

# Kippistä kohtuudella -kampanja 2025



Aivovammaliitto

- Yhteistyössä Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry ja Aivovammaliitto ry
- Muistuttaa turvallisen juhlimisen tärkeydestä
- Antaa vinkkejä turvalliseen juhlimiseen ja siihen, kuinka voi vähentää omaa alkoholinkäyttöään
- Kohderyhmänä itsensä kohtuukäyttäjiksi kokevat täysi-ikäiset
- Kampanja-aika 24.-30.4.2025
- Tapahtumia ja tempauksia eri puolille Suomea EHYTin ja Aivovammaliiton jäsenyhdistysten yhteistyönä
- Näkyy myös EHYTin ja Aivovammaliiton somessa
- Lisätietoja kampanjasta [ehyt.fi/kippistäkohtuudella](https://ehyt.fi/kippista_kohtuudella)



# Näin järjestät Kippistä kohtuudella -tempauksen tai -tapahtuman

- Suunnitelkaa tempaus
  - Paikka: maksuton/edullinen paikka, jossa kohtaa aikuisia
  - Kesto: esimerkiksi 2-3 tuntia
  - Sovi halutessasi yhteistyöstä EHYTin tai Aivovammaliiton paikallisyhdistyksen kanssa
    - [ehyt.fi/jasenyhdistykset](http://ehyt.fi/jasenyhdistykset)
    - [aivovammayhdistykset.fi](http://aivovammayhdistykset.fi)
- Ilmoita paikka, aika ja yhteyshenkilö EHYTiin ja/tai Aivovammaliittoon, niin saatte materiaaleja
  - [ehyt.fi/aluetoiminta](http://ehyt.fi/aluetoiminta)
  - järjestösihteeri [anu.kainulainen@aivovammaliitto.fi](mailto:anu.kainulainen@aivovammaliitto.fi)



Aivovammaliitto

# Tempauksessa toimiminen

Mitä tehdään?

- Tempauksen voi toteuttaa teille sopivimmalla tavalla
- Sisältönä voi olla jotain toiminnallista, esimerkiksi mocktailtarjoilu, onnenpyörä, tehtävä tai kilpailu
- Jaettavana materiaalina Kippistä kohtuudella -kampanjan esite eli flyer ja mahdollisesti muita esitteitä (esimerkiksi EHYTin [Päihdeneuvonta-kortti](#) ja Aivovammaliiton [ensiapuohje](#), ei liian suurta valikoimaa kuitenkaan)
- Vinkkejä saat EHYTin ja Aivovammaliiton työntekijöiltä



Aivovammaliitto

# Tempauksessa toimiminen

Miten kohdataan?

- Juttele heille, jotka kiinnostuvat tempauksesta (älä juokse perään)
- Alaikäisille ei puhuta alkoholin kohtuukäytöstä vaan yleisesti kivasta vapun vietosta
- Alkoholin käyttäminen ei ole välttämätöntä vappunakaan
- Liikenteessä aina päihteettömänä



Aivovammaliitto

# Kippistä kohtuudella -materiaaleja

- Postikorttikokoinen 2-puoleinen flyer (painettu)
- Sosiaalisen median julkaisut Instagramissa ja Facebookissa tykättäväksi, kommentoitavaksi ja jaettavaksi
- Näyttötaulukkuva
- Julistepohja
- Kysy lisää EHYTistä ja/tai Aivovammaliitosta

Juhlia kannattaa, kun on sen aika.  
Juhliminen tekee hyvää ihmisen mielenterveydelle  
ja sosiaalisille suhteille.

## Kippistä Kohtuudella

Kippistä kohtuudella -kampanja haluaa muistuttaa turvallisen juhlimisen tärkeydestä ja antaa vinkkejä siihen, kuinka vähentää omaa alkoholinkäyttöään.

Kampanja-aika 24.-30.4.2025



### ITALIAN SPRIZERO

0,5 dl appelsiinimehua  
10–15 ml tyrni-, puolukka- tai karpalomehua  
1 dl sooda- tai tonic-vettä, jäitä  
Koristeeksi appelsiinisiivu ja kukkia

## Kippistä kohtuudella:

1. **Suosi mietoja alkoholijuomia ja pieniä annoskokoja.** Jos juot yhtä useamman annoksen, juo välissä aina lasi vettä tai muu alkoholiton juoma.
2. **Älä juo tyhjään vatsaan.** Veren alkoholipitoisuus nousee hitaammin, kun olet syönyt hyvin.
3. **Pidä taukoa.** Päätä esimerkiksi, että et juo enempää kuin yhden annoksen tunnissa ja pidä päätöksestäsi kiinni.
4. **Tunnista vaikutukset.** Tapaturmariski kohoaa jo kahdesta alkoholiannoksesta, sillä alkoholi vaikuttaa mm. tasapainoon ja reaktioaikoihin.
5. **Ilmaise tahtosi.** Kerro haluavasi pysyä kohtuudessa ja pyydä, etteivät muut pyri vaikuttamaan päätökseesi. Valmistaudu sanomaan myös ei. Reilu lähipiiri auttaa pysymään päätöksessä.

