Revista Română de Asistență Socială Militară
Romanian Journal of Military Social Work (RJMSW)
Revue roumaine d'assistance sociale militaire (RRASM)
ISSN: 3120-2179
Vol. 1, Nr. 4, octombrie - decembrie 2026
https://rrasm.ro/ redactie@rrasm.ro

Recuperarea și reintegrarea militarilor răniți prin sport și voluntariat: un dialog cu Asociația Voluntarilor Invictus România

Gabriel Ion
Voluntar Invictus România
https://www.invictusRomânia.ro/
E-mail: invictus.România.association@gmail.com

Constantin Oprina
Lector universitar, Expert juridic
Universitatea de Vest din Timișoara
Facultatea de Sociologie și Asistență Socială, România
ORCID: 0009-0002-0680-0837
E-mail: constantin.oprina@e-uvt.ro

Rezumat

Prezentul articol-interviu evidențiază experiența și rolul Asociației Voluntarilor Invictus România în promovarea recuperării fizice, psihologice și sociale a militarilor raniti, prin intermediul sportului adaptat, al voluntariatului și al implicării comunitare. Dialogul aduce in prim plan evoluția proiectului Invictus România, pornind de la inițiativa de a facilita participarea militarilor români răniți la competițiile internationale Invictus Games, până la dezvoltarea unei comunități unite, închegate bazate pe solidaritate, camaraderie și sprijin reciproc. Interviul subliniază rolul sportului la reconstruirea încrederii în sine, consolidarea relațiilor dintre militari și familiile lor, construirea și dezvoltarea rezilienței necesare ăn procesul de recuperare după experiențele traumatice asociate misiunilor de luptă. Totodată este evidențiată importanța menținerii legăturilor sociale și profesionale după rănire, dar și rolul important al voluntarilor și ale organizatiilor neguvernamentale în susținerea procesului de recuperare și de reintegrare postmisiune. În cadrul dialogului se pune accent în dezvoltarea diferitelor forme de colaborare între institutiile publice, specialiști și societatea civilă. În acest sens, o atenție deosebită fiind acordată asistenței sociale militare în rolul ei de identificare timpurie a nevoilor sociale, facilitarea accesului la servicii și, nu în ultimul rând, în sprijinirea reintegrării profesionale și familiale. În final, sunt punctate principalele direcții de dezvoltare

ale Invictus România, inclusiv consolidarea cooperării internațional și perspectiva organizării unor evenimente de amploare în România. Prin interviul realizat se ofera o perspectivă practică asupra relației dintre sport, recuperare, participare socială și calitatea vieții militarilor răniți și a familiilor acestora, subliniindu-se contribuția acestor demersuri la îmbunătățirea bunăstării psihosociale, consolidarea coeziunii și dezvoltarea rezilienței.
Cuvinte-cheie: asistență socială militară, Invictus România, militari răniți, recuperare prin sport, reintegrare socială, voluntariat, veterani.

Abstract

The present interview article highlights the experience and role of the Invictus Romania Volunteers Association in promoting the physical, psychological, and social recovery of wounded military personnel through adaptive sports, volunteering, and community involvement. The dialogue brings to the forefront the evolution of the Invictus Romania project, from the initiative to facilitate the participation of wounded Romanian military personnel in international Invictus Games competitions to the development of a united and close-knit community based on solidarity, camaraderie, and mutual support. The interview emphasizes the role of sport in rebuilding self-confidence, strengthening relationships between military personnel and their families, and building and developing the resilience needed in the recovery process following traumatic experiences associated with combat missions. At the same time, it highlights the importance of maintaining social and professional ties after injury, as well as the important role of volunteers and non-governmental organizations in supporting the post-mission recovery and reintegration process. The dialogue places emphasis on the development of various forms of cooperation between public institutions, specialists, and civil society. In this regard, particular attention is given to military social work and its role in the early identification of social needs, facilitating access to services, and, last but not least, supporting professional and family reintegration. Finally, the main directions for the development of Invictus Romania are outlined, including the strengthening of international cooperation and the prospect of organizing large-scale events in Romania. The interview provides a practical perspective on the relationship

Revista Română de Asistență Socială Militară
Romanian Journal of Military Social Work (RJMSW)
Revue roumaine d'assistance sociale militaire (RRASM)
ISSN: 3120-2179
Vol. 1, Nr. 4, octombrie - decembrie 2026
https://rrasm.ro/ redactie@rrasm.ro

between sport, recovery, social participation, and the quality of life of wounded military personnel and their families, highlighting the contribution of these efforts to improving psychosocial well-being, strengthening cohesion, and developing resilience.
Keywords: military social work, Invictus Romania, wounded military personnel, sports-based recovery, social reintegration, volunteering, veterans.

Introducere

Recuperarea militarilor răniți în urma participării la misiuni de luptă reprezintă un proces complex care, de multe ori, depășește dimensiunea strict medicală, un proces care presupune adaptare psihosocială, recontrucția autonomiei personale, menținerea relatiilor familiale și profesionale, reintegrarea în comunitate.

