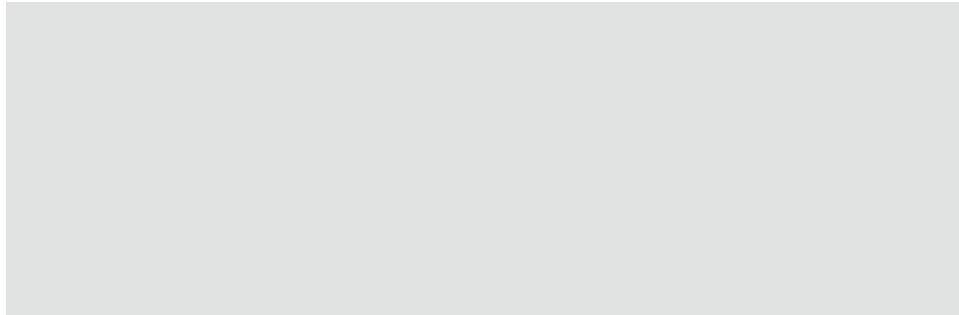




NETZWERK
Geburt und Familie e.V.



Einblicke in das Café Netzwerk

Herzlich Willkommen

Wir laden Sie herzlich ein, das Café als Teil unseres sozialen Betriebes näher kennenzulernen. Im Café Netzwerk arbeiten derzeit 25 langzeitarbeitslose Frauen zwischen 28 und 65 Jahren auf verschiedenen Fördermaßnahmen des Jobcenters und der Stadt München. Sie sind aufgrund von Krankheit, Alter, häuslicher Gewalt, Behinderung, Flucht, anderer traumatischer Erfahrungen, fehlender Schul- und Berufsabschlüsse oder Alleinerziehend sein auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt benachteiligt.

Wir gestalten unseren Arbeitsalltag so, dass er den individuellen Möglichkeiten und Bedürfnissen der



Teilnehmerinnen gerecht wird. Sie wirken bei allen Arbeitsabläufen aktiv mit. Wir legen großen Wert auf eine offene Kommunikationskultur und sehen Fehler als Chance zum Lernen – im gegenseitigen Austausch. So haben alle Beteiligten, unabhängig von ihrer Rolle im Betrieb, die Möglichkeit, ihre eigenen Stärken und Schwächen zu erfahren und zu reflektieren.

Jede Teilnehmerin bringt ihre eigenen Fähigkeiten mit, lernt Neues und wächst an den Herausforderungen. Unser Ziel ist es, sie auf ihrem Weg in den Arbeitsmarkt zu begleiten. Deshalb entwickeln wir mit den Teilnehmerinnen so früh wie möglich Perspektiven für ihre berufliche Zukunft und Schritte, die sie dem allgemeinen Arbeitsmarkt näherbringen.

Uns alle hier im Café verbindet die Freude am gemeinsamen Kochen, Backen und an der Bewirtung unserer Gäste. Wir wünschen uns, dass sich alle Gäste und die unterschiedlichen Gruppen, die sich im Café treffen, wohlfühlen und unsere Gastfreundschaft sowie die Mahlzeiten genießen.

**Netzwerk Geburt und Familie e.V.
Café Netzwerk**

Häberlstraße 17, Rückgebäude,
80337 München

Telefon (089) 530 75 10 17
Cafe.Netzwerk@nguf.de



Teilnehmerinnen aus dem Café Netzwerk erzählen

Die Idee dazu entstand im Sommer 2024, als wir in unserem Café die vielbeachtete **Ausstellung „Bis eine* weint!“ aus der Kampagne Faces of Moms** präsentierten. Die Gründerinnen Natalie Stanczak und Nicole Noller setzen sich mit ihrer Kampagne für den Wert von Care-Arbeit ein und machen auf die strukturelle Ungleichheit aufmerksam, von der Mütter und Elternteile betroffen sind.

Auch die Teilnehmerinnen im Café waren sehr von

dieser Ausstellung inspiriert und es entwickelten sich sofort Gespräche über die eigene Lebenssituation und Biografie. Diesen Faden nahmen wir gerne auf und planten gemeinsam mit der Soziologin und Fotografin Natalie Stanczak das Projekt „Teilnehmerinnen aus dem Café Netzwerk erzählen“.

In den Interviews und Fotografien wird die Bedeutung beruflicher Integration als wichtigen Beitrag zu sozialer Gerechtigkeit und gesellschaftlicher Teil-



habe sichtbar. Im Mittelpunkt stehen Migrantinnen, die auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt benachteiligt sind und im Café Netzwerk eine Chance erhalten, ihre Fähigkeiten in einem solidarischen Umfeld zu entfalten.

Dank großzügiger Förderung durch den Migrationsbeirat konnten wir dieses Projekt im Sommer 2025 realisieren.

Im Gespräch mit Yasemin

„Das Café ist mein Ein und Alles. Ohne Arbeit kann ich nicht.“

Yasemin ist seit Juli 2023 Teil des Teams im Café Netzwerk – nach Jahren in Leiharbeit und einer langen Phase der Arbeitslosigkeit. In unserem Gespräch erzählt sie von ihrem Weg zurück in die Arbeit, was Beständigkeit für sie bedeutet, warum sie lieber im Café als zu Hause ist – und welches bestimmte Gefühl sie dazu hat.

Yasemin, was bedeutet Dir die Arbeit im Café Netzwerk – gerade auch im Vergleich zu früheren Arbeitsstellen?

