

Austraalias elav eestlanna jookseb lähisuhtevägivalda kogenud Eesti naiste heaks

18. veebruar 2017 00:05



Kärt Anvelt
Eesti Päevaleht



Viimase 11 kuuga on Ingrid Morrison läbinud üle 2500 km ning viimase kaheksa kuu jooksul jooksnud viis poolmaratoni, neli täismaratoni ja ühe ultramaratoni. Foto: erakogu

Ingrid Morrison kogub 257 kilomeetri pikkusel Maroko ultramaratonil raha Pärnu naiste tugikeskuse toetuseks.

Austraalias elav eestlanna Ingrid Morrison (45) osaleb aprillis Maroko jooksumaratonil Marathon des Sables (Kõrbemaraton), kus kuue päeva jooksul tuleb, varustus seljas, läbida kokku 257 kilomeetrit. „See on raskeim maraton, mida on võimalik üldse jalgadel teha. Peale kõrbekuumuse ja liivatormide teeb asja veelgi keerulisemaks see, et kogu varustus – söök, riided, magamiskott, madrats – tuleb endal terve tee seljas kanda,” ütleb Morrison.

Küsimus, miks ta seda teeb, ajab Morrisoni naerma. „Ei teagi. Keskeakriis äkki? Kes võtab noore armukese ja ostab kabrioleti, kes jookseb kõrbes,” sõnab ta. Enamik selle teekonna alustajaid teevad seda heategevuse eesmärgil. „Kuna Austraalias on küllalt organisatsioone, kes kohalikke abivajajaid aitavad, ja ka rohkem raha, teen mina oma kampaania Eestis ja Eesti jaoks.” Austraalia meeskonna liikmena joostes saab Morrison Eestit esindada.

Väidet, et enamik ekstreemspordi harrastajaid on loomult maailmaparandajad, kes ei pane proovile ainult oma füüsilisi ja vaimseid võimeid, kinnitab ka asjaolu, et 98% Marathon des Sablesi osavõtjaid esindavad joostes südamelähedast heategevusvaldkonda ja püüavad oma kampaaniga tõmmata tähelepanu ühiskonna valupunktidele. Näiteks Joel Juht, kes samuti sel aastal kõrbemaratonil Eestit esindab, korjab raha Siimusti lastekodu terviseraja loomiseks.

Morrison esindab oma jooksuga kõiki naisi, kes on koduvägivallaga kokku puutunud. „Urisin paljudelt Eesti tuttavatelt, mis see projekt olla võiks, ning jõudsin Pärnu naiste tugikeskuseni ja Margo Orupõlluni. Temaga rääkides oleme otsustanud, et loome kampaania selle aasta augustis toimuvale emade ja laste laagrile annetuste kogumiseks,” lausub Morrison.

Laager sarnaneb jooksuga

Pärnu naiste tugikeskuse juht Margo Orupõld pakkus Morrisonile alul mitu teemat, mis on lähisuhtevägivallast pääsejale olulised, kuid millele riigi õhukeses rahakotis vahendeid ei ole. „Aga meie emade ja laste laager sarnaneb vägagi Ingridi jooksuga. Kui jooks toimub kuus päeva äärmiselt keerulistes tingimustes, siis meie emadele ja lastele on see vastuoksa elus esimene võimalus end seitse päeva vabalt tunda, ise otsustada, kogeda uut ja omandada teadmisi. Jooksu ajal paljud murduvad ega lõpeta maratoni. Laagris toimub samuti palju vabatahtlikke murdumisi just teraapiates oma läbielamiste mõtestamises,“ märgib Orupõld.



Foto: erakogu

Orupõllu sõnul tulevad lähisuhtevägivalla ohvri ellu äärmiselt keerulised protsessid, kui ta on otsustanud vägivallaringist väljuda. Maratonil on kõik vajaminev (toit, riided jm) kaasas. Paljud naised on sunnitud pidevalt elukohta vahetama ja on samas olukorras: kõik asjad on kogu aeg käeulatuses ja kaasas. Paljud naised ikkagi murduvad ega lõpeta vägivallast pääsemise teed, sest see on keeruline. Kui ei ole vastupidavust ega toetavaid tegevusi, tuleb murdumine kiiresti.

