



Falcon *Flash*

Elk Moment. Elke Missie.
April 2020

1,5 meter?!

HUUUURRR

HOUD (AF)STAND!

SPORTSBAR @ OK

VOEDINGSTIPS

STEUNVERLENING CIDW

**COVID-19
SPECIAL
Update 2**



HOUD (AF)STAND

Jouw gedrag bepaalt onze inzetbaarheid

Elk Moment. Elke Missie. Niet voor niks is dat ons credo. De opdracht aan jou, je buddy en je eenheid wordt de komende tijd heel simpel: Houd 11 LMB inzetbaar.

De kernwaarden, opleiding en getraindheid van de Rode Baretten garanderen onze inzetbaarheid. Als Nederland ons nodig heeft, staat 11 Luchtmobiele Brigade klaar.

Maar de COVID-crisis heeft ook onze brigade in zijn greep. Opleidingen en oefeningen zijn stilgelegd en afgelast. We kunnen nauwelijks sporten. Toch staan onze eenheden ‘gewoon’ op stand-by voor ondersteunende taken, bijstand of inzet in binnen- en buitenland.

Stilstand betekent uiteindelijk achteruitgang. Om onze inzetbaarheid te kunnen blijven garanderen, moeten we snel weer gaan opleiden, oefenen en trainen. Met de order RESILIENCE COVID-19 is de hervatting van het brigadejaarplan deze week in gang gezet. Begin mei ga je dat waarschijnlijk echt merken. De brigade blijft de richtlijnen van de regering en het RIVM opvolgen, maar we gaan weer dingen doen, tot en met niveau 3.

En reken maar: dat gaat opvallen. Een voetpatrouille in de strook? Een verplaatsing naar de schietbaan? Een tactisch scenario op de heide? Dat trekt aandacht van burgers en media. Wees erop voorbereid dat je opvalt. En vragen krijgt. “Waarom mogen jullie wel in groepen werken?” Of: “Moeten jullie ook 1,5

meter uit elkaar blijven?”

De order geeft antwoord op zulke vragen en bereidt je voor op (media-)aandacht. Het belangrijkste antwoord is (ook voor thuis): “We gaan aan het werk om onze inzetbaarheid te garanderen, maar we houden ons aan alle RIVM-richtlijnen.”

Mooi dat we aan de bak kunnen. Daarbij zijn de belangrijkste succesfactoren: houding en gedrag.

De richtlijnen zijn duidelijk en terecht, ook voor ons. Een foto van een te knusse ‘bloemkool’ op de Koningsweg, De Haar of Arnhemse Heide staat met één druk op de knop op de socials. De discussie over “waarom zij wel” is dan snel gestart. Als we vervolgens allemaal weer worden stilgezet, blijft van onze inzetbaarheid niets over.

Moeten we niet willen. Dus: leg goed uit waarom je doet wat je doet. En: ‘verkorte tussenruimte’ is voorlopig een NO GO.

Iedereen snapt: een Rode Baret wil dingen doen. Met z’n maatjes en zonder teveel remmende richtlijnen. Gelukkig komen we weer op gang. Maar wel met beperkingen. Het is daarom nu aan jou. Houd stand. En houd afstand. Ook op het werk.





Maximaal in de waarneming

Compagnie in de West

Wie wel eens een rotatie gedraaid heeft in de West weet hoe dat is. Oefenen onder veelal uitdagende omstandigheden, uitdagende weekend breaks en tussendoor een duikcursus volgen.

Toen de Koningscompagnie begin dit jaar vertrok hadden de meeste van hen dit waarschijnlijk ook voor ogen. Maar deze rotatie kenmerkt zich nu vooral met 24/7 operationele inzet, precies waarvoor de Compagnie in de West in het leven is geroepen. Bij het uitkomen van deze Falcon Flash draait de eenheid 24/7 vanuit diverse patrouillebases (FOB's) ter ondersteuning van de Kustwacht. Hun opdracht is het voorkomen dat illegale immigranten uit met name Venezuela de kust van Curacao ongezien kunnen bereiken. Dit doen ze vooral door het vroegtijdig spotten van

bootjes op zee, vanuit flexibele overwachtes. Kapitein Ruben: 'aan de begin periode van onze inzet was er nog zichtbaar veel activiteit, maar ons dynamisch optreden en show of presence i.c.m. een strategische mediacampagne is zeer effectief gebleken. Er worden op dit moment dan ook geen overtochten meer ondernomen. Ze hebben door dat we het eiland redelijk dicht hebben zitten'.

