



CEO Save the Children Åsa visiting families whose homes were damaged by shelling. Under the program of light and medium repairs, families will be provided with comprehensive assistance: roof repairs and new windows.

2026-02-19 07:00 CET

Ukraina: barn är oroadade och rädda efter 4 000 timmar av av flyglarm under fyra år av krig

Barn i Ukraina har uthärdat i genomsnitt omkring 4 000 timmar av flyglarm – motsvarande över 5,5 månader av konstant larm – sedan det fullskaliga kriget började i februari 2022, och den ständiga rädslan för attacker har en allvarlig påverkan på deras mentala hälsa. [1]

Åsa Regnér, generalsekreterare på Rädda Barnen, reste i höstas till Dnipro i östra Ukraina nära fronten och till Kiev. Där träffade hon barn som ständigt levde under hotet om bombningar och flyglarm.

- I princip varje dag, flera gånger om dagen, tjuver flyglarmen och vissa delar av landet är självklart mer drabbat, inte minst de östra delarna som jag själv besökte. Många tror säkert också att alla har tillgång till skyddsrum. Så är det inte. I Kiev berättade en 14-årig pojke att han bor på 23:e våningen i ett höghus. När flyglarmen går hinner han inte ner till skyddsrummet. I stället trängs han med sin familj i badrummet i hopp om att det kan ge något skydd om huset träffas av en missil, säger Åsa Regnér, generalsekreterare på Rädda Barnen.

- Utmaningarna för ukrainska barn är många. Det är just nu väldigt kallt i Ukraina och kylan leder till inomhustemperaturer på bara 3–5 grader. Ukrainarna kan inte värma upp sina hem på grund av upprepade attacker mot energiinfrastruktur som leder till omfattande strömavbrott. Familjer tvingas campa i sina egna hem för att överleva den extrema kylan, fortsätter Åsa Regnér.

Föräldrar och personal hos Rädda Barnen rapporterar att barn är ängsliga och oroliga, medan vissa barn har utvecklat mag-tarmproblem på grund av stress. Under det sista kvartalet av 2025 ökade larmen i samband med att konflikten intensifierades under de senaste månaderna. Detta förvärrar den psykologiska pressen på barn som redan länge levt under stor press.

Barn i frontlinjeområdena och i regionen runt Kyiv har drabbats hårdast under de senaste fyra åren, med 7 000 timmar av flyglarm – motsvarande omkring 9,5 månader, enligt analys av officiella data. [2] Detta betyder att vissa barn har tillbringat nästan ett helt år av sina liv under ljudet av sirener.

Flyglarm, som varnar civila för missilangrepp eller artillerihot, kan aktiveras flera gånger om dagen. När en siren aktiveras måste barn och familjer besluta om de ska ta skydd i källare eller tunnelbanestationer med liten eller ingen tillgång till vatten, elektricitet eller uppvärmning. Många familjer är

utmattade efter år av larm och väljer allt oftare det mindre säkra alternativet, att söka skydd i hall eller badrum bort från byggnadens utsida. Det visar på den djupa trötthet som människor känner efter år av konstant fara.

Sirenarmen kan pågå från några minuter till flera timmar eller längre. De håller ofta barn hemma från skolan, och uppskattningsvis 50 % av larmen [3] inträffar sent på kvällen eller nattetid, vilket berövar många barn sammanhängande sömn och en känsla av trygghet.

Anastasiia, 8*, flydde med sin familj från sin hemstad i Zaporizjzja-regionen till Zaporizjzja stad när det fullskaliga kriget bröt ut. Liksom många barn i frontlinjeområden har Anastasiia* lärt sig att leva med nätter som regelbundet störs av explosioner från drönare och missilangrepp. När flyglarmet aktiveras på natten går familjen till korridoren där barnen sover på madrasser tills det blir tyst igen – en rutin som blivit oroväckande normal för många familjer.

- Det är en konstant känslomässig press. Vuxna känner det, men barn känner det djupare. Nervsystemet är utmattat. När barn hör en explosion oroar de sig och de blir nervösa, berättade Anastasiias mamma, Veronika*.

