

# Villa Insikt

## Innansjön, Västerbotten



Vi pratar med Karina DiLucia en dag i november. Hon sitter i sitt mysiga och inbjudande kök i Ersmark utanför Umeå, en vedhäll syns i bakgrunden och på golvet bredvid sover hennes hund. Vi pratar om Villa Insikt i vackra Innansjön, om Karinas företagsverksamhet och om hennes tankar om natur och hälsa.

Karina är född och uppväxt i Norrbotten, uppe i Malmberget. Hon har sina rötter i Västerbotten, i Innansjön, på sin pappas sida och i Abisko på sin mammas sida. Hon utbildade sig till sjuksköterska och barnmorska, för att senare fylla på med en specialistutbildning i psykiatri. Efter att ha flyttat runt i Sverige landade hon i Umeå för ca 30 år sedan. Hon vidareutbildade sig också till sjukgymnast. Karina har jobbat som förlösande barnmorska, med mödravård, på akutmottagning och inom Försvarsmakten. Hon började jobba på studenthälsovården vid Umeå Universitet i slutet av 90-talet, först som sjuksköterska och så småningom som chef, både

medicinskt ledningsansvarig och som verksamhetschef. "Jag har ju väldigt bred bakgrund, men jag brukar säga att jag alltid har jobbat med människor på ett eller annat sätt. En del säger att oj, vad du har utbildat dig, men alla mina jobb har ju handlat om människan, kroppen och själen!". Karina, som har en holistisk människosyn, ser en trend som går mot ett ökat intresse att komplettera sin fysiska träning med återhämtande aktiviteter, som yoga och mindfulness. Ett holistiskt träningsätt innebär att man inte enbart fokuserar på att träna sina muskler - utan även att man optimerar sin kost, sömn, mentala hälsa och sitt sociala liv.

På studenthälsovården jobbade Karina i 14 år. "Jag fortbildade mig inom stresshantering. Vi hade mycket sådana kurser, och individuella samtal. Många studenter mår dåligt och är stressade. Vi fick ett ljusrum, och det var fint – för då kom studenterna till oss av andra anledningar och man kunde nå dem innan de började må allt för dåligt. För så är

*"Jag har alltid jobbat med människor på ett eller annat sätt"*

det ju tyvärr, att stressen är jättestor i hela samhället och inte minst bland studenter”

Efter åren vid Umeå Universitet kände Karina att hon ville starta ett eget företag: ”Jag kände att jag har så mycket jag vill dela med mig av, och nå ut till fler människor. Så då sa jag upp mig och startade eget. Det var 2014. Många trodde ju inte jag var riktigt klok och undrade om jag ska säga upp en fast tjänst. Och jag svarade att ja, nu gör jag det här, jag följer mitt hjärta!”

Både under tiden vid studenthälsovården och efter att hon grundade sitt företag har Karina fortsatt att gå kurser och utbildningar, inom t.ex. mindfulness, gestaltpsykologi, medicinsk yoga, hormonyoga och gravidyoga. Kvinnohälsa står henne varmt om hjärtat: ”Jag känner att jag vill jobba mer med kvinnor, för det första är det dom som drabbas mer med dubbelarbete, krav och prestationer”. Kursen i hormonyoga är en fortsättning på medicinsk yoga, berättar Karina. Hormoner spelar en stor roll för vår hälsa. Stresshormonerna påverkar andra endokrina system i kroppen. ”Jag träffar många kvinnor som har problem, men man pratar ändå inte liksom om det. Många tänker att de behöver antidepressiva mediciner för att må bättre.



*”Det skogliga rummet i norr och öppet landskap och sjön i söder. Det är så vackert!”*

Naturligtvis är det bra att det finns och det behövs, men det behövs också att vi jobbar med vad vi kan göra själv för vår hälsa, även som samhället ser ut som det gör. Vi kan påverka vår hälsa i positiv riktning. Precis som vi behöver träna fysiskt så behöver vi träna mentalt och inte minst ge oss tid för reflektion och återhämtning.

Villa Insikt finns i Innansjön, en långsträckt by som finns vid Göksjön som i sin tur är sammankopplad med Stora Bygdeträsket, Västerbottens största sjö, med en ca 200 meter lång fors. ”Det skogliga rummet i norr, öppet landskap och sjön i söder”, säger Karina, ”Det är så vackert, det är öppet från Villa Insikt och ner mot sjön”. Här finns ett naturreservat, Fäbodskogen, med gammal urskog. Här finns mycket gamla tallar, torrträd och fallna döda träd. De gamla granarna är vridna och ser ut som konstverk. Ett par kilometer bort finns Bjärnberget. ”Det är jättehäftigt, det är så otroligt speciellt natur med gamla träd och stora stenar. Som jättarna har slängt dit för länge sen!” tillägger Karina och skrattar. Till Bjärnberget vallfärdar de klättrare som sysslar med bouldering.