Reintegrarea socială și schimbările din dinamica familială pot influenta atât viața familială, profesională și socială a militarului rănit, cât și organizarea activităților cotidiene, precum și modul în care acesta își percepe propriul rol social după întoarcerea din misiune.

În acest context, sportul adaptat poate fi considerat un mijloc valoros de recuperare și de redobândire a încrederii în propriile capacități. Astfel, militarul rănit își poate identifica noi repere și direcții personale, își poate reconstrui sentimentul de apartanență la o comunitate prin atingerea progresivă a unor obiective, prin participarea la antrenamente, prin adeziunea la o echipă. Este important de subliniat că, deși experiența sportivă poate contribui la susținerea unui parcurs amplu de recuperare și integrare, aceasta nu înlocuieste intervențiile medicale, psihologice sau sociale specializate.

Proiectul Invictus România s-a dezvoltat în jurul acestei perspective, centrate pe sportul adaptat, urmărind participarea militarilor români răniți la competițiile Invictus Games și promovarea sportului ca instrument de recuperare și reintegrare. Inițiativa a reunit voluntari militari și civili, iar activitățile sale au contribuit la apropierea dintre militarii răniți, familiile acestora și societatea civilă. În timp, proiectul a depășit dimensiunea participării la competiții sportive, incluzând evenimente comunitare, acțiuni de voluntariat și inițiative dedicate memoriei eroilor și promovării respectului față de veterani.

Revista Română de Asistență Socială Militară
Romanian Journal of Military Social Work (RJMSW)
Revue roumaine d'assistance sociale militaire (RRASM)
ISSN: 3120-2179
Vol. 1, Nr. 4, octombrie - decembrie 2026
https://rrasm.ro/ redactie@rrasm.ro

Din perspectiva asistenței sociale militare, experiența Invictus România este relevantă prin accentul pus pe persoană, pe nevoile sale concrete și pe importanța continuității sprijinului. Recuperarea nu se încheie odată cu externarea din spital și nici după participarea la o competiție. Ea presupune acces la servicii, adaptarea mediului de viață, sprijin familial, oportunități de participare socială și menținerea unor relații de solidaritate care să prevină izolarea.

În acest proces, organizațiile neguvernamentale și voluntarii pot contribui la completarea sprijinului oferit de instituțiile publice, fără a substitui responsabilitățile acestora sau intervențiile specialiștilor. Prin apropierea de beneficiari și prin capacitatea de a mobiliza comunitatea, ei pot facilita accesul la activități și resurse, pot încuraja participarea și pot contribui la menținerea unei legături active între militarii răniți și societate.

Pornind de la aceste considerente, Revista Română de Asistență Socială Militară a realizat prezentul interviu cu Gabriel Ion, voluntar Invictus România. Scopul dialogului este de a surprinde experiența organizației în recuperarea prin sport, provocările întâmpinate de militarii răniți și familiile lor, rolul voluntariatului și al comunității, precum și perspectivele de dezvoltare a colaborării dintre organizațiile neguvernamentale, instituțiile publice și specialiștii din domeniul asistenței sociale.

Din punct de vedere metodologic, materialul are caracterul unui interviu semistructurat, bazat pe întrebări formulate de redacția revistei și pe răspunsurile interlocutorului. Acesta nu reprezintă o cercetare empirică în sensul clasic al termenului, iar experiențele și opiniile prezentate reflectă perspectiva interlocutorului și a activității Invictus descrise în cadrul dialogului.

Publicarea interviului se înscrie în demersul Revistei Române de Asistență Socială Militară (RRASM) de a documenta inițiative relevante pentru comunitatea militară și de a facilita schimbul de experiență dintre practicieni, organizații neguvernamentale și mediul academic. Totodată, materialul urmărește să contribuie la o mai bună înțelegere a rolului pe care sportul, voluntariatul și asistența socială militară îl pot avea în susținerea militarilor răniți și a familiilor acestora.

Revista Română de Asistență Socială Militară
Romanian Journal of Military Social Work (RJMSW)
Revue roumaine d'assistance sociale militaire (RRASM)
ISSN: 3120-2179
Vol. 1, Nr. 4, octombrie - decembrie 2026
https://rrasm.ro/ redactie@rrasm.ro

Interviu cu Gabriel Ion, voluntar Invictus România

1. Cum a luat naștere proiectul Invictus România și care au fost principalele obiective urmărite încă de la început?

Ideea Invictus România a pornit dintr-o dorință foarte simplă, dar puternică: ne-am dorit ca și militarii răniți români să poată participa la Invictus Games, alături de militarii răniți ai națiunilor împreună cu care România luptase în misiunile internaționale.

Inițiativa i-a aparținut lui Patrick Luca, care a început să strângă în jurul său câțiva prieteni și voluntari, militari și civili. La început eram puțini și nu aveam în spate o structură mare. Aveam însă o idee în care credeam și tricoul Invictus, pe care am început să îl purtăm la diferite competiții sportive. Prin prezența noastră la aceste evenimente încercam să facem cunoscut proiectul și, mai ales, să aducem alături de noi militarii răniți.

