

‘Stap voor stap werd ik naar dit werk toe geleid’

Francien Post (52) woont sinds 2007 met haar man in Amersfoort. Ze werkte als docent op een hogeschool totdat ze zich vestigde als zelfstandig gecertificeerd mindfulnesstrainer (MBSR). Sindsdien verzorgt ze mindfulnesstrainingen en -workshops, waaronder bij het Toon Hermans Huis in Amersfoort.

Tim van der Hammen

„Al langer speelde bij mij het idee om vrijwilligerswerk te gaan doen. Mijn moeder was jaren gastvrouw bij Het Praethuys in Alkmaar. Net als het Toon Hermans Huis een centrum dat ondersteuning biedt aan (ex-)kankerpatiënten en hun naasten. In mijn omgeving hoorde ik fijne verhalen over het Toon Hermans Huis. Hoe het hen had geholpen tijdens hun ziekte of van vrijwilligers die er werkten. Het maakte mij nieuwsgierig en leidde mij stap voor stap die kant op.”

Francien voelde zich eerst nog niet ‘wijs genoeg’ om zich als vrijwilliger te melden. „Heb ik wel wat te bieden? Ben ik niet te jong om mensen in deze fase te

steunen? En het moest passen naast mijn eigen werk. Vlak voor corona voelde ik dat er ruimte was en heb ik gesolliciteerd.”

„Bij binnenkomst voelde het direct als een fijne plek met een ongedwongen sfeer. Het is fijn om met gelijkgestemden het werk samen te doen en oog te hebben voor de mensen en alle emoties die horen bij het ziekteproces. Tijdens corona in 2020 had ik als gastvrouw veel een-op-eengesprekken met bezoekers.”



Fijn als lotgenoten van elkaar herkennen hoe kanker impact heeft op hun leven

– Francien Post

Ook in haar vakgebied draagt Francien haar steentje bij en verzorgt ze meditatie- en mindfulnesstrainingen, tot voor kort samen met Karen Rutgers, psycho-oncologisch therapeut. „Het is



▲ Francien Post is vrijwilliger bij het Toon Hermans Huis in Amersfoort. FOTO TIM VAN DER HAMMEN

fijn als lotgenoten van elkaar herkennen hoe kanker impact heeft op hun leven en lichaam. Belangrijk is dat ze zich veilig voelen en ervaringen kunnen delen. Ik neem rust en een nuchtere benadering mee. Mooi om daarin verandering

te zien bij de deelnemers, met meer oog voor waar ze zelf invloed op hebben en zelfzorg. Dat geeft me veel voldoening.”

Als lid van de activiteitencommissie houdt Francien zich bezig met de komende Internationale

Wereldkankerdag op zaterdag 4 februari. „Op die dag is er open huis, waarbij iedereen op de Regenteselaan 39 kan binnenlopen en meedoen aan een ontspannende activiteit, zoals een massage, meditatie of een plezierig gesprek.”