De första husen i Innansjön byggdes på 1500-talet. Mellan ungefär 1930 och 1960 fanns det fyra kalkbrott i Innansjön, dagbrott. Dagbrotten finns kvar, ungdomarna dyker ännu i ett av de vattenfyllda gamla kalkbrotten. Vid sjön finns också en fin sandstrand som byaföreningen sköter. Huset som går under namnet Villa Insikt är ett 40-tals hus. Huset köpte Karina 2015: ”Jag kände att huset talade till mig. Jag såg sådana möjligheter! När jag fick möjlighet att köpa det, så gjorde jag det”. Det är mest Karina själv som har renoverat. ”Jag har inte totalrenoverat, för jag vill ju ha kvar den här gamla charmen, lite avskavt i fönsterposterna här och där. Allt är inte perfekt i livet, och inte heller i Villa Insikt. Jag har behållit de gamla tapeterna. Jag har slipat lite golv, och så har jag dragit in bergvärme”. På vinden finns tre sovrum. Det första går under namnet **Där och då**, ”Vi bär alla på vår historia, men låt den inte bli din framtid”. Det andra rummet går under namnet **Här och nu**, ”för det är idag vi kan göra våra val” och det sista rummet går under namnet **Framtiden**, ”Och om den vet vi inget!” säger Karina. ”Att leva i nuet betyder ju inte att man aldrig ska planera, utan det handlar om att vara i just det man gör. Träna på det! Annars är vi överallt och ingenstans”.

I nedre våningen på Villa Insikt finns ett stort var-



*“Att leva i nuet betyder ju inte att man aldrig ska planera, utan det handlar om att vara i just det man gör. Träna på det! Annars är vi överallt och ingenstans”*

dagsrum som kallas för salongen. Här finns öppen spis, bibliotek och brädspel - men ingen TV. Ett par skjutsdörrar öppnar upp till nästa rum som används för samlingar. Det finns också ett stort kök med en fin plats vid fönstret ner mot sjön, där finns en fast bänk. Köket är ett fullt utrustat kök. I källaren finns en tvättstuga och ett rum som Karina inrett till en liten yogastudio som rymmer några personer. Medicinsk yoga är en väldigt lugn form av yoga, med meditativa rörelser och fokus på andningen, så här finns förutom yogamattor också fårskinn och kashmirfiltar. Från Villa Insikt är det en vacker utsikt ner mot sjön. Bara 200 meter ut från stranden finns en liten ö. Där finns en liten timmerstuga med kamin. Ön är samfällad mark – det är byn som äger marken tillsammans. Stugan kan användas av alla, men det är sällan någon där. ”Man kan ta med liggunderlag och sova över där, det finns grillplats ute”. Det finns inte mycket gatubelysning i Innan-

sjön, den som finns är svag och släcks tidigt. ”Det är kolsvart, man kan se hela stjärnhimlen och norrsken. Det är så öppet att man ser himlen överallt. På vintern är det fint att ta sparkstötting ut till ön, göra eld och sitta och titta på stjärnorna”. Karina har haft “Yoga on ice”, man gör ett kortare yogapass, sen går man in i bastun.

”I Innansjön är det en fantastisk natur, och när jag köpte Villa Insikt, det var väl då jag bestämde mig att jag också skulle börja med att visa på naturens hälsoeffekter. Det är ju såklart bra med vanlig fysisk träning också, att man rör på sig. Men man får inte glömma bort att det inte alltid är man behöver stå i en trampmaskin och träna. Naturen och friluftsliv är ett intresse jag alltid haft, att på ett eller annat sätt vara ute, och då tyckte jag att det passade väldigt bra när jag köpte Villa Insikt. Då hade jag Digital detox i åtanke, men också att använda

*“I Innansjön är det en fantastisk natur, och när jag köpte Villa Insikt, det var väl då jag bestämde mig att jag också skulle börja med att visa på naturens hälsoeffekter”*



naturen - att gå, vandra, stanna upp, använda sina sinnen”. I Villa Insikt erbjuder Karina skogsbad, yoga-retreater, Digital detox, mindfulness, stresshantering och samtal. “Vi är ju väldigt mycket ute när vi är i Villa Insikt. Vi äter ute om det är möjligt, har reflekterande vandringar, förundranspromenader och samtal. Vi samtalar om det grupperna vill prata om. Jag har också individuella möten och samtal med människor som bokar tid. Jag har bara små grupper, i Villa Insikt finns sex bäddar. Det jag vill är att främja hälsa och visa på naturens hälsofrämjande effekter och inspirera till att vara ute i naturen. För även om vi bor här i Västerbotten och tänker att här är väl alla ute. Men så är det ju inte!”

