

De carrière van Frieda begon al op achtjarige leeftijd, toen ze met professionals van Jeugdtheater Antwerpen op de planken stond.

Vanaf haar twaalfde speelde ze maar liefst honderd keer samen met Julien Schoenaerts in De Kleine Prins. Later speelde ze ook nog in de Schouwburg van Antwerpen De Wonderdoenster en Anne Frank.

In 1968 studeerde Frieda af aan de Studio Herman Terlinck. Tot halverwege de jaren '70 speelde ze uitsluitend in België. Daarna volgde haar Nederlandse carrière in producties van Proloog, Sater, De Tijd, De KVS, Het Kaaitheater, Discordia en Het Zuidelijk Toneel.

In de jaren '90 werkte Frieda intens samen met Dario Fo en Hugo Claus aan eigen opgezette producties.

Bij Discordia schitterde ze onder meer in stukken als Oom Wanja en Bouwmeester Sollness. Bij ZT Hollandia was Frieda te zien in Bitterzoet, Menuet, Lena en Willem, De Leenane Trilogie, Tim van Athene, Richard III, Seemanslied, Offertorium en Fort Europa. Haar rol in De Leenane Trilogie uit 2002 leverde Frieda een nominatie op voor de felbegeerde Theo d'Or.

Sinds 2005 is Frieda aangesloten bij Toneelgroep Amsterdam waar zij prachtige rollen vertolkt. Zo was zij o.a. te zien in Een Anders zijn Geluk, De Russen, Kinderen van de Zon, Na de Repetitie/Persona, Hedda Gabler, Tartuffe, Antonioni Project, Ubu, Naar Damascus, Maeterlinck, Don Carlos, Perfect Wedding, The Fountainhead en De Dingen die Voorbijgaan. In 2012 ontving Frieda een Colombina voor haar rollen in De Russen en Tartuffe, voor Romeinse Tragedies kreeg ze een nominatie.

Frieda is een toneelspeelster in hart en nieren, maar heeft ook prachtige karakters op het witte doek neergezet. Ze kreeg onder andere de hoofdrol in de film De Bitterzoet van Johan Simons. Daarnaast speelde ze in Schijnsel en Wit Spinrag van Frans van der Staak, Kaas van Orlow Seunke, Zaanse Nachten van Kees Hin, Bruxelles Mon Amour van Peter van den Kerkhoven, Meisje van Dorothee van den Berghe, Knetter en 'n beetje verliefd van Martin Koolhoven, Brownian Movement van Nanouk Leopold, Lotus van Pascale Simons, Onder Het Hart van Nicole van Kilsdonk en Brimstone van Martin Koolhoven. Ook was ze op tv zien in series als Stellenbosch, Witse, Clan en Ramses.

In 2016/2017 speelde Frieda bij Toneelgroep Amsterdam in zowel Romeinse Tragedies, als The Fountainhead, als De Dingen die Voorbijgaan, onder regie van Ivo van Hove. Daarnaast was ze in De Sleutel van Josse de Pauw te zien.

In het seizoen 2017/2018 speelt Frieda bij Toneelgroep Amsterdam in de premières van Kleine zielen (regie Ivo van Hove) en Oedipus (regie Robert Icke) en in de reprises van De dingen die voorbijgaan, The Fountainhead, Na de repetitie/Persona en Romeinse tragedies. In het seizoen 2018/2019 speelt ze in de reprises van Kleine zielen, De dingen die voorbijgaan, The fountainhead en Oedipus.

In 2019 speelt ze een rol in het tweede seizoen van de serie Hendrik Groen.

In 2020 zal Frieda bij Internationaal Theater Amsterdam (ITA) rollen spelen in de voorstellingen *Oedipus* (regie: Robert Icke) *Kinderen van Nora* (regie: Robert Icke) en *De dingen die voorbij gaan* (regie: Ivo ten Hove).