

Selbstvertretung



www.autark.co.at

Post-Wurf

3. Ausgabe

23. April 2026



einfach erklärt

Erarbeitet nach dem Qualitäts-Standard
vom Kompetenzteam Barrierefreie Information und Selbstvertretung

Impressum

Herausgeberin

autArK Soziale Dienstleistungs-GmbH

Kompetenz-Team

Barrierefreie Information und Selbstvertretung

Rudolfsbahngürtel 2

9020 Klagenfurt am Wörthersee

E-Mail: selbstvertretung@autark.co.at

Selbstvertretung



www.autark.co.at



Inhalt

Vorwort 3

Selbstvertretung



www.autark.co.at

Selbstvertretung: Selbstbestimmung 4



Buch-Tipp: Thomas Brezina: Tom Turbo 5



Wissenswertes: Medien-Design 6



Wissenswertes: Spiderman 7



Wörter-Suche: Finde 11 Wörter zum Frühling 8

Vorwort



Kompetenz-Team
Barrierefreie Information
und Selbstvertretung



Liebe Beschäftigte, liebe Bewohner*innen, liebe Arbeitskräfte!

Der 3. Post-Wurf ist fertig!

Die IV-Gruppe hat einen Gast-Beitrag geschrieben.

Sie informiert uns über ihr Jahres-Thema **Selbstbestimmung**.



Wir wünschen euch viel Vergnügen mit dieser Ausgabe!

Euer KT BIS¹ und die **Post-Wurf-Gruppe**²

¹ Kompetenz-Team Barrierefreie Information und Selbstvertretung

² Stefan Riepl, Bernd Srienz, Anna Tschürtz, Denise Isopp und Leon Feldbacher von der autArKademie in Brückl und Yvonne Maier vom ChancenForum^{classic}

Selbstbestimmung

Erarbeitet von der IV-Gruppe

Die Interessens-Vertretungs-Gruppe beschäftigt sich in diesem Jahr mit dem Thema **Selbstbestimmung**.

Was bedeutet Selbstbestimmung?

Ich darf sagen, was ich will.

Ich darf **mitentscheiden**. Mein Leben ist wichtig.

Ich treffe Entscheidungen und probiere Dinge aus.

Ich lerne aus meinen Erfahrungen.

Dabei gehört auch Verantwortung dazu.

Meine Entscheidungen haben Folgen.

Ich denke auch an andere und übernehme Verantwortung.

Menschen brauchen **Selbstbestimmung**,

damit sie **lernen** und **wachsen** können.

Und sie brauchen **Schutz, Beziehung und Unterstützung**,

damit sie **sicher** sind.

Wie kann man dich gut unterstützen?

Andere Menschen begleiten mich.

Sie hören mir zu und unterstützen mich.

Sie achten auf meine Sicherheit.

Wenn etwas gefährlich wird, bin ich nicht allein.

Sie helfen mir, damit ich eine gute Lösung finde.

Ich bekomme Unterstützung, wenn ich sie brauche.



Buch-Tipp



Thomas Brezina: Tom Turbo

Erarbeitet von Bernd Srienz

Wer ist Thomas Brezina?

Thomas Brezina hat über **600 Bücher für Kinder und Jugendliche** geschrieben.

Er gehört zu den bekanntesten Schriftstellern in Österreich.



tv.ORF.at

Wer oder was ist Tom Turbo?

Tom Turbo ist ein ganz **besonderes Fahrrad**.

Es kann fahren, schwimmen, sprechen, Toasts oder leckeres Eis machen.

Sehr bekannt sind seine **111 Tricks**.

Mit seinen vielen Tricks zeigt Tom Turbo, dass man **Probleme** auf **verschiedene Arten lösen** kann.

Zum Beispiel zeigt der **Musik-Trick**, wie man sich mit Musik **entspannen** oder **gute Stimmung** machen kann.



Facebook - ORF

Zuerst Fernseh-Serie, dann Bücher

Thomas Brezina hat 1993 für den ORF eine **Rate-Krimi-Sendung** entwickelt.

Dafür hat er **Tom Turbo** erfunden.

Aus der **Fernseh-Serie Tom Turbo**

ist eine erfolgreiche **Kinderbuch-Reihe** entstanden.

Derzeit gibt es ungefähr **60 Bücher** von Tom Turbo.



<https://orf.at/stories/3070041/>

Wissenswertes



Medien-Design

Erarbeitet von Denise Isopp

Design ist Englisch und bedeutet **gestalten**.
Man spricht es so aus: disain.

Was ist Medien-Design?

Medien-Design ist die **Gestaltung** von allem, was man **sehen** oder **hören** kann.

Medien-Designer*innen denken sich neue Sachen für verschiedene **Medien** aus.

Zu den Medien gehören zum Beispiel: Film, Fernsehen, Web-Seiten, Apps oder gedruckte Sachen wie Broschüren oder Magazine.

Medien-Designer*innen setzen Ideen so um, dass Menschen sie ansprechend finden und verstehen.

Medien-Designer*innen müssen deshalb **gute Ideen** haben, gut **gestalten** können und gut mit dem Computer umgehen können.