Foto linksboven: Op de base worden onder andere GNK skills op peil gehouden.

Foto rechtstboven: Geïmproviseerde patrouillebasis in de West.

Foto onder: Vanuit flexibele overwachtes probeert de eenheid illegale immigranten tegen te houden.





Inzetkaart luchtmobieliërs

STATUS 17 april

Check de Facebook-groep voor de laatste updates



(AMA)/(AMV)*



- 1 Zaanstreek - huisartsenpost
- 2 Rotterdam - Maasstad zkh
- 3 Utrecht - MCH/UMCU
- 4 Zwolle - zorghotels
- 5 Ede - Gelderse vallei zkh
- 6 Beukbergen
- 7 Nijmegen - Radboud MC
- 8 Haaglanden - Den Haag
- 9 Gaanderen - zorghotel
- 10 Den Haag - Haga
- 11 Doorn - MRC
- 12 Nieuw Millingen
- 13 Karel Doorman
- 14 A'dam - Thuiszorgorganisaties



Planning

*AMA = Algemeen Militair Arts
AMV = Algemeen Militair Verpleegkundige



Van Bruin Café naar Sportbar

Bouwgeluiden op de OK

Het Bruin Café was lange tijd een van de bars die de Oranjekazerne rijk is. Vroeger goed gevuld met mensen, maar tegenwoordig met name bezocht door wat oudere collega's. Bij de jonge garde was de locatie minder in trek en daarom is het de uitgelezen locatie om het Bruin Café om te toveren naar een sportsbar, die voor iedereen aantrekkelijk kan zijn. De eerste stenen zijn inmiddels gelegd en hoewel er veel rust is op de Oranjekazerne, komen de bouwgeluiden je hier al snel tegemoet. Kapitein Annemarie Beukers vertelt over de voortgang van het project.

Mooi plan, maar waarom duurt dit zo lang?

Het hele proces is gestart bij het project Boost. Daar is het idee ontstaan om een sportsbar te maken op de Oranjekazerne. Vanuit dat idee is er in 2018 een projectgroep van specialisten bij elkaar gekomen, die ieder specialist op hun vakgebied was (Paresto, FBD, Baseco). Dit team is in 2018 bij elkaar gekomen. Al ruim anderhalf jaar zetten zij zich voor dit project in, waarbij een aanzienlijk budget randvoorwaardelijk was. Daar heeft de brigadegeneraal zich op CLAS-niveau echt hard voor gemaakt. Veel plannen en vergaderingen later, is men nu gestart met de verbouwing. Geloof het of niet, sneller dan dit was écht niet mogelijk. We zaten met aanbestedingstermijnen, die gewoon gevolgd moeten worden.

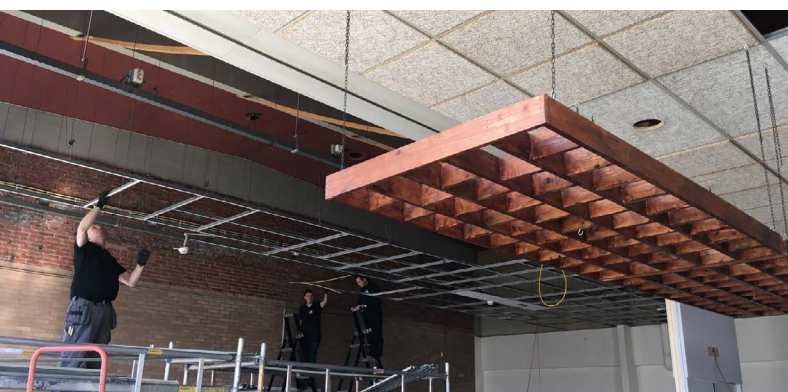
Goede zaak dat het verbouwen gestart is. Wat gaat het worden?