Fyra år av krig i Ukraina har gjort livet i ett tillstånd av konstant stress till det nya normala för många barn. Rädda Barnens analys från 2024 visar att över fyra av tio barn led av psykosocial stress, där vissa barn utvecklat talsvårigheter och okontrollerbara ryckningar, medan andra har hemska mardrömmar och till och med skriker i sömnen. [4] En studie från 2025 visade att fyra av fem personer som intervjuades upplevde höga stressnivåer, främst på grund av kriget [5], vilket belyser den mentala hälsokrisen som påverkar både barn och vuxna.

Sonia Khush, landschef för Rädda Barnen i Ukraina, säger:

- *Fyra år av fullskaligt krig i Ukraina har krossat barns liv och slitit bort deras barndom då de tvingats fly från sina hem och skolor, förlorat sina nära, och levt i rädsla när flyglarm, drönare och explosioner präglar världen omkring dem.*

- *Trots att barnen inte spelar någon roll i kriget betalar de det högsta priset, också när deras psykiska välbefinnande påverkas. Alla parter i konflikten måste omedelbart upphöra med attacker mot civila och civil infrastruktur, inklusive hem, skolor och sjukhus, och stoppa allvarliga kränkningar mot barns rättigheter.*

Rädda Barnen har arbetat i Ukraina sedan 2014. Sedan 24 februari 2022 har barnrättsorganisationen kraftigt utökat sina insatser och stöttat barn och deras familjer med tillgång till viktiga förnödenheter och tjänster. Rädda Barnen har nått över 4,7 miljoner människor – inklusive omkring 1,9 miljoner barn – i Ukraina under de senaste fyra åren, genom att leverera livräddande utbildning, skydd och stöd för mental hälsa.

[1] Data om flyglarm hämtad från <https://air-alarms.in.ua/en> som sammanställer larm från officiella källor. Data i detta pressmeddelande inkluderar endast officiella larm. Eftersom varaktigheten och frekvensen av larm skiljer sig mycket mellan områden, använder vi ett viktat genomsnitt baserat på de senaste befolkningsuppskattningarna från FN för att beräkna en genomsnittlig larmtid sedan februari 2022 över de 23 regioner och Kyiv stad där larmdata finns tillgänglig från <https://air-alarms.in.ua/en>.

[2] Beräkningen är ett viktat genomsnitt baserat på befolkning för följande regioner: Donetsk, Kharkiv, Sumy, Dnipro, Zaporizka, Kherson, Odessa, Chernihiv, Mykolaiv och Kyiv-regionen.

[3] Baserat på analys av larm med en varaktighet som inföll mellan 21.00 och 07.00 från <https://air-alarms.in.ua/en>, tillhandahållet till Rädda Barnen 29 januari 2026.

[4] <https://www.savethechildren.net/news/ukraine-mental-health-toll-war->

[leaves-children-speech-defects-...](#)

[5] Studie från 2025 om mental hälsa av det ukrainska programmet för mental hälsa "Hur mår du?". Tillgänglig här (på ukrainska):
<https://drive.google.com/file/d/1t0wPXZTPEJOU5ftDcNf8oOUX-blQdl/view>.
78 % av personer som led av stress kopplade detta direkt till kriget.

[Rädda Barnen](#) är en politiskt och religiöst obunden folkrörelse med verksamhet både i Sverige och internationellt. Med Barnkonventionen som grund arbetar vi för att barn ska få det bättre och för att barns rättigheter ska respekteras.

Följ oss på:

[Twitter](#)

[Facebook](#)

Kontaktpersoner



Rädda Barnens pressjour

Presskontakt

Tillgänglig för journalister mellan klockan 08.00 och 20.00.

press@rb.se

08-698 90 90



Anne Thorngren

Presskontakt

Pressekreterare

Svenska frågor

anne.thorngren@rb.se

0723-57 67 56



Åsa Runström Awad

Presskontakt

Pressekreterare

Internationella frågor

asa.runstrom.awad@rb.se

0733-55 34 33



Oskar Kollberg

Presskontakt

Pressekreterare

Internationella frågor

oskar.kollberg@rb.se

0733 55 34 15



Oscar Nelson

Presskontakt

Pressekreterare

Presskontakt till generalsekreterare Åsa Regnér

oscar.nelson@rb.se

072-454 54 85