Am început treptat să îi implicăm direct în activități sportive. Unul dintre primele momente importante a fost participarea la un triatlon organizat la Constanța. Astfel de experiențe ne-au arătat că sportul putea deveni un mijloc prin care militarii răniți să își recapete încrederea, să își stabilească noi obiective și să simtă din nou că fac parte dintr-o echipă.

Obiectivul inițial era participarea României la Invictus Games. În timp însă am înțeles că adevărata miză este mult mai mare decât participarea la o competiție internațională. Invictus Games poate fi o destinație importantă în parcursul unui militar rănit, dar recuperarea prin sport se construiește zi de zi, acasă, prin antrenamente, evenimente, camaraderie și prin implicarea familiei și a comunității.

Așa a început Invictus România: de la câțiva oameni care au crezut că și militarii răniți români merită această șansă și care au început, pas cu pas, să transforme o idee într-o comunitate.

2. Care este rolul sportului în procesul de recuperare fizică, psihologică și socială a militarilor răniți, invalizi sau afectați de experiențele din teatrele de operații?

Întoarcerea acasă după o misiune nu înseamnă pentru toți militarii revenirea la viața pe care au avut-o înainte. Unii dintre militarii răniți s-au întors la serviciu, alături de colegii lor, în

Revista Română de Asistență Socială Militară
Romanian Journal of Military Social Work (RJMSW)
Revue roumaine d'assistance sociale militaire (RRASM)
ISSN: 3120-2179
Vol. 1, Nr. 4, octombrie - decembrie 2026
https://rrasm.ro/ redactie@rrasm.ro

timp ce alții au ajuns direct acasă, pentru că rănile suferite nu le-au mai permis să rămână în activitate.

Armata este o organizație în continuă mișcare. Misiunile trebuie îndeplinite, oamenii trebuie pregătiți, iar standardele trebuie menținute la un nivel foarte ridicat. Pentru militarul care a fost obișnuit să facă parte din acest mecanism, să aibă responsabilități, să conducă sau să execute misiuni și să știe că ceilalți se bazează pe el, schimbarea poate fi foarte greu de acceptat.

Atunci când știi ce ai fost capabil să faci și ajungi, în urma unei răni, să nu mai poți face o parte dintre lucrurile pe care înainte le considerai firești, apare inevitabil frustrarea. Uneori nu îți mai găsești locul, crește starea de tensiune și devine dificil să privești înainte. Tocmai aici cred că sportul poate avea un rol extraordinar.

Ai nevoie de ceva care să te scoată din această stare, care să îți ofere un obiectiv spre care să privești și despre care să știi că, prin muncă, îl poți atinge. Sportul face exact acest lucru: îți oferă un nou reper. Astăzi poate însemna să parcurgi un kilometru, mâine să termini o cursă, iar mai târziu să participi la o competiție. Fiecare pas îți demonstrează că încă poți.

Sportul îți poate reda sentimentul că ești folositor, că faci din nou parte dintr-o echipă și că ai ceva de oferit. Uneori, te duce chiar mai departe: nu doar să demonstrezi că încă poți, ci să descoperi că poți deveni foarte bun într-un domeniu nou.

De aceea, în Invictus, medalia nu este neapărat cea mai importantă victorie. Mai important este drumul până la ea. Este momentul în care un militar rănit începe din nou să își stabilească obiective, să muncească pentru ele și, mai ales, să privească spre viitor cu încrederea că poate ajunge acolo unde și-a propus.

3. Cum sunt selectați și pregătiți militarii care reprezintă România la Invictus Games și ce impact are această experiență asupra vieții lor?

Pentru participarea la Invictus Games există câteva reguli foarte clare, iar principiul de la care pornim este că performanța sportivă nu trebuie să fie singurul criteriu. Invictus nu este construit doar pentru cei mai rapizi, cei mai puternici sau pentru cei care au cele mai mari

Revista Română de Asistență Socială Militară
Romanian Journal of Military Social Work (RJMSW)
Revue roumaine d'assistance sociale militaire (RRASM)
ISSN: 3120-2179
Vol. 1, Nr. 4, octombrie - decembrie 2026
https://rrasm.ro/ redactie@rrasm.ro

șanse să câștige o medalie. Ne dorim ca militarii răniți să aibă șansa de a ajunge la Jocuri indiferent de nivelul de performanță de la care pornesc.

Ceea ce cerem însă este seriozitate și consecvență. Militarul trebuie să își aleagă un sport pe care îl poate practica și să se pregătească în mod constant. Pentru noi contează foarte mult parcursul lui: să vină la antrenamente, să se implice, să muncească, să facă progrese și să înțeleagă că participarea la Invictus Games este rezultatul unui proces de recuperare și pregătire.

De altfel, pregătirea pentru Invictus Games începe cu mult înainte de selecția echipei. Prin activitățile sportive pe care le organizăm în România încercăm să oferim posibilitatea de a participa tuturor militarilor răniți, indiferent de performanță. Aici nu există un barem pe care trebuie să îl îndeplinești pentru a veni alături de noi. Este nevoie, înainte de toate, să îți identifici un sport pe care îl poți practica în mod frecvent și care să îți ofere motivația de a continua.

