



# **BochumerBund**

## **Newsletter 08/2025**

Liebe/r Max,

Vielleicht liest du diese Newsletter Ausgabe in deiner Pause auf der Arbeit?  
Hmmm.. nein? Kein Wunder, denn wir beruflich Pflegenden kennen es: "keine Zeit für Pause" oder, wenn mal "Pause", dann aber in stetiger Unterbrechung durch Arbeitsereignisse.

Wir finden – das geht gar nicht!

Aber was sieht eigentlich der Gesetzgeber zum Schutz der Arbeitnehmer:innen vor und welche Sonderregelungen gibt es für uns beruflich Pflegende?  
Außerdem, was ist eigentlich der Unterschied zwischen Ruhepause und Ruhezeit und was bedeuten sie für uns ganz konkret? Wenn ihr das wissen wollt, dürft ihr euch auf unseren juristischen Gastbeitrag in dieser Newsletter Ausgabe freuen!



## Gastbeitrag

### Arbeitszeit und Ruhezeit – Was ist zulässig ?

Die gesetzlichen Regelungen zur Arbeitszeit und zu den Ruhezeiten sind sehr komplex. Für Pflegeberufe in Schichtmodellen werden Arbeitszeiten regelmäßig über Tarifverträge und Betriebsvereinbarungen geregelt, im Praxisalltag gilt zudem der Dienstplan als maßgebliche Konkretisierung der Arbeitszeit durch den Arbeitgeber.

#### I. Grundregel Arbeitszeit

Arbeitszeiten sind im Arbeitszeitgesetz (ArbZG) geregelt. Gemäß § 3 ArbZG ist vorgesehen, dass die tägliche Arbeitszeit 8 Stunden nicht überschreiten darf. Dabei werden Fahrtzeiten von und zur Arbeit nicht mitgerechnet. Pausen ebenfalls nicht. Möglich ist aber eine Ausdehnung der täglichen Arbeitszeit auf 10 Stunden, wenn innerhalb eines Ausgleichszeitraums von 6 Monaten (oder 24 Wochen) ein Durchschnitt von 8 Stunden erreicht wird.

#### II. Arbeitszeit in der Pflege

Für Pflegeberufe gelten viele Ausnahmen von der gesetzlichen Grundregel. Die wichtigste Ausnahme besteht darin, dass für Beschäftigte in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen eine Sonderregelung (§ 14 ArbZG) besteht. Danach kann die wöchentliche Arbeitszeit auch deutlich erhöht werden, solange über einen Zeitraum von 6 Monaten (oder 24 Wochen) eine wöchentliche Arbeitszeit von 48 Stunden nicht überschritten wird. Die Überschreitung der gesetzlichen Normalarbeitszeit von 8 Stunden pro Tag soll zwar eine Ausnahme sein, lässt sich aber angesichts des derzeitigen Mangels an Fachkräften in der Praxis durchaus begründen.

Zudem ist im ArbZG vorgesehen, dass durch Tarifverträge oder Betriebsvereinbarungen eine flexible Arbeitszeitgestaltung möglich ist. Das betrifft insbesondere Schichtregelungen in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen, die häufig in einem 3-Schicht-Modell geführt werden.

#### III. Ruhepausen und Ruhezeiten

Grundsätzlich sind Ruhepausen und Ruhezeiten strikt zu unterscheiden. Ruhepausen sind in § 4 ArbZG geregelt und meinen Arbeitspausen während der Arbeitszeit. Bei einer Arbeitszeit von mehr als sechs und bis zu neun Stunden muss die Ruhepause mindestens 30 Minuten betragen. Bei Arbeitszeiten von mehr als neun Stunden sind 45 Minuten Pause einzulegen. Die Pause kann auch

in mehrere 15-minütige Pausen unterteilt werden. Länger als sechs Stunden hintereinander darf niemand ohne Pause arbeiten. Pausen gehören nicht zur Arbeitszeit und sind unbezahlt, falls keine anderen tariflichen Vereinbarungen bestehen. Da Pflegende während ihrer Ruhepausen oft unterbrochen werden, ist Folgendes zu beachten: Als gesetzliche Ruhepause gilt eine Pause nur dann, wenn Sie mindestens 15 Minuten lang ist. Wird die Pause unfreiwillig, d. h. durch Arbeit (z.B. Notfall), unterbrochen, ist die bis dahin genommene Pausenzeit komplett als Arbeitszeit anzurechnen. Der Pausenanspruch erneuert sich dann also.

