

## **Beratung und Hilfestellung für Angehörige und Betroffene**

### [MHFA-Guidelines](#)

In diesen Richtlinien finden Sie Hilfestellung zum Umgang mit Betroffenen. Diese umfassen, was man unter den verschiedenen psychischen Störungen versteht, wie man Warnsignale erkennen kann und wie man sich idealerweise verhält und kommuniziert [Link einfügen].

### [Mut-Atlas](#)

Der Mut-Atlas ist eine Online-Plattform, die deutschlandweit Unterstützungsangebote rund um die psychische Gesundheit vereint: Auf einer interaktiven Karte werden Angebote zur Selbsthilfe, Beratungsstellen sowie Therapie- und Freizeitangebote dargestellt. Der Mut-Atlas ist kostenfrei, datenschützend und wird laufend aktualisiert.

### [Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. \(BApK\)](#)

Der Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. bereitet Informationen besonders aus der Perspektive der Angehörigen auf.

### [Aktionsbündnis Seelische Gesundheit](#)

Das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit vernetzt verschiedene seriöse Informations- und Hilfsangebote zur Enttabuisierung psychischer Erkrankungen in einem lockeren Zusammenschluss verschiedener Bündnispartner.

### [AOK Familiencoach Depression](#)

Das Onlineprogramm vermittelt fundiertes Wissen und lehrt, wie der Alltag mit einem\*r an Depression erkrankten Angehörigen, Partner\*in oder Freund\*in gemeinsam bewältigt und wie der\*die Betroffene unterstützt werden kann. Außerdem wird vermittelt, wie man sich selbst vor einer chronischen Überlastung und möglichen negativen gesundheitlichen Folgen schützen kann. Kostenlos und anonym.