frivillige og ansatte bidrager alle til at skabe et rart og anerkendende samvær.



## Gæstebuddet

I Muhabet kan man møde andre mennesker, drikke en kop te eller kaffe, høre musik, snakke og spise et måltid sammen. I værestedets åbningstid bidrager gæster og frivillige sammen med personalet med at skabe et anerkendende og rart socialt samvær.

### Kom som du er

Der er god tid til lindring og måske bedring. Man kan komme som gæst i Muhabet, når man har lyst til at være sammen med andre – og det er også ok at komme og sidde for sig selv.

Muhabet er neutral, hvad angår politik og religion. Der er ingen registrering, ingen tilmelding og man kan være anonym, hvis man ønsker det.



## Hverdagen i Muhabet

### Aktiviteter

I Muhabet har man mulighed for at deltage som aktiv gæst. For eksempel i undervisningen, på gåture og lignende. Gæsterne bidrager også med at rumme hinanden og skabe god stemning. Nogle deltager i praktiske opgaver, når de har overskud og lyst. Alle bidrager således med det, de er gode til.

### Råd og vejledning

Har man problemer med at forstå de breve, der kommer, eller har man andre spørgsmål, kan man få råd og vejledning i Muhabet. Der er også adgang til internet.



## Bliv frivillig i Muhabet

- Brænder du for at gøre en forskel?
- Leder du efter meningsfyldt frivilligt arbejde?
- Er du interesseret i kulturmøder?

Mulighederne for at bidrage er mange og vi har altid brug for frivillige til praktiske og administrative opgaver og ikke mindst samvær med gæsterne i værestedets åbningstid.

Gæsterne har rødder i mange forskellige kulturer, og i Muhabet er mangfoldighed en styrke.

De frivillige i Muhabet har forskellig etnisk baggrund, alder, køn og erfaring.

Lyder det som noget for dig?  
Så se vores aktuelle opslag på hjemmesiden [www.muhabet-aarhus.dk](http://www.muhabet-aarhus.dk) eller [www.frivilligjob.dk](http://www.frivilligjob.dk), eller kontakt os på [frivillig@muhabet-aarhus.dk](mailto:frivillig@muhabet-aarhus.dk).

## Ny gæst i Muhabet

Vi vil gerne hilse ordentligt på alle nye gæster i Muhabet, så det kan være en god idé at ringe til os og aftale en tid for det første besøg.

## Her ligger Muhabet



Find os  
Tæt på DOKK1 og Navitas.



### Kontakt

Muhabet Aarhus  
Skolebakken 11  
8000 Aarhus C  
86 18 18 12

[www.muhabet-aarhus.dk](http://www.muhabet-aarhus.dk) // [info@muhabet-aarhus.dk](mailto:info@muhabet-aarhus.dk)



# muhabet

Muhabet Aarhus er et multietnisk værested, som skaber trygge rammer for kvinder og mænd med psykisk sygdom eller sårbarhed.