



ENTSCIEDEN FÜR CHRISTUS  
FREIWILLIGENDIENSTE

# Arbeitszeitregelungen

Für einen gelingenden Freiwilligendienst ist es hilfreich, die gesetzlichen Rahmenbedingungen zu kennen. Damit Sie wissen, was Sie erwarten dürfen und was nicht, hat der Gesetzgeber ein paar Regeln aufgestellt. Wenn es Sie genauer interessiert, können Sie ins Arbeitszeitgesetz (für Volljährige) und ins Jugendarbeitsschutzgesetz (für Minderjährige) schauen. Ggf. könnte der Tarifvertrag Ihrer Einsatzstelle wichtig sein, denn in manchen Fällen darf man vom Gesetz abweichen. Im Folgenden finden Sie hier aber die wichtigsten Bestimmungen für Voll- bzw. Minderjährige:

## Wenn der/die Freiwillige 18 oder älter ist:

**Arbeitstage:** Freiwillige können für eine 5- oder 6-Tage-Woche eingeteilt werden. Das heißt, sie haben im Schnitt einen oder zwei Tage pro Woche frei. Wie das bei Freiwilligen konkret geregelt ist, kann im jeweiligen Teilnehmendenbogen nachgelesen werden.

**Sonntage:** An mindestens 15 Sonntagen im Jahr darf der/die Freiwillige nicht zur Arbeit eingeteilt werden. Ansonsten gilt: Wenn der/die Freiwillige an einem Sonntag arbeitet, hat er/sie natürlich Anspruch auf einen Ersatzruhetag innerhalb der nächsten 2 Wochen. *Beispiel: Der/die Freiwillige ist diese Woche am Sonntag zum Arbeiten eingeteilt. Dafür hat er/sie nächste Woche Mittwoch einen freien Tag.*

**Feiertage:** An einem Feiertag hat man normalerweise frei. Wenn der/die Freiwillige trotzdem arbeiten muss, wird das innerhalb von acht Wochen mit einem weiteren freien Tag ausgeglichen. *Beispiel: Ostermontag 5. April. Eigentlich hat man da frei – aber der/die Freiwillige muss arbeiten. Sechs Wochen später: Freitag, 21. Mai. Eigentlich muss man da arbeiten – aber der/die Freiwillige hat frei.*

## Wenn der/die Freiwillige unter 18 ist:

**Arbeitstage:** Normalerweise hat der/die Freiwillige in jeder Woche fünf Arbeitstage. An zwei Tagen hat er/sie frei. Der Tarifvertrag kann für ihn/sie aber ausnahmsweise auch eine fünfeinhalb-Tage-Woche vorsehen.

**Sonntage:** Mindestens zwei Sonntage pro Monat müssen frei sein. An den übrigen Sonntagen ist Arbeiten erlaubt. Wenn der/die Freiwillige an einem Sonntag arbeitet, hat er/sie natürlich Anspruch auf einen Ersatzruhetag innerhalb der nächsten 2 Wochen. In bestimmten Fällen sind ausnahmsweise bis zu drei Arbeits-Sonntage pro Monat erlaubt. *Beispiel: Der/die Freiwillige ist diese Woche am Sonntag zum Arbeiten eingeteilt. Dafür hat er/sie nächste Woche Mittwoch einen freien Tag.*

**Feiertage:** An einem Feiertag hat man normalerweise frei. Wenn der/die Freiwillige trotzdem arbeiten muss, wird das innerhalb von acht Wochen mit einem weiteren freien Tag ausgeglichen. Neujahr, Ostersonntag, 1. Mai und der erste Weihnachtsfeiertag sind grundsätzlich frei. *Beispiel: Ostermontag 5. April. Eigentlich hat man da frei – aber der/die Freiwillige muss arbeiten. Sechs Wochen später: Freitag, 21. Mai. Eigentlich muss man da arbeiten – aber der/die Freiwillige hat frei.*