Unii vor ajunge la Invictus Games, alții poate nu își vor dori niciodată acest lucru. Important este ca sportul să rămână în viața lor. Jocurile pot reprezenta un obiectiv extraordinar, dar ele sunt doar o etapă. Câștigul real este atunci când, după competiție, militarul continuă să se antreneze, participă la activități sportive, îi încurajează pe ceilalți și devine, la rândul său, un exemplu pentru cei care sunt la începutul acestui drum.

Impactul participării la Invictus Games este greu de redus la rezultatele din clasament. Să porți din nou drapelul României, să faci parte dintr-o echipă și să fii alături de militari răniți din țările cu care ai fost cândva în misiuni creează un sentiment aparte. Pentru mulți, adevărata victorie este tocmai această revenire: să aibă din nou un obiectiv, o echipă și încrederea că drumul lor nu s-a încheiat odată cu rana.

4. Din experiența organizației, care sunt cele mai frecvente provocări cu care se confruntă militarii răniți și familiile acestora după întoarcerea din misiuni?

Provocările sunt numeroase și, mai ales, sunt foarte diferite de la un militar la altul. Nu cred că putem vorbi despre un singur model de recuperare, pentru că fiecare rană este diferită, fiecare om este diferit și fiecare se întoarce într-un anumit mediu familial, profesional și social.

Revista Română de Asistență Socială Militară
Romanian Journal of Military Social Work (RJMSW)
Revue roumaine d'assistance sociale militaire (RRASM)
ISSN: 3120-2179
Vol. 1, Nr. 4, octombrie - decembrie 2026
https://rrasm.ro/ redactie@rrasm.ro

Primele provocări sunt, evident, cele legate de adaptarea la noua stare de sănătate. Pentru militarii cu răni foarte grave, uneori vorbim despre lucruri pe care cei mai mulți dintre noi le considerăm firești. Unii trebuie să învețe din nou să meargă. Alții trebuie să învețe să se deplaseze fără vedere. Sunt situații în care trebuie să reînvețe să mănânce singur, să se încalțe, să se îmbrace sau să își rezolve nevoile fiziologice fără ajutor. În astfel de cazuri, recuperarea înseamnă mai întâi recâștigarea unui anumit grad de autonomie.

Apoi apar provocările profesionale. Unii militari se pot întoarce în unitățile lor, chiar dacă uneori într-un alt rol, în timp ce pentru alții rănile fac imposibilă continuarea activității militare. Adaptarea la această schimbare poate fi dificilă, mai ales pentru cineva care și-a construit o mare parte din identitate în jurul profesiei, al colectivului și al misiunilor pe care le îndeplinea.

Există și o dimensiune familială și personală despre care poate se vorbește mai puțin. O rană gravă nu schimbă doar viața militarului, ci și viața celor de lângă el. Relațiile sunt puse la încercare. Am cunoscut militari răniți care au fost părăsiți după întoarcerea acasă, dar și militari care și-au găsit ulterior o nouă dragoste și au reușit să își reconstruiască viața. Familia poate fi un sprijin extraordinar, dar trebuie să înțelegem că și ea trece printr-un proces de adaptare.

La fel de important este mediul colegial. Pentru cineva obișnuit să facă parte dintr-o echipă, să vadă că foștii colegi își continuă misiunile și cariera, în timp ce propriile posibilități s-au schimbat, poate fi dificil. De aceea contează foarte mult ca legătura cu această comunitate să nu dispară.

Din experiența noastră, poate cea mai importantă lecție este că nu există două cazuri identice. Fiecare militar are propriul parcurs și propriile nevoi. Pentru unul, prioritatea poate fi să meargă din nou; pentru altul, să își găsească un nou loc de muncă; pentru altcineva, să își refacă viața de familie sau să își recapete încrederea în sine. Tocmai de aceea sprijinul trebuie să pornească de la om și de la nevoile lui reale, nu de la o soluție standard aplicată tuturor.

Revista Română de Asistență Socială Militară
Romanian Journal of Military Social Work (RJMSW)
Revue roumaine d'assistance sociale militaire (RRASM)
ISSN: 3120-2179
Vol. 1, Nr. 4, octombrie - decembrie 2026
https://rrasm.ro/ redactie@rrasm.ro

5. Cum colaborează Invictus România cu Ministerul Apărării Naționale, instituțiile publice, mediul universitar și organizațiile neguvernamentale pentru sprijinirea veteranilor?

Recuperarea și sprijinirea unui militar rănit nu pot fi responsabilitatea unei singure instituții sau organizații. Nevoile sunt prea diferite și, uneori, apar situații în care răspunsul trebuie să fie foarte rapid. De aceea este esențial ca Ministerul Apărării Naționale, instituțiile publice, organizațiile neguvernamentale, mediul universitar, specialiștii și comunitatea să colaboreze permanent și, mai ales, să se completeze reciproc.

Dau un exemplu foarte simplu. Dacă unui militar rănit care se deplasează în scaun rulant i se rupe o roată, nu îi putem spune să stea o lună în casă până când sunt aprobate documentele necesare pentru achiziționarea alteia. La fel cum nu îi putem spune pur și simplu: „Nu te putem ajuta pentru că nu avem bani". Pentru el, acea roată nu este un accesoriu. Înseamnă posibilitatea de a ieși din casă, de a se deplasa și de a-și continua viața.