Vi pratar en stund om parallellerna till fysisk träning. Karina berättar om hur man under hennes tid vid studenthälsovården och inom friskvårdsarbetet vid Umeå Universitet såg att de som redan motionerade och hade gymkort, det var de som också regelbundet gjorde det under hela året. För de andra syntes en liten förhöjning i januari och likadant i början på hösten, men sen ebbade det ut. Likadant är det med att röra sig i naturen. De som rör sig i naturen, de gör det oavsett var de bor – men det är ju så många fler som behöver det. “För många tycker det är lite obehagligt att gå i sko-

gen. De tycker inte att de hittar, och de är inte alls uppvuxna med att vara i skogen – men så tycker de att det är helt underbart när de får möjligheten till det”. Vi funderar en stund över att skolbarn allt mer sällan själv går till skolan, utan skjutsas till skolan med bil. Allt mer sällan syns barn utomhus. “Många tycker att det är sunt att röra på sig, men det blir ändå inte av!”

Digital detox är en av Karinas produkter. “Jag är själv superdigital, så jag är ju inte emot digitaliseringen. Men alla behöver hitta sin egen strategi, fundera över när vill jag vara uppkopplad. Många säger nej, jag vill ju inte vara det, men man måste ju, man måste ju ha telefon – och jag kan inte låta bli. Och så blir det lika med ungarna”. Karina berättar om hur hon ser folk med barnvagnar, där barnet har en surfplatta i en hållare på barnvagnen och föräldern själv går med airpods och mobil – barn och förälder är vända från varandra. “Istället för att se varandra, prata och säga, titta, där är en skata! Eller där går en katt! Det kommer att göra något med växande generationer. Vi kommunicerar mer än någonsin över hela världen, vi kan vara i olika världsdelar samma sekund som det händer något där. Men vi möts allt mer sällan som människor, i fysiska möten där vi kan se kroppsspråk och läsa av varandra.

Zoom är ju bra – men de där riktiga mötena saknas. Och barnen lär sig inte heller att kommunicera *in real life*, de törs knappt ringa ett samtal i telefon. Vi är inte här och nu och i stunden”.

Vid alla kurser i Villa Insikt i Innansjön får deltagarna ett välkomstbrev med information att ta med kläder för alla väder och rejäla skor, eftersom de kommer att vistas mycket utomhus. Deltagarna bor i Villa Insikt, där det finns sex bäddplatser i tre stycken jättestora dubbelrum. Deltagarna kan vara sådana som känner varandra, eller så känner de inte varandra alls sedan tidigare. Karina bor själv i sitt sommarhus, som ligger ca 200 meter från Villa Insikt. När deltagarna anländer en fredag eftermiddag får de checka in och välja sovplats. ”Deltagarna får ge mitt telefonnummer till sina anhöriga om det skulle hända något. Det händer sällan något – men det finns en möjlighet att få kontakt om det är något. När deltagarna anländer får de slå av sin telefon, lägga den i ett gammalt skåp som jag har i hallen. Det är ett riktigt gammalt skåp, med en gammal klocka som står stilla – jag brukar säga att i Villa Insikt står tiden stilla. Efter det samlas vi och sitter och samtalar en stund. Jag berättar vad som kommer att hända och på kvällen är det lite fika.”

Deltagarna slår inte på telefonerna förrän på söndag kväll när de far hem. En del deltagare blir oroliga över att de inte har någon väckarklocka, men Karina brukar lugna dem med att hon nog knackar på dörren om någon inte vaknat. ”Än har ingen försovit sig!