### Wenn der/die Freiwillige 18 oder älter ist:

**Wochenarbeitszeit:** Die genaue Wochenarbeitszeit richtet sich danach, was an der Dienststelle üblich ist. Im Vollzeitfreiwilligendienst sind mindestens 38,5 Stunden angesetzt, bis zu 42,0 Stunden sind erlaubt. Der/die Freiwillige muss nicht in jeder Woche ganz genau auf diese Summe kommen, aber im Schnitt sollte er/sie diese einhalten. *Beispiel: In einer Einsatzstelle ist eine wöchentliche Arbeitszeit von 39 Stunden und eine 6-Tage-Woche üblich. Das bedeutet, dass der/die Freiwillige an jedem Tag durchschnittlich 6,5 Stunden arbeiten muss. Gestern hat er/sie nur sechs Stunden gearbeitet, heute sind es acht usw. Insgesamt stehen diese Woche 40 Stunden auf dem Dienstplan. Aber das ist ok, denn in der nächsten Woche sind es nur 38 – und schon ist es wieder ausgeglichen.*

**Tägliche Arbeitsdauer:** Grundsätzlich sind acht Stunden die Obergrenze. Es dürfen aber bis zu zehn Stunden werden, wenn das an den anderen Tagen wieder ausgeglichen wird. Genau genommen schreibt der Gesetzgeber vor, dass der 6-Monats-Durchschnittswert bei maximal acht Stunden liegen darf. Wenn der/die Freiwillige ungefähr die Wochenarbeitszeit einhält, gibt es da also keine Probleme. *Beispiel: Montag 5,5 h, Dienstag 9 h, Mittwoch 10 h, Donnerstag 9,5 h und heute, am Freitag, 5 h. Jetzt hat der/die Freiwillige die 39 Wochenstunden einer 5-Tage-Woche voll und freut sich auf das Wochenende. Sein/Ihr Kollege hatte eine ausgeglichene Woche: Montag bis Donnerstag je acht Stunden und heute sieben. Die Wochenarbeitszeit ist die gleiche.*

**Ruhezeit:** Der/die Freiwillige darf nicht im Nachtdienst eingesetzt werden. Nachtdienst ist jede Arbeit, die mehr als zwei Stunden der Nachtzeit belegt. Die Nachtzeit geht in der Regel von 23 bis 6 Uhr, kann aber auch im Tarifvertrag eine Stunde vor- oder zurückverlegt worden sein. Wenn der/die Freiwillige seinen/ihren Arbeitstag beendet hat, hat er/sie erst einmal mindestens zehn Stunden frei, in Ausnahmefällen neun Stunden. *Beispiel: Am Mittwoch arbeitet der/die Freiwillige bis 20:30 Uhr. Also darf er/sie am Donnerstag nicht vor 6:30 Uhr den Dienst antreten.*

### Wenn der/die Freiwillige unter 18 ist:

**Wochenarbeitszeit:** Die genaue Wochenarbeitszeit richtet sich danach, was an der Dienststelle üblich ist. Im Vollzeitfreiwilligendienst sind mindestens 38,5 Stunden angesetzt, bis zu 40,0 Stunden sind erlaubt. Der/die Freiwillige muss nicht in jeder Woche ganz genau auf diese Summe kommen, aber im Schnitt sollte er/sie sie einhalten. *Beispiel: In einer Einsatzstelle ist eine wöchentliche Arbeitszeit von 40 Stunden üblich. Das bedeutet, dass an jedem Tag ziemlich genau 8 Stunden gearbeitet wird. Letzte Woche hat der/die Freiwillige nur 39,5 Stunden gearbeitet. Deshalb holt er/sie heute die halbe Stunde nach und arbeitet 8,5 Stunden, damit die Rechnung wieder stimmt.*