Wat we willen creëren is 'de huiskamer van de brigade'. Een plek waar iedereen overdag

een goede bak koffie kan halen, even rustig het journaal kan kijken of gewoon even op het terras met de maten kan bijpraten. Er komt een ruimte om te flexwerken, maar ook het biljart komt terug. Er moeten gezonde shakes of smoothies worden geserveerd met een gezonde snack - of toch die bitterballen voor in de avond. Enfin, het moet een vertrouwde omgeving worden, voor elke rang of stand. Ook willen kijken of er op bijvoorbeeld donderdagavond een kapper of een barber kan komen...en we willen hier natuurlijk met enige regelmaat leuke happeningen organiseren.

Klinkt goed. Wanneer kunnen we er naar toe?

De oplevering is naar verwachting eind mei... de vraag is alleen wanneer de officiële opening is. Maar dat we vanaf de zomer daar een lekkere bak koffie kunnen halen, dat is wel duidelijk!





Voeding 1/2

Eet jij gezond?

Na een aantal weken thuis mogen we binnenkort weer langzaam en op kleine schaal oefeningen en opleidingen oppakken. De maatregelen rondom het coronavirus kunnen het uitdagend gemaakt hebben om gezond te eten en voldoende te bewegen. Een ander dagritme heeft direct invloed op je energiebalans en dus je gezondheid. Toch willen we inzetbaar blijven en binnenkort weer fit aan de slag gaan. Daarom hebben we een aantal voedingstips die je helpen gezond en vitaal te blijven.

Let op je energie-inname

Geen sportinstructeur meer die je een aantal keer per week flink laat zweten. Ook 's avonds de gym in om aan de ijzers te hangen zit er even niet in. De kans is groot dat je dagelijks minder energie verbrand dan je gewend bent. Het is belangrijk om hier je voedingspatroon op aan te passen:

- Eet niet te veel. Dit lijkt een open deur, maar kies voor kleinere porties bij de maaltijden.
- Vermijd de extra's. Hoe verleidelijk ook, beperk de inname van ongezonde voeding zoals frisdrank, koek, snoep en support de plaatselijke snackbar niet te vaak. Deze voedingsmiddelen leveren veel energie en geen belangrijke stoffen zoals vitaminen en mineralen.
- Blijf bewegen. Met elke dag minimaal 30 minuten bewegen zoals wandelen of fietsen en tweemaal per week spier- en botversterkende oefeningen kom je een heel eind.

Ondersteun je immuunsysteem

Je immuunsysteem beschermt je tegen schadelijke bacteriën en virussen.

Voedingsstoffen zoals eiwitten, vitaminen en mineralen zijn onmisbaar hiervoor. Om je immuunsysteem te ondersteunen is het belangrijk om gezond te eten. Maar wat is een gezonde dagelijkse hoeveelheid? We geven je wat richtlijnen:

- Eet 250 gram groente per dag en varieer met verschillende kleuren.
- Eet dagelijks 2 porties (200 gram) fruit.
- Kies voor volkoren producten zoals volkorenbrood, volkorenpasta en zilvervliesrijst.
- Eet 1 keer per week een portie vette vis zoals zalm, makreel of haring.
- Bereid vlees en vis met plantaardige oliën en margarines.
- Neem elke dag een handje (25 gram) ongezoeten noten zoals cashewnoten, pistachenoten of amandelen.
- Neem per dag meerdere porties magere of halfvolle zuivel.
- Drink 1,5 tot 2 liter per dag. Water, thee of koffie leveren geen extra energie.

Als je je aan de bovenstaande hoeveelheden houdt, krijg je dagelijks voldoende eiwitten, vitaminen en mineralen binnen die het immuunsysteem ondersteunen en je beschermen tegen ziekmakers.



