

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 BIEDT 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



TOP 5 *PERSOONLIJKE GELUKSMOMENTEN*

1 'Ultiem geluk voel ik als ik terugdenk aan de wereldreis van een jaar die mijn verloofde Chris en ik in 2010 maakten. In totaal hebben we 128.000

kilometer afgelegd en hebben we 5 continenten en 28 landen aangedaan. Met als hoogtepunten zwemmen met een walvis bij het Osprey Reef in Australië, het beklimmen van de Machu Picchu Inca trail in Peru en de zoutvlakten van Bolivia. Uit deze wereldreis put ik nog dagelijks geluk.'



2

'Natuurlijk is het grootste geluk de geboorte van onze twee dochters, maar dat zit veel meer in de dagelijkse dingen die je met elkaar meemaakt. Om maar iets te noemen: samen op de tafel dansen op Texel. Op zo'n moment beseft je wat geluk is.'

3

'Vier dagen in de week ben ik fanatiek en vol passie in mijn werk bezig om mensen te inspireren en op weg te helpen naar voldoening en geluk in hun leven. Binnen één sessie heb ik iemand van een trauma afgeholpen door middel van smarttapping – een directe reset van de stress response in je brein en de sleutel om los te laten en daardoor meer geluk te ervaren.'

4

'Toen Chris mij herkende na twee dagen in coma te zijn gehouden, realiseerde ik me dat hij zijn hartaanval had overleefd zonder er neurologische schade aan over te houden. Ik was op dat moment zielsgelukkig.'

Merel Hovestad (34)

Sterrenbeeld: scorpioen of boogschutter

Beroep: psycholoog

Hobby's: stedentrips, duiken, culinaire verwennerijen en bootcamp

5 'Genieten is voor mij Noordwijk, de natuur, het strand, de duinen, maar ook heerlijk culinair eten. En ook de gesprekken met mijn lieve zus Marije zijn momenten waar ik heel erg blij en gelukkig van word. Voor die gesprekken en de diepgang die wij ondanks alle drukte met elkaar hebben, ben ik haar zeer dankbaar.'