

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*, *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 speelde 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 te zien zijn in Oedipus en Nora, beide producties van International Theater Amsterdam, voormalig Toneelgroep Amsterdam.