Von den Ruhepausen abzugrenzen ist die Ruhezeit. Diese ist in § 5 ArbZG geregelt. Sie bezeichnet den arbeitsfreien Zeitraum zwischen zwei Arbeitsschichten und muss mindestens elf Stunden ohne Unterbrechung umfassen. Ausnahmen davon gelten wiederum für Krankenhäuser und andere Einrichtungen, in denen Menschen behandelt, gepflegt und betreut werden. Hier ist eine kürzere Ruhezeit von zehn Stunden möglich, wenn als Ausgleich dafür innerhalb von vier Wochen eine andere Ruhezeit auf mindestens zwölf Stunden verlängert wird.

Auch Rufbereitschaft ist Ruhezeit. Kommt es zum Arbeitseinsatz, gilt die Rufbereitschaft als Arbeitszeit („Heranziehungszeit“). Beträgt diese Zeit nicht mehr als die Hälfte der vorgeschriebenen Ruhezeit von mindestens elf Stunden, kann diese Verkürzung der Ruhezeit zu anderen Zeiten ausgeglichen werden.

Wenn Sie weitere Fragen zu Arbeitszeiten und Ruhezeiten haben, können Sie uns gerne ansprechen. Wir helfen Ihnen dann unkompliziert und schnell. Wir können Sie bundesweit betreuen und beraten. Sie können sich jederzeit – auch zunächst unverbindlich – an Rechtsanwalt Anselm Gehling [gehling@rae-austrup.de](mailto:gehling@rae-austrup.de) Tel.: 02591 / 50 70 50 wenden.

---

## Rückblick

**Wie positioniert sich der BochumerBund zu Pausen und Ruhezeiten? Unsere Bundesvorsitzende Selina Mooswald kommentiert die Ausführungen des "Gastbeitrag"**

Die aufgeworfenen Fragen zur Arbeitszeit und den Ruhezeiten sind für uns als Pflegegewerkschaft von zentraler Bedeutung, denn sie betreffen nicht nur die Einhaltung gesetzlicher Mindeststandards, sondern berühren unmittelbar die Gesundheit, Belastbarkeit und letztlich auch die Würde der beruflich Pflegenden. Der vorliegende Gastbeitrag verdeutlicht sehr anschaulich, wie stark die bestehenden Regelungen durch Ausnahmen, Sondervorschriften und tarifvertragliche Gestaltungsmöglichkeiten durchbrochen sind und damit im Alltag häufig zu einer Überlastung der beruflich Pflegenden führen.

Wir als BochumerBund halten es daher für zwingend notwendig, dass diese Ausnahmen einer kritischen Überprüfung unterzogen werden. Es kann nicht sein, dass § 14 ArbZG in Pflegeeinrichtungen zum Einfallstor für eine systematische Ausweitung der Arbeitszeit wird, ohne dass gleichzeitig verbindliche Maßnahmen zur Entlastung und zum Gesundheitsschutz der beruflich Pflegenden vorgesehen sind. Wir fordern daher eine gesetzliche Klarstellung, die Ausnahmen von der täglichen Höchstarbeitszeit auf wirkliche Notfälle beschränkt und die wöchentliche Arbeitszeit streng am Grundsatz der 38,5-Stunden-Woche orientiert.

Gleichzeitig muss die Einhaltung von Ruhezeiten endlich konsequent gesichert werden. Es ist aus unserer Sicht nicht akzeptabel, dass Ruhepausen von beruflich Pflegenden regelmäßig durch Notfälle oder Personalknappheit unterbrochen werden und damit faktisch verloren gehen. Wir fordern, dass Ruhepausen in der Pflege rechtlich so ausgestaltet werden, dass sie geschützt, nicht unterbrechbar und im Zweifelsfall als Arbeitszeit vergütet werden müssen. Darüber hinaus braucht es einfache und praxistaugliche Systeme, mit denen unterbrochene Pausen unkompliziert dokumentiert und als Arbeitszeit angerechnet werden können. Nur so ist gewährleistet, dass beruflich Pflegenden die notwendige Erholung erhalten und ihre Arbeitskraft langfristig erhalten bleibt.