Voeding 2/2

De (on)zin van supplementen

Vitamine C draagt bij aan een goede gezondheid doordat het als antioxidant beschermt tegen schadelijke stoffen en het ondersteunt een goede werking van het immuunsysteem. Als je zorgt dat je voldoende producten eet die rijk zijn aan vitamine C, zoals paprika, citrusvruchten, kiwi en aardbei is het nemen van supplementen niet nodig. Hetzelfde geldt voor eiwitsupplementen. Eiwit ondersteunt de groei en instandhouding van je spieren. Met dagelijks vier tot zes maal 20 gram eiwitten ondersteun je de spieren en het immuunsysteem optimaal. Het nemen van supplementen of BCAA-producten is dan niet nodig.

Wil je meer informatie over een gezonde leefstijl? Maak dan een afspraak met een van onze leefstijlcoaches. Zij kunnen je meer vertellen over het nut en belang van gezonde voeding, voldoende slaap en beweging en mentale gezondheid.

Voorbeelden van eiwitrijke voeding:

- Magere of halfvolle zuivel zoals 200 gram kwark met vers fruit
- 2 volkoren boterhammen met kaas en kipfilet (mag ook een tosti zijn)
- Een portie zalm of kipfilet van 100 gram.
- Volkoren mueslibol met kaas en 200 gram yoghurt.

Deze informatie is tot stand gekomen in samenwerking met Martin van Egmond, voedingskundige Fieldlab TGTF van de Sectie G-med 11 Luchtmobiele Brigade.





Interview GMed

In 'Vraag het aan..' gingen we onlangs in gesprek met luitenant-kolonel Remco Gabriël, de brigade-arts van 11 Luchtmobiele Brigade. Geen tijd (of zin) gehad om de hele aflevering te luisteren? Geen probleem, we vatten de kernpunten hier voor je samen.

Wat doet een brigade-arts?

De brigade-arts is niet zozeer bezig met het medische werk aan het bed, maar is adviseur aan de brigadegeneraal op gezondheidszorg in de brede zin van het woord. Dat gaat van preventieve gezondheidszorg en vaccinaties tot geneeskundige verzorging bij inzet. Die rol verandert niet in tijden van corona-crisis, mijn rol is enkel wat populairder. Ik doe dat met een stafverpleegkundige, een fieldlab (wat je kunt kennen van VTL), een plaatsvervanger en binnenkort een kwaliteitsmedewerker.

Als straks mijn oefening of opleiding weer doorgaat, is dat dan verantwoord?

Een goede en terechte vraag. Je kunt er van uit gaan dat als je activiteiten hebt, over alles nagedacht is. Hier mag je ook gewoon naar vragen. Het belangrijkste is dat alles gedaan wordt met de richtlijnen van het RIVM en het CEAG (Coördinatiecentrum Expertise Arbeidsomstandigheden en Gezondheid) in het hoofd. Echter, wij hebben een 'essentieel beroep', wat betekent dat we af mogen(!) wijken van de richtlijnen als activiteiten noodzakelijk zijn. Dat wordt bepaald op C-LAS of zelfs CDS-niveau. Concreet komt het er op neer dat er voor iedere activiteit een kosten-batenanalyse wordt gemaakt:

hoe groot is de noodzaak van een activiteit voor de brigade en op welke verantwoorde manier kunnen we het dan toch doen, met zo min mogelijk risico's? Jouw gezondheid en de gezondheid van jouw naasten heeft de grootste prioriteit. Twijfel je daarover, stel je vragen dan gerust.

Ik heb klachten of denk dat ik klachten heb - waar kan ik er mee terecht?

Als je klachten denkt te hebben, neem dan altijd even contact op met - bij voorkeur - je eigen gezondheidscentrum. Zij houden je in beeld en kunnen een inschatting maken of je klachten wel of niet bij Corona passen. Gelukkig laten de cijfers nog steeds zien dat onze doelgroep bijna nooit op de IC komt. Bijna nooit, betekent echter niet 'nooit'.

Bij welke klachten neem ik contact op?