Nästa morgon får deltagarna själva ta frukost när de vill, mat finns färdigt i kylan. Själva dagsprogrammet startar kl. 9 med en samling. ”Det är ju inte så att man ändrar sitt beteende över en helg, men man kan få lite tankar över hur man kan göra för att ge sig själv den där tiden”. Efter samlingen går man ut på en reflekterande vandring. ”Antingen går vi allihopa och så har deltagarna fått ett tema eller en sak de själva vill tänka på. De behöver ju inte berätta vad de tänker på om de inte vill, det är mer det att de ger sig tid att tänka. En annan variant är att man går i grupp utan att samtala med varandra. Man finns där, men man sprider ut sig lite grann”. Karina brukar uppmana sina deltagare att inte prata om vad man jobbar med och vad man tjänar: ”Allt sådant där är helt oväsentligt i det här sammanhanget”. Gruppen samlas igen, och det finns fika och frukt. ”Vi delar med oss av vad vi funderat på, det är också frivilligt. Ofta vill alla, också de som

*“Vi har inte tid att reflektera över hur vi mår, det är krav och prestation som gäller för de allra flesta människor i dagens samhälle. Jag vill ge möjlighet till egen tid, att få tänka en tanke klart”*



är lite tystare, dela något. Det är tystnadsplikt på det som sägs under helgen. Man får ju berätta om sig själv, naturligtvis – men inte berätta vidare vad någon annan sagt. Det är också en trygghet. Så har jag på alla mina aktiviteter. Kommer man till Villa Insikt på en aktivitet, då vet man att det är tystnadsplikt. Det ger en frihet att våga prata, man känner att man vågar dela med sig av sina tankar”. Programmet fortsätter med t.ex. *Walk and talk*, parvis diskussion under en promenad, förundranspromenad, mindfulnessövningar eller skogsbad. Det är mycket utevistelse. Det finns också åtminstone 1,5 h egen tid på eftermiddagen när deltagarna har egen tid. Den som vill kan också boka in ett enskilt samtal med Karina. Karina uppmanar också alla att ta med en liten skrivbok där de kan skriva ner sina tankar och funderingar. ”För det är ju så att väldigt ofta lever vi vårt liv i huvudet med våra tankar, så att säga. Vi har sällan fokus inåt och känner efter hur vi mår och hur vi har det med våra känslor. Vi har inte tid att reflektera över hur vi mår, det är krav och prestation som gäller för de allra flesta människor i dagens samhälle. Jag vill ge möjlighet till egen tid, att få tänka en tanke klart”. Alla som deltagit har möjlighet att höra av sig till Karina efteråt, ifall det behövs. Kunderna har gett jättebra feedback. Karina har fått feedback

för att hon är så lugn – hon finns där, men tar inte över. Det finns deltagare som påpekat att de äntligen hittat sin andning. ”När vi blir stressade så andas vi med korta andetag, högt uppe. Man får aldrig ut syret i cellerna och det är det sympatiska nervsystemet som pumpar på med stresshormoner och ger spänningar i muskler, oro och sömnbesvär. Djupandning i sin tur stimulerar det parasympatiska systemet, vårt lugn-och-ro-system”. Kursdeltagarna är jättenöjda. Karina berättar att några kunder inte velat slå på sina mobiltelefoner på söndagkväll när de varit på Digital detox. ”Nä, jag vill inte slå på mobilen. Fatta vad skönt det har varit!” kan någon säga.

2017 hörde ett tyskt filmteam av sig till Karina. De gjorde en dokumentär som handlade om hur mobiltelefonerna påverkat oss sedan 2007 när användningen började explodera, fram till 2017. Filmen gjordes åt tysk TV och filmteamet hade filmat på olika håll i världen. De hade sökt en Digital detox, och den enda de hittade i Europa var den i Villa Insikt i Innansjön. ”Vi åkte spark ut på isen. Det var i februari och kallt som tusan, -17 grader. Det var klarblå himmel, en strålande sol. De var ju helt betagna... inte minst över tystnaden som råder i Innansjön. Det är en avkrok från allfartsvägarna och det är inte många som bor där. Det är så otroligt tyst.” Villa Insikt har också figurerat i SAS’ kund-

tidning, som fanns i alla SAS’ flygplan globalt. När Karina började med Digital detox var hon först i Sverige och intresset från media var stort, allt från radio till morgonprogrammet i TV 4 tog kontakt. En influencer som deltog i en Digital detox gjorde en film om sin upplevelse – den finns på Villa Insikts Youtube-kanal.

Vi frågar om Karina har några råd till den som funderar på att starta ett naturföretag. ”Få kontakt med en marknadsförare”, säger Karina, ”Hitta en mentor. Gå ihop med någon som har liknande verksamhet. Det är inte konkurrens, det finns plats för alla. Mångfald berikar. Alla företag har något unikt, om inte annat så människan som driver dem. Var inte rädd att hitta kompanjoner, samarbeta med andra som jobbar med liknande.”