Auch die gesetzliche Ruhezeit zwischen zwei Diensten darf nicht zum Dispositionsrahmen von Arbeitgebern werden. Wir fordern verbindlich, dass die elf Stunden Ruhezeit ohne Ausnahmen einzuhalten sind – und dort, wo aus zwingenden Gründen Abweichungen notwendig erscheinen, muss der Ausgleich nicht nur „möglich“, sondern verpflichtend und innerhalb kürzester Zeit erfolgen.

Der BochumerBund setzt sich daher mit Nachdruck für eine Arbeitszeitgestaltung ein, die sich nicht an der Flexibilisierung im Sinne der Arbeitgeber orientiert, sondern an der realen Belastung der beruflich Pflegenden und am Grundrecht auf körperliche und seelische Unversehrtheit. Denn gute Pflege ist nur mit gesunden, ausgeruhten und motivierten beruflich Pflegenden möglich.

## Umfrage zu "Hitzeschutz an deinem Arbeitsplatz"

Krass, was für heiße Tage im August!

Passend zu den sommerlichen Temperaturen haben wir im noch August unseren kurzen Fragebogen zum Thema Hitze laufen. Noch könnt ihr anonym teilnehmen und eure Erfahrungen mit den Hitzeschutzplänen eurer Arbeitsgeber teilen. In der September-Ausgabe präsentieren wir dann die Ergebnisse und wertvolle Einblicke rund um das Thema Hitze am Arbeitsplatz. Also, macht mit und lasst uns gemeinsam Lösungen finden!

[Hier geht's zur Umfrage](#)



---

Ausblick

## **Deutscher Pflegeetag – Berlin hub27 – 05–06.11.2025**

Wir werden wieder auf dem Deutschen Pflegeetag mit einem Infostand vertreten sein. Wir freuen uns, wenn ihr uns als Mitglieder dort ansprecht!

Außerdem werden wir selbst auch inhaltliche Beiträge liefern:

- Vortrag: Rolle der Gewerkschaften im Dreiklang (Arbeitstitel)
- 06.11.2026 14:00–15:00 Uhr
- Programmsäule: Pflege selbst gestalten

### **Die Pflegegewerkschaft zum Mitmachen!**

Ihr habt Anregungen, Wünsche, Fragen? Unsere Homepage bietet euch ein einfaches Ticketsystem. Im Mitgliederbereich könnt ihr eure Ideen, Fragen oder Anmerkungen direkt an das Vorstandsteam senden.

#### [Hier entlang zum Mitgliederbereich](#)

Um dich erstmalig im Mitgliederbereich zu registrieren, benötigst du deine Mitgliedsnummer, welche du deinem Mitgliedsausweis oder deiner Begrüßungsemail entnehmen kannst, sowie deine bei uns hinterlegte E-Mail Adresse. Jede Registrierung wird von uns überprüft, um einen nicht berechtigten Zugang zu verhindern. Eure Fragen sind hier also sicher! Wir freuen uns auf den Austausch mit euch.

## **Kooperation mit Marketingagentur**

Als Pflegegewerkschaft im Aufbau ist die Außenwirkung – und somit langfristig das Gewinnen von Mitgliedern – eine der wichtigsten Aufgaben. Deshalb haben wir uns entschieden, unser Außenaufreten in Zusammenarbeit mit einer Marketingagentur zu überarbeiten. Der professionelle Blick von außen wird uns dabei helfen, Ressourcen zielgerichteter und wirkungsvoller einzusetzen.

Gerne nehmen wir auch euer Feedback entgegen: Wie empfindet ihr unseren externen Auftritt? Eure Meinungen könnt ihr gerne über das Ticketsystem auf unserer Homepage einbringen.

## **UPDATE Vertrauenspersonen Seminar – Bochum – 10.10.2025**

Das Seminar wird über den Mitgliederbereich auch per Livestream verfügbar sein. Eine vorherige Anmeldung über den Mitgliederbereich ist notwendig. Und hier als Reminder noch mal die Informationen aus dem letzten Newsletter:

Erinnerung: Anmeldung zum Seminar für Vertrauenspersonen

Alle Vertrauenspersonen (VP) des BochumerBund – und solche, die es werden wollen – können sich jetzt auf unserer Website im Mitgliederbereich für das Seminar anmelden. Das Seminar dient der internen Vernetzung, dem persönlichen Austausch sowie der fachlichen Schulung durch unseren externen Rechtsreferenten Herrn Gehling. Themen sind unter anderem die rechtlichen Grundlagen der Mitarbeitendenbestimmung (Personalrat, Betriebsrat, MAV). Das Seminar findet in der DJH Jugendherberge Bochum (Humboldtstraße 59–63), von 08:00 bis 15:00 Uhr statt. (Details des Programms der folgenden Grafik entnehmen). Für Speisen und Getränke ist gesorgt, Übernachtungskosten werden nicht übernommen. Hotels in der Nähe sind z.B. B&B Hotel Bochum Hbf-Süd, Mercure Hotel Bochum City und Four Points Flex by Sheraton. Bitte beachtet, dass in der Jugendherberge keine Zimmer mehr verfügbar sind.

# Vetruuenspersonen Seminar

**TERMIN:**

10. Oktober 2025  
8:00 Uhr bis 15.00 Uhr

**ORT:**

DHJ Jugendherberge -  
Humboldtstraße 59-63 44787 Bochum

**THEMA:**

Rechtliche Voraussetzungen von Betriebsrat,  
Personalrat und Mitarbeitervertretung.  
Was darf ich als Vertreterin einer Gewerkschaft in den  
verschiedenen Gremien?

**REFERENT:**

Fachanwalt für Arbeitsrecht Herr Anselm Gehling



# Programm:

**08:00-09:30 UHR**

Begrüßung und Einführung ins Thema

PAUSE

**09:45-11:15 UHR**

Rechtliche Grundlagen: Betriebsrat,  
Personalrat, Mitarbeitervertretung

PAUSE

**11:30-12:15 UHR**

Gewerkschaftsarbeit in den Gremien

MITTAGSPAUSE

**13:00-13:45 UHR**

Gewerkschaftsarbeit in Gremien -  
Rechte & Pflichten

PAUSE

**14:00-15:00 UHR**

Fragen, Praxisbeispiele, Abschlussdiskussion



## Presse und Social Media

### Jens Witt im Interview

Im aktuellen Beitrag bei BibliomedPflege erklärt unser Pressesprecher Jens Witt, warum berufliches Engagement in Verbänden und Gewerkschaften entscheidend ist, um Veränderungen wirklich voranzubringen. Seit seiner Zeit als Pflegefachperson stört ihn besonders, wenn sich jemand nur beschwert, aber nichts bewegt – deshalb ist er aktiv geworden. Jens macht klar: „Wenn ich möchte, dass sich etwas verändert, muss ich auch selbst etwas einbringen.“

[Hier geht's zum Interview](#)

[Zu unseren Pressemeldungen](#)

Um unsere Bekanntheit weiter zu steigern und unserer Community ansprechenden Content zu bieten suchen wir zur Verstärkung innerhalb der externen Kommunikation eine Social Media Nurse. Unsere Stellenausschreibung siehst du hier.



## Social Media Nurse (m/w/d)

### Unterstützung des Social Media Team

**Standort:** Remote **Art der Anstellung:** Teilzeit (ab 20 Stunden/Monat) **Beginn:** Ab sofort

#### Über uns:

Der BochumerBund ist eine dynamische und wachsende Gewerkschaft, die sich auf die Bedürfnisse von beruflich Pflegenden spezialisiert hat. Wir sind stolz darauf, innovative Lösungsansätze anzubieten und notwendige Forderungen zu stellen. Perspektivisch möchten wir unserer Profession einen echten Mehrwert bringen. Unser Vorstand besteht aus leidenschaftlichen und durchsetzungsstarken Köpfen und dein zukünftiges Team der Externen Kommunikation eint Kreativität und Weitsicht.

#### Deine Aufgaben:

- Der Fokus liegt auf dem **Community-Management**: Interaktion mit unserer Online-Community, Beantwortung von Anfragen und Moderation von Diskussionen
- Entwicklung und Umsetzung von Social-Media-Strategien zur Steigerung der Markenbekanntheit
- Unterstützung bei der Erstellung, Planung und Veröffentlichung von ansprechendem Content auf verschiedenen Social-Media-Plattformen (derzeit Facebook, Instagram und LinkedIn)
- Unterstützung bei der Trendbeobachtung und Wettbewerbsanalyse zur Identifikation von Chancen und Optimierungsmöglichkeiten
- Zusammenarbeit im Team der Externen Kommunikation zusammen mit Presse, Recherche, Kongressplanung, Lobbyarbeit und vielen mehr