Hier macht mir die Arbeit viel mehr Spaß als früher. Ich war lange in Leihfirmen tätig, meist als Lagerhelferin – mal hier, mal dort. Einen Tag BMW-Küche, am nächsten Tag ganz woanders. Das war nichts für mich. Ich wollte Beständigkeit, etwas, worauf ich mich verlassen kann. Nach einer Zeit der Arbeitslosigkeit schickte mich das Jobcenter in eine Qualifizierungsmaßnahme. Danach schrieb ich viele Bewerbungen – aber wegen meines Alters kamen meist nur Absagen oder gar keine Rückmeldungen. Dann fragte mich mein Betreuer vom Jobcenter, ob ich mir vorstellen könnte, in einer Küche zu arbeiten. Ich hatte das zwar noch nie gemacht, aber bevor ich nur zu Hause rumsitze und mich langweile, wollte ich es einfach mal ausprobieren. Und dann war ich hier – und habe mich sofort wohlgeföhlt. Ich



habe mich gleich eingenistet, wie man so schön sagt. Es macht mir Spaß, vor allem mit den Kolleginnen: Alle sind nett und in meinem Alter. Mir ist Beständigkeit wichtig – und genau das habe ich hier gefunden.

Was ist dir im Arbeitsleben besonders wichtig?

Im Lager musste ich auch samstags, sonntags oder sogar an Weihnachten arbeiten – oft in zwei oder drei Schichten. Hier im Café ist das ganz anders: keine Wochenenden, keine Schichtarbeit. Ich habe feste Zeiten von 8:30 bis 15 Uhr, und

das tut mir richtig gut. Auch, dass ich nicht ständig die Abteilung oder das Team wechseln muss – diese Beständigkeit ist mir sehr wichtig. Wir bekommen hier jeden Tag unsere Aufgaben, jede macht ihre Station fertig, und danach helfen wir uns gegenseitig – beim Spülen, Abtrocknen oder was eben gerade anfällt. Mir macht das einfach Spaß. Diese Abwechslung gefällt mir.

Wie hat sich dein Blick auf Arbeit durch das Café verändert?

Ich war nach einem Kurs mehrere Jahre zu Hause – ohne Arbeit, ohne Struktur. Das war nicht leicht. Jetzt habe ich wieder Freude an der Arbeit. Ich sage immer: Das Café ist meine zweite Heimat. Mein Gefühl dazu ist: „Oberaffengeil!“ Ich bin wirklich glücklich hier.

Was bedeutet dir das Kochen – privat und hier im Café?

Kochen bedeutet mir viel. Schnitzel und Spaghetti – das ist mein Lieblingsessen, ganz klassisch. Aber zuhause habe ich früher immer für meine Kinder gekocht – heute sind sie erwachsen, verheiratet, und ich lebe allein mit meinem Kater. Für mich selbst kuche ich eher selten. Wenn ich Hunger habe, mache ich mir meistens eine Brotzeit oder Salat. Aber meine Lieblingsgerichte sind ganz klassisch: Schnitzel und Spaghetti.

Hier im Café werde ich manchmal gefragt, ob wir nicht auch mal türkische Gerichte machen wollen. Viele Kolleginnen bringen syrische Rezepte mit – ich habe einmal Manti mitgebracht, diese kleinen türkischen Teigtaschen, nicht die großen afghanischen. Die habe ich mit Nachbarn aus meinem Haus gemacht, wir treffen uns manchmal zu dritt und bereiten gleich mehrere Kilo vor – die kann man gut einfrieren. Zwei Kilo hatte ich dann hierher mitgebracht und fürs Team gekocht. Mit Joghurt und einer Sauce aus Paprika oder Tomatenmark mit Öl. Der Topf war sofort leer. Die Chefkin meinte danach: „Warum machen wir das nicht mal für alle?“ – warum nicht!

Zum Abschluss: Was bedeutet dir das Café Netzwerk?

Das Café ist mein Ein und Alles. Es ist ein Ort, an dem ich gebraucht werde, an dem ich mich zuhause fühle. Wir Kolleginnen unternehmen auch außerhalb der Arbeit etwas miteinander – gehen schwimmen, in ein anderes Café oder machen einfach so etwas zusammen. Ich bin jetzt 62 Jahre alt und weiß, dass meine Zeit im Projekt begrenzt ist. Aber ganz ehrlich: Selbst, wenn ich in Rente gehe, würde ich gerne weiter hierherkommen – einfach so, zum Helfen oder nur auf einen Kaffee. Ich brauche die Arbeit. Ohne Arbeit kann ich nicht leben. Ich hoffe, ich darf noch lange bleiben.

Im Gespräch mit Fatima

„Ich liebe Kochen. Ich will keine andere Arbeit.“

Fatima arbeitet seit vielen Jahren im Café Netzwerk – mit Unterbrechungen, Rückschlägen und großem Durchhaltevermögen. In unserem Gespräch erzählt sie von ihren Lieblingsgerichten, warum sie sich in der Küche am wohlsten fühlt und wie sie über die Arbeit nach und nach ihre Angst verloren hat.

Was bedeutet dir die Arbeit im Café persönlich?

Ich bin sehr gern hier. Die Arbeit im Café ist für mich sehr wichtig – sie gibt mir Struktur, Kontakt zu anderen Menschen und ein gutes Gefühl. Ich komme jeden Tag in der Früh, kuche in der Küche und bin froh, dass ich wieder arbeiten kann. Es war nicht einfach, diesen Platz zu bekommen. Ich hatte viele Pausen, dazwischen mal drei Monate irgendwo, dann wieder keine Arbeit. Auch gesundheitlich war es schwierig – ich hatte eine Rückenoperation und starke Schmerzen im Fuß. Aber ich habe nie aufgegeben.