Trebuie să înțelegem și ce se află în spatele unei asemenea situații. Poate vorbim despre un om care a trecut prin luni sau ani de tratament și recuperare, care a depus un efort enorm pentru a-și recâștiga autonomia și pentru a accepta o viață diferită de cea pe care o avea înainte de a fi rănit. Dacă, atunci când apare o problemă relativ simplă și îl lăsăm din nou singur în fața ei, riscăm să accentuăm frustrarea și sentimentul că tot efortul depus până atunci nu a avut rost.

Pentru un militar care a trecut deja prin experiența războiului, prin rănire și printr-un proces dificil de recuperare, repetarea acestor obstacole poate deveni extrem de apăsătoare. Tocmai de aceea sprijinul trebuie să fie continuu. Nu este suficient să intervenim în momentul rănirii și apoi să considerăm că misiunea noastră s-a încheiat.

Aici văd eu valoarea colaborării. Uneori instituția militară poate oferi soluția, alteori o organizație neguvernamentală poate interveni mai repede, iar în alte situații este nevoie de medici, psihologi, asistenți sociali, specialiști din mediul universitar, autorități locale, companii sau pur și simplu de oameni dispuși să ajute. Important este să nu lucrăm separat și să nu îl obligăm pe militarul rănit să caute singur, de fiecare dată, ușa la care trebuie să bată.

Revista Română de Asistență Socială Militară
Romanian Journal of Military Social Work (RJMSW)
Revue roumaine d'assistance sociale militaire (RRASM)
ISSN: 3120-2179
Vol. 1, Nr. 4, octombrie - decembrie 2026
https://rrasm.ro/ redactie@rrasm.ro

În cele din urmă, toate aceste structuri trebuie să urmărească același lucru: militarul rănit să simtă că viața lui continuă să aibă sens și valoare, că nu este abandonat atunci când apar dificultăți și că dizabilitatea nu îl exclude din comunitatea pentru care a servit. Cred că aceasta este una dintre responsabilitățile noastre cele mai importante față de ei.

6. Ce rol au voluntarii și comunitatea în susținerea activităților Invictus România și în promovarea respectului față de veteranii României?

Invictus România s-a născut prin voluntariat. La început au fost militari și civili care au crezut în această idee și care au încercat să convingă că sportul nu îi pune în pericol pe militarii răniți, ci, practicat adaptat posibilităților fiecăruia, poate deveni un sprijin extraordinar pentru recuperarea lor fizică și psihică. Tot voluntarii au fost cei care au început să promoveze ideea că militarii răniți români trebuie să fie implicați în activități sportive și trebuie să rămână prezenți în comunitate.

Rolul voluntarului însă nu se termină atunci când militarul rănit ajunge la antrenament. Îmi place să fac o comparație simplă: este cu totul altceva să faci sport pe un stadion cu tribunele goale decât să ai în jurul tău oameni care te încurajează. Când auzi din toate direcțiile „Hai că poți!", „Încă puțin!", „Go Invictus!", „Bravo, ai reușit!", energia este cu totul alta.

Poate că la început un militar aflat într-un scaun rulant reușea cu greu să îl împingă cinci metri, iar după luni de muncă ajunge să parcurgă zece kilometri. În acel moment, oamenii din jurul lui nu văd doar cei zece kilometri. Văd tot drumul până acolo. Iar când cineva îi spune „Ai văzut că ai reușit? Ești Invictus!", acea încurajare poate conta enorm. Acesta este spiritul pe care încercăm să îl construim.

Militarii răniți trăiesc în toate zonele țării. De aceea avem nevoie de oameni care să fie aproape de ei, să îi vadă, să îi încurajeze și să îi invite să participe. Sunt și momente în care militarii răniți nu pot fi prezenți la anumite activități. Asta nu înseamnă că spiritul Invictus trebuie să dispară până la următorul eveniment la care participă ei. Voluntarii sunt cei care îl păstrează viu, îl duc mai departe în comunitățile lor și îi fac și pe alții să înțeleagă ce reprezintă.

Revista Română de Asistență Socială Militară
Romanian Journal of Military Social Work (RJMSW)
Revue roumaine d'assistance sociale militaire (RRASM)
ISSN: 3120-2179
Vol. 1, Nr. 4, octombrie - decembrie 2026
https://rrasm.ro/ redactie@rrasm.ro

Voluntarii au și un rol foarte concret în organizarea activităților și în atragerea sprijinului necesar. Ei contribuie la organizarea evenimentelor, la promovarea lor și la strângerea fondurilor necesare inclusiv pentru achiziționarea unor echipamente de care militarii răniți au nevoie.

În România, Invictus a depășit de mult etapa în care însemna doar sprijinirea recuperării militarilor răniți prin sport. Astăzi, sprijinul se desfășoară pe mai multe paliere, iar proiectul a devenit în același timp un proiect de sport, voluntariat și educație, dar și un mod prin care păstrăm vie memoria eroilor și cultivăm respectul față de veterani și față de valorile pentru care aceștia au servit.

