

# **freiwillige Sonntagsarbeit - eine illegale Grauzone?**

**Beitrag von „Sissymaus“ vom 28. August 2022 18:21**

Grundsätzlich kann sich jeder seine Zeit einteilen, wie er will. Jedoch entsteht ein gewissen Zugzwang, wenn mir abends/nachts/Samstag/Sonntag Mails schreibt. Bei mir entsteht das Gefühl, dass ich nicht in angemessener Zeit darauf reagiere und obwohl mein Kopf weiß, dass das Quatsch ist, bekomme ich das Gefühl nicht abgestellt. Deswegen empfinde ich das als übergriffig.

Wer also unbedingt zu diesen Zeiten arbeiten will: Bitte stellt den verzögerten Versand ein.

Und falls es Euch mal gesundheitlich nicht gut geht, überlegt bitte, ob das an der permanenten Belastung liegt, ohne angemessene Ruhezeiten. Überlegt auch, wie lange ihr in dem Job noch überleben wollt. Gerade TZ-Kräfte sollten da genau ihre Arbeitszeit protokollieren und ggf einschränken.