Ich liebe Kochen, ich will keine andere Arbeit. Hier ist alles gut. Die Frauen sind nett, die Chefinnen auch. Ich verstehe vieles in Deutschland noch nicht – ich kann nicht Lesen und Schreiben, auch in meiner Muttersprache. Ich bin nur bis zur 4. Klasse in die Schule gegangen. Aber hier helfen mir alle. Maike unterstützt uns Frauen immer, wenn wir etwas nicht verstehen

oder Hilfe brauchen. Und ich merke, wie ich mich verändere – früher hatte ich oft Angst zu sprechen, heute geht das. Ich traue mich mehr.

Hast du früher auch in der Küche gearbeitet? Und wie war das im Vergleich zu heute?

Ich war mal drei Monate woanders, da war die Arbeit gut, aber es gab keine Toilette und die körperliche Arbeit war zu schwer für mich. Danach hatte ich lange keine Stelle mehr, bis ich über das Jobcenter wieder ins Café Netzwerk kam. Hier fühle ich mich besser. Wir arbeiten als Team. Es gibt klare Aufgaben, jede hilft mit.

Was kochst du am liebsten?

Ich komme aus Syrien und liebe die Küche meines Landes. Ich kuche sehr viel: Falafel, Taboulé, Dolma, Jalangi – alles, was ich kenne. Ein Gericht, das ich besonders gern mache, heißt Kube: Das ist Brokkoli mit Rindfleisch, Zwiebeln, Knoblauch, Joghurt oder Labneh – und manchmal mit Minze. Das schmeckt kalt oder warm, und es erinnert mich an früher. Früher habe ich oft mit meiner Schwester oder meiner Mutter gekocht, viele Rezepte habe ich von ihnen gelernt und dann selbst gekocht. Manche Sachen wie Baklava oder Knafeh machen wir besonders zu Bayram, dann kochen wir süß. Ich schaue mir auch gerne neue Rezepte auf YouTube an und probiere sie aus – manchmal

zuhause, manchmal auch hier im Café, wenn es nicht zu teuer ist.

Ich mache auch gern gefüllte Teigtaschen mit Hackfleisch oder Käse – gebraten oder im Ofen, dazu eine Joghurtsoße. Meine Kinder lieben Schischbarak, ein syrisches Gericht mit Fleisch und Teig in Joghurt. Manchmal kuche ich allein – das ist für mich kein Problem, ich mag die Ruhe. Ich sage auch zu meiner Tochter: Du musst lernen zu kochen, später, wenn ich nicht mehr da bin. Wir kochen manchmal auch etwas zusammen.

Zu Hause mache ich oft Spaghetti mit Soße oder Lachmachun, kleine Teigfladen mit Hackfleisch, Zwiebeln und Granatapfelsirup – das geht schnell und schmeckt gut. Ich liebe die Arbeit mit den Händen. Lesen und Schreiben ist schwierig für mich, aber Kochen kann ich einfach aus dem Kopf. Wenn ich mal etwas nicht weiß, frage ich die anderen Frauen hier – wir helfen uns gegenseitig. Das ist schön.

Wie fühlt sich die Arbeit im Café für dich an?

Ich bin gern hier. Es ist ruhig, die Atmosphäre ist angenehm, und wir sind ein gutes Team. Klar, das Geld ist nicht viel – aber ich habe meine Ruhe. Keine Schichtarbeit, keine Sonntage. Ich arbeite vier Tage in der Woche, sechs Stunden am Tag. Danach gehe ich nach Hause, kuche nochmal oder mache den Haushalt.

Ich bin zufrieden. Was mir besonders viel bedeutet: Ich hatte früher viel Angst, war oft verunsichert. Aber durch die Arbeit hier ist das besser geworden. Ich kann heute mit Menschen sprechen, ich weiß, wie Dinge heißen, auch beim Gemüse oder in der Küche. Ich bin sicherer geworden.

Und wie geht es weiter?

In zwei Jahren ist mein Vertrag hier vorbei – dann muss ich mir wieder eine neue Arbeit suchen. Vielleicht finde ich wieder etwas in einer Küche. Ich hoffe, dass es dann auch ein guter Ort ist, so wie hier.

Jetzt freue ich mich erstmal auf den Sommer. Inshallah, ich werde meine Schwester wieder sehen – nach vielen Jahren. Wir treffen uns in Holland. Ich habe sie seit 2009 nicht mehr gesehen. Damals war ich noch einmal in Syrien, kurz bevor der Krieg kam. Danach war alles schwierig. Auch meine Familie habe ich lange nicht gesehen – sechs Jahre vielleicht. Wenn wir uns jetzt treffen, kochen wir natürlich zusammen. So wie früher.



Vielfalt ist ein Glücksfall – ein Bericht zur Anleitung



Jede Frau, die Freude an einem Arbeitsplatz in der Gastronomie hat, kann hier mitarbeiten und eine der vielfältigen Aufgaben in der Küche, an der Theke, im Service oder auch in der Wäschepflege und Hauswirtschaft übernehmen. Die individuelle Anleitung ist gezielt auf die persönlichen Fähigkeiten und Ressourcen der Teilnehmerin ausgerichtet.