Multitudinea evenimentelor pe care le organizăm în întreaga țară are tocmai acest rol: să aducă oamenii împreună în jurul acestor valori. Fie că vorbim despre o competiție sportivă, despre o alergare organizată într-o comunitate sau despre un eveniment dedicat memoriei eroilor, în centru rămâne aceeași idee: militarul rănit nu trebuie să fie singur, iar comunitatea poate avea un rol real în drumul său mai departe.

Pentru mine, aceasta este una dintre cele mai frumoase definiții ale Invictus: militari răniți, militari activi, veterani, familii, voluntari și oameni din comunitate care merg împreună în aceeași direcție.

7. Din perspectiva dumneavoastră, în ce măsură asistența socială militară poate contribui la recuperarea, reintegrarea profesională și creșterea calității vieții veteranilor răniți?

Cred că uneori acordăm prea puțină importanță unor lucruri care, la prima vedere, par simple: unei discuții cu un psiholog, unei persoane care întreabă sincer „Cum ești?" sau faptului că cineva observă la timp că un om nu se mai descurcă singur.

Suntem obișnuiți, mai ales în mediul militar, să fim puternici, să găsim soluții și să mergem mai departe. Tocmai de aceea poate fi greu să recunoaștem că există momente în care avem nevoie de ajutor. după o rănire gravă pot exista perioade în care omul pur și simplu nu mai are energia necesară să se ridice singur. Atunci este nevoie de cineva care să îl împingă puțin de la spate – nu să facă totul în locul lui, ci doar să îl ajute până când reușește să se pună din nou în mișcare.

Revista Română de Asistență Socială Militară
Romanian Journal of Military Social Work (RJMSW)
Revue roumaine d'assistance sociale militaire (RRASM)
ISSN: 3120-2179
Vol. 1, Nr. 4, octombrie - decembrie 2026
https://rrasm.ro/ redactie@rrasm.ro

Aici cred că asistența socială militară poate avea un rol esențial. Militarul rănit nu are nevoie doar de rezolvarea unei probleme medicale. Poate avea nevoie de sprijin pentru reintegrarea profesională, pentru adaptarea locuinței, pentru accesarea unor drepturi sau servicii, pentru rezolvarea unei probleme familiale ori pentru a ajunge la specialistul potrivit. Uneori are nevoie, pur și simplu, ca cineva să îl asculte și să observe că lucrurile nu merg bine.

Sunt elemente care contează enorm tocmai în momentele în care omul simte că nu mai are energie. Dacă sprijinul lipsește atunci, problemele se pot acumula și pot afecta profund recuperarea, relațiile familiale, reintegrarea profesională și calitatea vieții.

Din acest motiv, cred că asistența socială nu trebuie să fie doar reactivă, să intervină atunci când problema a devenit deja gravă. Ar trebui să existe o legătură constantă cu militarii răniți și cu familiile lor, pentru a putea identifica din timp momentele în care este nevoie de sprijin.

Până la urmă, uneori diferența nu o face o intervenție spectaculoasă. O face omul care este acolo la momentul potrivit, care vede că ai rămas în urmă, se întoarce după tine și te ajută să pornești din nou.

8. Există proiecte, programe sau exemple de bune practici dezvoltate de Invictus România pe care le considerați modele ce pot fi preluate și de alte organizații sau instituții?

Ne-am inspirat foarte mult din experiența internațională, pentru că există țări în care recuperarea militarilor răniți prin sport are deja o tradiție importantă, iar multe dintre aceste practici au fost testate și validate în timp. Chiar conceptul Invictus Games a fost inspirat de Warrior Games, competiția în cadrul căreia militarii americani răniți folosesc sportul adaptat ca parte a procesului de recuperare.

Am încercat să învățăm din aceste experiențe și să preluăm ceea ce poate funcționa și în România. În același timp, pe parcursul anilor am venit cu propriile noastre idei, iar unele dintre ele sunt astăzi apreciate în comunitatea internațională Invictus.

Cred că una dintre particularitățile modelului pe care l-am construit în România este faptul că am deschis foarte mult proiectul către societatea civilă. Nu am vrut ca Invictus să

Revista Română de Asistență Socială Militară
Romanian Journal of Military Social Work (RJMSW)
Revue roumaine d'assistance sociale militaire (RRASM)
ISSN: 3120-2179
Vol. 1, Nr. 4, octombrie - decembrie 2026
https://rrasm.ro/ redactie@rrasm.ro

rămână un program cunoscut și trăit doar de militarii răniți sau în interiorul sistemului militar. Am încercat să creăm evenimente în care militarii, veteranii, familiile lor și voluntarii civili să participe împreună.

Mai mult, am construit o parte dintre aceste evenimente în jurul unor momente importante pentru identitatea și memoria noastră națională. De Ziua Eroilor organizăm Semimaratonul Eroilor Invictus, în apropierea Zilei Drapelului Național urcăm împreună pe unele dintre cele mai înalte vârfuri ale României. Prin Ștafeta Veteranilor, timp de aproape o lună, voluntarii și militarii răniți străbat țara în alergare și pe bicicletă, purtând drapelul tricolor și ajungând la Carei pentru Ziua Armatei României, iar Duatlonul Regal Invictus este dedicat Zilei Veteranilor din Teatrele de Operații.