Was muss man als Medien-Designer*in können?

Zum Beispiel:

- Bilder bearbeiten oder Grafiken gestalten
- Videos schneiden
- für die Werbung oder für soziale Medien wie zum Beispiel Instagram oder TikTok: Ideen planen und ausarbeiten

Wissenswertes



Spiderman

Erarbeitet und gezeichnet von Leon Feldbacher

Spiderman ist Englisch und bedeutet auf Deutsch **Spinnen-Mann**.

Man spricht es so aus: spaidier-män.

Spiderman ist eine **Comic-Figur**.

Zu Beginn war **Peter Parker**
ein **ganz normaler Schüler**.

Bei einer wissenschaftlichen Schul-Vorführung
hat dann eine **radioaktive Spinne**
den Peter **gebissen**.

So eine Spinne ist gefährlich.

Die Spinne ist kurz danach gestorben.

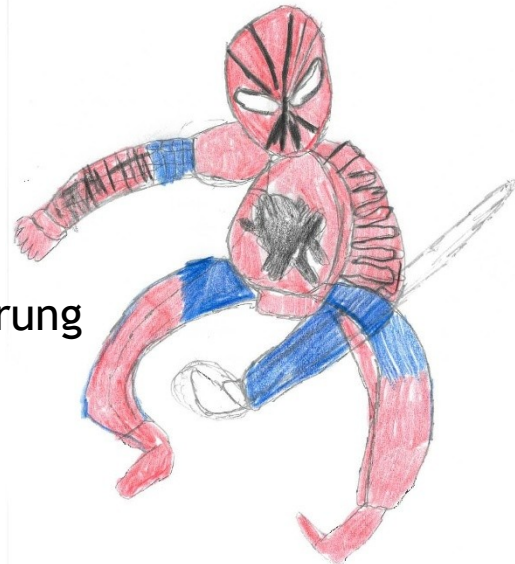
Durch den Biss wurde Peter aber **superstark** und schnell.

Wenn Peter sich **verwandelt**, wird er eine **Spinne**.

Er kann dann auf Wände klettern und ist auch sehr schlau.

Spiderman **hilft den Guten** und **bekämpft die Schurken**.

Er hat einen guten Spinnen-Sinn: Er spürt, wenn Gefahr droht.



Spiderman hilft auch bei kleinen Problemen

Ein Beispiel: Ein Junge verliert seinen Ball auf einem Dach.

Der Junge ist sehr traurig, weil er nicht rankommt.

Zum Glück ist Peter Parker in der Nähe.

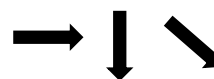
Peter zieht sein **Spiderman-Kostüm** an und holt den Ball.

Der Junge bedankt sich und freut sich sehr.

Wörter-Suche

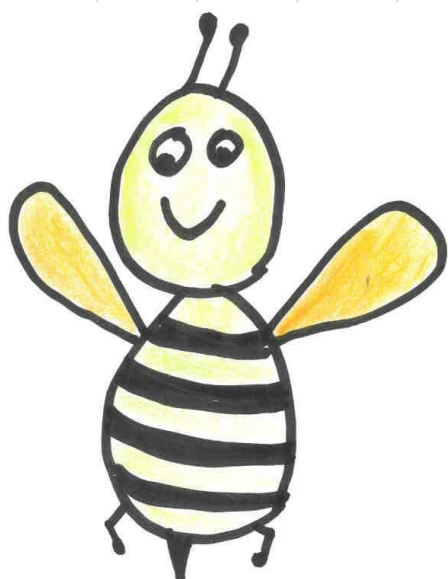


Finde 11 Wörter zum Frühling



Erarbeitet von Anna Tschürtz

S	K	L	W	W	E	S	V	P	T	F	B	P
U	C	E	H	I	T	D	O	N	L	Y	I	X
T	I	H	H	E	E	S	G	A	R	T	E	N
L	G	F	M	S	D	D	E	S	F	T	N	D
B	L	Ü	H	E	N	S	L	F	D	W	E	R
R	D	S	J	S	T	E	Q	F	F	Y	C	W
G	L	S	F	S	W	T	S	G	R	A	S	Y
G	H	T	F	B	Z	E	E	R	Ü	K	E	X
G	K	U	A	L	F	T	E	R	H	Ü	C	E
K	J	L	M	U	A	P	T	I	L	F	C	P
Ü	J	P	A	M	T	R	S	E	I	I	R	P
L	Z	E	A	E	E	R	W	H	N	S	N	L
F	Ä	I	K	S	M	L	M	S	G	D	J	G



Schmetterling
Wiese
Vogel
Biene
Garten
Blühen
Hummel
Gras
Tulpe
Blume
Frühling

G			G			L						
	N		N			E		E		E		
		I	I					W			P	
			L					U	W	L		
			H	R				L		U		
			U		E			B		T	H	
	S	A	R	G		T						
			F				T					
	E				L		N	E	H	U	L	B
	N				E			S	W			
N	E	T	A	R	G			E		H		
	I				O			I			C	
B					V			W				S