Arbeitsabsprachen treffen, Verantwortung übernehmen, Konflikte ansprechen und lösen, rücksichtsvolles miteinander arbeiten, Unterschiede anerkennen und aushalten sowie im Leistungsvergleich mit anderen bestehen.

Teilnehmerinnen aus aller Welt arbeiten hier friedlich zusammen. Diese kulturelle Vielfalt ist ein wertvolles Geschenk, das unsere Arbeit bereichert.

Viele der Frauen bringen bereits Kochkenntnisse mit – sie haben es von ihren Müttern und Großmüttern gelernt. Bisher hatten sie jedoch noch nie die Gelegenheit, in einer Restaurantküche für zahlende Gäste zu kochen.

Jede bekommt genügend Zeit, sich mit dem jeweiligen Posten in der Küche vertraut zu machen. So kann die anfängliche Anspannung abfallen und die Freude am gemeinsamen Schnippeln, Probieren und Köcheln wächst.

Mit der Zeit werden die Teilnehmerinnen mutiger und erkennen, dass wir alle gemeinsam voneinander lernen. Diese Erfahrung stärkt die Lust, eigene Rezepte und Ideen aus ihrer Heimat in den Küchenalltag einzubringen.

Es wird gemeinsam ausprobiert, getestet und im Team für gut befunden. So landet es auf der täglich wechselnden, bunten, internationalen Menükarte für unsere Gäste.

Da unser Team einem ständigen Wandel unterliegt, reicht unser Repertoire an Gerichten mittlerweile von Italien bis Äthiopien, von Polen bis nach München – eine kulinarische Reise um die Welt direkt bei uns im Café.



Im Gespräch mit Rosa

„Ich kuche für euch, als würde ich für mich kochen“

Rosa bringt langjährige Erfahrung und ihre Leidenschaft für gutes Essen ins Café Netzwerk ein.



Die gebürtige Sardin hat mit zehn Jahren ihr erstes Brot gebacken – heute begeistert sie das Team mit Rezepten und neuen Ideen. Trotz gesundheitlicher Herausforderungen ist sie mit Herz und Energie dabei. „Ich kuche für euch, als würde ich für mich kochen“, sagt Rosa.

Was bedeutet dir die Arbeit im Café Netzwerk?

Die Arbeit im Café ist für mich etwas sehr Schönes. Ich bin jetzt seit zwei Jahren hier, so viele Kulturen, so viele unterschiedliche Menschen und als Italienerin bin ich einfach rein. Es ist wie eine große Familie. Es gibt eine gute Atmo-

sphäre, wir unterstützen uns gegenseitig, und jede bringt ihre Ideen ein. Ich fühle mich hier sehr wohl und kann kreativ sein. Obwohl wir nicht viel verdienen, ist es für mich wichtiger, dass es mir gut geht – körperlich, seelisch und im Miteinander.

Du hast erwähnt, dass du lange keine Arbeit gefunden hast. Wie war das für dich?

Ich bin 65 Jahre alt. Ich habe ein Jahr lang Bewerbungen geschrieben, überall. Und ich habe früher an den besten Orten in München gearbeitet. Aber auf dem Arbeitsmarkt wird man in meinem Alter oft aussortiert – obwohl ich noch Energie habe wie eine 20-Jährige. Das Café Netzwerk hat mir eine neue Chance gegeben und dafür bin ich sehr dankbar.

Was unterscheidet das Café Netzwerk von deinen früheren Arbeitsplätzen?

Hier passen die Arbeitszeiten zu meinem Leben. Ich arbeite sechs Stunden am Tag, habe am Nachmittag noch Zeit für Arzttermine oder um mich auszuruhen. Das ist wichtig für mich, denn ich leide unter starker Migräne und habe eine Leberinsuffizienz. Es gibt Tage, da kann ich kaum aufstehen – das ist sehr belastend. Aber hier verstehen sie das. Wenn ich Migräne habe, darf ich zu Hause bleiben, meine Chefin kennt das schon. Dieses Verständnis bedeutet mir viel.

Was gefällt dir besonders an der Arbeit im Café?

Dass wir neue Ideen einbringen dürfen! Wir kreieren gemeinsam Gerichte aus verschiedenen Ländern – jede bringt ihre eigene Kultur mit. Und wir teilen nicht nur das Essen, sondern auch Menschlichkeit. Eine Kollegin bringt Frühstück mit – für alle, nicht nur für sich. Solche kleinen Gesten bedeuten viel. In einer Gesellschaft, in der viele nur noch an sich denken, ist dies etwas Besonderes.

Und hast du dann ein Lieblingsessen?

Ich komme aus Sardinien. Mein erstes Brot habe ich mit zehn Jahren gebacken. Meine Mutter war krank, sie wollte trotzdem Brot backen, und sie hat mir alle Zutaten gegeben. Ich habe alles von ihr gelernt. Wir hatten einen großen Holzofen zu Hause, und ich habe gesagt: „Mama, ich helfe dir.“ Und dann habe ich alles allein gemacht. Wir machen das Brot mit der Schere, weißt du, wir formen da Blumen, Rosen, alles Mögliche – das ist unser Handwerk. Und dann natürlich auch die selbstgemachten Nudeln.

Ich war hier in München auch schon in der Gastronomie. Ich habe fünf Kinder allein großgezogen. Mein Leben ist mehr als ein Buch – viel mehr. Wenn du allein bist, musst du alles machen: Frühstück, Mittagessen, Abendessen – jeden Tag fünfmal. Und dann brauchst du auch Geld für die Schule, für den Kindergarten. Wenn

die Kinder größer werden, brauchen sie noch mehr. Aber macht nichts – ich habe es geschafft. Ich bin da.