„Finišis on pisarateni õnnelikud ja väsinud nii maratoonarid kui ka emad ja lapsed. Tunnustused ja medalid saavad samuti nii jooksjad kui ka laagris osalejad. Meie laager lõpeb samuti vahel pisarate ning kindla lubaduse ja lootusega, et teeme seda jälle. Kokkuvõttes: see sisemine ja füüsiline areng, mis toimub kuue päeva jooksul jooksurajal, toimub ohvritega ka laagris,“ räägib Orupõld.

Finišis on pisarateni õnnelikud ja väsinud nii maratoonarid kui ka emad ja lapsed.

Morrison tõdeb, et lähisuhtevägivald – mitte füüsiline, vaid emotsionaalne – on tedagi mitu korda puudutanud. Aastaid tagasi oli ta hea sõbranna Eestis mehe emotsionaalse terrori tõttu pikalt psühhiaatriaiglas ravil, hiljuti vajas samadel põhjustel abi sõbranna Austraalias. „Paarist sõbrannast on saanud kodused joodikud, sest alkohol on nende jaoks ainus viis mehe terroriga võidelda. Minu enda lahusus oli väga keeruline,“ tunnistab Morrison.

Orupõld märgib, et on äärmiselt oluline, et meie valupunkte nähtaks Eestist väljaspool, ja tunnistab, et lähisuhtevägivalla probleemi on keeruline avalikkuse ette tuua, sest ohvrist ema kõrval on enamasti ka ohvrist lapsed. „Maailmas julgevad sõna võtta, avalikkuses esineda ja avalikke üritusi korraldada inimesed, kes peavad oluliseks iga inimese õigusi vägivallatule elule, vabadusele, tööle ja haridusele olenemata soost, haridusest ja materiaalsest olukorrast. Nad ei ole alati ise ohvrid. Eesti inimesele on see veel võõras. Usun, et kui meie valupunktidele pööravad tähelepanu meie kaasmaalased ja teised head inimesed üle maailma, saab ohvri abistamine ka meie riigis suurema tähelepanu ja toetuse,“ loodab Orupõld.

Meedia on piisavalt oskuslik

Lähisuhtevägivalla kohta ühiskonna teadlikkuse suurendamises ei saa alahinnata ka meedia rolli. Orupõllu kinnitusele kajastab meie meedia seda teemat piisavalt tundlikult, teravalt ja oskuslikult. „Ainult koostöös institutsioonide, kodanikuühenduste, riikide ja inimestega üle maailma saame oma ellu muutusi tuua,“ ütleb ta.

Ingrid Morrison saabus Melbourne'i 15 aastat tagasi EBS-i vahetustudengina, soovides õppida neli kuud Swinburne University of Technology magistriõppes. Neljast kuust sai kaheksa, mille jooksul tutvus ta oma tulevase abikaasaga. Nüüdseks on kümme aastat kestnud abielu küll purunenud, kuid suhtest sündis kaks last. Abikaasale jäid kas koos asutatud ettevõtet, Ingrid alustas oma raamatupidamisfirmat ja läks end täiendama rahvusvahelisse ärikooli Australian Institute of Business.

Paarist sõbrannast on saanud kodused joodikud, sest alkohol on nende jaoks ainus viis mehe terroriga võidelda.

Maratonide juurde jõudis Morrison 2013. aastal, kui tema lähedasel sõbrannal diagnoositi rinnavähk. Nädal hiljem nägi ta telerist reklaami emadepäevajooksust, millega toetati rinnavähiga võitlemist. Kuid selleks kaheksakilomeetriseks jooksuks ei olnud enam aega treenida. „Mäletan stardipauku, kui olin esireas parimate jooksjatega – ikka rind ees oli vaja end sinna suruda – ja need tuhanded tossupaarid minust kui postist mööda jooksid. Heli, mis tekkis tossude ja asfaldi kokkupuutel, võttis kananaha ihule. Samal õhtul otsustasin oktoobris toimuvast Melbourne’i maratonist osa võtta,” meenutab Morrison.