#### Dein Profil:

- Fundierte Kenntnisse und nachweisbare Erfahrungen im Bereich Social Media Management
- Kreativität und Gespür für aktuelle Trends und Themen in den sozialen Medien
- Sehr gute schriftliche und mündliche Kommunikationsfähigkeiten in Deutsch
- Selbstständige, proaktive und strukturierte Arbeitsweise
- Teamgeist und die Fähigkeit, in einem dynamischen Umfeld zu arbeiten

#### Wir bieten:

- Eine abwechslungsreiche und verantwortungsvolle Tätigkeit in einem motivierten Team
- Raum für eigene Ideen und kreative Gestaltungsmöglichkeiten
- Flexible Arbeitszeiten
- Vergütung 14€/Stunde
- Zugang zur kostenpflichtigen Canva-Version

#### Interessiert?

Dann freuen wir uns auf deine aussagekräftige Bewerbung und frühestmöglichem Eintrittstermin per E-Mail an [ext.kommunikation@bochumerbund.de](mailto:ext.kommunikation@bochumerbund.de)!

Werde Teil unseres Teams und gestalte die Zukunft des BochumerBund aktiv mit! Wir freuen uns auf dich!




**Mitgliederstimmen**

"Wir brauchen verlässliche, moderne und bessere Arbeitsbedingungen für alle im Pflege- und Betreuungssektor. Egal ob ambulant, stationär oder irgendwie dazwischen."

**Sonja Fröse**  
Pflegeautorin, Krankenschwester,  
Palliativfachkraft, Pflegedienstleitung,  
Qualitätsbeauftragte

Du willst deine Stimme erheben? Wir bieten dir dazu die Chance!  
Wir suchen deine Meinung für unsere Rubrik "Mitgliederstimmen".  
Dazu kannst du uns ein Zitat zu einem der Themen schicken:

- Was muss sich in unserer Profession ändern?
- Wie kann es sich ändern?
- Warum bist du Mitglied in unserer Gewerkschaft?

Sende uns dazu bitte auch deinen Namen, ein Foto und deine Berufsbezeichnung oder aktuellen Tätigkeitsbereich per Direktnachricht an unsere Social Media Kanäle oder an [newsletter@bochumerbund.de](mailto:newsletter@bochumerbund.de)

Bei euch haben unsere klaren Statements auf Social Media wieder großen Anklang gefunden:

„Wir wollen pflegen und nicht nur funktionieren“ macht deutlich, dass die jetzigen Arbeitsbedingungen es uns nicht ermöglichen, all unser Wissen und Können Pflegeempfänger:innen zu bieten.

Und für uns gilt: Beruflich Pflegendе behandeln alle Menschen mit Respekt und Toleranz. Das Gleiche erwarten wir zurück! Harte Fakten bezüglich der Arbeitsbedingungen sind wichtig. Soft Skills ebenso!

Sei wie eine  
professionelle Pflegekraft:  
**Behandle alle Menschen gleich.**






**“Wir wollen  
pflegen und nicht  
nur funktionieren!”**

Hier geht's direkt zum Post

Hier geht's direkt zum Post



## Materialien



Du willst Werbung für uns machen?  
Finden wir mega!  
Wir bieten zwei Sorten Flyer (jeweils deutsch und englisch), Postkarten, Sticker, Mitgliedsanträge, Schlüsselbänder und Kugelschreiber – je nach Verfügbarkeit. Melde dich unter [info@bochumerbund.de](mailto:info@bochumerbund.de) oder nutze den untenstehenden Button!

**Ich will Material!**

*Du hast jederzeit die Möglichkeit den Newsletter zu deabonnieren. Klicke dafür einfach auf den entsprechenden Link in der Fußzeile.*

Pflegegewerkschaft BochumerBund  
**gelebte Solidarität unter beruflich Pflegenden**

Vorstandsvorsitzende: Selina Mooswald & Marcus Jogerst-Ratzka

Postfach 130117  
44750 Bochum

E-Mail: [info@bochumerbund.de](mailto:info@bochumerbund.de)  
Web: [www.bochumerbund.de](http://www.bochumerbund.de)

#VonPflegendenFuerPflegende

Abmeldelink | [unsubscribe](#) | [Lien de désinscription](#) | [Anular suscripción](#) | [Link di cancellazione](#)