Welche Bedeutung hat das Kochen für dich persönlich?

Ich kuche für euch, wie wenn ich für mich selber kuche. Das ist Liebe, weißt du – Liebe für die Küche. Ich habe nie etwas Anderes gemacht. Immer nur Küche. Meine erste Saison habe ich mit 13 Jahren gemacht. Mein Onkel und meine Tante hatten zwei Hotels – eins in Rom, eins in Porto Cervo. Immer, wenn die Schule fertig war, bin ich in die Saison gegangen. Und da habe ich alles gelernt, vor allem von meiner Tante. Was Gastronomie wirklich heißt, das habe ich bei ihr verstanden. Später war ich auf einer Privatschule, habe gearbeitet und mein Studium selber bezahlt. Ich habe viele Menschen kennengelernt – durch die Küche, durch die Arbeit. Diese Arbeit ist mein Leben. Wirklich.

Und wie bist du nach München gekommen?

Meinen fünf Kindern zuliebe. Ich wollte, dass sie hier zur Schule gehen, eine neue Sprache lernen, neue Chancen bekommen. So wie ich es auch gemacht habe. Ich habe in der Hotellerie gearbeitet, Sprachen gelernt, viel erlebt – aber am Ende ist das Wichtigste: Dass man für andere da ist. Und das tue ich hier – im Café, jeden Tag.

Eine Ausbildung im Café Netzwerk



Unsren Umschülerinnen zur Fachkraft im Gastgewerbe oder Fachfrau für Restaurants und Veranstaltungsgastronomie können wir uns mit viel Zeit und Expertise widmen. Durch das gemeinsame Arbeiten im Service geben wir ihnen sowohl Modellhaftes Tun als auch Rückendeckung.

In Schließzeiten, an denen der Betrieb für die Gäste ruht, üben wir mit den Umschülerinnen praktische, prüfungsrelevante Inhalte oder organisieren überbetriebliche Fachlehrgänge, wie ein Wein- und Cocktailseminar, Barista Kurs oder Prüfungsvorbereitungen. Gemeinsam besuchen wir den Viktualienmarkt, um die Vielfalt der Obst- und Gemüsesorten zu entdecken und zu bestaunen.

Frauen, die im schulischen Bereich mehr Unterstützung benötigen, können die Adolf-Kolping-Berufsschule besuchen. Dort erhalten sie spezielle Unterstützung und wir stehen in engem Kontakt mit den Berufsschullehrer*innen.

Zum Ende der Ausbildung unterstützen wir die Umschülerinnen tatkräftig dabei, eine geeignete Stelle für ihre berufliche Zukunft zu finden.



Begleitung und Zusätzliche Angebote



Durch eine individuelle sozialpädagogische Begleitung erreichen wir eine gute und erfolgreiche Integration in die Maßnahme. Die Teilnehmerinnen stabilisieren sich, machen wichtige Schritte in Richtung Berufstätigkeit und bereiten sich auf den allgemeinen Arbeitsmarkt vor. Durch unsere gute Kooperation im Münchner Hilfennetzwerk vermitteln wir auch an weitere Beratungsstellen, Deutschkurse und organisieren passende Praktikumsstellen bei langjährigen Kooperationspartnern.

Dank großzügiger Spenden können wir unseren Teilnehmerinnen begleitende Angebote machen, die unsere Arbeit sinnvoll ergänzen. In kleinen Gruppen trainieren Frauen ihren beruflichen Wortschatz. Wir führen wöchentlich kurze Unterrichtseinheiten am Arbeitsplatz durch. Bei Bedarf erhalten die Teilnehmerinnen auch eine erweiterte Anleitung direkt am Arbeitsplatz.

Regelmäßig haben wir Angebote zur Förderung von Gesundheit in unseren Arbeitsalltag integriert. Dazu gehören Bewegungsangebote in Kleingruppen, die erfahrene Frauen auf Honorarbasis anleiten. Die Teilnahme ist freiwillig. Die Teilnehmerinnen berichten von sehr positiven Wirkungen, wie die Anregung zur Gewichtsreduktion, verbesserte Konzentration, Verbesserung der Stimmung, muskuläre Entspannung und verbesserte Beweglichkeit. Auch bei diesem Angeboten gestalten die Teilnehmerinnen den Inhalt mit.

Darüber hinaus veranstalten wir Exkursionen in die Stadt wie zum Beispiel in Museen oder in den Englischen Garten. Auch dies ist ein wertvoller Baustein für den Erwerb von Sprache und Alltagskompetenzen und fördert Teilhabe und Integration in die Gesellschaft.

Im Gespräch mit Tsedale

„Für mich bedeutet das Café sehr viel – es ist meine Arbeit, aber auch mein Leben. Ich liebe meine Arbeit hier. Es ist schön.“

Für **Tsedale** ist die Arbeit viel mehr als ein Job: ein Ort des Lernens, der Gemeinschaft und der Freude. Am liebsten steht sie in der Küche und kocht mit Frauen aus aller Welt. „Arbeit ist gut für den Kopf – und fürs Herz“, sagt sie. Das Café ist für Tsedale wie eine zweite Familie.

Was bedeutet dir die Arbeit im Café Netzwerk?