În felul acesta, sportul devine un mijloc prin care aducem oamenii împreună, vorbim despre veterani, păstrăm vie memoria eroilor și transmitem generațiilor mai tinere valori precum respectul, voluntariatul, camaraderia și responsabilitatea față de comunitate.

Poate însă una dintre cele mai importante practici pe care am încercat să le dezvoltăm este voluntariatul autentic. Ne dorim ca aceste activități să fie construite și duse mai departe de oameni care se implică pentru că cred în ele, fără să aștepte o recompensă personală. Voluntarii nu sunt doar oameni care ne ajută să organizăm un eveniment. Ei sunt cei care duc spiritul Invictus mai departe în comunitățile lor.

Dacă ar fi să vorbesc despre un model care poate fi preluat și de alții, acesta ar fi: să nu construim proiecte doar pentru beneficiari, ci împreună cu ei și împreună cu comunitatea. Să luăm experiențele bune de la alții, să le adaptăm realităților noastre și, atunci când găsim o soluție care funcționează, să o împărtășim mai departe.

În fond, și noi am primit foarte mult de la comunitatea internațională Invictus. Este firesc ca, după aproape zece ani de experiență, să putem oferi la rândul nostru idei și bune practici care să îi ajute pe ceilalți.

Revista Română de Asistență Socială Militară
Romanian Journal of Military Social Work (RJMSW)
Revue roumaine d'assistance sociale militaire (RRASM)
ISSN: 3120-2179
Vol. 1, Nr. 4, octombrie - decembrie 2026
https://rrasm.ro/ redactie@rrasm.ro

9. Care sunt principalele obiective și direcții de dezvoltare ale Invictus România în următorii ani și ce inițiative pregătiți pentru comunitatea veteranilor?

Pentru următorii ani ne dorim, înainte de toate, să consolidăm ceea ce am construit până acum și să oferim cât mai multor militari răniți posibilitatea de a descoperi sportul și comunitatea Invictus. În același timp, cred că după aproape zece ani de experiență putem începe să privim și mai departe.

Una dintre direcțiile importante este ca România să devină un hub regional pentru activitățile dedicate recuperării militarilor răniți prin sport. Ne dorim să putem organiza aici stagii de pregătire, activități de recuperare prin sport și evenimente internaționale din ce în ce mai importante, la care să invităm militari răniți și reprezentanți ai comunității Invictus din alte țări.

Avem ce să învățăm în continuare de la partenerii noștri internaționali, dar cred că avem și ce să oferim. Mi-ar plăcea ca cei care vin în România să descopere nu doar modul în care am dezvoltat programul nostru de recuperare prin sport, ci să guste puțin și din spiritul de învingător al poporului român și din ospitalitatea care ne caracterizează. Să plece de aici cu sentimentul că au fost primiți într-o comunitate și că vor dori să revină.

Avem și un vis mai mare: ne dorim ca, într-o zi, România să poată găzdui Invictus Games. Știm foarte bine ce presupune organizarea unui eveniment de o asemenea amploare și tocmai de aceea nu vrem să sărim etape. Începem cu pași mici, organizăm activități internaționale, acumulăm experiență, construim infrastructură și parteneriate și creștem constant.

Pentru noi este important ca această dezvoltare să nu îndepărteze Invictus de misiunea sa principală. Oricât de mari vor deveni evenimentele pe care le organizăm, în centrul lor trebuie să rămână militarul rănit, recuperarea lui și familia sa. Un eveniment internațional este valoros dacă lasă ceva în urmă: mai multe oportunități de pregătire, o comunitate mai puternică, infrastructură mai bună și mai mulți oameni care înțeleg ce înseamnă recuperarea prin sport.

Poate că într-o zi vom vedea drapelul Invictus Games ridicat în România. Până atunci însă continuăm să facem ceea ce am făcut încă de la început: construim pas cu pas, aducem

Revista Română de Asistență Socială Militară
Romanian Journal of Military Social Work (RJMSW)
Revue roumaine d'assistance sociale militaire (RRASM)
ISSN: 3120-2179
Vol. 1, Nr. 4, octombrie - decembrie 2026
https://rrasm.ro/ redactie@rrasm.ro

oameni împreună și încercăm ca fiecare an să ne găsească puțin mai pregătiți decât anul precedent.

10. Ce mesaj doriți să transmiteți militarilor activi, veteranilor, familiilor acestora, specialiștilor din domeniul asistenței sociale și cititorilor Revistei Române de Asistență Socială Militară?

Cred că am reușit să ajungem până aici pentru că, de la început, ne-am gândit în primul rând la cei de lângă noi. Am încercat să ajutăm chiar și atunci când poate nici noi nu aveam tot ce ne trebuia. Nu am așteptat întotdeauna condițiile perfecte, pentru că ele vin foarte rar. Am încercat să facem ceea ce se putea face în acel moment, cu oamenii și resursele pe care le aveam.

La un moment dat am încetat să ne mai uităm înapoi și să ne plângem de greutăți. Am început, pur și simplu, să construim. Câte puțin în fiecare zi, fiecare cât a putut. Fără obligații, fără norme de îndeplinit, fără să întrebăm permanent ce primim în schimb. Doar împreună și într-o singură direcție.