**Tägliche Arbeitsdauer:** Grundsätzlich sind 8 Stunden die Obergrenze. Es dürfen aber bis zu 8,5 Stunden werden, wenn das an den anderen Wochentagen wieder ausgeglichen wird. Außerdem darf die Zeitspanne deiner Arbeit pro Tag höchstens 10 Stunden betragen. *Beispiel: Am Montag hat der/die Freiwillige nur sieben Stunden gearbeitet. Deshalb arbeitet er/sie von Dienstag bis Freitag je 8,25 Stunden, also eine Viertelstunde länger als sonst. So kann er/sie seine Wochenarbeitszeit von 40 Stunden einhalten. In der nächsten Woche fängt er/sie Montag um 8 Uhr an und arbeitet bis 10. Dann hat er/sie eine lange Mittagspause und arbeitet wieder von 14 bis 18 Uhr. Auch wenn er/sie an diesem Tag nur sechs Stunden gearbeitet hat, darf er/sie nicht länger als 18 Uhr arbeiten, da seine/ihre Schichtzeit, also die Zeitspanne seines/ihres Arbeitstags, bereits 10 Stunden beträgt.*

**Ruhezeit:** Der/die Freiwillige darf nicht vor 6 Uhr und nach 20 Uhr eingesetzt werden. Ausnahmen ergeben sich (bei über 16-jährigen) für folgende Sonderfälle: Aufführungen und Mehrschichtbetriebe bis 23 Uhr, Gästebetrieb bis 22 Uhr, Landwirtschaft ab 5 Uhr und bis 21 Uhr. Wenn der/die Freiwillige seinen/ihren Arbeitstag beendet hat, hat er/sie erst einmal mindestens zwölf Stunden frei, nach Aufführungen sogar mindestens 14 Stunden. *Beispiel: Am Montag endet der Dienst um 20:00 Uhr, darum beginnt er am Dienstag frühestens um 8:00 Uhr. Am Mittwoch singt der/die Freiwillige dienstlich bei einem Konzert mit, das bis 22:30 Uhr dauert. Jetzt hat er/sie am Donnerstag auf jeden Fall bis mindestens 12:30 Uhr frei.*

### **Wenn der/die Freiwillige 18 oder älter ist:**

**Ruhepausen:** Wenn der/die Freiwillige an einem Arbeitstag insgesamt länger als sechs Stunden beschäftigt ist, muss er/sie zwischendurch Pausen machen. Diese Pausen zählen nicht als Arbeitszeit. Und sie gelten nur dann als Pausen, wenn sie mindestens 15 Minuten lang sind. Insgesamt mindestens 30 Minuten sind vorgeschrieben. Wenn ein Arbeitstag mal länger als neun Stunden dauert, sind sogar insgesamt 45 Minuten geboten. *Beispiel: Der/die Freiwillige arbeitet von 8:00 - 12:00 Uhr, macht dann eine halbe Stunde Mittagspause, anschließend ist er/sie von 12:30 - 16:30 Uhr beschäftigt. Seine/ihre Freiwilligen-Kollegin arbeitet heute nur von 8:00 - 13:00 Uhr. Weil das weniger als sechs Stunden sind, darf sie auf die Mittagspause verzichten.*

**Urlaub:** Wenn der/die Freiwillige eine 5-Tage-Woche hat, stehen ihm/ihr 26 Werktage Urlaub zu. Bei einer 6-Tage-Woche sind es sogar 31 Urlaubstage, da die Samstage zusätzlich freigenommen werden müssen. Wenn sein/ihr Dienst kürzer oder länger als ein Jahr dauert, dann verändert sich sein/ihr Anspruch auf Urlaub für jeden Monat um ein Zwölftel. Durch Tarifverträge kann sich die Anzahl der Urlaubstage noch erhöhen. Grundsätzlich sollten die Freiwilligen nicht schlechter gestellt sein als die Angestellten der Einsatzstelle. *Beispiel: Der/die Freiwillige hat eine 5-Tage-Woche. Weil sein/ihr Freiwilligendienst für 18 Monate angesetzt ist, hat er/sie nicht 26 Tage Urlaub, sondern 39. Heute beginnt sein/ihr erster, genau 3-wöchiger Urlaub. Dafür verbraucht er/sie 15 seiner/ihrer Urlaubstage. Wenn er/sie zurückkommt, hat er/sie noch 24 zur Verfügung.*