Für mich bedeutet das Café sehr viel – es ist meine Arbeit, aber auch mein Leben. Ich liebe meine Arbeit hier. Es ist schön.

Du hast gesagt, das ist dein erster Job. Wie war das für dich, hier zu starten?

Ja, das Café Netzwerk ist meine erste Arbeitsstelle. Ich habe hier alles gelernt: Zuerst war ich sechs Monate in der Küche als Küchenhilfe. Dann



war ich drei Jahre lang fest in der Küche, später in der Brotbäckerei, das mache ich seit zwei Jahren. Und ein Jahr lang habe ich auch die Wäsche gemacht. Wir wechseln hier immer, das rotiert – ich kenne alle Bereiche. Aber die Küche ist mein Lieblingsort.

Warum gefällt dir gerade die Küche so gut?

Weil wir viele verschiedene Frauen sind und alle können ihr eigenes Essen kochen und vorstellen. Eine italienische Frau kocht italienisch, eine syrische Frau macht syrisches Essen, eine aus Afghanistan bringt auch ihre Rezepte mit. Und ich lerne alles! Das ist das Beste für mich – jeden Tag lerne ich etwas Neues.

Gibt es ein Gericht aus deiner Heimat, das du besonders gerne kochst?

Ja, Injera! Das ist ein äthiopisches Gericht – ein runder, weicher Fladen aus Sauerteig. Ich mache den Teig einen Tag vorher, über Nacht. Morgens wird er dann in der Pfanne gebacken. Dazu gibt es viele Saucen: mit Hackfleisch, Linsen, Weißkohl, Karotten, Spinat, Rote Bete – fünf oder sechs verschiedene Beilagen. Das ist mein Lieblingsessen. Die Küchenleitung hat mich schon gefragt, wann ich wieder Injera mache – alle lieben es!



Welche Bedeutung hat das Kochen für dich?

Kochen ist für mich sehr wichtig – nicht nur, damit man etwas zu essen hat, sondern auch, weil es dem Körper guttun soll. Man muss richtig kochen, damit das Essen weich ist, gut für den Magen. Roh essen ist gefährlich – Kochen schützt und gibt Kraft.

Was bedeutet dir das Café Netzwerk als Arbeitsplatz?

Das Café ist wie eine Familie für mich. Wir sind Freundinnen geworden – mit der Küchenleitung, der Chef, mit allen im Team. Wir helfen uns, wir lachen zusammen, wir sind füreinander da. Meine Chef ist wie ein lieber Mensch für mich, sie hilft immer. Ich bin sehr glücklich hier.

Wie fühlt es sich für dich an, zu arbeiten – gerade weil es deine erste Stelle ist?

Ein schönes Gefühl. Jeder Mensch muss arbeiten, wenn er/sie kann und gesund ist. Arbeit ist nicht nur Geld. Arbeit ist gut für den Kopf – für das Herz. Arbeit gibt einem das Gefühl, dazugehören, Teil der Gesellschaft zu sein. Man hat eine Aufgabe. Und das gibt einem auch Kraft im Leben.

Gespräch mit Suad

„Ich will arbeiten – und ich gebe immer mein Bestes“

Suad ist eine von vielen engagierten Teilnehmerinnen im Café Netzwerk. Ihre Geschichte steht für Mut, Eigeninitiative und den Wunsch, Teil einer Gemeinschaft zu sein – im Beruf und im Leben.



Was bedeutet dir die Arbeit im Café?

Die Arbeit hier im Café ist für mich sehr wichtig – sie gibt mir Struktur, Kontakt zu anderen und ein gutes Gefühl. Ich bin jetzt seit anderthalb Jahren da und liebe meine Aufgaben, besonders an der Theke und im Service. Ich bin sehr

zuverlässig, fleißig und habe Freude daran, die Gäste zu begrüßen. Vorher war ich in der Küche, aber dort war es stressig für mich. Jetzt unten im Service fühle ich mich wohl – das ist mein Platz.

Früher hatte ich mit meinem Mann einen kleinen Laden, mit frischem Fisch, einem Aquarium, Kasse – alles. Aber wir wurden beklaut, es war eine lange und traurige Geschichte. Seitdem hatte ich keine feste Arbeit mehr. Umso schöner ist es, jetzt wieder Teil eines Teams zu sein. Ich wünsche mir sehr, dass ich hierbleiben darf.

Was ist für dich besonders im Café Netzwerk?

Die Atmosphäre hier ist sehr gut. Die Chefinnen sind nett, wir arbeiten als Team, wie in einer Familie. Wir reden morgens bei einem Kaffee kurz, besprechen, was ansteht, und helfen einander. Das finde ich schön. Natürlich gibt es manchmal Stress – aber ich bleibe ruhig, sage: „Wir schaffen das!“ und mache weiter. Wir reden nicht hinter dem Rücken der Anderen und unterstützen uns immer gegenseitig. Ich habe Geduld, das hilft mir, auch wenn ich zuhause mit fünf Kindern alles organisieren muss: Kochen, Waschen, Schule. Es ist viel – aber ich mache es.

Ich wünsche mir, dass ich hier eine feste Stelle bekomme. Ich bespreche das mit dem Jobcenter, mal sehen, was möglich ist. Ich habe mich auch bei einer Bäckerei beworben, aber das war zu

früh morgens – mit Kindern ist das schwer. Ich will einfach arbeiten. Ich will keinen Stress machen, sondern zeigen, dass ich Verantwortung übernehmen kann.

Welche Rolle spielt das Kochen für dich – hier und zuhause?

