

Grundinformationen



Das Helmholtz-Gymnasium

Das Helmholtz-Gymnasium ist ein städtisches Gymnasium im Essener Stadtteil Rüttenscheid mit rund 1.100 Schülerinnen und Schülern sowie etwa 90 Lehrkräften. Seit seiner Gründung im Jahr 1864 zeichnet sich die Schule durch eine breite akademische und sportliche Ausrichtung aus. Besonders hervorzuheben ist die Auszeichnung als Eliteschule des Sports und NRW-Sportschule, die eine gezielte Förderung sportlich talentierter Schülerinnen und Schüler ermöglicht. Das Helmholtz-Gymnasium bietet ein vielfältiges Bildungsangebot, das die individuellen Begabungen der Schülerinnen und Schüler fördert. Mit einem engagierten Kollegium und einem besonderen Augenmerk auf die persönliche Entwicklung seiner Schülerinnen und Schüler ist das Helmholtz-Gymnasium Essen ein Ort, an dem Leistung, Kreativität und Gemeinschaft gleichermaßen gefördert werden.

Das Helmholtz-Gymnasium Essen ist Mitglied im nationalen MINT-EC Excellence-Schulnetzwerk und bietet technisch-naturwissenschaftlich interessierten Schülerinnen und Schülern vielfältige Möglichkeiten, ihr Potenzial in diesen Bereichen zu entfalten. Zudem ist Nachhaltigkeit ein zentraler Schulwert am Helmholtz-Gymnasium. Dies zeigt sich in der Teilnahme an Projekten wie der „GemüseAckerdemie“ sowie in aktuellen Arbeitsgemeinschaften, die sich mit Themen wie „Technik im Alltag“ und z.B. der Nutzung von Balkonkraftwerken beschäftigen. Die Schule fördert Umweltbewusstsein und nachhaltiges Handeln durch praxisnahe Projekte und die Integration von Nachhaltigkeitsthemen in den Unterricht und in übergreifende Maßnahmen.

Ansprechpersonen am Helmholtz-Gymnasium

Schulleiterin:

Nadine Lietzke-Schwerm

Koordinierung der Beratungsangebote:

Annika Heek, Lehrkraft

Projektteam EcoXplore:

Annika Heek, Janine Krein, Maria Orth, Lehrkräfteteam

Adresse:

Helmholtz-Gymnasium Essen

Rosastr. 83

45130 Essen

0201 86067330

Schulhomepage:

<https://www.helmholtz-gymnasium.de>

Taskcard zum Beratungsangebot:

[Übersicht Beratungsangebote](#)

1. Kurzbeschreibung des Projektes/ der schulischen Beratungsleistung und des Innovationspotenzials der Einsendung

Das Helmholtz-Gymnasium bewirbt sich an dieser Stelle mit seinem umfassenden Beratungsangebot sowie mit einem fächerübergreifenden Unterrichtsprojekt, im Rahmen dessen drei Projekte zum Thema „*Gesundheit und Prävention*“ entstanden sind. An der Schule gibt es darüber hinaus zahlreiche weitere Angebote in diesem Bereich, die jedoch den Rahmen dieser Bewerbung überschreiten würden. Das besonders breitgefächerte und differenzierte *Beratungsangebot* zeichnet dadurch aus, dass eine weit über klassische schulische Laufbahnberatung hinausgehende Kombination aus *schulpsychologischer* Begleitung, *Schulseelsorge*, *systemischer Beratung*, *sportpsychologischem Coaching* und *Lerncoaching* hergestellt wurde. Indem die Schule gezielt auf die unterschiedlichen Bedürfnisse und Lebenslagen der Schülerinnen und Schüler eingeht – sei es bei persönlichen Krisen, Leistungsdruck oder der Entwicklung von Lernstrategien –, schafft sie ein ganzheitliches Unterstützungssystem. Die Schulseelsorge ist bewusst niedrigschwellig und offen für alle, unabhängig von der Religionszugehörigkeit. Das sportpsychologische Angebot richtet sich gezielt an Leistungssportlerinnen und -sportler und fördert deren mentale Gesundheit sowie Leistungsfähigkeit.

