

Merel Hovestad (34) studeerde klinische psychologie aan de Vrije Universiteit van Amsterdam. Dit jaar viert ze haar tienjarig jubileum als psycholoog en het vijfjarig bestaan van haar succesvolle praktijk Psycholoog Noordwijk. In die sfeervolle praktijk aan het Westeinde in Noordwijkerhout, vroeg NEX Merel naar haar werk.

DE WEG NAAR geluk

WAT BIJDT PSYCHOLOOG NOORDWIJK?

‘Als particulier psycholoog werk ik met kortdurende en effectieve interventies. Cliënten kunnen snel bij mij terecht. Ik zie een toenemende vraag van ondernemers uit de Bollenstreek voor coaching; 80 procent van het zakendoen is immers psychologie. Natuurlijk bied ik ook individuele trajecten aan vrouwen en mannen zoals jij en ik. Ik bied de internationaal succesvolle ‘Houd me vast’-relatietherapie voor koppels die in de problemen zijn geraakt. Daarnaast ben ik wandelpsycholoog, wat inhoudt dat de sessies plaatsvinden in het bos of op het Noordwijkse strand.’

WAT IS JOUW SPECIALISME?

‘Ik ben gespecialiseerd in het helpen vinden van balans in je leven. Veel angsten en negatieve emoties staan die balans in de weg. Ik werk met een oplossingsgerichte methode: smarttapping. Daarmee ga ik direct aan de slag om negatieve emoties, trauma’s en stress snel te reduceren en zelfs helemaal op te lossen bij mijn cliënten.’

WAT MAAKT JOU TOT EEN GOEDE PSYCHOLOOG?

‘Ik ben heel betrokken bij mijn cliënten en helder in mijn communicatiestijl. Waarop mensen ook vastlopen, scheidingen, trauma’s of angsten, ik heb goed voor ogen hoe ik hen het best kan helpen en doe dit met compassie. Ik bied cliënten tools, die ze in hun dagelijks leven kunnen gebruiken. Hierdoor duurt de therapie korter; ik empower mensen

liever dan dat ik ze afhankelijk maak van hulp van buitenaf. De grootste drive die ik als psycholoog heb, is bijdragen aan het geluk van mijn cliënten.’

EN WAT ZIJN JOUW AMBITIES?

‘Op dit moment ben ik een boek aan het schrijven over de methode die ik in mijn praktijk gebruik om snel en effectief trauma’s op te lossen. Hierbij ontwikkel ik ook een app. Ik kan er verder nog niet veel over vertellen, maar als je me volgt op Facebook, blijf je op de hoogte.’

WAT IS JOUW GOUDEN TIP TOT HET VINDEN VAN GELUK?

‘Wacht niet te lang met het zoeken van hulp als je in de problemen zit. Voor iedereen geldt dat therapie in bepaalde levensfasen goed kan zijn. Dus aarzel niet. Therapie helpt je om weer in je kracht te gaan staan. Als je je problemen leert relativeren of zelfs helemaal kunt oplossen, dan komen geluk en voldoening dichterbij. Dat samen met mijn cliënt voor elkaar krijgen is mijn grootste drijfveer.’

www.psycholoog-noordwijk.nl
Facebook: [PsycholoogNoordwijk](https://www.facebook.com/PsycholoogNoordwijk)
Twitter: [@PsychMerel](https://twitter.com/PsychMerel)
info@psycholoog-noordwijk.nl