Oskamatuse ja ületreenimise tõttu – mõra sääreluus ja kaheksa nädalat kipsi kandmist – jäi Melbourne’i maratonis tookord osalemata, ent jooksupisikuga oli Morrison nakatunud. Viis kuud treeninguid ja siis starti järgmisse jooksu mägisel ookeaniäärsel rajal, mõlemas põlves rebendid. „Võitlesin valuga ja jooksin lõpuni, mis tõenäoliselt oli viga, sest siis olin jooksmisest eemal kuus kuud,” nendib ta. Seetõttu jäi jooksmata ka 2015. aasta Melbourne’i maraton.



Raskeks ultramaratoniks valimistudes jookseb Ingrid Morrison viis-kuus päeva nädalas. Foto: erakogu

Lahutuse ajal diagnoositi Morrisonil depressioon ja ta võttis mitu kuud antidepressante. Kord, kui ta lapsi kooli viies liikluses segadusse sattus, otsustas ta tabletid tualetist alla lasta ja lihtsalt joosta. Samal ajal näitas ta vereproov võimaliku kasvaja olemasolu. Taas 18 kuud analüüse ja proove, kuni lõpuks tuli vastus: kõik on korras. „Haiglas viimast vastust oodates tuli minu Facebooki seinale Kõrbemaratoni reklaam ja otsus sellest osa võtta sündis kohe. Millal siis veel, kui mitte nüüd? Mul on hea tervis, lahutusprotsessi raskeim pool on läbi, lapsed on uue olukorraga harjunud ja ma saan 45. Perfect timing. See oli jaanuar 2016 ja jooks toimub aprillis 2017, nii et mul oli aega korralikult treenida. Nii see algas,“ räägib Morrison.

11 kuud ja 2500 kilomeetrit

Viimase 11 kuuga on ta läbinud üle 2500 km ning viimase kaheksa kuu jooksul jooksnud viis poolmaratoni (21,1 km), neli täismaratoni, sh ka New Yorgi maraton, kus ta avaparaadil kandis Muhu rahvariideid ja Eesti lippu, ning ühe ultramaratoni (56 km). Enne Marokot ootab Morrisoni veel üks suur tuleproov. Märtsis võtab ta osa Austraalia raskeimast murdmaajooksust – neli jõe ületamist ja tõuse mägedes kokku 1600 meetrit.

Marathon des Sables on kuus päeva kestev 250–257 km pikkune ultramaraton, mis toimub Lõuna-Marokos ja sel aastal 32. korda. Osavõtjaid on tänavu 1293. Jooksu peetakse üheks raskeimaks, sest peale vee ja telgi tuleb jooksjal oma varustust kogu aja seljakotiga kaasas kanda. Esimese kolme päeva distants on umbes 38 km, neljandal päeval 91, siis 42 ja viimasel päeval 10 km.

Heli, mis tekkis tossude ja asfaldi kokkupuutel, võttis kananaha ihule.

Esimesel kahel päeval tuleb distants läbida kindla aja jooksul. Kui ei jõua, oled diskvalifitseeritud. See on n-ö kontroll tuvastamiseks, kas jooksja on 91 kilomeetriks valmis. Esimese distantsi pikkused muutuvad igal aastal liivaväljadest olenevalt. Avatud telki jagatakse seitsme jooksjaga. Austraaliast on käinud sel maratonil veidi alla 1000 jooksja, sel aastal on koos Uus-Meremaa jooksjatega tiimis 30 inimest. „Kuulun sellesse tiimi, kuid esindan Eestit nii riigi kui ka rahvusena. Oleme Joel Juhtiga esimesed eestlased, kes selle tee ette võtavad. 2011. aastal esindas Eestit Tallinnas elav šotlane, kes ei pääsenud UK tiimi,“ sõnab Morrison.

Nagu öeldud, on tegemist heategevusliku jooksuga. Maratoni looja, prantslasest kontsertide promootori Patrick Baueri eesmärk oli luua spordiga seotud projekt, et toetada Maroko laste haridust ja tervishoidu. „Enamik jooksjaid valib endale hingelähedase teema, mida toetada ja millele tähelepanu tõmmata. On kuulujutud, et sel aastal osaleb maratonil ka prints Harry, kes kõnnib selle tee läbi haavatud sõduritega.”