Kochen bedeutet mir sehr viel. Ich kann arabisch, kurdisch, persisch kochen. Ich liebe es, traditionelle Gerichte weiterzugeben – vor allem mein Lieblingsgericht: Dolma, gefüllte Weinblätter mit Reis und Hackfleisch. Wir sind Kurdisch und machen das mit Joghurt und Frühlingszwiebeln. Dazu etwas Zitrone und Salz – das schmeckt meiner ganzen Familie. Wir essen oft Reis mit Fleisch, mit vielen Gewürzen wie Masala, Kurkuma, Koriander, Chili. Auch meine Kinder lieben mein Essen – sie sagen oft: „Mama, bei dir schmeckt es besser als in der Schule!“

Mein Mann war Koch im Iran, er macht heute noch Baklava für die Familie – mit Walnuss oder manchmal auch Pistazie. Er kann das richtig gut. Wenn jemand im Café Geburtstag hat, bringe ich auch Kuchen mit, z. B. Orangenkuchen. Wir feiern gemeinsam, das stärkt unseren Zusammenhalt. Es ist ein Ort, an dem wir uns gegenseitig respektieren.

Danke für das Interview Suad.

Ja gerne, man muss einfach offen sein. Ich habe 25 Jahre lang ein Kopftuch getragen – aber es hat mir nichts gebracht. Es war anstrengend, ich hatte das Gefühl, es hat mein Leben schwerer gemacht. Ich wollte etwas ändern. Vor zwei Jahren habe ich es abgelegt. In meiner Familie war das nicht leicht – wir sind alle mit Kopftuch groß geworden. Ohne Tuch zu sein, das gilt dort als unangenehm, auffällig, vielleicht sogar respektlos. Aber für mich zählt nicht das Tuch, sondern das Herz. Dass man gut ist, dass man freundlich ist zu anderen Menschen. Das ist wichtig – nicht, ob man ein Kopftuch trägt



Gespräch mit Maneno

„Ich wollte nicht nur zu Hause sein. Ich wollte Teil dieser Gesellschaft sein.“

Maneno arbeitet seit 2018 im Café Netzwerk – ihr erster Job in Deutschland und auch ihr erster überhaupt. In unserem Gespräch erzählt sie von ihren Herausforderungen auf dem Weg in die Arbeit, über Mut, Geduld, ihren Lieblingsreis – und warum das Café für sie wie Familie ist.

Was bedeutet dir die Arbeit im Café Netzwerk?

Sehr viel. Das Café Netzwerk ist meine erste richtige Arbeit – in Deutschland und in meinem ganzen Leben. Ich habe im Oktober 2018 angefangen. Ich war damals neu in Deutschland, und es hat lange gedauert, bis ich überhaupt von dieser Möglichkeit erfahren habe. Ich war vorher lange beim Sozialamt, und irgendwann kam die Information: Es gibt dieses Café. Ich war sofort interessiert.

Hier habe ich Geduld gelernt. Man muss warten, zwei oder drei Jahre, bis man einen festen Vertrag bekommt. Aber ich habe gewartet. Ich habe nie aufgegeben – weil ich wusste: Ich will arbeiten, ich will raus, ich will teilhaben. Das war mir wichtig.

Warum war dir das so wichtig?

Ich wollte nicht nur zu Hause sitzen. Mein damaliger Mann wollte das – dass ich zu Hause

bleibe, keine Freunde habe, nicht arbeiten gehe.

Aber das war nichts für mich. Ich will Teil dieser Gesellschaft sein, rausgehen, mich bewegen, lernen, wachsen. Ich habe gesagt: Ich brauche mehr!

Es war nicht einfach. Ich war allein, das Sozialamt hat erst nicht reagiert, mein Mann hat mich nicht unterstützt. Aber ich habe es trotzdem geschafft. Ich habe angefangen zu arbeiten – für 1 Euro oder 1,50 Euro pro Stunde. Manche denken vielleicht, das ist nichts, aber für mich war es der erste Schritt in die Unabhängigkeit. Ich habe mein eigenes Geld gespart, meine Kinder unterstützt, meine Sachen selbst gekauft.

Und wie hast du die Arbeit im Café erlebt?

Sehr positiv. Ich habe viel gelernt. Am Anfang war ich in der Küche, habe gespült, Salat gemacht. Dann kam ich auch in den Service – an die Theke. Ich liebe es, Cappuccino zu machen. Kennst du meinen Cappuccino? Der ist sehr lecker! Ich bin überall eingesprungen, wo Hilfe gebraucht wurde. Wir helfen einander. Wir arbeiten als Team. Die Chefinnen waren immer nett. Ich hatte das Gefühl: Ich bin willkommen.

Magst du Kochen?

Ja, sehr! Aber im Café kuche ich nicht. Ich mache Salate, räume auf, spüle – alles, was gebraucht wird. Zuhause kuche ich sehr gerne. Ich liebe



Reisgerichte – bei uns in der Heimat gibt es viele verschiedene Sorten. Besonders gern mache ich Pilau: Reis mit Fleisch, Gewürzen wie Kardamom, Zimt, Koriander. Dazu gibt es Salat mit Zwiebeln, Tomaten, Gurke und Zitrone. Zitrone darf nie fehlen – das vergessen sie in Deutschland immer!

Hast du ein Lieblingsessen?