Ein weiteres Beispiel für Innovation ist das Projekt „*EcoXplore*“, das seit zwei Jahren fester Bestandteil der Unterrichtsentwicklung ist. In diesem fächerübergreifenden Projekt wählen die Schülerinnen und Schüler eines der

Nachhaltigkeitsziele (SDGs) aus und realisieren dazu ein Jahresprojekt. Im aktuellen Schuljahr entstanden drei Projekte mit dem Bezug „Gesundheit und Prävention“: Zum einen wurde ein Klassenraum (*Lernoase*) unter Berücksichtigung von Erkenntnissen der Neurodidaktik lern- und gehirnfreundlich umgestaltet – mit mobilen Möbeln und einem durchdachten Farb- und Formleitsystem. Diese flexible Raumgestaltung fördert nicht nur Konzentration und soziales Miteinander, sondern stärkt auch das psychische Wohlbefinden. Die aktive Einbindung der Lernenden fördert zudem Partizipation und Verantwortungsbewusstsein. Zum anderen wurden sogenannte „ConBreaks“ (concentration Break) eingeführt: strukturierte Bewegungspausen im Unterricht, die nachweislich die Konzentrationsfähigkeit verbessern, Stress abbauen und Bewegung in den Schulalltag integrieren. Mit Hilfe von Bewegungsboxen aus dem Projekt „Fit4Future“ und selbst gestalteten Übungskarten können Lehrkräfte diese Pausen einfach und nachhaltig umsetzen. Das dritte Projekt hatte zum Ziel eine „Generationenbrücke“ zu schlagen und ältere Generationen mit jüngeren Generationen zusammen zu bringen. Entstanden ist eine Austausch-Kooperation mit dem Zentrum 60plus im Stadtteil Rüttenscheid. Die Idee ist, diesen gewinnbringenden Austausch mit Gesprächen und gemeinsamen Aktionen, in den nächsten Jahren zum Bestandteil des Religionsunterrichts zu machen.

2. Nachhaltigkeit der Maßnahmen

Die Nachhaltigkeit der Maßnahmen zeigt sich auf mehreren Ebenen: Sie sind so angelegt, dass sie langfristig im Schulalltag verankert werden können. Der regelmäßige Austausch zwischen Lehrkräften und der Schulberatungsstelle sorgt dafür, dass Beratungen nachhaltig wirken und abgestimmte Maßnahmen tatsächlich umgesetzt werden. Die Angebote sind nicht punktuell, sondern dauerhaft. Das Beratungsangebot trägt maßgeblich zur nachhaltigen Verbesserung der Lebensqualität und des Lernklimas bei. Durch individuelle und vertrauliche Unterstützung werden Schülerinnen und Schüler darin gestärkt, Herausforderungen selbstbewusst zu begegnen und ihre Potenziale zu entfalten. Das wirkt sich langfristig positiv auf ihre psychische Gesundheit und ihr Wohlbefinden aus – ganz im Sinne des Nachhaltigkeitszieles Gesundheit und Wohlergehen der Vereinten Nationen. Die enge Zusammenarbeit mit externen Fachkräften und die kontinuierliche Weiterentwicklung der Angebote garantieren, dass die Maßnahmen aktuellen Bedarfen gerecht werden und nachhaltig wirken. Gleichzeitig fördern sowohl die Beratungsangebote als auch das fächerübergreifende Projekt die Bildungsqualität, indem es Lernmotivation, Selbstständigkeit und Resilienz stärkt. Durch die Förderung von Gesundheitskompetenzen und Resilienz werden die Schülerinnen und Schüler befähigt, auch außerhalb der Schule nachhaltig gesundheitsbewusste Entscheidungen zu treffen.

3. Beitrag zu Prävention, Resilienz, Gesundheit und Lebensqualität

Das Helmholtz-Gymnasium leistet einen bedeutenden Beitrag zur Prävention psychischer Belastungen sowie zur Förderung von Resilienz und Gesundheit. Indem Schülerinnen und Schüler frühzeitig und individuell unterstützt werden, können sie persönliche Krisen, Stress und Leistungsdruck besser bewältigen. Die verschiedenen Beratungsformate fördern die Entwicklung von Selbstvertrauen, Problemlösungskompetenzen und sozialer Kompetenz. Dies führt zu einer nachhaltigen Ausrichtung des Schullebens, in dem Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität im Mittelpunkt stehen. Die Maßnahmen wirken sich nicht nur auf die schulische, sondern auch auf die persönliche Entwicklung der Jugendlichen positiv aus und stärken ihre Fähigkeit, langfristig den Herausforderungen des Lebens gewachsen zu sein. Besonders erwähnenswert ist zudem die Yoga-AG, die im eigens eingerichteten Yoga- und Entspannungsraum stattfindet.

4. Standortrelevanz für Essen

Die entwickelten Maßnahmen wären auf andere Schulen der Stadt übertragbar und könnten damit einen wertvollen Beitrag zur Gesundheitsförderung im gesamten Stadtgebiet leisten. Durch die enge Verzahnung von Prävention, Nachhaltigkeit und Partizipation entsteht ein Modell, das die Bildungslandschaft in Essen nachhaltig prägen kann. Gerade auch die Kooperation mit dem Zentrum 60plus zeigt, dass Schülerinnen und Schüler sich auch für ihren Stadtteil engagieren und einen Mehrwert für den Stadtteil bringen können.