Raskeks ultramaratoniks valimistudes jookseb Ingrid Morrison viis-kuus päeva nädalas, nädalalõpu jooksud on pikad ja vahepeal puhkepäevi pole. Näiteks reedel jookseb ta 25, laupäeval 30 ja pühapäeval 35 km. „On ka nädalaid, kus reedel on jooks/kõnd segamini neli tundi, laupäeval kuus tundi ja pühapäeval viis tundi. Pikim trennipäev on olnud 8,5 tundi,“ märgib ta.

Pikad jooksud teeb Morrison täisvarustuses seitsme-kaheksakilose seljakotiga, et keha harjuks. Neil päevil sööb ta külmuivatatud pakieineid ehk seda, mida sööks Marokoski. Iga nädal on massaaž ja kaks korda nädalas tunnike personaaltreeneriga. Vahel juurde rattasõit või sõudmine. Järgmisel nädalal asendab ta kaks päeva teedel jooksmist liival jooksmisega ja kaks nädalat enne Marokot hakkab käima üle päeva – kokku kaheksa korda – kuumakambris: jooksma trenaažööril soojalampide all.

Mis on emade ja laste laager?

Margo Orupõld tunnistab, et pärast esimesi keerulisi juhtumeid varjupaigas saadi aru, mis lähisuhtevägivalla ohvrist ema ja lastega toimub: kaugenemine, oskamatus uues olukorras kohaneda jne. „Selleks korraldasime emade ja laste laagri, kus saime 24 tundi olla koos emade ja lastega uues keskkonnas (ei kodu ega varjupaik) ning tegeleda emade ja lastega komplekselt eri meetodikate järgi: paarikaupa, kogu pere, loovtegevused, koostegemised, teraapiad jne,” loetleb Orupõld.

Selgus, et osalejate areng oli hüppeline. Pealegi polnud need lapsed rahapuuduse tõttu kunagi üheski laagris käinud, paljud polnud oma kodukohastki välja saanud. „Nüüdseks oleme teinud kolm laagrit. Seda tegevust riik ei toeta ja raha laagrite korraldamiseks oleme saanud annetuskampaaniatest ja toetustest,” ütleb Orupõld.

Esimene emade ja laste laager toimus olümpia-aastal ja muidugi oli ka laagris oma olümpia. 2016. aastal toimusid juba laagri teised olümpiamängud. „Vaimne tervenemine käib ikka füüsilise arenguga käsikäes. Kõige tähtsamad lihased, mis meil saavad võistlustel suurima koormuse, on naerulihased. Tähtsal kohal on laagris jätkuv iseseisvuse saavutamine ja enesekindluse kasvatamine eri loovtegevuste kaudu,” selgitab Orupõld.

MTÜ Pärnu Naiste Tugikeskus pakub 2009. aastast spetsialiseeritud kompleksteenusena toetust, asjatundlikku nõuannet, turvalist keskkonda ja nõustamist naistele, kes on kogunud mis tahes soopõhist vägivalda: füüsilist, seksuaalset, psühholoogilist, majanduslikku. Varjupaiga teenused laienevad ka naistega kaasas olevatele lastele.

Vaata: naistevarjupaik.ee

Facebook: Pärnu Naiste Tugikeskus

Kuidas annetada?

Kõik, kes soovivad Ingrid Morrisoni jooksu kaudu emade ja laste laagrit toetada, saavad annetada.

MTÜ Pärnu Naiste Tugikeskus

Arvelduskonto: EE122200221047053080 (Swedbank)

Selgitus: laager

„Kallis Eesti rahvas! Jätke ostmata üks hommikune *latte* ja saiake ning annetage see väike summa Pärnu naiste tugikeskuse laagri jaoks! Teie elus ei muutu midagi, kui see kohv jääb

ühel hommikul joomata, kuid oma annetusega võite kellegi elu igaveseks paremaks muuta,“
kutsus Ingrid Morrison kõiki heategijaid annetama.

Austraalias elavad inimesed saavad samuti toetada:

Ingrid Morrison – Westpac 733-178/591977

Enne ultramaratoni saab Morrisoni treeninguid ja tegemisi jälgida Facebookis aadressil:
Ingrid Morrison Marathon des Sables 2017 Bib 603

●●● EestiPäevaleht

See leht on trükitud EESTI PÄEVALEHE internetiväravast

Address <http://epl.delfi.ee/archive/article.php?id=77227586>