# Suomalaisten juomatavoista

- Säännöllisesti eli vähintään viikoittain alkoholia käyttävien osuus oli vuonna 2023 miehillä 48 prosenttia ja naisilla 22 prosenttia, kun vastaavat osuudet vuonna 2016 olivat 52 ja 29 prosenttia.
- Vaikka alkoholinkäyttö yleisesti ottaen on vähentynyt, säännöllinen humalakulutus vuonna 2023 oli yhtä yleistä kuin aiemmin. Vähintään kuukausittain humalaan eli kuusi annosta tai enemmän joi 21 prosenttia vastaajista, kun vuonna 2016 vastaava osuus oli 22 prosenttia.
- Täysin raittiiden osuus vuonna 2023 oli 12 prosenttia väestöstä, miehistä 10 ja naisista 14 prosenttia.
- Humalaan juominen ja suurten alkoholimäärien kerralla käyttäminen lisäävät järjestyshäiriöitä ja tapaturmien riskiä merkittävästi. Vuonna 2016 säännöllinen humalakulutus oli selvästi yleisintä 20–34-vuotiailla, mutta vuoteen 2023 mennessä ikäryhmien erot olivat kaventuneet pieniksi.
- Alkoholia juodaan kerralla enemmän yleensä loppuviikosta ja juhlapyhinä. Suomessa juhannus, vappu ja uudenvuodenaatto ovat olleet perinteisesti isoja juhlia, joiden aikana kuluu runsaasti alkoholia.



Aivovammaliitto

# Tapaturmariski kasvaa humalan voimistuessa



- Humalassa alttius tapaturmille kasvaa: harkintakyky heikkenee ja impulsiivisuus ja riskinotto lisääntyvät.
- Päihteiden käyttö lisää riskiä niin myrkytys-, palo-, hukkumis-, kaatumis-, tukehtumis- kuin liikuntatapaturmiin sekä väkivaltaan.
- Jo kaksi annosta alkoholia hidastaa merkittävästi koordinaatiokykyä, tasapainoa, kehon hienomotoriikkaa ja reaktioaikoja, jolloin loukkaantumis- ja tapaturmariski kasvaa merkittävästi. 0,6 promillen päihtymyksessä tapaturmariski on kasvanut jo melkoisesti. Kun ihminen on noin promillen humalassa, suorituskyky heikkenee ja tapaturmariski kasvaa merkittävästi.
- Ikäihmisillä alkoholi vaikuttaa vielä nopeammin.

*Muista varovaisuus:  
Selvälläkin päällä  
voi sattua.*

# Alkoholin vaikutus aivovammoihin



Aivovammaliitto

- Noin puolet aivovammoista syntyy alkoholin vaikutuksen alaisena. Vain pieni osa alkoholin käytön yhteydessä tulleista aivovammoista liittyy alkoholin ongelmakäyttöön.
- Suurin osa (78 %) aivovammoista tapahtuu humalahakuisesti toisinaan juoville.
- Ihminen, jolla on aivovamma, sietää yleensä heikommin alkoholin vaikutusta. Tämä voi ilmetä helpompana humaltumisena, muuttuneena käytöksenä alkoholin vaikutuksen alaisena tai aiempaa voimakkaampina krapulaoireina. Jos aivovammaan liittyy epilepsiakohtausten riski, saattaa alkoholin käyttö laukaista kohtauksen.
- Aivovamman saaneen ihmisen kannattaisi välttää ainakin humalajuomista, koska uuden vamman riski on merkittävästi kohonnut.

# Humalahakuisen juomisen vähentämisellä voi vähentää tapaturmariskiä

- Juhliminen tekee hyvää ihmisen mielenterveydelle ja sosiaalisille suhteille.
- Päihteiden aiheuttamaa tapaturmariskiä voi ehkäistä ja vähentää muun muassa humalahakuisen juomisen vähentämisellä.
- On keinoja välttää riskialtista juomista. Alkoholittomien juomien valitseminen alkoholillisten sijaan on hyvä ratkaisu, ja veden ja virvoitusjuomien vaihtoehtona voit kokeilla vaikkapa herkullisia mocktaileja.
- Hauskaa voi pitää yhdessä aivoja ja turvallisuutta suojellen ja kohtuudella alkoholia käyttäen tai ilman alkoholia.
- Sosiaaliset suhteet ja hauskanpito ovat tärkeitä hyvinvoinnille ja aivoille.



Aivovammaliitto

*Juhlia kannattaa, kun on  
sen aika!  
Kippistä kohtuudella  
-kampanja haluaa  
herätellä meitä  
suomalaisia miettimään  
omia juomis-  
tottumuksiamme.*

# Lisätietoja

[ehyt.fi/kippistaakohtuudella](https://ehyt.fi/kippistaakohtuudella)

- [Aivovammaliitto](#)
- [Alkoholi - EHYT ry](#)
- [OttoMitta-sovellus alkoholin käytön seurantaan - EHYT ry](#)
- [Päihdeneuvonta: Maksutonta tukea päihteidenkäytön aiheuttamaan huoleen - EHYT ry](#)
- [Päihteiden käytön aiheuttamat tapaturmat – Kotitapaturma.fi](#)



Aivovammaliitto



[ehyt.fi/kippistaakohtuudella](https://ehyt.fi/kippistaakohtuudella)



Aivovammaliitto