Vad betyder naturen för Karina själv? ”Jag är född och uppvuxen i MalMBERGET – och där är det bara natur. Jag var aktiv i Friluftsrådet när jag var yngre, jag gick flera fjälledarutbildningar och jobbade även i Försvarsmakten. Jag har alltid varit väldigt, väldigt intresserad av att vara ute, i naturen. Jag har alltid haft hund och min nuvarande schäfer Bosse och jag har sedan han var två år och blev godkänd patrullhund varit placerade på 137:e kompaniet i Västerbottengruppen. Jag har åkt snowboard, slalom, åkt längdskidor, fjällvandrat

*“Naturen är gratis, den finns nästan överallt på ett eller annat sätt. Och här i Västerbotten finns det fantastisk natur, man behöver inte gå långt för att komma ut i naturen”*



och varit ute i naturen. Ända sen barnsben har jag vistats i naturen, min pappa tog med mig ut i naturen innan jag knappt kunde gå, vi fiskade, plockade bär, grillade korv och kokade kaffe. Det sitter lite i generna, det där med att vara ute”. Karinas favoritplats är litegrann på en höjd: ”Att komma upp lite grann är härligt. Det får gärna vara blandskog, gran och tall – men ändå öppet. Gärna så att man kan se vatten. Det behöver inte vara jättehöga berg, men att man kommer upp lite och känner närheten till himlen. Och att träden finns, man kan välja om man sätter sig lite öppet eller om man vill lägga sig under en gran och filosofera lite”.

Karina berättar att hon är en otroligt impulsiv person, med tusen järn i elden. När studenhälsovården ändrade inriktning till att jobba mer förebyggande gick Karina kurser i stresshantering och mindfulness. Det gjorde att hon fick nya insikter också i sitt eget beteende – hon insåg att hon sprang, snarare än gick i korridorerna. En massör som hon besökte undrade varför hon gjorde allting så fort, och hårt? ”Då började jag tänka på hur jag gjorde olika saker. På kvällen när jag tvättade ansiktet, så gnuggade jag med hårda tag och bet ihop tänderna. Det var ett uppvaknande, för ungefär 20 år sedan. Det gjorde att jag upptäckte långsamhetens lov och har sedan dess dagligen övat på att reflektera, öka min medvetenhet om mina gamla mönster och vikten av att uppmärksamma nuet. Det är ju klart, saker händer i livet och ibland snurrar det fortare och fortare – när jag blev chef jobbade jag massor som alla andra duktiga kvinnor som vill visa sig värdig sin befordran. Jag har haft väldigt, väldigt stor nytta av att jag faktiskt tog till mig det där och insåg vikten av återhämtning och reflektion. Jag kan fortfarande vara snabb, men jag är mer ”både och” nu. Jag går fort när jag går och jag cyklar fort – men jag kan också luta mig tillbaka och njuta av lugnet”.



”Många tycker att de inte har tid för reflektion och återhämtning och det är just de människorna som behöver ge sig tid till återhämtning. I stället för att gå i den fällan skulle jag önska att de fick bara gå ut i naturen och inte göra nånting. Eller läsa en bok, lyssna på musik. Att hitta det där som gör att man får det där lugnet. Jag vill sprida det, för jag vet vilken fantastiskt läkande förmåga naturen har, men även betydelsen av små samtal, att dela tankar, reflektera, skriva. Naturen är gratis, den finns nästan överallt på ett eller annat sätt. Och här i Västerbotten finns det fantastisk natur, man behöver inte gå långt för att komma ut till naturen”.

Läs mer om Villa Insikt: <https://www.villainsikt.se/>  
Villa Insikts YouTube-kanal hittar du här: [länk](#)

Nordic  
Nature Health hub



Interreg  
Botnia-Atlantica  
Europeiska regionala utvecklingsfonden

Text: Sara Kåll-Fröjdö & Maria Hofman-Bergholm / Yrkeshögskolan Centria, januari 2021.  
Bilder: Villa Insikt

**Nordic Nature Health Hub** är ett Interreg-projekt (Botnia Atlantica) som pågår 1.9.2018 – 31.8.2021. Naturresursinstitutet (Luke) i Finland fungerar som koordinator. Med i projektet är Yrkeshögskolan Centria, Vasa universitet, Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU), Hushållningssällskapet Norrbotten-Västerbotten, Region Västerbotten, Umeå universitet, Kristinestads Näringslivcentral AB och Region Västerbotten