**Seminare:** Die Seminare, die der/die Freiwillige während seines/ihrer Dienstes besucht, sind gesetzlich vorgeschrieben. Sie sind ein wesentlicher Bestandteil seines/ihrer Freiwilligendienstes und gelten deshalb als Arbeitstage. Darum treffen hier die Regelungen für Sonn- und Feiertage (s. o.) auch zu. Das heißt konkret: Für jeden Seminartag, der auf einen normalerweise arbeitsfreien Tag fällt, bekommt er/sie an seiner Einsatzstelle einen Tag frei.

### **Wenn der/die Freiwillige unter 18 ist:**

**Ruhepausen:** Wenn der/die Freiwillige an einem Arbeitstag insgesamt länger als 4,5 Stunden beschäftigt ist, muss er/sie zwischendurch Pausen machen. Diese Pausen zählen nicht als Arbeitszeit. Und sie gelten nur dann als Pausen, wenn sie mindestens 15 Minuten lang sind. Insgesamt mindestens 30 Minuten sind vorgeschrieben. Wenn ein Arbeitstag länger als 6 Stunden dauert, sind sogar insgesamt 60 Minuten geboten. *Beispiel: Der/die Freiwillige arbeitet von 7:00 - 10:00 Uhr, macht dann eine Viertelstunde Frühstückspause, anschließend ist er/sie von 10:15 - 12:30 Uhr beschäftigt. Nach einer Dreiviertelstunde Mittagspause arbeitet er/sie von 13:15 - 16:00 Uhr. Insgesamt war er/sie neun Stunden da: acht Stunden Arbeit und eine Stunde Pause. Seine/ihre ebenfalls minderjährige Freiwilligen-Kollegin arbeitet heute nur von 8:30 - 13:00 Uhr. Weil das genau 4,5 Stunden sind, darf sie auf die Mittagspause verzichten.*

**Urlaub:** Je jünger, desto mehr Urlaub. Wenn der/die Freiwillige 15 Jahre alt ist, stehen ihm/ihr 30 Urlaubstage zu. Mit 16 sind es 27, ansonsten 26. Urlaubstage muss er/sie nur auf Arbeitstage legen, die Wochenenden und Feiertage gelten generell als frei. Wenn sein/ihr Dienst kürzer oder länger als ein Jahr dauert, dann verändert sich sein/ihr Anspruch auf Urlaub für jeden Monat um ein Zwölftel. Durch Tarifverträge kann sich die Anzahl der Urlaubstage noch erhöhen. Grundsätzlich sollten die Freiwilligen nicht schlechter gestellt sein als die Angestellten der Einsatzstelle. *Beispiel: Der/die Freiwillige ist 17 Jahre alt. Weil sein/ihr Freiwilligendienst für 18 Monate angesetzt ist, hat er/sie nicht 26 Tage Urlaub, sondern 39. Heute beginnt sein/ihr erster, genau 3-wöchiger Urlaub. Dafür verbraucht er/sie 15 seiner Urlaubstage. Wenn er/sie zurückkommt, hat er/sie noch 24 zur Verfügung.*

**Seminare:** Die Seminare, die der/die Freiwillige während seines/ihrer Dienstes besucht, sind gesetzlich vorgeschrieben. Sie sind ein wesentlicher Bestandteil seines/ihrer Freiwilligendienstes und gelten deshalb als Arbeitstage. Darum treffen hier die Regelungen für Sonn- und Feiertage (s. o.) auch zu. Das heißt konkret: Für jeden Seminartag, der auf einen normalerweise arbeitsfreien Tag fällt, bekommt er/sie an seiner Einsatzstelle einen Tag frei.