Allereerst: twijfel nooit om contact op te nemen als je klachten hebt. Wanneer het zaak is om direct(!) contact op te nemen, is als je serieuze luchtwegproblemen krijgt. Corona is eigenlijk een soort acute longinfectie. Waar je normaal ongeveer zes keer per minuut ademt, kan dit bij serieuze gevallen al snel naar dertig keer per minuut gaan. Trek dan direct aan de bel bij het gezondheidscentrum, of bij de lokale huisarts.

In de aflevering gaat de overste Gabriël ook in op richtlijnen voor ZHKH tijdens oefeningen (hoe doe je dat tijdens deze crisis?), hoe we denken ons medisch personeel voor de brigade te behouden nu ze zoveel bij ziekenhuizen lopen en meer. Je luistert het via de interne [Facebook-pagina](#).



Boek- en filmtips

Lezen geeft je de mogelijkheid om te leren van andermans fouten, zonder dat je bodybags hoeft te vullen met jouw militairen terwijl je leert op het slagveld. - General James 'Mad Dog' Mattis. Een van 's werelds meest bekende generaals gaf het aan met bovenstaande quote: waarom zelf de fouten maken, als een ander zijn les al voor je heeft opgeschreven? Om die reden delen collega's vanaf nu lees- of kijktips met je, die je in hun ogen niet mag missen om een betere militair of persoon te worden. De aftrap komt van majoor de Fretes (G3 AIR), die jou 'The Defence of Hill 781' aanraadt.

The Defence of Hill 781

James R. McDonough

Waarom lezen?

Dit boek bevat 202 bladzijdes goed leesbaar Engels, vol met humor en zulk herkenbaar gedrag en situaties zoals we die hedendaags nog steeds terugzien in ons bedrijf. Een overschot aan praktische, tactische lessons learned voor elk leidinggevend/niet leidinggevend niveau.

Wat lees je in het boek?

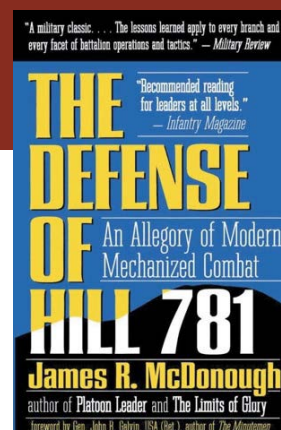
De airborne bataljonscommandant Lcol A. Attack (Always Attack) overlijdt door het eten van een verkeerde MRE. Hij wordt wakker in de 'purgatory', (het vagevuur). Voor hij tot de hemel toe wordt gelaten, moet hij de foute eigenschappen rechtbreien die hij zich had aangeleerd in zijn carrière als commandant. Dit uiteraard onder toezicht oog van (ook overleden) OT'ers, een Command

Sergeant Major. Opdracht na opdracht moet hij uitvoeren, met een (ook overleden) gemechaniseerd bataljon in plaats van zijn geliefde airborne eenheid, waar hij tot dan zijn hele carrière had gediend. Tot het moment dat hij eindelijk alle lessen die hij moet leren heeft geleerd en daarmee wordt toegelaten tot de hemel, doet hij ervaring op met alle functionaliteiten benodigd om een opdracht goed uit te voeren.

Wat is de reden dat je het collega's aanraadt?

Het verhaal klinkt vaag om in een korte samenvatting te omschrijven, maar het boekje zit naast humor vooral boordevol met goede en duidelijke tactische lessen! Lessen waar we nog steeds ons voordeel uit kunnen én moeten trekken.

Ben jij de volgende die een boek- of filmtip heeft die je iedere collega aanraadt? Mail naar Communicatie.11LMB@mindef.nl en we plaatsen hem hier in de volgende Falcon Flash.



Colofon

Falcon *Flash* is een uitgave van 11
Luchtmobiele Brigade

Opdrachtgever:

Brigadegeneraal H.G.J.A. Smits

Redactie: Communicatie 11 LMB

Vormgeving: Communicatie 11 LMB

Redactieadres:

Sectie Communicatie 11 LMB

Gebouw 118

MLT Deelen

communicatie.11lmb@mindef.nl