Cred că aceasta este și una dintre lecțiile pe care am primit-o de la militarii răniți. Uneori viața te obligă să pornești din nou de la lucruri pe care înainte le considerai firești. Poate ieri alergai, iar astăzi înveți din nou să mergi. Poate ieri erai în misiune alături de camarazii tăi, iar astăzi trebuie să îți construiești un alt drum. Important este să găsești puterea de a face următorul pas.

De aceea, mesajul meu pentru militari, veterani, familiile lor, specialiștii care îi sprijină și pentru toți cei care sunt alături de noi este să nu subestimăm niciodată cât de mult poate conta ceea ce facem pentru omul de lângă noi. Uneori este nevoie de un sprijin concret, alteori doar de o încurajare: „Hai că poți! Încă puțin!". Poate pentru noi este un gest mic, dar pentru cel care trece printr-un moment greu poate fi exact impulsul de care avea nevoie pentru a continua.

Invictus ne-a învățat să ne încurajăm unii pe ceilalți că suntem puternici. Dar mai ales ne-a învățat să dăm expresiei „a nu renunța" adevăratul ei sens. A nu renunța nu înseamnă să nu cazi niciodată și nici să poți face totul singur. Înseamnă să găsești puterea să continui, iar

Revista Română de Asistență Socială Militară
Romanian Journal of Military Social Work (RJMSW)
Revue roumaine d'assistance sociale militaire (RRASM)
ISSN: 3120-2179
Vol. 1, Nr. 4, octombrie - decembrie 2026
https://rrasm.ro/ redactie@rrasm.ro

atunci când cel de lângă tine nu mai are această putere, să fii acolo și să îl ajuți să facă următorul pas.

Poate că acesta este, până la urmă, spiritul Invictus: ***să nu renunțăm la noi, dar mai ales să nu renunțăm unii la alții.***

Concluzii

Dialogul cu Asociația Voluntarilor Invictus România ne reamintește că, dincolo de uniformă, de rănile vizibile sau nevăzute și de experiențele trăite în teatrele de operații, se află oameni care au nevoie de sprijin, înțelegere și încredere pentru a-și regăsi echilibrul și locul în societate.

Experiența Invictus arată că sportul poate însemna mult mai mult decât performanță sau competiție. Pentru militarii răniți, el poate deveni un pas important spre recuperare, redobândirea încrederii în propriile forțe și construirea unui nou drum. În acest proces, sprijinul voluntarilor, apropierea dintre camarazi și implicarea familiilor au o valoare care nu poate fi măsurată doar în rezultate sportive sau medalii.

Totodată, reintegrarea nu se încheie odată cu terminarea unei competiții. Ea presupune timp, răbdare, acces la servicii adecvate și o comunitate dispusă să rămână alături de cei care au trecut prin experiențe dificile. Familiile militarilor răniți au, la rândul lor, nevoie de atenție și sprijin, deoarece recuperarea este adesea un efort împărtășit de întreaga familie.

Din perspectiva asistenței sociale militare, experiența Invictus România evidențiază importanța colaborării dintre instituțiile publice, organizațiile neguvernamentale, specialiști și voluntari. Fiecare poate contribui în mod diferit, însă obiectivul trebuie să rămână același: ca militarii răniți și familiile lor să nu fie lăsați să înfrunte singuri dificultățile recuperării și reintegrării.

Pentru Revista Română de Asistență Socială Militară (RRASM), acest dialog reprezintă și o invitație la reflecție asupra modului în care societatea își sprijină militarii după ce aceștia au trecut prin experiențe care le-au schimbat viața. Recunoștința față de sacrificiul lor nu ar trebui să se limiteze la ceremonii și mesaje publice, ci să se regăsească în sprijin concret, în oportunități reale și în disponibilitatea de a le fi alături pe termen lung.

Revista Română de Asistență Socială Militară
Romanian Journal of Military Social Work (RJMSW)
Revue roumaine d'assistance sociale militaire (RRASM)
ISSN: 3120-2179
Vol. 1, Nr. 4, octombrie - decembrie 2026
https://rrasm.ro/ redactie@rrasm.ro

În cele din urmă, poate că una dintre cele mai importante lecții ale experienței Invictus este că recuperarea nu înseamnă doar să înveți să trăiești cu ceea ce s-a schimbat, ci și să descoperi că poți merge mai departe. Iar atunci când există oameni care cred în tine, te susțin și îți sunt alături, drumul acesta poate deveni mai ușor. Pentru că, dincolo de competiții și de medalii, adevărata valoare a Invictus stă în oameni, în solidaritatea dintre ei și în puterea de a nu renunța.

Autorii și redacția Revistei Române de Asistență Socială Militară își exprimă recunoștința față de domnul **Gabriel Ion -** Voluntar Invictus România, pentru disponibilitatea de a participa la acest interviu și pentru informațiile și reflecțiile oferite, care contribuie la o mai bună înțelegere a rolului organizațiilor neguvernamentale în dezvoltarea asistenței sociale militare din România.