Fufu, das ist mein absolutes Lieblingsessen. In Deutschland nennt man es Polenta. Bei uns wird es mit Fisch, Kochbananen und Gemüse gegessen. Ich liebe auch Maniok mit Kokosmilch und gemahlenen Nüssen. Das erinnert mich an meine Heimat, an mein Dorf – dort war es kühler als in Dar es Salaam, wo es sehr heiß ist. Was ich besonders liebe: gekochte Bananen – wir sagen dazu Matoke. Es gibt viele verschiedene Sorten, zum Beispiel Kinderbananen, die sind sehr süß, aber auch teuer. Kochbananen sind ganz anders als die, die man hier kennt. Ich liebe auch Maniok, den kuche ich mit Kokosmilch und gemahlenen Nüssen, dazu Reis. Meine Kinder kochen auch gerne mit mir. Meine Tochter macht gern Pfannkuchen zum Frühstück. Wir kochen oft zusammen, das ist schön.

Oder hier im Café machen wir auch Ciabatt. Das kennt man jetzt aus allen Geschäften: Mehl, Salz, Wasser, oder auch mit Milch und Kokos. Dann wird der Teig gerührt und gebraten. Fatima macht dazu Hummus, und dann essen wir das alle zusammen.

Was bedeutet dir das Café heute – nach all den Jahren?

Das Café ist für mich wie eine Familie und Zusammensein. Hier kommen Eltern mit Kindern, schwangere Personen, Menschen, die Unterstützung brauchen. Alle essen zusammen, wir lachen zusammen, wir helfen einander.

Obwohl mein Vertrag bald endet, werde ich das Café nie vergessen. Wenn es das Sozialamt erlauben würde – ich würde hierbleiben bis zum Ende meines Lebens. So wichtig ist es mir. Aber ich schaue nach vorne. Ich hoffe, dass ich bald vielleicht in der Pflegehilfe arbeiten kann. Ich liebe das, das ist genau meins. Oder vielleicht als Küchenhilfe. Ich weiß es noch nicht genau. Aber ich schaue nach vorne.

Herzlichen Dank

Wir danken allen, die uns in der täglichen Arbeit im Café mit Kopf, Hand und Herz zur Seite stehen und so unsere Arbeit erst ermöglichen:

Wir danken herzlich für die Förderung und die langjährige Unterstützung den Mitarbeiter*innen des Referates für Arbeit und Wirtschaft München, des Jobcenters München und des Amtes für Soziale Sicherung.

Besonders bedanken wir uns auch für die teils langjährige finanzielle Unterstützung bei:

BISS e.V., Stiftung moving-child, SZ-Adventskalender, Sparda-Bank München, Heidehof-Stiftung.

Wir danken unseren Kooperationspartnern Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Eltern-Sein e.V. und BISS e.V. für die langjährige, stets vertrauensvolle Zusammenarbeit ebenso wie den Kolleginnen der Nähwerkstatt und des ganzen Vereins.

Wir danken allen Menschen, die zu uns kommen, unser Essen genießen und sich gerne in unseren Räumlichkeiten für einen Austausch treffen.

Wir danken allen Teilnehmerinnen, Praktikantinnen und Honorarkräften für das humorvolle gemeinsame Arbeiten und Lernen, das offene Feedback und den sehr menschlichen Austausch am Arbeitsplatz.



Geschäftsführung

Andrea Hubbuch
Tel. (089) 530 75 10 12
Andrea.Hubbuch@nguf.de

Stellvertretung

Cathrin Singer
Tel. (089) 530 75 10 13
Cathrin.Singer@nguf.de

Café Netzwerk

Häberlstraße 17 Rg., 80337 München
Cafe.Netzwerk@nguf.de

Reservierung Café:

Telefon (089) 530 75 10 17

Fachbereichsleitung:

Maike Lorenz
Telefon (089) 530 75 10 16

Anleitung in Küche und Service:

Tina Mannhardt, Gabi Brosch
und Manuela Gampe

Nähwerkstatt

Waltherstr. 16a, 80337 München

Fachbereichsleitung:

Eva Müller
Tel. (089) 452 151 98
Eva.Mueller@nguf.de

NETZWERK

Geburt und Familie e.V.

Häberlstraße 17, 80337 München
Internet: www.nguf.de
Email: info@nguf.de

Gefördert durch das **MBQ**
Münchner Beschäftigungs-
und Qualifizierungsprogramm

 Landeshauptstadt
München
Referat für Arbeit
und Wirtschaft

 Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

jobcenter 

Darüber hinaus finanzieren wir unsere Arbeit
durch Spenden und Stiftungen, sowie Erträge
aus dem Café und der Nähwerkstatt.

Spendenkonto bei der Sozialbank München
IBAN DE16 3702 0500 0020 211831
BIC BFSWDE33XXX

 DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND

 GEMEINWOHL
ÖKONOMIE
ein Wirtschaftsmodell
mit Zukunft
Mitgliedsunternehmen

1. Auflage 10/2025 · V.i.S.d.P. Andrea Hubbuch
Gestaltung: corporate design solutions, www.c-d-s.de
Bildnachweis: Natalie Stanczak, www.sandsackfotografie.de

seit 1986
für Frauen und Familien
in München



Wir sind einer der über 30 Sozialen Betriebe, die durch das
Münchener Beschäftigungs- und Qualifizierungsprogramm gefördert werden.
www.muenchen.de/mbq

Gefördert durch das **MBQ**
Münchener Beschäftigungs-
und Qualifizierungsprogramm



Landeshauptstadt
München
**Referat für Arbeit
und Wirtschaft**

